

Carrera de Psicología

**“Estrés académico y procrastinación académica en
estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado
regular de una universidad privada de Breña, 2023”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Luis Fernando Monja Lazo

Sheyla Yelitza Prado Flores

Asesor:

Dra. Kenia Casiano Valdiviezo

<https://orcid.org/0000-0002-6659-7538>

Lima - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Katherin Florian Cubas
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Janeth Molina Alvarado
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	KENIA KEITH DEL ROCIO CASIANO VALDIVIESO
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 of 86 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega tm:oid::1:3000608540




6% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

A Isabella y Gianluca, mis pequeñas y grandes razones para seguir esforzándome.

Dedicación especial a mi madre y a mi hijo Alessandro, quienes fueron mi fortaleza
en este camino de aprendizaje.

Agradecimiento

A nuestra universidad y a sus maestros por la guía durante estos ciclos de estudio.

A nuestras familias por acompañarnos durante estos cinco años de carrera, sin su soporte nada de esto hubiera sido posible.

Tabla de contenidos

JURADO EVALUADOR.....	2
Informe de Similitud.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Índice de tablas	7
Índice de Figuras.....	9
Resumen	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	27
CAPÍTULO III: RESULTADOS	39
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	55
REFERENCIAS	61
ANEXOS	67

Índice de tablas

Tabla 1. Caracterización de la población.....	29
Tabla 2 . <i>Instrumento 1</i>	31
Tabla 3. Instrumento 2	34
Tabla 4. Validez de inventario SISCO.....	35
Tabla 5. Confiabilidad del inventario SISCO.....	35
Tabla 6. Validez de la escala EPA.....	36
Tabla 7. Confiabilidad de Escala EPA.....	36
Tabla 8. Niveles de estrés en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023.....	39
Tabla 9. Niveles de la dimensión estresores de estrés educativo en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023.....	39
Tabla 10. Niveles de síntomas de las dimensiones del estrés educativo entre estudiantes de psicología en estudiantes de pregrado general de décimo grado en una universidad privada de Breña en 2023	40
Tabla 11. Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés educativo en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023.....	40
Tabla 12. Niveles de procrastinación académico en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023.....	42
Tabla 13. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.....	45
Tabla 14. Selección del estadístico de correlación de acuerdo con la normalidad de las variables y dimensiones a correlacionar	46

Tabla 15. Relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023 ..48

Tabla 16. Relación entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.50

Tabla 17. Relación entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña 202352

Tabla 18. Relación entre la dimensión estrategias frente al estrés y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 202354

Índice de Figuras

Figura 1. Diseño de Investigación	28
Figura 2. Figura cruzada del estrés y ocupación de los estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023	41
Figura 3. Figura cruzada del estrés académico y género de los estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023.....	41
Figura 4. Figura cruzada de la procrastinación académica y ocupación de los estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023.....	43
Figura 5. Figura cruzada del procrastinación académica y género de los estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023.	44

Resumen

Para la variable de estrés académico, este estudio utiliza el método cuantitativo del modelo cognitivo sistemático de Arturo Barraza (2010) y está influenciado por la teoría de Bertalanffy y el modelo transaccional de estrés de Lázaro y Folkman. El enfoque cuantitativo de Busko (1998) analiza otra variable: la procrastinación académica. Para el cual se propone la hipótesis científica: Se da relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023. El método fue cuantitativo, de diseño no experimental y nivel correlacional. La población fueron 175 estudiantes de psicología de X ciclo de una universidad privada con una muestra representativa intencional con 93 evaluados.

En cuanto a los instrumentos, se emplearon dos instrumentos de recolección de datos y ambos fueron filtrados en consecuencia. Los resultados del estudio se realizaron mediante análisis descriptivo y análisis inferencial de variables para comprender el grado de correlación mediante la prueba de Rho Spearman y R de Pearson. La conclusión general es que existe una correlación positiva débil ($r = ,296$; $p = ,004 < 0.05$) entre el estrés y la procrastinación académica.

PALABRAS CLAVES: procrastinación, estrés, universitarios, Breña, académico, académica.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

El propósito de este estudio fue investigar la relación entre el estrés y la procrastinación académica entre estudiantes de 10° ciclo de psicología, en la modalidad pre grado regular (UG) en una institución universitaria privada en Breña, 2023.

Según Barraza (2010), el estrés académico se describe como un estado mental que surge cuando los estudiantes experimentan presión debido a las exigencias del entorno educativo. Este estrés provoca un desequilibrio en su sistema, generando síntomas incómodos. Para restaurar la estabilidad perdida, es necesario emplear diversas estrategias. Este fenómeno puede originarse a partir de diferentes factores y contextos, como la adaptación a nuevas rutinas, el monitoreo constante y la incertidumbre respecto a futuros eventos.

De acuerdo con Busko (1998), la procrastinación académica se refiere al aplazamiento de tareas importantes relacionadas con los estudios, a pesar de ser consciente de las posibles consecuencias negativas. Este comportamiento afecta a numerosos estudiantes y puede estar asociado con la falta de motivación, la ansiedad, la incapacidad para definir objetivos concretos y una deficiencia en la gestión del tiempo. Además, la procrastinación académica puede influir negativamente en la salud general del estudiante.

La Organización Mundial de la Salud destaca la creciente importancia de problemas como la depresión, la ansiedad y otros trastornos relacionados con el estrés, que están en aumento a nivel global. Estas condiciones representan aproximadamente el 12% de todas las enfermedades y forman parte de las preocupaciones del programa de salud mental. Además,

se estima que una de cada cuatro personas experimenta efectos severos del estrés. Este problema afecta alrededor del 50% de los residentes en áreas urbanas. La presión que enfrentan los estudiantes está en aumento en la sociedad actual. Un estudio realizado en el Centro de Educación Superior Los Lagos de Osorno en Chile reveló que el 98,4% de los estudiantes de áreas de salud experimentaron estrés durante el semestre (Jerez y Oyarzo, 2015). De igual manera, una investigación de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo en Morelia, México, mostró que 273 estudiantes (30,4%) de programas en psicología, enfermería, salud pública y química biofarmacéutica sufren estrés debido a la competencia por los mejores puestos en sus cohortes (Cabanach et al., 2016).

De acuerdo con la Dirección de Estrategia Nacional de Salud Mental del MINSA (2018), aproximadamente el 30% de los estudiantes en Perú experimentan problemas de salud mental relacionados con las exigencias académicas. El estrés es un factor significativo en el desarrollo de diversas enfermedades en Perú, dado que afecta a alrededor del 50% de la población a lo largo de su vida, incluyendo la etapa educativa. En la Universidad de Lima, se realizó una encuesta que reveló que los estudiantes experimentaron estrés o ansiedad durante el semestre. En la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés del 61%, con un 20% reportando niveles altos y un 19% niveles bajos. Además, en otra universidad peruana, el 94,45% de los estudiantes indicaron sentir estrés académico (Damián, 2016).

Los estudiantes de décimo ciclo en el programa de psicología llevan a cabo sus prácticas en el Internado III mientras trabajan en su proyecto de investigación, toman los cursos requeridos para su ciclo académico y gestionan una agenda laboral que puede provocar

conflictos en sus actividades y llevar a la procrastinación. Esto resulta en la manifestación de síntomas de estrés. En Lima, se llevó a cabo un estudio en una universidad privada con 116 estudiantes de ambos sexos. Utilizando las Escalas SISCO y EPA, se encontró una relación positiva y significativa entre las variables analizadas.

El objetivo de la investigación fue examinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica entre los estudiantes de psicología en su último año de estudios. Identificar y entender cómo estos factores están interrelacionados permitirá apreciar su relevancia y la necesidad de abordar el tema. Conocer la frecuencia y la intensidad del estrés y la procrastinación puede aumentar la conciencia sobre estos problemas y fomentar estrategias preventivas. Tanto estudiantes como docentes y responsables de políticas pueden desarrollar e implementar programas que ayuden a los alumnos a gestionar el estrés y evitar la procrastinación. Dado que ambos factores pueden afectar negativamente el rendimiento académico, entender su interrelación facilita la creación de intervenciones y el ofrecimiento de apoyo específico para mejorar el aprendizaje y el bienestar general de los estudiantes. Finalmente, subrayamos que nuestro estudio sobre el estrés y la procrastinación académica puede proporcionar datos valiosos sobre las causas y factores que influyen en estos problemas. Esta información es crucial para diseñar intervenciones personalizadas y efectivas que aborden estos desafíos y favorezcan el éxito académico de los estudiantes.

1.2 Formulación del problema

¿Se da relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023?

¿Se da relación entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023?

¿Se da relación entre la dimensión de los síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023?

¿Se da relación entre la dimensión de las estrategias frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023?

¿Cuáles son las características del estrés académico en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023?

¿Cuáles son las características de la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023?

1.3 Objetivos

Determinar relación entre el estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Determinar relación entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Determinar relación entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Determinar relación entre la dimensión de las estrategias frente al estrés y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Determinar características del estrés académico en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Determinar características de la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

1.4 Hipótesis

Se da relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Se da relación significativa entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Se da relación significativa entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Se da relación significativa entre la dimensión de las estrategias frente al estrés y procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

La tesis actual se basa en una revisión detallada de los antecedentes tanto a nivel internacional como nacional. El análisis de fuentes nacionales nos ha permitido contextualizar nuestro estudio dentro del marco nacional, mientras que la exploración de fuentes internacionales nos ha permitido contextualizar nuestro estudio dentro del marco global.

Barraza y Barraza (2019) llevaron a cabo un estudio con un diseño no experimental, aplicando métodos correlacionales y transversales de tipo cuantitativo. Analizaron una muestra de 300 estudiantes de secundaria en México utilizando las escalas SISCO y EPA. Los resultados indicaron que, en general, no había una correlación significativa entre la procrastinación y el estrés ($p > 0,05$). Sin embargo, al desglosar las dimensiones específicas, se encontraron hallazgos notables: no se observó correlación entre la procrastinación académica y la dimensión de estresores ($p = 0,363$), ni con la dimensión de síntomas ($p = 0,136$). No obstante, se identificó una relación

significativa entre la procrastinación y la dimensión de estrategias de afrontamiento ($p < 0,01$).

Magnín (2021) llevó a cabo una investigación cuantitativa, descriptiva, correlacional y transversal con una muestra de 64 estudiantes universitarios, seleccionados a través de un muestreo intencional no probabilístico. Para analizar la relación entre el estrés y la procrastinación académica, se utilizaron las Escalas Tuckman y SISCO. Los resultados mostraron una correlación positiva moderada entre ambas variables ($r = 0,55$; $p = 0,01$). Además, se hallaron relaciones positivas débiles entre las dimensiones del estrés y la procrastinación académica ($R(64) = 0,32$; $p = 0,01$), así como con las estrategias de afrontamiento ($R(64) = 0,46$; $p = 0,00$). La investigación también reveló una correlación positiva moderada entre la procrastinación y las dimensiones de Respuesta Física-Psi-Comp ($R(64) = 0,51$; $p = 0,00$).

Rojas (2021) llevó a cabo un estudio de tipo no experimental, correlacional y descriptivo, con un enfoque cuantitativo y diseño transversal. El objetivo fue examinar la relación entre la procrastinación y el estrés en estudiantes universitarios. La muestra consistió en 429 alumnos a quienes se les aplicaron la Escala Tuckman y la Escala SISCO. Los resultados mostraron que las dimensiones de estresores ($Rho = 0,132$; $p < 0,000$) y sintomatología ($Rho = 0,199$; $p < 0,006$) presentaron una correlación positiva débil con la procrastinación académica. En cambio, no se encontró una relación significativa entre la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación académica, con una significación de 0,194.

Flores (2023) se propuso investigar la relación entre procrastinación y estrés en estudiantes de secundaria. Para ello, empleó un enfoque cuantitativo no experimental con un diseño correlacional, utilizando una muestra de 217 jóvenes. Las variables fueron evaluadas mediante las Escalas EPA y SISCO. Los resultados revelaron una correlación positiva débil entre las variables, con un coeficiente de $r = 0,262$ y un valor de $p = 0,000$.

Albornoz y Yepes (2023) llevaron a cabo un estudio transversal correlacional con una muestra de 561 estudiantes. El propósito de la investigación fue explorar la relación entre el estrés, la procrastinación y la adicción a las redes sociales. Para ello, se utilizaron el Cuestionario ARS (6) y las escalas SISCO y EPA. Los resultados de la correlación indicaron una relación positiva débil entre el estrés y la procrastinación académica, con un coeficiente de $r = 0,239$ y un valor de $p = 0,000$.

Castro (2023) empleó métodos hipotético-deductivos y correlacionales cuantitativos, con un diseño no experimental y transversal, para examinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes de tecnología. Se aplicaron las escalas SISCO y EPA a una muestra no probabilística de 120 estudiantes de enfermería. Los resultados mostraron que no existe una relación significativa entre el estrés y la procrastinación académica, con un valor de $p = 0,094$. Además, no se encontraron relaciones significativas entre las dimensiones de estresores ($p = 0,075$), síntomas ($p = 0,069$) y estrategias de afrontamiento ($p = 0,059$) con la procrastinación.

Polo (2022) empleó una metodología cuantitativa, con un diseño transversal y correlacional, para recolectar datos de una muestra de 105 estudiantes universitarios. Se utilizaron las Escalas SISCO y EPA como herramientas de medición. Los resultados

mostraron una correlación positiva débil entre el estrés y la procrastinación académica ($p = 0,003 < 0,05$; $r = 0,305$). Además, se encontró una relación positiva débil entre la procrastinación y la dimensión de estresores ($p = 0,026$; $r = 0,218$). Sin embargo, no se observó una relación significativa entre la procrastinación y las dimensiones de síntomas ($p = 0,236$) ni con las estrategias de afrontamiento ($p = 0,319$).

Chacaliaza (2023), llevó a cabo un estudio cuantitativo con un diseño no experimental y correlacional, utilizando las Escalas SISCO y EPA para medir las variables en una muestra de 269 estudiantes universitarios. Los resultados indicaron una relación significativa entre el estrés y la procrastinación académica, con un valor de $p = 0,010$. Sin embargo, no se encontró una relación significativa entre la procrastinación y las dimensiones de estresores ($p = 0,953$) y síntomas ($p = 0,055$). Por otro lado, se observó una relación significativa entre la procrastinación y la dimensión de estrategias de afrontamiento, con un valor de $p = 0,000$.

Gamarra (2022) llevó a cabo un estudio con un diseño correlacional y enfoque cuantitativo, aplicando las Escalas SISCO y EPA a una muestra de 53 estudiantes. Los resultados revelaron una correlación positiva débil entre el estrés y la procrastinación académica ($p = 0,005$; $r = 0,379$). En relación con la dimensión de estresores, se encontró una correlación positiva débil con la procrastinación ($p = 0,021$; $r = 0,315$), y una relación similar con las estrategias de afrontamiento ($p = 0,000$; $r = 0,472$). Sin embargo, no se observó una correlación significativa entre la procrastinación y la dimensión de síntomas ($p = 0,162$).

Gonzales y Valencia (2022) realizaron un estudio cuantitativo con diseño correlacional, en el cual administraron las Escalas SISCO y EPA a 199 participantes. Los resultados revelaron una fuerte correlación positiva entre el estrés y la procrastinación

académica ($p = 0,000$; $r = 0,896$). En cuanto a las dimensiones del estrés, se observó una correlación positiva moderada entre los estresores y la procrastinación ($p = 0,000$; $r = 0,663$), mientras que la relación entre los síntomas y la procrastinación fue una correlación positiva fuerte ($p = 0,000$; $r = 0,845$). Sin embargo, se encontró una correlación negativa débil entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación ($p = 0,000$; $r = -0,298$).

Se han utilizado diversas bases teóricas extraídas de la literatura académica especializada, las cuales han proporcionado los fundamentos conceptuales necesarios para fortalecer y apoyar el enfoque de este estudio.

En 1930, Hans Selye (citado en Ortega, 2015) notó que algunas personas presentaban síntomas como fatiga, pérdida de apetito y disminución de peso, a los cuales él denominó "síndrome de enfermedad". Esta observación llevó a la formulación del concepto de estrés. Selye argumentó que las alteraciones fisiológicas provocadas por el estrés crónico en los órganos podían ser la causa de diversos problemas de salud poco comprendidos en su época, incluyendo enfermedades cardíacas, hipertensión y trastornos emocionales o mentales.

Selye postuló que el estrés tiene una conexión con la genética humana. Prosiguió con su investigación y fortaleció su teoría al demostrar que las demandas y amenazas sociales, que pueden inducir ansiedad en los estudiantes, también son importantes factores de estrés (Ortiz, 2015).

El estrés se origina en la interacción entre individuos y su entorno, y se manifiesta cuando las personas perciben las situaciones como desafíos que superan su capacidad para adaptarse, poniendo en riesgo su bienestar. Esta evaluación también toma en cuenta los

factores emocionales que contribuyen al evento (Hernández, 2009).

La orientación psicológica y social en torno al estrés pone de relieve los eventos que desencadenan este problema en los estudiantes, subrayando que es causado por una combinación de factores físicos, emocionales, interacciones y el entorno. Las instituciones educativas promueven el desarrollo de habilidades personales para abordar problemas, cumplir con las exigencias académicas, enfrentar situaciones desafiantes, superar exámenes y comunicarse eficazmente con los compañeros (Martínez y Díaz, 2007).

De acuerdo con Caldera y Pulido (2007), el estrés en el ámbito universitario surge a partir de las demandas que se presentan en el entorno académico, afectando tanto a estudiantes como a profesores. Ambos grupos pueden experimentar las consecuencias de este estrés.

Desde el nivel inicial hasta el superior, los estudiantes experimentan y expresan tensión durante el proceso de aprendizaje. Este fenómeno se denomina estrés educativo (Orlandini, 1999, citado en Barraza, 2011).

El estrés en los estudiantes universitarios se describe como una serie de respuestas fisiológicas, psicológicas, cognitivas y conductuales frente a estímulos y situaciones académicas. Esta respuesta se divide en tres dimensiones: los factores estresantes, que son las demandas a las que los estudiantes deben enfrentarse; los síntomas, que representan las manifestaciones de estos factores estresantes, como el desequilibrio; y las estrategias de afrontamiento, que son las acciones que los estudiantes utilizan para restaurar su equilibrio. El modelo de sistemas cognitivos es particularmente adecuado para explicar el estrés educativo, ya que es evolutivo, sistémico, adaptativo y se manifiesta en diversos contextos

(Barraza, 2011).

El Modelo Sistematizado Cognoscente del Estrés de Arturo Barraza

Fundamenta el estrés educativo en el enfoque de sistemas cognitivos que él desarrolló en 2006. Este modelo se apoya en la teoría de sistemas de Ludwig von Bertalanffy de 1978 y en el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, introducido en 1986.

El modelo del estrés educativo, al abordar el problema desde una perspectiva cognitiva y sistémica, resulta ser una herramienta sumamente efectiva para analizar y tratar de manera inmediata esta situación preocupante.

Teoría General de los Sistemas

En 1968, Ludwig Von Bertalanffy introdujo el concepto de "sistema" para describir un conjunto de elementos interrelacionados, que no tienen que ser exclusivamente humanos o animales. Los sistemas se distinguen principalmente por su grado de apertura o cierre y por la manera en que interactúan con su entorno.

La Teoría General de Sistemas (TGS) se basa en tres supuestos fundamentales. Primero, los sistemas están compuestos por elementos que interactúan entre sí, abarcando desde átomos hasta tejidos y órganos, y están organizados en una estructura jerárquica. En segundo lugar, estos sistemas son abiertos y mantienen un flujo continuo de energía e información con su entorno. Finalmente, el funcionamiento de un sistema está determinado por su estructura interna, que le permite ajustarse a las condiciones externas. Por ejemplo, la capacidad de las células musculares para contraerse se debe a su organización estructural

interna.

Bertalanffy (1968) distingue entre dos tipos de sistemas: el supersistema y el subsistema. Cuando consideramos un sistema como un conjunto de elementos o componentes, el término "subsistema" se usa para describir esos elementos individuales dentro del sistema. Por ejemplo, una familia puede considerarse un sistema que incluye varios subsistemas representados por sus miembros. El supersistema, por otro lado, proporciona apoyo externo al sistema principal al que está vinculado. En el contexto de sistemas humanos, esto podría relacionarse con la empresa en la que trabajan. Además, la clasificación de los sistemas se basa en la distinción entre sistemas cerrados y abiertos.

El supersistema define la esencia de un sistema. En los sistemas abiertos, se produce un intercambio constante de materia, energía e información con su entorno, permitiéndoles adaptarse a las condiciones ambientales. En contraste, los sistemas cerrados, también llamados aislados, no mantienen una interacción significativa con su entorno y tienen un grado menor de autonomía en comparación con los sistemas abiertos.

Modelo Transaccional del Estrés

En su modelo transaccional, propusieron una perspectiva innovadora del estrés, viéndolo como un proceso en el cual los estudiantes se relacionan activamente con su entorno.

La teoría también aborda la evaluación cognitiva, es decir, cómo un estudiante percibe un evento como estresante en función de su propia evaluación, independientemente de las características objetivas del entorno. La manera en que un estudiante intenta manejar el estrés influye en su respuesta ante él. Este modelo ayuda a entender cómo un individuo enfrenta una

situación estresante, basándose en su evaluación cognitiva de la misma en relación con su bienestar físico o psicológico. En otras palabras, las reacciones emocionales y conductuales del individuo dependen de su interpretación de la situación estresante. El estrés emerge de la desestabilización entre la capacidad para enfrentar la amenaza percibida (Lazarus y Folkman, 1986, citado en Rodríguez et al., 2016).

Barraza (2008) describe el estrés en su modelo de sistemas cognitivos de estrés académico a través de tres fases. Primero, las percepciones y evaluaciones de los estudiantes sobre las exigencias académicas, como las numerosas pruebas, pueden ser una fuente de estrés. Segundo, estos factores estresantes pueden causar desequilibrios en los estudiantes, manifestándose en diversas formas de síntomas o reacciones. Finalmente, los estudiantes deben implementar estrategias para manejar estos factores estresantes y restaurar su bienestar psicológico con el fin de recuperar el equilibrio. Barraza también sugiere varios enfoques para enfrentar el estrés, destacando la importancia de la asertividad, el reconocimiento de logros personales, la reducción de distracciones, la conversación con personas de confianza, la búsqueda de apoyo religioso, la investigación de la situación, la consulta con profesionales, y la adopción de una actitud proactiva y una planificación responsable.

Procrastinación Académica

Muchos estudiantes jóvenes presentan deficiencias en sus hábitos de estudio, especialmente en cuanto a la administración del tiempo (Ayala y Rodríguez, 2020). A menudo, los estudiantes dejan de lado sus actividades educativas para dedicarse a otras que les resultan más gratificantes. Esto desorganiza el tiempo previsto para cada tarea, y si no se realiza una reprogramación eficiente, puede desencadenar una acumulación de tareas

pendientes, generando estrés al intentar cumplir con ellas a último momento (Tarazona et al., 2016).

En este marco, ha surgido el concepto de “procrastinación universitaria”, el cual se refiere a la práctica de posponer deliberadamente tareas académicas cruciales. (Klingsieck, 2013).

Se estima que entre el 80% y el 95% de los estudiantes experimentan procrastinación en algún punto de sus estudios (Steel, 2017). Esta tendencia es preocupante debido a sus efectos adversos, que incluyen una disminución en el rendimiento académico, malestar emocional, estrés relacionado con los estudios, sensaciones de fracaso y otros problemas (Chau y Vilela, 2017). En este sentido, Steel et al. (2001) descubrieron que los estudiantes que postergan sus tareas enfrentan niveles elevados de estrés, especialmente a medida que se aproximan las fechas límite para la entrega de sus trabajos académicos.

Relación estrés – procrastinación académica

La revisión de la literatura muestra inconsistencias entre los diferentes autores, lo que impide establecer una relación clara y definitiva.

Beleau y Cocoradă (2015) indican que las personas con altos niveles de estrés tienden a procrastinar, mientras que Lee y Choi (2014) sostienen que la procrastinación genera un alto nivel de estrés en los estudiantes universitarios. Nayak (2019) encontró que el retraso en las actividades de estudio y la falta de habilidades para la gestión del tiempo pueden provocar estrés, afectando tanto la salud mental como física, lo que a su vez impacta la motivación y el logro de metas. Además, se sugiere que la procrastinación puede aumentar en situaciones de estrés, y que el estrés puede intensificar la procrastinación.

Justificación

Justificación Teórica

La base teórica del estudio permitirá ampliar el alcance de las variables previamente mencionadas, estableciendo una referencia sólida para investigaciones futuras.

Justificación Práctica

Este estudio proporcionará información valiosa sobre el nivel de estrés y las tasas de deserción entre los estudiantes del décimo ciclo, lo que será útil para la unidad de investigación. Los hallazgos permitirán a los administradores universitarios desarrollar estrategias de intervención, implementar tecnologías para mitigar el estrés académico y diseñar programas para reducir la procrastinación.

Justificación Metodológica

Este estudio garantizará la validez y confiabilidad de los datos obtenidos de los estudiantes del décimo ciclo, asegurando que los instrumentos empleados continúen siendo adecuados para la evaluación de las variables en investigaciones futuras.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El enfoque de investigación es de tipo cuantitativo, lo que implica que las variables se examinan dentro de un contexto específico y se identifican patrones de comportamiento mediante la recolección de datos y el análisis estadístico.

Según Hernández (2014), dado que el objetivo es emplear análisis estadístico para encontrar relaciones entre las variables, se emplea un método cuantitativo. Dado que no se realizará manipulación de las variables, se opta por un diseño no experimental.

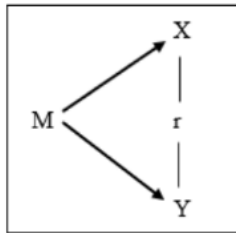
La investigación se basará en observar y analizar las variables en su contexto natural. El enfoque transversal se usará para observar y recolectar datos en un punto específico en el tiempo.

Arias (2021) señala que un diseño transversal y no experimental se emplea para evaluar las variables sin alterar la situación o el contexto, realizando una única medición.

El propósito de la investigación es explorar las relaciones entre las variables y sus resultados, lo que indica un enfoque correlacional. Cabe destacar que la correlación examina cómo interactúan las variables sin determinar una relación causal directa; es decir, no asegura que un factor sea la causa directa de otro.

De acuerdo con Mejía (2017), la investigación correlacional es un enfoque no experimental que implica medir dos variables para identificar una relación estadística (correlación) entre ellas, sin considerar variables adicionales que no sean relevantes para las conclusiones.

Figura 1. *Diseño de Investigación*



Donde:

M: Muestra de estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular.

X: Variable Estrés académica

r: Relación

Y: Variable Procrastinación académica

2.1 Participantes:

Al hablar de población, entendemos que se refiere al grupo de individuos o elementos que se estudian o analizan en la investigación.

La población se define como el conjunto de todos los elementos que comparten características específicas (Hernández, 2014). Dado que conocemos el número exacto de participantes en el estudio, la investigación abarca una población finita (Arias, 2021), compuesta por 175 estudiantes de psicología del décimo ciclo de pregrado regular.

En este estudio, emplearemos un muestreo intencional representativo, donde el investigador elige a los participantes basándose en criterios específicos que él mismo

determina.

De acuerdo con Hernández (2014), una muestra es un subconjunto extraído de una población definida por un conjunto común de características y elementos. Dado que no tenemos acceso a toda la población, la muestra de este estudio está compuesta por 93 estudiantes de psicología.

Para nuestra investigación, utilizaremos un muestreo representativo intencional, donde el investigador selecciona a los participantes según criterios personales. Otzen y Manterola (2017) explican que este tipo de muestreo se basa en la selección deliberada de los participantes en lugar de métodos probabilísticos, eligiendo los elementos de la muestra en función de las características que se desean estudiar.

Tabla 1. Caracterización de la población

<u>Áreas de internado</u>	<u>Cantidad de alumnos</u>
Clínica	24
Educativa	22
Organizacional	25
Neuropsicología	23
Comunitario	6

2.2. Criterios de inclusión y exclusión de la muestra

- Criterio de inclusión
 - Alumnos de psicología del X ciclo de la modalidad pregrado regular de una universidad.
- Criterio de exclusión
 - Estudiantes universitarios de la modalidad Working Adult.

- Estudiantes universitarios que no pertenezcan al X° ciclo a la carrera de psicología de la modalidad pregrado regular.
- Aquellos que no completaron al 100% la prueba.
- Alumnos que no firmaron el consentimiento informado.

2.3. Técnicas e instrumentos

2.3.1. Técnicas

Es posible recopilar datos con el fin de ayudar a la investigación gracias a las técnicas que se utilizan en la investigación cuantitativa.

Las técnicas e instrumentos se utilizan para acercarse al objetivo de la investigación. Además, indica que toda investigación debe contar al menos con una técnica y un instrumento de medición, ya que estos son los medios que se utilizarán (Arias, 2021).

La presente investigación es de aplicación directa a través de un cuestionario, el cual permitirá cuantificar los intereses de las variables en investigación.

2.3.2. Descripción de Inventario SISCO

Es una herramienta creada para ayudar a los estudiantes a identificar los mecanismos de afrontamiento más comunes. Este inventario ayuda a los investigadores a comprender mejor cómo los estudiantes manejan el estrés en el entorno universitario.

Ficha técnica:

- Nombre: SISCO
- Autor: Arturo Barraza Macías
- Administración: Individual y Colectiva
- Duración: Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aprox.
- Objetivos: Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales
- Tipo de respuesta: Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)
- Descripción: La escala consta de 31 ítems. Está conformada por 3 subescalas las cuales miden tres grandes dimensiones: Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Para determinar la confiabilidad y validez del instrumento utilizado y las dimensiones que lo componen, se utilizaron los estadísticos de alfa de Cronbach KMO y Bartlett respectivamente, en los datos recopilados de la escala SISCO. Obteniendo como resultado que la Escala SISCO y sus dimensiones tiene excelente confiabilidad y validez.

Tabla 2 . Instrumento 1

	Variable 1	D1	D2	D3
Validez	,881	,854	,919	,789
Confiabilidad	,934	,886	,897	,793

2.3.3. Descripción de Escala EPA

A pesar de que este instrumento fue originalmente desarrollado por Busko (1998), la validación se basó en la versión traducida y adaptada para el contexto peruano por Álvarez (2010). Los datos se recopilaron en dos dimensiones: autorregulación estudiantil (9 ítems) y procrastinación de actividades (3 ítems). Para cada pregunta, las opciones de respuesta son 1 (Nunca), 2 (Rara vez), 3 (A veces), 4 (Casi siempre) y 5 (Siempre). La escala se invierte para las preguntas que se formulan al revés, de modo que las puntuaciones más altas siempre indican un mayor nivel de procrastinación.

2.4. Procedimiento de recolección de datos

Inicialmente, se coordinó con la población para contar con su participación en la investigación. Posteriormente, se desarrolló el consentimiento informado, se redactaron las variables sociodemográficas y se desarrolló la aplicación del instrumento mediante evaluación presencial.

2.4.1. Inventario SISCO

El Inventario SISCO consta de 31 preguntas que se dividen de la siguiente manera:

- Una pregunta de corte dicotómico (sí - no) a modo de filtro, con la que se determina si el encuestado es apto o no para responder la encuesta.

- Una pregunta para identificar la intensidad del estrés estudiantil a través de una escala tipo Likert de cinco valores (del 1 al 5, donde 1 representa poco y 5 representa mucho).
- Ocho preguntas con una escala tipo Likert de cinco opciones categóricas (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para identificar la frecuencia de las demandas del entorno en cuanto a su carácter estresante.
- 15 preguntas con una escala tipo Likert de cinco opciones categóricas (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para identificar la frecuencia de síntomas o reacciones debido al estrés estudiantil.
- Seis preguntas con escala tipo Likert de cinco opciones categóricas (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para determinar la frecuencia de uso de los mecanismos de afrontamiento.

2.4.2. Escala EPA

Este instrumento dura de 10 a 15 minutos y se puede utilizar de forma individual o en grupo para adolescentes, adultos jóvenes y adultos. Según la interpretación directa de las puntuaciones, una puntuación más alta indica una mayor tendencia hacia la conducta evaluada.

Se utilizó el estadístico KMO de Cronbach y el alfa de Bartlett para determinar la confiabilidad y validez del instrumento utilizado y las dimensiones que lo componen, respectivamente, en los datos recopilados de la escala EPA. Obteniendo como resultado que la Escala EPA y sus dimensiones tiene excelente confiabilidad, con respecto a la validez la Escala EPA y la dimensión autorregulación académica

tienen excelente validez, y la dimensión postergación de actividades es muy confiable.

Tabla 3. *Instrumento 2*

	Variable 2	D1	D2
Validez	,821	,664	,834
Confiabilidad	,836	,843	,829

Análisis estadístico de los datos

Para el análisis estadístico, los datos se codificaron y recodificaron primero en SPSS. Luego, se crearon tablas de variables y dimensiones y tablas cruzadas para mostrar las propiedades de cada variable.

Para el análisis inferencial primero se analizó la normalidad de los datos utilizando la escala de Kolmogorov- Smirnov. Luego, se relacionó con los estadísticos de correlación según los valores de P valor se validó si la distribución de datos si salía paramétrica y no paramétrica. Utilice las estadísticas Rho de Spearman y R de Pearson para seleccionar estadísticas de correlación basadas en la normalidad de variables y dimensiones correlacionadas. Finalmente, con los resultados estadísticos, se hizo la selección de hipótesis.

Validez y Confiabilidad del Inventario SISCO

Validez

Se realizó por los investigadores una evaluación de validez y confiabilidad para evaluar la credibilidad de los instrumentos utilizados en la investigación actual, que

incluye lo siguiente:

Para evaluar la validez del inventario SISCO a los datos recopilados, se utilizó el estadístico KMO y Bartlett; se encontró una validez de ,881, lo que indica que el instrumento tiene excelente validez.

Tabla 4. *Validez de inventario SISCO*

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,881
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	1878,031
	G1	465
	Sig.	<.001

Confiabilidad

Al utilizar la estadística alfa de Cronbach sobre los datos recolectados de la Escala SISCO se determinó que la confiabilidad fue de ,934, lo que indica que tiene excelente confiabilidad.

Tabla 5. *Confiabilidad del inventario SISCO*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,934	31

Validez y Confiabilidad de la Escala EPA

Validez

Los investigadores llevaron a cabo una evaluación de validez y confiabilidad para evaluar la credibilidad de los instrumentos utilizados en esta investigación. Esto se relaciona con lo siguiente:

Al utilizar la estadística KMO y Bartlett sobre los datos recolectados de la escala EPA; se encontró una puntuación de validez de ,821, lo que indica que la herramienta tiene una validez excelente.

Tabla 6. *Validez de la escala EPA*

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,821
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	440,748
	GI	66
	Sig.	<.001

Confiabilidad

Utilizando el estadístico alfa de Cronbach sobre los datos recopilados, se determinó la confiabilidad de la Escala EPA, y la tasa de confiabilidad fue de ,836, que demuestra que la escala tiene una confiabilidad excelente.

Tabla 7. *Confiabilidad de Escala EPA*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,836	12

Aspectos éticos de la investigación

La inclusión de citas y referencias a otros autores demuestra que el estudio actual cumple con los estándares de APA 7ª edición. Además, se protegió la privacidad y confidencialidad de los participantes garantizando que la información recopilada se utilizará únicamente con fines académicos. Dado que el propósito del estudio fue académico y se mantuvo la restricción y el secreto de los datos, fue necesario enfatizar que los participantes no resultarían perjudicados.

Por otro lado, los investigadores han seguido las recomendaciones del manual de investigación de la universidad de acuerdo a los criterios de Helsinki se obtuvo el consentimiento informado de los participantes de la investigación, asegurándose de que comprenden los objetivos, los procedimientos y los posibles riesgos y beneficios de la investigación. Se protegió la confidencialidad y la privacidad de los participantes, asegurando que la información recopilada se mantenga de forma segura y se utilice únicamente con fines de investigación. Además, se evaluaron cuidadosamente los posibles beneficios y riesgos de la investigación, asegurándose de que los beneficios superen los riesgos potenciales para los participantes. Se solicitó la aprobación para la utilización de las escalas a sus respectivos autores. También, se garantizó que la selección de los participantes de la investigación sea equitativa y justa, evitando cualquier forma de discriminación o sesgo. Por último, se realizó la investigación de manera ética y científicamente rigurosa, evitando la manipulación de datos, el plagio y cualquier otra forma de mala conducta científica para garantizar la imparcialidad en otros trabajos de investigación. La Universidad Privada del Norte ha establecido principios éticos en su reglamento interno, incluidos los artículos 13, 14 y 15. No se ha encontrado evidencia de

plagio o similitud con otras investigaciones, por lo que es importante destacar que este estudio es original.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Resultados descriptivos de la investigación

Tabla 8. Niveles de estrés en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	24	25,8	25,8	25,8
	Promedio	29	31,2	31,2	57,0
	Promedio Alto	26	28,0	28,0	84,9
	Alto nivel	14	15,1	15,1	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Nota. Podemos ver que el puntaje mínimo de estrés académico se da en el nivel Alto (15,1%), mientras que el nivel Promedio (31,2%) es el más alto. Por lo que se puede establecer que los participantes tienden a mostrar niveles de estrés académico en nivel promedio.

Tabla 9. Niveles de la dimensión estresores de estrés educativo en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	34	36,6	36,6	36,6
	Promedio	28	30,1	30,1	66,7
	Alto	31	33,3	33,3	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

Nota. Observamos que el nivel bajo tiene el puntaje más alto de la dimensión estresores (36,6%), seguido del nivel alto (33,33%), mientras que el nivel promedio tiene el puntaje más bajo (30,1%). Por lo tanto, se puede concluir que los participantes tienen tendencia a generar estrés ante los estresores presentados con frecuencia baja y alta.

Tabla 10. Niveles de síntomas de las dimensiones del estrés educativo entre estudiantes de psicología en estudiantes de pregrado general de décimo grado en una universidad privada de Breña en 2023

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	32	34,4	34,4	34,4
	Promedio	31	33,3	33,3	67,7
	Alto	30	32,3	32,3	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

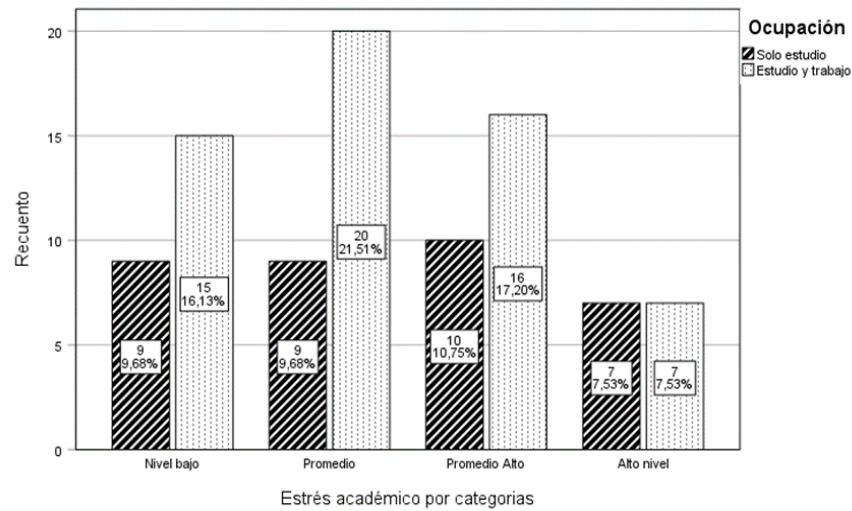
Nota. Con respecto a la dimensión de síntomas, se observa que el puntaje más alto se da en el nivel bajo (34,4%), seguido del nivel promedio (33,3%), con respecto al puntaje más bajo se da en el nivel alto (32,2%). Podemos determinar que los participantes, tienen síntomas de estrés con frecuencia promedio.

Tabla 11. Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés educativo en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	35	37,6	37,6	37,6
	Promedio	32	34,4	34,4	72,0
	Alto	26	28,0	28,0	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

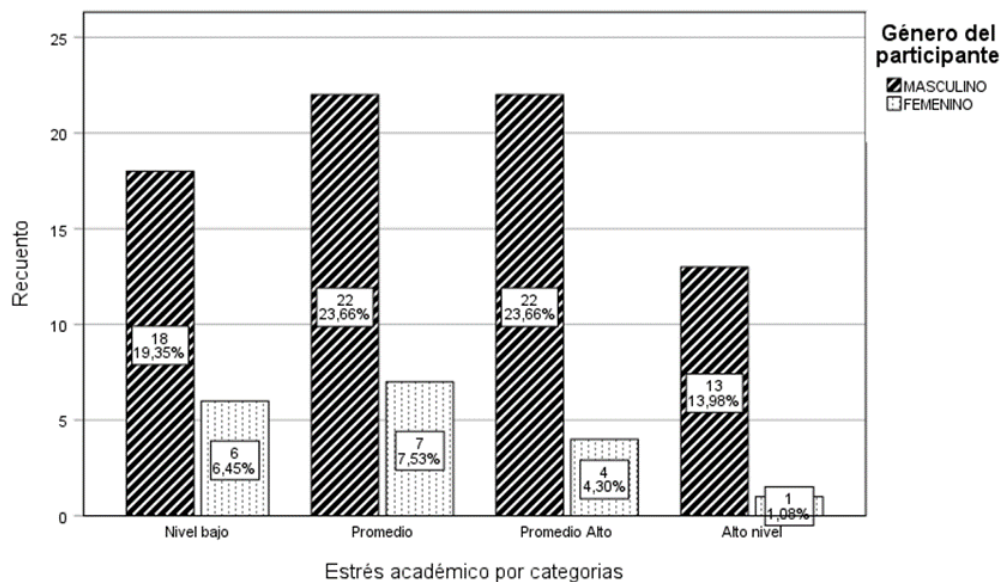
Nota. Se puede observar que el puntaje más alto corresponde al nivel bajo (37,6%), mientras que el puntaje más bajo corresponde al nivel alto (28%) con respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento. Estos resultados indican que los participantes no utilizan con frecuencia estrategias de afrontamiento ante el estrés educativo.

Figura 2. Figura cruzada del estrés y ocupación de los estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023



Nota. En la figura 1 se observa que los participantes que estudian y trabajan tienen una tendencia más pronunciada hacia el nivel promedio de la variable de estrés académico (21,51%), mientras que los participantes que solo estudian tienen una tendencia más pronunciada hacia el nivel alto de la misma variable (10,75%).

Figura 3. Figura cruzada del estrés académico y género de los estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023



Nota. En la figura 3 podemos observar que el género masculino tiene el puntaje

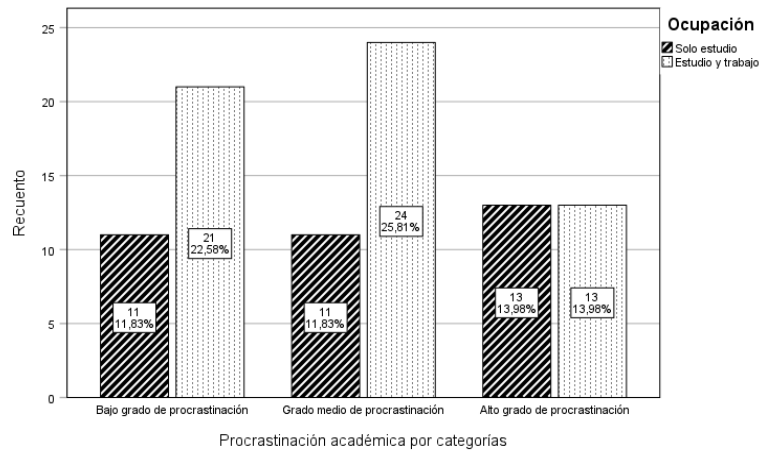
más alto en los niveles promedio y promedio alto de la variable de estrés académico (22,66%). Con respecto al género femenino el puntaje más alto se da en el nivel promedio (7,53%). Para la variable estrés académico quedó claro que existían mayores diferencias según el género de los participantes.

Tabla 12. Niveles de procrastinación académico en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo grado de procrastinación	32	34,4	34,4	34,4
	Grado medio de procrastinación	35	37,6	37,6	72,0
	Alto grado de procrastinación	26	28,0	28,0	100,0
	Total	93	100,0	100,0	

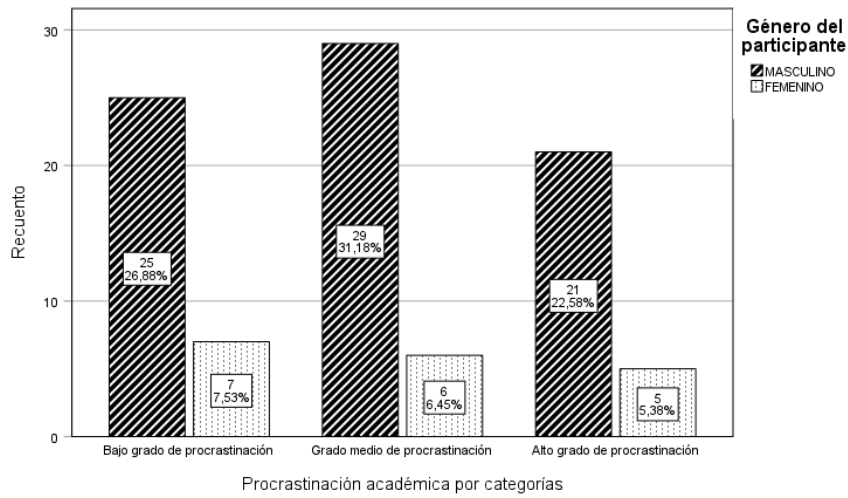
Nota. Podemos observar que el nivel Alto tiene el puntaje más bajo de procrastinación académica (28%), mientras que el nivel Promedio tiene el puntaje más alto (37,6%). Se descubrió que los participantes tienen tendencia a procrastinar en nivel promedio.

Figura 4. *Figura cruzada de la procrastinación académica y ocupación de los estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023*



Nota. En la figura 3 los resultados nos muestran que los participantes que estudian y trabajan tienen una tendencia más elevada a procrastinar en el nivel de grado medio (25,81%), con respecto a los participantes que solo estudian el puntaje más elevado se da en el nivel alto grado de procrastinación (13,98%).

Figura 5. *Figura cruzada del procrastinación académica y género de los estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña, 2023*



Nota. En la figura 4 podemos ver que el género masculino tiene el puntaje más alto en el nivel de grado medio de la variable de procrastinación académica (31,18%). En cuanto al género femenino, el puntaje más alto fue en el grado bajo (7,53%). Se ha demostrado que, en cuanto a la variable de procrastinación académica, existe una mayor diferencia en relación con el género de los participantes.

3.2. Resultados correlacionales de la investigación

a) Análisis de normalidad

Anteriormente, para determinar los estadísticos de correlación a utilizar, se realizó la prueba de normalidad de los datos a correlacionar utilizando la escala de Kolmogorov-Smirnov.

Tabla 13. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

	VARIABLE	VARIABLE	D1_	D2_	D3_
	1	2	V1	V1	V1
Sig. asin. (bilateral) ^c	,022	,200 ^e	,002	,200 ^e	<.00 1

Nota. Pudimos confirmar el nivel de significación con los datos recopilados. La distribución no es normal (no paramétrica) si el valor p es menor a 0.05 y normal si es mayor a 0.05.

Tabla 14. Selección del estadístico de correlación de acuerdo con la normalidad de las variables y dimensiones a correlacionar

Preguntas	Variable y dimensiones	Variable	Estadístico de correlación
PG	Estrés p=,022 No Paramétrico	Procrastinación p=,200 Paramétrico	Rho de Spearman
PE1	Dimensión Percepción p=,002 No paramétrico	Procrastinación p=,200 Paramétrico	Rho de Spearman
PE2	Dimensión Reacciones p=,200 Paramétrico	Procrastinación p=,200 Paramétrico	R de Pearson
PE3	Dimensión Estrategias p<.001 No paramétrico	Procrastinación p=,200 Paramétrico	Rho de Spearman

Nota. La tabla muestra los indicadores de normalidad de las dimensiones y variables a correlacionar. Se utilizaron los estadísticos Rho Spearman y R de Pearson para correlacionar las hipótesis generales y específicas porque las variables y dimensiones a correlacionar eran tanto paramétricas como no paramétricas.

b) Objetivo General

Determinar relación entre el estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

1. Formulación de hipótesis

H0: No se da relación entre el estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023

Hi: Se da relación entre el estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023

2. Nivel de significancia aceptable

5 % p menor 0,05. (Aceptable en investigación social)

3. Elección de la prueba estadística

Para evaluar la normalidad de los datos, se utilizó el estadístico Kolgomorov-Smirnof; los valores de significancia asintótica fueron,022 y,200, con el primer valor menor a 0,05 y el segundo valor superior a 0,05. Esto demuestra que la distribución de la variable de procrastinación académica es normal, mientras que la variable de estrés académica es no paramétrica. Como resultado, el estadístico de correlación Rho de Spearman.

4. Estimación del p valor

Tabla 15. *Relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023*

X			VARIABLE 1	VARIABLE 2
Rho	V	Coeficiente	1,000	,296**
de	AR	de		
Spear	IA	correlación		
man	BL	Sig.		,004
	E 1	(bilateral)		
		N	93	93

5. Toma de decisión estadística

Dado que el valor ($p = 0,004 < 0,05$) se establece como un nivel bajo de significancia para el error máximo permitido, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de trabajo, donde se afirma que se da relación entre el estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Según el valor de ($r = ,296$) se puede afirmar que se da una correlación positiva débil entre el estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

6. Interpretación de resultados

Como resultado, se encontró una correlación positiva débil ($r = ,296$; p

=,004 <0.05) entre el estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

c) Objetivo Específico 1

Determinar relación entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

1. Formulación de hipótesis

H0: No se da relación entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Hi: Se da relación entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

2. Nivel de significancia aceptable

5 % p menor 0,05. (Aceptable en investigación social)

3. Elección de la prueba estadística

La normalidad de los datos se evaluó utilizando el estadístico Kolgomorov-Smirnof.; los valores de significancia asintótica fueron ,002 y ,200, con el primer valor menor a 0,05 y el segundo valor superior a 0,05. Esto indica que la distribución de la dimensión estresores es no normal (no paramétrica), mientras que la distribución de la variable de procrastinación académica es normal

(paramétrica). Como resultado, el estadístico de correlación es Rho de Spearman.

4. Estimación del p valor

Tabla 16. *Relación entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.*

		D1_V1	VARIABLE 2	
Rho de Spearma	D1_V1	Coefficiente de correlación	1,000	,320**
n		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	93	93

5. Toma de decisión estadística

Dado que el valor ($p = ,002 < 0.05$) se establece como un nivel bajo de significancia para el error máximo permitido, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de trabajo, donde se afirma que se da relación entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Según el valor de ($r = ,320$) se puede afirmar que se da una correlación positiva débil entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

6. Interpretación de resultados

Como resultado, se halló una correlación positiva débil ($r = ,320$; $p = ,002 < 0.05$) entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

d) Objetivo Específico 2

Determinar relación entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

1. Formulación de hipótesis

H0: No se da relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Hi: Se da relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

2. Nivel de significancia aceptable

5 % p menor 0,05. (Aceptable en investigación social)

3. Elección de prueba estadística

Se utilizó el estadístico Kolmogórov-Smirnov para evaluar la normalidad de los datos; los valores de significancia asintótica fueron,200 y,200, ambas con valores superiores a 0,05, lo que indica que la distribución de ambas variables es normal (paramétrica). Como resultado, el estadístico de correlación R de Pearson.

4. Estimación del p valor

Tabla 17. *Relación entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña 2023*

		D2_V1	VARIABLE 2
D2_V1	Correlación de Pearson	1	,350**
	Sig. (bilateral)		<.001
	N	93	93

5. Toma de decisión estadística

Dado que el valor ($p < .001 < 0.05$) se establece como un nivel bajo de significancia para el error máximo permitido, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de trabajo., por lo que nos permite afirmar que se da relación entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Según el valor de ($r = ,350$) se puede afirmar que se da una correlación positiva débil entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

6. Interpretación de resultados

Como resultado, se halló una correlación positiva débil ($r = ,350$; p

$<.001<0.05$) entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

e) Objetivo Específico 3

Determinar relación entre la dimensión de las estrategias frente al estrés y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

1. Formulación de hipótesis

H0: No se da relación entre la dimensión estrategias frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Hi: Se da relación entre la dimensión estrategias frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

2. Nivel de significancia aceptable

5 % p menor 0,05. (Aceptable en investigación social)

3. Elección de prueba estadística

La normalidad de los datos se evaluó utilizando el estadístico Kolgomorov-Smirnof; los valores de significancia asintótica fueron $<.001$ y $,200$, con el primer valor menor a $0,05$ y el segundo valor superior a $0,05$. Esto indica que la distribución de la dimensión estrategias frente al estrés es no normal (no paramétrica), mientras que la distribución de la variable de procrastinación

académica es normal (paramétrica). Como resultado, el estadístico de correlación Rho de Spearman.

4. Estimación del p valor

Tabla 18. *Relación entre la dimensión estrategias frente al estrés y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023*

		D3_V1	VARIABLE 2	
Rho de Spearman	D3_V1	Coefficiente de correlación	1,000	-,162
		Sig. (bilateral)	.	,121
		N	93	93

5. Toma de decisión estadística

Dado que el valor ($p = ,121 > 0.05$) se establece como un nivel superior de significancia para el error máximo permitido, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de trabajo, donde se afirma que no se da relación entre estrategias frente al estrés (dimensión) y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

6. Interpretación de resultados

Como resultado, que no existe relación ($p = ,121$) entre estrategias frente al estrés (dimensión) y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Interpretación Comparativa:

Determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica fue el objetivo general. La Tabla 13 muestra una débil correlación positiva entre las dos variables ($p = ,004$; $r = ,296$). Estos hallazgos corroboran los de Gamarra (2022) en Lima, quien encontró una relación similar entre ambas variables entre estudiantes universitarios ($p = ,005$; $r = ,379$). Los resultados mostraron que los estudiantes procrastinaron a niveles más altos en situaciones de mayor estrés y viceversa (Magnín, 2021).

Determinar la relación entre las dimensiones estresores y la procrastinación fue el primer objetivo específico de este estudio. Los resultados de la tabla 14 muestran una correlación positiva débil entre el estrés y procrastinación académica ($p = ,002$; $r = ,320$). Estos resultados concuerdan con Polo (2022) en Cajamarca, quien encontró una relación similar ($p = ,026$; $r = ,218$). Así mismo con los resultados del estudio realizado por Rojas (2021) ($Rho = ,132$ $p < ,000$), los resultados indican que hoy en día, las tareas académica y laborales sobrecargadas y lo que perciben como limitaciones de tiempo son factores importantes que conducen al estrés educativo ya que este último hace que posponga actividades, provocando malestar general, es decir, postergan acciones o situaciones a resolver con acciones que consideran placenteras, porque los cambios en los métodos de aprendizaje generan incertidumbre. (Chacaliaza y Quintana, 2022)

Determinar la relación entre la dimensión de los síntomas y la procrastinación fue el segundo objetivo específico de este estudio. La dimensión 2 y la procrastinación están

correlacionadas de manera positiva débil, según los resultados de la Tabla 15 ($p < .001$; $r = .350$). Estos resultados concuerdan con Gonzales y Valencia (2022) en Lima, quien encontró una relación similar ($p = .000$; $r = .845$) y los con los resultados de Rojas (2021) que obtuvo el siguiente resultado ($Rho = .199$ $p < .006$). Los resultados resaltan que es muy común que, al presentarse síntomas físicos, psicológicos o a menudo se experimentan comportamientos negativos relacionados con el estrés. Al parecer circunstancias adversas que te obligan a posponer tus actividades académicas y procrastinador en la mayoría de los casos. (Flores, 2023)

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación fue el tercer objetivo específico de este estudio, se determinó que no están relacionadas, según los resultados de la Tabla 16 ($p = .121$). Estos resultados concuerdan con Polo (2022) en Cajamarca y Castro (2023) en Lima, quienes en los resultados de sus respectivos estudios coinciden en que no existe correlación. Sin las estrategias de afrontamiento necesarias, los estudiantes pueden experimentar altos niveles de estrés, lo que puede conducir a la procrastinación (Barraza, 2008).

4.2. Implicancias de la investigación:

4.2.1. Implicancias Teóricas

En cuanto a las implicancias teóricas, la teoría parece respaldar correctamente la realidad porque los hallazgos de esta investigación y los de Polo (2022), Magnin (2021) y Rojas (2021) también concuerdan con la teoría que sostenemos en Barraza y Barraza (2019). Sin embargo, consideramos que en un futuro podría realizarse un análisis de esa teoría para

contrastar los resultados.

4.2.2. Implicancias Prácticas

Debido a que descubrimos que los estudiantes evaluados en la presente investigación experimentaron estrés y procrastinación, como psicólogos, sugerimos que se lleve a cabo una evaluación de las fuentes potenciales de estrés a las que los estudiantes pueden estar expuestos. Además, se recomienda capacitar a los maestros sobre los efectos del estrés y la procrastinación académica en la salud y el rendimiento. Por último, pero no menos importante, se recomienda que la universidad fomente actividades que beneficien a los estudiantes, docentes y personal administrativo. Estos incluyen consejería psicológica, talleres de manejo de estrés, estilos de vida saludables y asesoría para mejorar el rendimiento académico y reducir la procrastinación.

4.2.3. Implicancias Metodológicas

Con respecto a las implicancias metodológicas, hemos descubierto que ambos instrumentos utilizados en la investigación actual tienen una validez y confiabilidad excelentes. Sin embargo, se recomienda llevar a cabo una evaluación completa de sus dimensiones para confirmar la validez y confiabilidad de ambos instrumentos y permitir su uso en investigaciones futuras.

4.3. Limitaciones de estudio:

4.3.1. Metodológicas

Debido a la falta de permiso de la universidad privada para las evaluaciones, no

pudimos acceder a todas las aulas. Dado que no pudimos evaluar a la totalidad de la población, obtuvimos una muestra representativa intencionada, a pesar de que nuestra intención era realizar evaluaciones presenciales de tipo censal para mayor control y brindar instrucciones claras.

4.3.2. De los Investigadores

Dentro de las limitaciones se evidencia el tiempo insuficiente para la investigación y desarrollo del presente trabajo por encontrarnos desarrollando otras actividades educativas, laborales, de prácticas preprofesionales y familiares. Además, la falta de conocimiento de estadística, por lo que se tuvo que aprender en corto tiempo lo cual puede haber generado dificultades durante el proceso.

4.4. Conclusiones:

El presente trabajo busca determinar la relación entre el estrés y procrastinación académicos en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023. Se concluyó que existe una correlación positiva débil ($r = ,296$; $p = ,004 < 0.05$) entre el estrés y procrastinación académicos en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Además, se buscó si existe relación entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023. Como resultado, se halló una correlación positiva débil ($r = ,320$; $p = ,002 < 0.05$) entre la dimensión estresores y procrastinación académica en estudiantes de

psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

También se buscó si existe relación entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023. Como conclusión, se halló una correlación positiva débil ($r = ,350$; $p < .001 < 0.05$) entre la dimensión síntomas y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

Por otro lado, nos preguntamos si existe relación entre la dimensión de las estrategias frente al estrés y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023. Se concluyó que no existe relación ($p = ,121$) entre estrategias frente al estrés (dimensión) y procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023.

También indagamos cuáles son las características del estrés académico en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023. Se concluye que existe una tendencia más pronunciada hacia el nivel promedio de la variable de estrés educativo (21,51%) para los participantes que estudian y trabajan, mientras que para los participantes que solo estudia hay una tendencia más elevada en el nivel promedio alto de la misma variable (10,75%).

Finalmente, buscamos determinar características de la procrastinación académica en estudiantes de psicología del X° ciclo de pregrado regular de una universidad privada de Breña en 2023. Se concluyó que los participantes que estudian y trabajan tienen una tendencia más elevada a procrastinar en el nivel de grado medio (25,81%), con respecto a los participantes que solo estudian el puntaje más elevado se da en el nivel alto grado de procrastinación (13,98%). Además, el género masculino tiene el puntaje más elevado en el nivel de grado medio de la variable de procrastinación académica (31,18%). Con respecto al género femenino el puntaje más elevado se da en el nivel bajo (7,53%). En cuanto a la variable de procrastinación académica se evidencia que existe mayor diferencia en relación con el género de los participantes.

REFERENCIAS

- Albornoz, K., & Yepes, N. (2023). *Entre likes, estrés y pendientes: Explorando la relación entre adicción a redes sociales, estrés académico y procrastinación académica en estudiantes universitarios* [Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Ciencia y Tecnología]. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/18805/Entre%20likes,%20estr%C3%A9s%20y%20pe.pdf?sequence=1>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, 13(13), 159–177. <https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Arias, J. (2021). *Proyecto de Tesis guía para la elaboración*. ENFOQUES CONSULTING EIRL.
- Ayala, A., & Rodriguez, R. (2020). *Relación de la procrastinación académica con la comprensión lectora, en estudiantes de 6° grado de nivel primaria de la Institución Educativa N°1199, Mariscal Ramón Castilla, Lima, Perú, 2019* [Universidad Peruana Unión]. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3343/Anthony_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa*, 15–20.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico/link/53f968d90cf20a45496a80e4/download

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289.
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Visión Educativa Iunaes*, 5(11), 36–44.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4034497.pdf>
- Barraza, A., & Barraza, S. (2018). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa*, 28, 132–151.
<https://cpue.uv.mx/index.php/cpue/article/view/2602/4486>
- Beleaua, R., & Cocoradă, E. (2015). Procrastination, stress and coping in students and employees. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7(1), 191–196.
<https://doi.org/10.15303/rjeap.2016.si1.a40>
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model* [University of Guelph].
<https://atrium.lib.uoguelph.ca/server/api/core/bitstreams/428752c5-0d69-4afe-9264-f59e19cdb757/content>
- Caldera, J., & Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 2007.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Castro, B. (2023). *Estrés académico en la procrastinación en estudiantes de enfermería técnica en un instituto superior, Lima 2022* [Universidad César Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/112764/Castro_CBM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Chacaliaza, E. (2023). *Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco - 2022* [Universidad Continental]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13070>
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 387–342. <https://doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7708/DAMIAN_CARM_IN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Flores, J. (2023). *Procrastinación y su relación con el estrés académico en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en la ciudad de Latacunga*. Universidad Central de Ecuador.
- Gamarra, N. (2022). *Estrés académico y la procrastinación en estudiantes del noveno ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, 2021* [Universidad Norbert Wiener]. https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7816/T061_47943435_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gómez, C. (2009). El estrés laboral: una realidad actual. *Summa Humanitatis*, 3(2009). https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa_humanitatis/article/view/2330
- Gonzalez, F., & Valencia, E. (2022). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana durante*

pandemia por covid-19 [Universidad San Martín de Porres].

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/10399/VALENCIA_GONZALEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Hernández, R. (2014). *Metodología de Investigación Sexta Edición*. Interamericana Editores.
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastinación: Cuando las cosas buenas no llegan a quienes esperan. *Psicólogo europeo*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Lee, J., & Choi, H. (2014). Relationship between perfectionism and academic burnout: Focus on the mediating effect of academic stress and academic procrastination. *Journal of the Korea Academia-Industrial*, , 15(11), 6556–6564. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.11.6556>
- Magnín, L. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná* [Universidad Católica Argentina].
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13817/1/relaci%c3%b3n-entre-procastinaci%c3%b3n-acad%c3%a9mica.pdf>
- Manterola, C., & Otzen, T. (2014). Estudios Observacionales. Los Diseños Utilizados con Mayor Frecuencia en Investigación Clínica. *Int. J. Morphol.*, 634–645.
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2007), 11–22.
<https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687/770>
- Mejía, T. (2017). *Investigación Correlacional: Definición, Tipos y Ejemplos*. Lifeder.
<https://www.lifeder.com/investigacioncorrelacional/>

- Nayak, S. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1486. https://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/18_nayak_original_12_3.pdf
- Ortiz, R. (2015). *El stres y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chincheros 2012* [Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/366/TM%202718%20O1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227–232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Polo, Y. (2022). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022* [Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31493/Polo%20Gormas%2c%20Yojhan%20Samuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, A. et al. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37–57. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Rojas, C. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* [Universidad Abierta Interamericana]. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/05b86f56-0fd9-4591-9b13-15779d94f65a/content>

- Steel, P. et al. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95–106.
https://www.researchgate.net/publication/223204948_Procrastination_and_personality_performance_and_mood
- Steel, P. (2007). La naturaleza de la procrastinación: una revisión metaanalítica y teórica del fracaso autorregulador por excelencia. *Psychol Bull*, 133(1), 65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tarazona, F. et al. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación. *Horizonte de la ciencia*, 6(10), 185–194.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5612842>
- Von Bertalanffy, L. (1968). *Teoría General de Los Sistemas: Fundamentos, Desarrollo, Aplicaciones*. Fondo de Cultura Económica.
https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2507/Cap_7_Educaci%C3%B3nActual.pdf?sequence=10&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1

Consentimiento Informado

Respetado(a) señor(a) _____ por medio del presente documento solicitamos su participación voluntaria en una evaluación psicológica como actividad del Modelo Educativo de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada del Norte, la misma que se realizará en el mes de _____, el día ____ a las _____pm/am.

El proceso de evaluación abordará temas de índole personal por lo cual se garantiza la total privacidad y confidencialidad de los contenidos. Cabe señalar que la evaluación se realiza con fines exclusivamente pedagógicos y como parte del entrenamiento en el curso de Taller de Tesis 2.

En consideración de lo anterior, agradecemos anticipadamente su participación voluntaria en la realización de esta actividad. Ante cualquier consulta respecto a la presente brindamos los siguientes números telefónicos: 951225087 – 982097364 y correos institucionales: N00213968@UPN.PE - N00217608@UPN.PE

Atentamente,

Sheyla Yelitza Prado Flores

Luis Fernando Monja Lazo

Yo _____ acepto participar en esta evaluación psicológica de manera voluntaria y consiento que toda la información obtenida será utilizada para fines netamente académicos.

Lima, de.....del 20.....

Firma del participante

ANEXO 2

DATOS PERSONALES

Completar lo siguiente:

- Nombre y Apellidos:
- Edad:
- Género:
- Modalidad de estudio:
- Área de internado:

Inventario SISCO de estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejan resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestar o no contestar.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí

No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho

1	2	3	4	5

Dimensión estresores

Instrucción: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde señalando con una "X" ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos le estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Alguna vez	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

¿Con qué frecuencia le estresa?

Estresores	1	2	3	4	5
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.					
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.					
3. La puntualidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)					
5. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, etc)					
6. No entender los temas que se abordan en clase.					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otras: Especifique					

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados.

Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás

estresado?

Síntomas (reacciones físicas)	1	2	3	4	5
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).					
3. Dolores de cabeza o migrañas.					
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.					
10. Dificultades para concentrarse.					
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones comportamentales					
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.					
13. Aislamiento de los demás.					
14. Desgano para realizar las labores académicas.					
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras: Especifique					

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	1	2	3	4	5
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
3. Elogios a sí mismo.					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.					
6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otras: Especifique:					

ANEXO 3

EPA

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca AV = A veces

CS = Casi siempre S = Siempre

		N	CN	A V	C S	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					

12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
----	---	--	--	--	--	--

ANEXO 4

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Se da la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>Problema Específico 1</p> <p>¿Se da la relación entre la dimensión percepción del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023?</p> <p>Problema específico 2</p> <p>¿Se da la relación entre la dimensión de las reacciones frente al estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023?</p> <p>Problema Específico 3</p> <p>¿Se da la relación entre la dimensión de las estrategias frente al</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Objetivo específico 1</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión percepción del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023</p> <p>Objetivo específico 2</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión de las reacciones frente al estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023</p> <p>Objetivo específico 3</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión de las estrategias frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>Hipótesis Específica 1</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión la percepción del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023</p> <p>Hipótesis Específicas 2</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión de las reacciones frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023.</p> <p>Hipótesis Específica 3</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión de las estrategias frente al estrés y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad</p>	<p>Variable 1</p> <p>Estrés</p> <p>Dimensiones</p> <p>Percepción del estrés</p> <p>Reacciones frente al estrés</p> <p>Estrategias frente al estrés</p> <p>Variable 2</p>	<p>Tipo de investigación:</p> <p>Básica porque busca conocer, ampliar el sustento teórico de las variables de estudio. De enfoque cuantitativo puesto que buscará demostrar estadísticamente la relación entre las variables estrés académico y rendimiento académico. Transversal porque se recolectarán los datos en un solo momento, es decir en un tiempo único.</p> <p>Nivel de investigación:</p> <p>Descriptivo</p> <p>Diseño de la investigación:</p> <p>No Experimental transversal</p> <p>Alcance:</p> <p>Correlacional</p> <p>Población y Muestra:</p> <p>100 estudiantes de psicología de X ciclo de una universidad privada de Breña.</p> <p>Técnicas de recolección de datos:</p>

<p>estrés y rendimiento académico en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023?</p> <p style="text-align: center;">Problema Específico 4</p> <p style="text-align: center;">¿Cuáles son las características del estrés académico en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023?</p> <p style="text-align: center;">Problema Específico 5</p> <p style="text-align: center;">¿Cuáles son las características del rendimiento académico en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023?</p>	<p>de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023</p> <p style="text-align: center;">Objetivo específico 4</p> <p style="text-align: center;">Determinar las características del estrés académico en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023</p> <p style="text-align: center;">Objetivo específico 5</p> <p style="text-align: center;">Determinar las características del rendimiento académico en estudiantes de psicología de X ciclo de pre grado regular de una universidad privada de Breña en 2023.</p>	<p>privada de Breña en 2023</p> <p style="text-align: center;">Hipótesis Específica 4</p> <p style="text-align: center;">No es necesario por ser un objetivo descriptivo</p> <p style="text-align: center;">Hipótesis Específica 5</p> <p style="text-align: center;">No es necesario por ser un objetivo descriptivo</p>	<p>Procrastinación académica</p> <p style="text-align: center;">Dimensiones</p> <p style="text-align: center;">Postergación de actividades</p> <p style="text-align: center;">Autorregulación académica</p>	<p>Inventario de Estrés Académico SISCO</p> <p style="text-align: center;">Promedio ponderado de los estudiantes del ciclo anterior.</p> <p style="text-align: center;">Métodos de análisis de datos:</p> <p style="text-align: center;">Mediante el programa estadístico SPSS se realizará el análisis descriptivo. Luego de verificar la validez y confiabilidad del instrumento se evaluará la normalidad de los datos para realizar la contrastación de hipótesis de investigación mediante estadísticos de correlación.</p> <p style="text-align: center;">ica:</p> <p style="text-align: center;">Encuesta</p> <p style="text-align: center;">Historial de notas del ciclo anterior.</p>
--	--	---	--	--

--	--	--	--

ANEXO 5

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADOR	ÍTEMES	ESCALA
Estrés académico	El estrés académico se define como una activación fisiológica, psicológica, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Barraza, 2006), el cual se manifiesta a través de tres dimensiones: los estresores, que hacen referencia a las demandas en las que están expuestos los alumnos, los síntomas, que se refieren a las manifestaciones del desequilibrio provocado por estos estresores y, por las estrategias de afrontamiento, que se refieren a las acciones que realizan los alumnos para restaurar el equilibrio (Barraza, 2007).	Percepción del estrés académico (percepción del estrés, reacciones frente al estrés y estrategias frente al estrés que se evalúa aplicando el inventario de estrés académico SISCO)	Percepción del estrés	Puntajes obtenidos en los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	1 La competencia con los compañeros del grupo 2 Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. 3 La personalidad y el carácter del profesor 4 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, exposiciones, trabajos de investigación, etc.) 5 El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, exposiciones, trabajos de investigación, etc.) 6 No entender los temas que se abordan en clase. 7 Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.) 8 Tiempo limitado para hacer el trabajo	Ordinal
			Reacciones frente al estrés	Puntajes obtenidos en los ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 y 23	Reacciones Físicas 9 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) 10 Fatiga crónica (cansancio permanente) 11 Dolores de cabeza o migrañas. 12 Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. 13 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. 14 Somnolencia o mayor necesidad de dormir. Reacciones Psicológicas 15 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) 16 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) 17 Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. 18 Problemas de concentración. 19 Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. Reacciones Comportamentales 20 Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear. 21 Aislamiento de los demás 22 Desgano para realizar labores académicas 23 Aumento o reducción del consumo de alimentos	

			Estrategias de afrontamiento	Puntajes obtenidos en los ítems, 24, 25,26,27, 28, 29	<p>24 Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)</p> <p>25 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.</p> <p>26 Elogios a sí mismo.</p> <p>27 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)</p> <p>28 Búsqueda de información sobre la situación.</p> <p>29 Ventilación y confidencias.</p>	
Procrastinación académica	<p>La procrastinación influye en las actividades de la vida diaria, debilitando la autonomía del individuo con el incumplimiento de sus obligaciones y deberes.</p> <p>En el ámbito académico, la procrastinación académica es definida como tendencia irracional a evitar o posponer las actividades que deben ser entregadas en un momento establecido (Busko, 1998)</p>	<p>Percepción de la procrastinación académica (postergación de actividades y autorregulación académica) que se evalúa aplicando la escala de procrastinación académica (EPA)</p>	Postergación de actividades	Puntajes obtenidos en los ítems 1, 6 y 7	<p>1 Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.</p> <p>6 Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.</p> <p>7 Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.</p>	Ordinal
			Autorregulación académica	Puntajes obtenidos en los ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12	<p>2 Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.</p> <p>3 Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.</p> <p>4 Asisto regularmente a clase.</p> <p>5 Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.</p> <p>8 Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.</p> <p>9 Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.</p> <p>10 Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.</p> <p>11 Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.</p> <p>12 Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.</p>	

ANEXO 6

Asunto: Autorización

Victoria de Durango, a 20 de julio de 2024

Sheyla Yelitza Prado Flores
Fernando Monja
Presentes.

Por medio de la presente me permito autorizarles el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s> o el video intitulado "Codificación e interpretación del Inventario SISCO" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=tVRxCpyOOFo>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándoles las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c. c. p. archivo