



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **Psicología**

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN
EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE, 2021”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Geuybi Aided Peña Chanta

Ana Pamela Ortiz Huamani

Asesora:

Dra. Rosa Diana Pedroza San Miguel

<https://orcid.org/0000-0002-4473-8395>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Ciana Aglaya Agama Fernandez
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Maria Ysabel Moya Chavez
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Rosa Diana Pedroza San Miguel
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD



Page 2 of 72 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::1:3039711443




14% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Exclusions

▸ 24 Excluded Sources

Top Sources

0%  Internet sources
14%  Publications
0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado primeramente a Dios, a nuestros padres con mucho cariño, y a nuestra Doc. Diana por ser una gran guía en este proceso de enseñanza.

AGRADECIMIENTO

Nuestra gratitud.

Queremos agradecer en primer lugar a **Dios**, por bendecirnos, por guiarnos, para poder lograr nuestro objetivo en nuestra formación académica y llegar hasta donde hemos llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

De la misma forma, a la Universidad de **Privada del Norte**, por habernos brindado la oportunidad de realizar nuestros estudios en el presente trabajo de Revisión Sistemática.

Asimismo, mi agradecimiento infinito a mis padres **Joaquín** y **Teodora** por sus consejos, su apoyo incondicional, su paciencia, sus palabras de aliento que me han ayudado a crecer como persona y a luchar por lo que quiero. Por otro lado, agradecer a mis **hermanos** por su apoyo, cariño, por su ejemplo y por estar en todo momento conmigo, autora **Geuybi Aided Peña Chanta**.

Por último, gracias a mi familia; a mi hermano **Ricardo**, mi padre **Fidel** y mi madre **Globela**, por ser los principales promotores de mis sueños. No podría sentirme más agradecida por la confianza puesta en mi persona, especialmente por sus aportes, su amor y su apoyo incondicional que me brindaron día a día, les agradece la autora **Ana Pamela Ortiz Huamani**.

A todos ¡Gracias!

Tabla de contenido

Jurado calificador	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento	5
Tabla de contenido	6
Índice de tablas	7
Índice de figuras	8
Resumen	9
Capítulo I: Introducción	10
Capítulo II: Metodología.....	24
Capítulo III: Resultados	33
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones	43
Referencias	48
Anexos	55

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Ficha técnica de la variable Estrés Académico</i>	27
Tabla 2. <i>Ficha técnica de la variable Procrastinación Académica</i>	28
Tabla 3. <i>Datos sociodemográficos de la muestra según sexo</i>	33
Tabla 4. <i>Datos sociodemográficos de la muestra según edad</i>	34
Tabla 5. <i>Datos sociodemográficos de la muestra según ciclo académico</i>	35
Tabla 6. <i>Niveles de la variable estrés académico</i>	36
Tabla 7. <i>Niveles de la variable procrastinación</i>	37
Tabla 8. <i>Prueba de normalidad de las variables y sus respectivas dimensiones</i>	38
Tabla 9. <i>Correlación entre estrés académico y procrastinación</i>	39
Tabla 10. <i>Correlación entre estresores y procrastinación</i>	40
Tabla 11. <i>Correlación entre síntomas y procrastinación</i>	41
Tabla 12. <i>Correlación entre estrategias de afrontamiento y procrastinación</i>	42

Índice de figuras

Figura 1. <i>Grado de distribución de frecuencias según sexo</i>	33
Figura 2. <i>Grado de distribución de frecuencias según edad</i>	34
Figura 3. <i>Grado de distribución de frecuencias según ciclo académico</i>	35
Figura 4. <i>Niveles de la variable estrés académico</i>	36
Figura 5. <i>Niveles de la variable procrastinación</i>	37

RESUMEN

El presente trabajo pretende saber ¿Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021? Y como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021. En cuanto a la metodología, la investigación fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y de nivel correlacional. El tamaño muestral es 193 estudiantes universitarios de la carrera de psicología; se aplicó como técnica la encuesta, usando como instrumento el Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Entre los principales resultados se encontró una correlación positiva media entre las variables de estudio $p=0.000$ $Rho=.272$. En conclusión, el trabajo de investigación comprueba la relación entre las variables de estudios y las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico, procrastinación, universitarios

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la etapa universitaria puede resultar muy satisfactoria pero compleja a la vez, debido a que los estudiantes enfrentan diferentes problemáticas por la sobrecarga de actividades o comúnmente denominado estrés académico. Es por ello que, Abado y Cáceres (2018) mencionaron que la vida universitaria es un periodo en el que se presentan muchas responsabilidades, debido que, se deben de entregar trabajos académicos, exámenes, asistencia a las clases, entre otros, siendo necesario una previa organización, debido a que habrá un tiempo determinado, para que el educando tenga una gestión correspondiente y junte mecanismos y conocimientos adecuados y así llegar a tener un alto desempeño, para lograr sus objetivos establecidos.

Asimismo, según Mora y Siso (2018) mencionan que obtener un desempeño académico es primordial para que el alumno desarrolle sus capacidades y competencias, para lograr insertarse con éxito y eficiencia en el entorno estudiantil, sin embargo, hay estudiantes que presentan un comportamiento de tipo evitativo, como el aplazamiento para la realización de tareas, postergando continuamente sus actividades, hasta volverse un hábito.

Por otro lado, en la pandemia por la COVID-19 muchos estudiantes se vieron afectados a causa de ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) indica que el estrés se incrementó en la pandemia, señalando que los gobiernos de cada país no han elaborado programas de intervención para cuidar la salud mental y la subsistencia “post-covid”, llegando al estrés y a la alteración en todos los ámbitos. De igual importancia, es preciso señalar que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la sabiduría y la civilización (UNESCO, 2020) informa que en un aproximado de 861.7 millones de personas en 119 países de Latinoamérica que estudiaron virtualmente fueron afectados; debido a que muchos de los

estudiantes no contaban con dispositivos tecnológicos, asimismo, no tenían una red de internet y a eso se le suma el desconocimiento de la utilización de los mismos, provocando la falta de motivación, la pereza, indecisión, desorganización académica, frustración, depresión, el bajo rendimiento académico, todo ello conllevando hasta el abandono universitario.

Además, esta problemática de la procrastinación también se evidencia en los países latinoamericanos, debido que el 61% de la población tiende a procrastinar y el 20% lo realiza de una forma habitual, siendo esta una conducta que se repite de manera constante en los jóvenes universitarios (Quant & Sánchez, 2018).

Por otra parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020) mencionó que la deserción estudiantil se presenta en alrededor de 65.000 estudiantes tanto de institutos como del nivel superior por causas como la pandemia por la Covid-19, puesto que, muchos de los jóvenes no tuvieron los recursos económicos para solventar sus gastos académicos, además, se tendieron a presentar indicadores de estrés en aquellos estudiantes que sí continuaron con sus estudios, por la acumulación de las actividades, provocando la procrastinación por diferentes elementos de distracción.

A nivel nacional, en Perú esto tuvo mayor repercusión en el género masculino, Zárate et al. (2021) en su investigación indicaron que los varones tienen menor cifra de estrés, que las mujeres, de la misma forma, explicaron que el estrés se produce por la sobrecarga de tareas estudiantiles, generando un impacto hasta en un 65% en los problemas de irresponsabilidad universitaria, disminución de orden académico y falta de tiempo libre. Además, en un estudio realizado por el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019), señala que en un porcentaje de 85% de estudiantes de nivel superior denotan dificultades psicológicas, mientras que el 30% padecen de estrés por causa de muchas actividades académicas, inadecuados hábitos de estudio y el ambiente de aprendizaje.

Antecedentes

Internacional

Camarillo et al. (2021) en México, realizó su investigación titulada “Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre estrés académico y procrastinación en una muestra de 102 estudiantes. La metodología del estudio fue cuantitativa, de alcance correlacional. Los instrumentos de medición fueron la Escala de Procrastinación Académica EPA y el Inventario SISCO. Se encontró que la procrastinación guarda relación con la dimensión estresores ($r=0.21$), al igual que con las estrategias de afrontamiento ($r=.158$). Concluyó que su investigación aporta a la literatura debido que, se realizó en jóvenes que estudiaban por medio virtual.

Jiménez et al. (2021) realizó su investigación en República Dominicana titulada “Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios” con el objetivo de analizar la relación entre las variables en una muestra de 102 estudiantes. La metodología empleada fue cuantitativa, correlacional. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario SISCO. Los resultados indicaron una correlación positiva entre la procrastinación con los estresores ($r=.21$), y estrategias de afrontamiento ($r=.30$). Como conclusión el autor indicó que es necesario e importante identificar las consecuencias del mal manejo de tiempo puesto que, puede afectar a la persona al presentar indicadores de estrés.

Magnín (2021) en su estudio en Argentina titulado “Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná”, teniendo como objetivo determinar la relación entre las variables en una muestra de 64 estudiantes de ambos sexos. La metodología empleada fue cuantitativa, no experimental, de alcance correlacional. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Procrastinación de Tuckman y el Inventario SISCO

para el estrés académico. Los resultados indicaron una relación directa entre la procrastinación y el estrés académico ($r=.556$), además, se encontró correlaciones significativas y directas entre la procrastinación y las dimensiones del estrés académico, estresores ($r=.321$), reacciones ($r=.510$) y estrategias de afrontamiento ($r=.467$). Se concluyó que la mayoría de los estudiantes presenta indicadores de procrastinación lo que ha afectado a su desempeño académico.

Shalini (2019) en la India realizó su estudio titulado “Impacto de la procrastinación y la gestión del tiempo en el estrés académico entre estudiantes de pregrado en enfermería: Un estudio transversal”, buscó la relación del impacto de la procrastinación y el manejo del tiempo en el estrés académico teniendo como dimensiones planificación del tiempo, actitud del tiempo y pérdidas de tiempo, este estudio se desarrolló en una muestra de 201 estudiantes no graduados de la facultad de enfermería. Mediante un estudio cuantitativo, no experimental, de alcance correlacional. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Estrés Académico. Se halló que existe una correlación positiva entre la procrastinación y el estrés académico ($r = .185$; $p=0.000$). Concluyó que, a mayor procrastinación que tenga el estudiante, mayor será el estrés académico.

Shokeen (2018) realizó un estudio en India titulado “Procrastinación, estrés y logros académicos entre los B.E.D. Estudiantes” con el objetivo de hallar la relación entre la procrastinación, el estrés y los logros académicos en una muestra de 100 estudiantes de la facultad de Educación. La metodología utilizada fue cuantitativo, no experimental de alcance correlacional. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Estrés Académico. Los resultados indicaron que si existe relación entre la procrastinación y el estrés académico con un ($r = .475^{**}$), con los logros académicos la correlación fue de $r = .346$ y, por último, el estrés con los logros académicos fue ($r = .432$); en todos los casos el valor $p < .05$. Se concluyó que las personas que tienden a retrasar sus

actividades constantemente, sufren de mayores indicadores de estrés.

Barraza y Barraza (2019) en México hicieron su investigación titulada “Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior” teniendo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación y estrés en una muestra de 450 estudiantes. La metodología del estudio fue cuantitativa, de alcance correlacional. Las escalas utilizadas fueron el SISCO para el estrés y la escala de procrastinación de Busko. El resultado que indicaron fue con respecto a la relación entre las dimensiones de la postergación de actividades, con las dimensiones estresores ($r = .228^{**}$), síntomas ($r = .257^{**}$), sin embargo, no se encontró relación en la última dimensión estrategias de afrontamiento ($p > .05$).

Nikita (2018), en Nueva Zelanda se desarrolló un estudio con el título “Procrastinación, estrés y sueño en el terciario” teniendo como propósito señalar la relación entre la procrastinación académica, el sueño y estrés, teniendo como propósito señalar la relación entre la procrastinación académica, el sueño y estrés en un grupo de 54 estudiantes de una Universidad de Nueva Zelanda; la investigación fue de corte transversal, diseño no experimental y enfoque correlacional, y que, se utilizaron diversos cuestionarios para la medición de las variables. Los resultados obtenidos evidencian asociaciones y correlaciones significativas positivas entre las variables procrastinación, estrés ($r = .514^{**}$). Dentro de sus conclusiones obtuvo que, se debe de orientar a los jóvenes en adecuadas estrategias de afrontamiento, buscando que la procrastinación reduzca su porcentaje. Concluyó que, uno de los síntomas que se presentan en el estrés académico al procrastinar son la somnolencia, y otros síntomas adheridos que desfavorecen al rendimiento del estudiante.

A nivel Nacional

En Lima, Aguilar (2021) elaboró una investigación sobre la “Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima”. realizó un estudio

correlacional sobre la procrastinación académica y el estrés académico en población de 219 estudiantes de una universidad privada de Lima. La metodología empleada fue cuantitativa, correlacional. Dicha investigación utilizó las escalas de Busko para la procrastinación y el SISCO de Barraza para hallar la relación de todas las dimensiones de las variables abordadas con el coeficiente de Spearman. A nivel general se halló una significancia de ($p=.469$), es por ello que se afirma que no existe relación entre las variables. Se concluyó que uno no incide en el otro.

Zevallos (2020) en el departamento de Huancayo se realizó una investigación con el título “Estilos de afrontamiento de estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad particular en Huancayo – 2019” halló la relación entre los estilos de afrontamiento de estrés y procrastinación académica. El estudio fue de tipo correlacional no experimental con una muestra de 292 universitarios de psicología de una universidad privada determinados con un muestreo no probabilístico a quienes se les aplicó el cuestionario COPE y la escala de Procrastinación académica. Los resultados indicaron que, no existió relación entre las variables debido que la significancia ($p=.343$) fue mayor a 0.05. Concluyó que las variables no guardan relación entre sí.

Asimismo, en Arequipa Valdivia (2019) ejecutó una investigación titulada “La procrastinación en el estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – 2018”, de igual modo realizó un estudio con el objetivo de relacionar el estrés académico y ansiedad; la metodología fue no experimental y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 366 estudiantes a quienes se les aplicaron los instrumentos Escala de Procrastinación de Busko y el Inventario de Estrés Académico. Los resultados indicaron una relación directa entre las variables de estudio ($r=.493^{**}$), de igual manera con la dimensión de síntomas ($r = .276^{**}$),

con las estrategias de afrontamiento ($r=-.544^{**}$). Concluyó que los síntomas más presentes en el estrés académico son el dolor de cabeza, dolores corporales, insomnio.

Otro estudio en Lima realizado por Valle (2019) hizo su investigación titulada: “Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas”, buscó determinar la relación existente entre la procrastinación académica y el estrés académico en 608 universitarios de los últimos ciclos. Esta investigación fue realizada mediante la metodología no experimental, de alcance correlacional. Se utilizó la escala SISCO para medir el estrés y la escala PASS para la procrastinación mediante un estudio correlacional. Los resultados indicaron que existe una correlación directa entre las variables ($r=.38^{**}$), además, se encontraron relaciones entre las dimensiones del estrés académico con la procrastinación; estresores ($r=.29^{**}$); síntomas ($r=.42^{**}$); estrategias de afrontamiento ($r=-.22^{**}$). Concluyó que se debe educar a los estudiantes para prevenir niveles altos de estrés académico.

Otro estudio en Lima, realizado por Córdova (2018) con el título “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016” tuvieron como objetivo determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico con una metodología no experimental, transversal y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada de 285 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicaron los instrumentos Escala de Procrastinación e Inventario de Estrés Académico. Los resultados indicaron una relación directa con una significancia de $.456^{**}$, además, se encontraron relaciones entre las siguientes dimensiones con la procrastinación, estresores ($r=.453^{**}$), síntomas ($r=.486^{**}$) y estrategias de afrontamiento ($r=-.238^{**}$). Concluyeron que las dimensiones de estudio guardan relación.

Bases Teóricas

Arias (2002) define que las bases teóricas contienen un desarrollo amplio de conocimientos y proposiciones que contienen la perspectiva o el enfoque adoptado y así poder defender o exponer el enigma de la problemática abordada (p.107). Es por ello, que nos ayudará a explicar nuestro tema de investigación sobre el estrés y la procrastinación.

La Procrastinación

Para el presente estudio de investigación se escogió el modelo teórico de procrastinación académica de Busko (1998), puesto que, sirve como base de sustento del instrumento a utilizar y del estudio en general, por tanto, se procede a dar definiciones conceptuales en base a este autor.

Desde décadas anteriores, la procrastinación ha sido investigada; sin embargo, el crecimiento se dio en la contemporaneidad donde los métodos rentables transforman el soporte del desarrollo financiero de la comunidad, (Klassen et al., 2007).

Según, Onwuegbuzie (2004) define en postergar las actividades para el siguiente día, se conoce como procrastinación académica, debido a que se suele afirmar en realizarlo más adelante, evitando o poniendo justificaciones, y de librarse del sentimiento de culpa de una actividad no realizada.

Además, Riva (2006) menciona que la procrastinación se da en personas que tienden a realizar ciertas actividades en beneficio positivo a un corto tiempo, en vez de llevar a cabo las tareas que conllevan a un resultado retardado.

De la misma forma, Quant y Sánchez (2012) refieren que postergar la realización de tareas, se califica por la conducta de procrastinar voluntariamente y se asocia a una falta de

autoconfianza, es por eso que se ve reflejado en los universitarios dejan a último momento, las actividades o tareas que tienen que realizar.

Según la teoría de procrastinación académica de Busko (1998), desde un punto de vista del conductismo, explica que la procrastinación es la manifestación de una conducta que previamente ya ha sido retroalimentada y ha obtenido reforzamientos positivos por diversos factores del medio en donde el sujeto se desarrolla, y que, ello ha permitido que estas conductas se sigan manifestando reiteradas veces, las conductas que generalmente caracterizan a la procrastinación académica son la escasez de la capacidad de autorregulación académica y la tendencia a aplazar las actividades frecuentemente.

Estrés Académico

En cuanto a las conceptualizaciones del estrés académico, según Barraza (2007), el estrés académico se da mediante un desarrollo organizado con una estructura apropiada y psicológica, debido a que el universitario está sujeto a una gran variedad de actividades que son factores causantes del estrés, lo cual el estudiante está sometido a responder de distintas formas para alcanzar una estabilidad.

Por su parte, autores como Caldera et al. (2007) proponen la definición de estrés académico como una causante de los requerimientos referente a las tareas que se realizan en el ambiente escolar.

De igual manera, el estrés protagoniza una dificultad personal y grupal; en otras palabras, personal porque altera al sujeto en la apariencia psicológica como fisiológico y el grupal a causa de la interacción con la sociedad (Lazarus & Folkman, 1986).

Asimismo, la definición de estrés en psicología, menciona que son aquellos sucesos en donde las personas se sitúan en una postura de realizar actividades de esfuerzo físico; ya que ocasiona en debilitar los medios de enfrentar (Calder et al., 2007).

La teoría general de los sistemas de Barraza (2006), menciona que el estrés en el ámbito académico de llega a manifestar como un estado psicológico de las personas, y que, dentro de ello, pueden llegar a encontrarse tres componentes, en primer lugar, se determinan los agentes estresores, luego las manifestaciones psicósomáticas que llega a tener el individuo y finalmente las estrategias del afrontamiento.

Dimensiones de Procrastinación

La procrastinación académica es básicamente la tendencia frecuente de aplazar la ejecución de las tareas o responsabilidades, esto sin razón alguna, y que esta misma conducta puede llegar a provocar ansiedad en el individuo (Busko, 1998). De la misma forma, el autor menciona que dentro de su teoría existen dos dimensiones:

Autorregulación académica

De acuerdo con Busko (1998), la autorregulación académica viene a ser la capacidad propia de las personas para auto establecerse objetivos académicos, asimismo, es un proceso que le permite a la persona mejorar sus motivaciones de aprendizaje, planificación y control de sus actividades.

Postergación de actividades

El aplazamiento de actividades es la conducta de no cumplir con la realización de una responsabilidad en un tiempo debido y estar posponiendo a cada momento, no existe razón alguna que justifique estas conductas (Busko, 1998).

Dimensiones del estrés

De la misma manera, para Barraza (2006) el estrés académico viene a ser un proceso ordenado y secuencial, en donde la persona puede o no llegarse a adaptar, que se llega a manifestar cuando un estudiante se encuentra dentro de un contexto escolar a una situación en donde la demanda supera los propios recursos personales, y con ello se produce un desequilibrio en el organismo, que se llega a manifestar como una serie de síntomas, y que a partir de tal desequilibrio, lo obliga al estudiante a realizar conductas de afrontamiento. Es por eso que el autor menciona tres dimensiones que se detalla:

Estresores

Para Barraza (2006), los estresores académicos vienen a ser un conjunto de condiciones que se puede llegar a presentar y provocar estrés en los estudiantes, tales como, la intensidad del caso, la evaluación del agente estresor, el tipo de actividad que se realice, el nivel de participación que se tiene, entre otros.

Manifestaciones psicósomáticas:

Según Barraza (2006) las manifestaciones psicósomáticas es la respuesta del individuo ante una situación de estrés, estas pueden ser una serie de reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales.

Estrategias de afrontamiento:

Se viene a dar a partir del análisis de los propios recursos y habilidades para poder hacer frente a la situación del estrés, pueden ser tales como la capacidad de asertividad, autovaloración, verbalización del problema, entre otros (Barraza, 2006).

Justificación

Según la Real Academia Española (2021) la justificación se define como la acción o efecto de demostrar una idea propuesta explicándola según el campo de investigación en donde se está explicando.

Justificación Teórica

Álvarez (2020) menciona que en la justificación teórica se explican cuáles son las brechas de conocimiento sobre una problemática, pudiendo explicarla desde diversos argumentos teóricos. En este trabajo de investigación se pretende conocer, abarcar, profundizar la problemática sobre el estrés académico y la procrastinación en los universitarios, puesto que, sirve como antecedente para futuros estudios que deseen seguir la línea de investigación.

Justificación Práctica

Álvarez (2020) expresa que la justificación práctica tiene como objetivo cambiar la realidad del ámbito del estudio puesto que se identifican estrategias para mejorar o minimizar la problemática. En este estudio se llegarán a obtener datos verídicos, actuales y objetivos sobre el estrés académico y su relación con la procrastinación, de tal manera que los resultados que se lleguen a obtener pueden servir como base informativa para los profesionales del sector de salud, y que, a partir de ello se puedan elaborar ciertas estrategias y desarrollar diversos programas de prevención y promoción tratando de disminuir los niveles de estrés en los universitarios.

Justificación Social

Como justificación social, Álvarez (2020) indica que esta justificación busca tener cierta relevancia social pudiendo ser trascendente para la sociedad y así lograr una mayor concientización de las personas sobre el problema que se encuentran atravesando, y que, de

alguna manera se pueda llegar a tomar medidas para poder reducir o frenar ello, puesto que el tema de salud es muy importante para un óptimo desarrollo y desempeño de los estudiantes ya sean en el ámbito académico como cualquier otro.

Justificación Metodológica

Por último, como justificación metodológica, Álvarez (2020) menciona que en esta justificación se describe la razón de utilizar cierta metodología de investigación. Es por ello que, los instrumentos cuentan con una adaptación peruana por investigaciones recientes obteniendo adecuados valores en su validez y confiabilidad.

1.2. Formulación del problema

Problema General

PG: ¿Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021?

Problemas Específicos:

PE1: ¿Existe relación entre los estresores y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021?

PE2: ¿Existe relación entre las manifestaciones psicósomáticas y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021?

PE3: ¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021?

1.3. Objetivos

Objetivo General

OG: Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

Objetivos Específicos:

OE1: Determinar la relación entre los estresores y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

OE2: Determinar la relación entre los síntomas y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

OE3: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

1.4. Hipótesis

Hipótesis General

HG: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

Hipótesis Específicas:

HE1: Existe una relación entre los estresores y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

HE2: Existe una relación entre los síntomas y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

HE3: Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

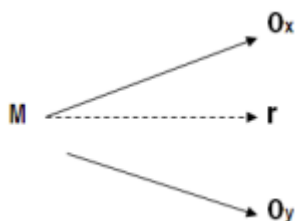
2.1. Tipo de investigación

Este estudio de investigación es considerado de tipo aplicada, debido que, la información obtenida fue descrita y analizada, buscando solucionar una problemática que se está suscitando, además, de enfoque cuantitativo, puesto que, los datos y resultados que se llegan a obtener y presentar son numéricos, datos los cuales son analizados de manera estadística y secuencial, y que, dentro de los principales pasos para realizar un trabajo de investigación cuantitativo son, plantear una idea, la elaboración de los objetivo, las preguntas y las hipótesis de investigación, luego de ello se procede a la recolección y análisis de datos mediante métodos estadísticos, con ello se comprueba las hipótesis previamente planteadas, siendo así también que este enfoque es considerado un método más exacto y preciso, como también objetivo al momento de analizar y evaluar la realidad de un problemática (Hernández & Mendoza, 2018).

Asimismo, este estudio es de diseño no experimental, ya que, en ningún momento se realiza manipulación alguna de las variables, y que, lo único que se hace es la observación de las variables en sus contextos naturales para así proceder con la evaluación y análisis (Guillermina, 2017).

Por otro lado, este trabajo de investigación es considerado de corte transversal, ya que, se realiza el proceso de recolección de datos en un único momento para poder llevar a cabo el análisis de datos, además, este estudio es de nivel o alcance correlacional, ya que, lo que se tiene como finalidad es hallar la relación y el grado de asociación que se tiene entre dos o más variables (Hernández & Mendoza, 2018).

El diseño está representado por el siguiente gráfico:



M = Estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima

V1 = Procrastinación

V2 = Estrés

r = Correlación entre ambas variables de estudio.

2.2. Población y muestra

Población

Baena (2017), define a la población como un conjunto o número total de personas en un ambiente o contexto en específico en donde el investigador decide realizar su estudio de investigación.

En esta investigación la población está conformada por 384 estudiantes universitarios, de los cuales 134 son estudiantes del 8vo ciclo, 129 del 9no ciclo y 131 de 10mo ciclo, siendo 242 de sexo femenino y 142 estudiantes de sexo masculino.

Muestra

Guillermina (2017) menciona que la muestra es una extracción de la población, es decir, es una pequeña parte que llega a representar a un universo total. Para definir la muestra en este estudio, se hizo el estudio de la siguiente fórmula finita:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

$$n = \frac{384 \times 1.96^2 \times 0.05 \times 0.05}{0.05(384 - 1) + 1.96^2 \times 0.05 \times 0.05}$$

$$n = 193$$

En donde:

N = Tamaño de la población

Z = nivel de confianza, de un 95%, y se representa como 1.96.

P = Proporción de la población igual a 0.05.

D = Nivel de error igual a 0.05.

Q = Igual a 0.05

Luego de haber aplicado la fórmula, se determina que este estudio se encuentra conformado por una muestra total de 193 estudiantes universitarios de la carrera de psicología.

Para definir la muestra en este estudio, se hizo uso del tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia debido que, el autor de la investigación por decisión propia selecciona a los participantes de su estudio por el acceso que tiene hacia ellos (Hernández & Mendoza, 2018).

Los criterios de inclusión indicados para el estudio fueron los siguientes: estudiantes matriculados y asistiendo en una universidad de Lima en el año académico 2021, de la carrera de psicología de los ciclos 8vo, 9no y 10mo ciclo, ambos sexos y mayores de edad. Como criterios de exclusión, no firmar el consentimiento informado y contar con alguna discapacidad intelectual para comprender las encuestas

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos y análisis de datos

Técnica

Se define a la encuesta como aquella técnica presente en la investigación, caracterizada por la recolección de datos a través de formularios por métodos de observación, permite conocer las opiniones, motivaciones y cualidades de la unidad de análisis que se está estudiando (Méndez, 1995, p. 145-146).

Instrumento

Los instrumentos ayudan a recolectar datos de la realidad para poder desarrollar sus hipótesis, estos instrumentos pueden resultar de cualquier índole, como de medición, constatación; asimismo, permite proporcionar información y con mayor énfasis los que se encargan de la medición (Mejía, 2005, p.13).

Tabla 1

Ficha técnica de la variable Estrés Académico

	Indicadores
Nombre del instrumento	Inventario SISCO del estrés académico
Variable	Estrés académico
Autor	Arturo Barraza Macías
Año de publicación	2008
País de publicación	México
Adaptación	Cabellos Chirito, Andrea Elizabeth
Objetivo	Establecer los niveles de estrés dentro del área académico
Administración	Individual o colectiva
Edad de aplicación	Jóvenes y adultos
Número de ítems	31 ítems
Dimensiones	Estresores (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10)

	Síntomas (11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26)
	Estrategias de afrontamiento (27, 28, 29, 30 y 31)
Validez	Se llegó a utilizar tres procedimientos, el análisis factorial, el análisis de consistencia interna y el análisis de grupos contrastados, en cuanto al análisis factorial se utilizó un análisis exploratorio, para el análisis de consistencia interna se utilizó el estadístico R de Pearson, y que, por último, en cuanto al análisis de grupos contrastados, se hizo el uso de la prueba T-Student, llegando a determinar así la validez del instrumento
Confiabilidad	Se determinó la confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach, en donde por cada dimensión se obtuvo puntuaciones tales como, estresores (0.85), síntomas (0.91) y estrategias de afrontamiento (0.69), determinando así que el instrumento es altamente confiable para su uso.

Tabla 2

Ficha técnica de la variable Procrastinación Académica

	Indicadores
Nombre del instrumento	Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Variable	Procrastinación Académica
Autor	Ann Busko
Año de publicación	1998
País de publicación	Estados Unidos
Adaptación	Contreras Zegarra, Yoselin
Objetivo	Establecer los niveles de procrastinación académica en los estudiantes
Administración	Individual o colectiva

Edad de aplicación	Jóvenes y adultos
Número de ítems	31 ítems
Dimensiones	Autorregulación académica (2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14) Postergación de actividades (1, 6, 7, 15, 16)
Validez	La validez de este instrumento fue mediante constructo encontrando 2 factores, que explican el 77.455% de la variabilidad de los datos.
Confiabilidad	La confiabilidad se determinó mediante el análisis de Alfa de Cronbach, donde se obtuvo un puntaje del 0.923, determinando así que el instrumento es altamente confiable para su uso.

Análisis de datos

Para poder determinar y realizar el contraste de ello, se realizó este trabajo de investigación y el uso de dos instrumentos, los cuales midieron cada una de las variables ya mencionadas. Para poder realizar la recolección de datos, se presentó un consentimiento informado al inicio de los cuestionarios EPA y SISCO, con el propósito de contar con su autorización de los estudiantes universitarios del 8vo, 9no y 10mo ciclo. También, se aplicó vía remota en el mes de septiembre debido a situación que atravesó el Perú sobre el COVID 19; cabe mencionar, que estos instrumentos se encuentran validados en el contexto peruano, y que, para poder aplicar se hizo el vaciado de cada uno de los ítems en la herramienta Google Form en drive.

Una vez culminado el vaciado de los ítems en el Google Form, se extrajo un enlace, para posteriormente compartirlos con las personas que forman parte de este estudio y den respuesta a cada uno de los cuestionarios.

2.4 Procedimiento

Procedimiento de Recolección de datos:

La finalidad de la recolección de los datos es asegurar que cada uno de los datos que se obtengan sean confiables y permitan otorgar información para el análisis estadístico posterior, puesto que, con ello se dará respuesta a cada una de las hipótesis planteadas.

Proceso de Ordenamiento de la Información

Para la recolección de datos en la primera parte, se solicitaron los permisos pertinentes antes de empezar con la formulación de preguntas, en donde se llevaría a cabo un Consentimiento Informado, donde indican que aceptan de forma voluntaria en cooperar con la misma. Al aplicar el instrumento a los estudiantes universitarios, se tiene como objetivo recoger información acerca de la procrastinación y estrés académico. Asimismo, este cuestionario se realizará a través de la aplicación de Google Forms, que será publicado por la página oficial de la Universidad Privada del Norte, para la recolección de datos. De igual forma, todos los datos proporcionados son plenamente confidenciales y solo se usarán para esta investigación.

Proceso y Técnicas de Análisis de Datos

En cuanto al proceso de análisis de datos, una vez culminado el proceso de recolección de datos, se extrajo una base de datos en Excel de la herramienta Google Form, base de datos en donde se encontraban todas las respuestas de cada uno de los participantes. Una vez extraída la base de datos, se procede a realizar el vaciado de los datos en el programa SPSS versión 26, posterior a ello, se realizó el análisis de frecuencias de los datos sociodemográficos, así también las frecuencias de los niveles de estrés académico y procrastinación. Luego de ello, se realizó el análisis de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, para llegar a determinar si los datos son de distribución normal o no normal, o si es que se realizará un análisis

paramétrico o no paramétrico con el método Rho de Spearman o Pearson. Una vez definido ello, se realizó la contrastación de cada una de las hipótesis determinando así si existe o no correlación.

2.5 Aspectos éticos:

La presente investigación se basó de los aspectos éticos de los documentos del Colegio de Psicólogos del Perú en el año 2017, así como del Código de Ética del Investigador UPN, 2016 y el documento de la American Psychological Association, 2010. Los aspectos éticos permiten regular y asegurar el avance del conocimiento y comprensión, así como también velar por los derechos de los participantes

Ética de la Investigación

En relación con los aspectos éticos de la investigación, ya sea antes, durante o después de la aplicación de las pruebas, se llegó a recalcar a cada uno de los participantes que sus identidades no son reveladas en ningún momento.

Confidencialidad y Respeto

Además, se aplicó la prueba a través del link con el fin de no manipular las respuestas de los estudiantes durante la aplicación y así tengas la libertad de contestar a los ítems de acuerdo a la percepción de la actitud que realizan frecuentemente y que los datos que se obtienen son tratados con absoluta confidencialidad y sólo se usará con fines académicos.

Consentimiento Informado y Otros Cuidados

Asimismo, se le indicó durante el consentimiento informado, que queda estrictamente su respuesta bajo confidencialidad y en caso el sujeto desee pueda enviar un correo indicando que no desea que sus datos sean utilizados. Así mismo, este estudio se encuentra bajo los lineamientos APA 7ma edición, llegando así a citar y realizar las referencias bajo los

lineamientos ya mencionados (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017; Código de Ética del Investigador UPN, 2016, American Psychological [APA], 2010).

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En este capítulo del estudio de investigación se da a conocer los resultados que se obtuvieron en base a la recolección de datos realizada, sobre las variables estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021, en relación con ello, se realiza también la contrastación de hipótesis.

3.1 Resultados Demográficos

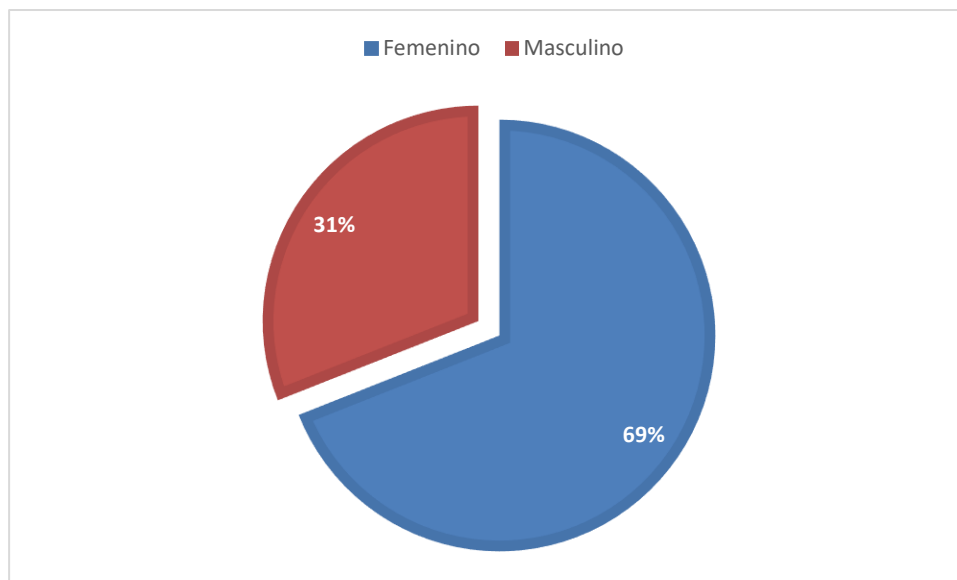
Tabla 3

Datos sociodemográficos de la muestra según sexo

Dato		F	%
Sexo	Femenino	134	69%
	Masculino	59	31%
Total		193	100%

Figura 1

Grado de distribución de frecuencias según sexo



En la Tabla 3 y Figura 1 se indican los datos sociodemográficos de la muestra, de los cuales el sexo femenino fue el que tuvo un mayor porcentaje representado por el 69%, y del sexo masculino fue el 31%.

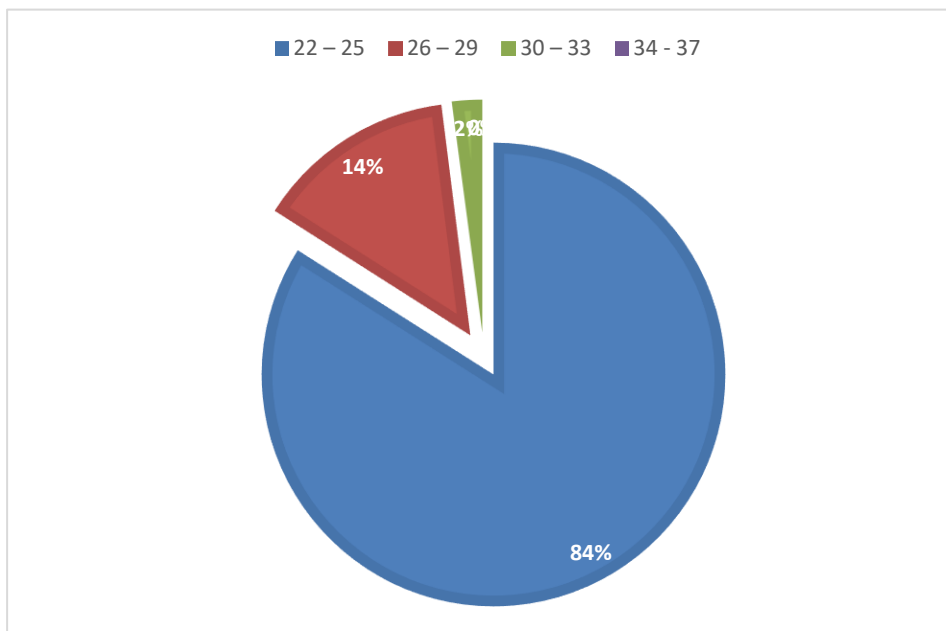
Tabla 4

Datos sociodemográficos de la muestra según edad

Dato		F	%
Edad	22 – 25	162	84%
	26 – 29	27	14%
	30 – 33	4	2%
	34 - 37	0	0%
Total		193	100%

Figura 2

Grado de distribución de frecuencias según edad



Según los rangos de edad, fue el rango de 22 a 25 años el que tuvo un mayor porcentaje con el 84%, seguido de 26 a 29 años con el 14%.

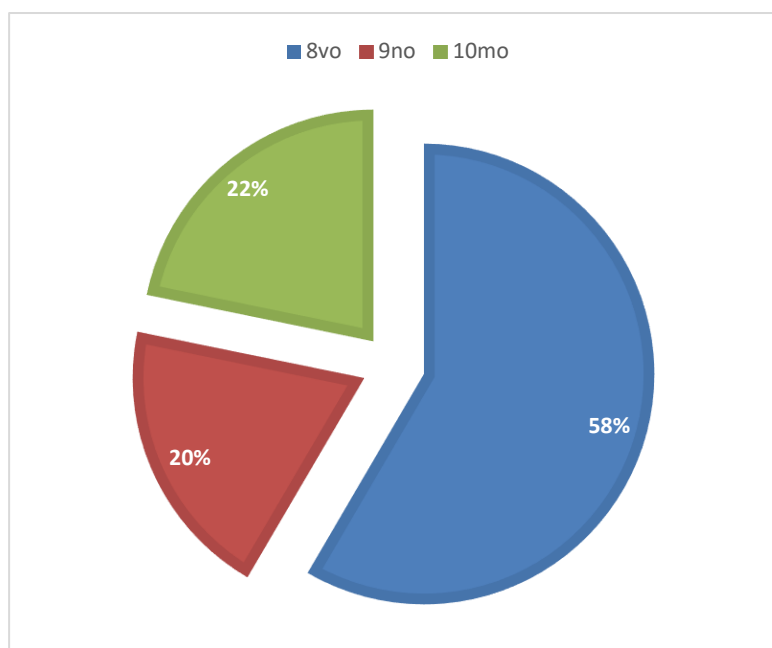
Tabla 5

Datos sociodemográficos de la muestra según ciclo académico

Dato		F	%
Ciclo académico	8vo	113	59%
	9no	38	20%
	10mo	42	22%
Total		193	100%

Figura 3

Grado de distribución de frecuencias según ciclo académico



En la Tabla 5 y Figura 3 se indican los datos sociodemográficos de la muestra, de los cuales el ciclo académico que tuvo una mayor participación en el estudio fue el 8vo con el 59%.

3.2 Resultados Descriptivos

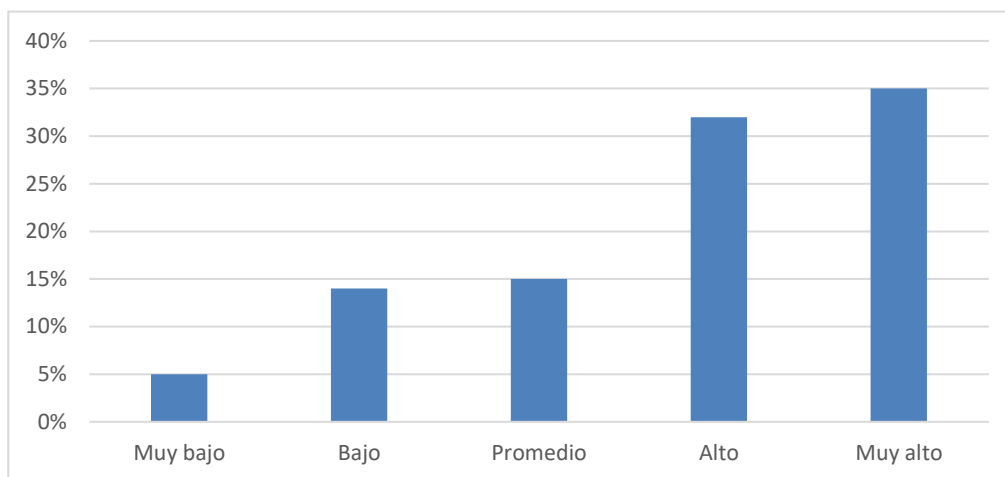
Tabla 6

Niveles de la variable estrés académico

Nivel	F	Porcentaje
Muy bajo	9	5%
Bajo	27	14%
Promedio	28	15%
Alto	62	32%
Muy alto	67	35%
Total	193	100%

Figura 4

Niveles de la variable estrés académico



En la Tabla 6 y Figura 4, se evidencia que, de los 193 estudiantes, el 35% sufre de un estrés académico en un nivel muy alto, y solo el 5% se encuentra en un nivel muy bajo.

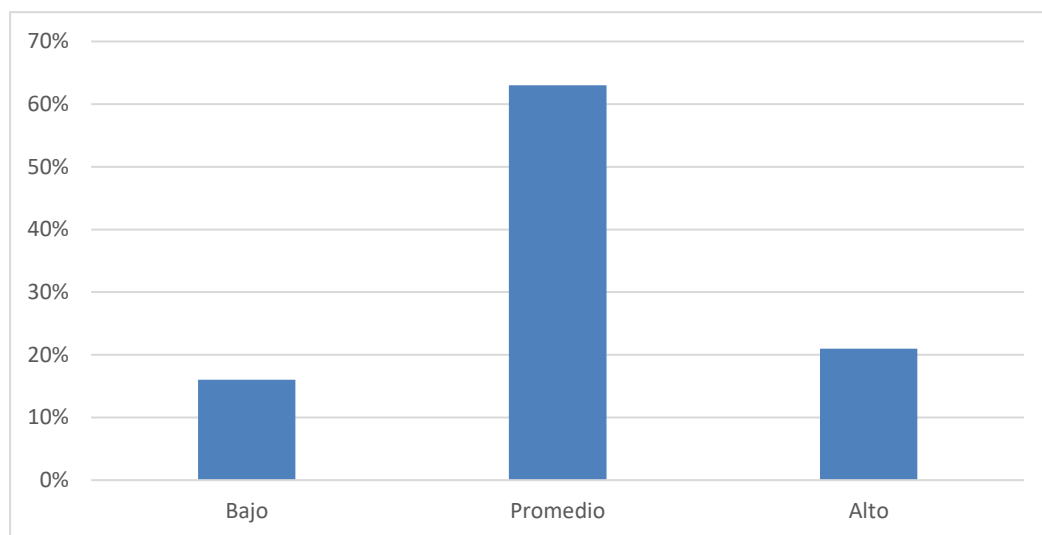
Tabla 7

Niveles de la variable procrastinación

Nivel	F	Porcentaje
Bajo	31	16%
Promedio	122	63%
Alto	40	21%
Total	193	100%

Figura 5

Niveles de la variable procrastinación



Se evidencia en la Tabla 7 y Figura 5 sobre los niveles de la variable procrastinación, que el nivel prevalente en los estudiantes universitarios es el promedio obteniendo el 63%, y solo el 16% presenta un nivel bajo.

3.3 Resultados Inferenciales

Prueba de normalidad

Para poder definir la prueba estadística a utilizar en esta investigación se determinó realizar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para dicha muestra mediante el programa IBM SPSS Vs 29 ya que el número de encuestados fue mayor a 50 y así poder determinar si más datos son normales o no normales.

Criterios de aceptabilidad

Ho: Los datos de la muestra provienen de una distribución normal

Ha: Los datos de la muestra no provienen de una distribución no normal

Tabla 8

Prueba de normalidad de las variables y sus respectivas dimensiones

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig
Estrés académico	,082	193	,003
Procrastinación	,068	193	,032

En la Tabla 8, se observa el análisis de normalidad utilizando Kolmogorov-Smirnov, para la variable estrés académico y procrastinación puesto que, la muestra fue mayor a 50 participantes (n=190), obteniendo así una distribución no normal, debido que, la significancia fue menor a 0.05, por ello, para los análisis inferenciales se han utilizado pruebas no paramétricas como Rho de Spearman.

Prueba de Hipótesis General

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

Ha: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021

Criterio de Aceptabilidad

Si el $p_valor \geq \text{Alfa}$ no existe correlación

Si el $p_valor < \text{Alfa}$ existe correlación

Tabla 9

Correlación entre estrés académico y procrastinación

		Procrastinación	
		Coefficiente de correlación	,272**
Rho de Spearman	Estrés académico	Sig. (bilateral)	,000
		N	193

Nota. Sig. (bilateral): p valor. Bilateral es a dos colas. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 9 se evidencia la correlación entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios a través del coeficiente correlación Rho de Spearman, obteniendo que la significancia es de .000 con rho .272 positiva y de magnitud media. Es así que, se acepta la hipótesis de investigación ya que, existe una correlación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021

Prueba de Hipótesis Específica 1:

H₀: No existe una relación entre los estresores y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

H_a: Existe una relación entre los estresores y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

Criterio de Aceptabilidad

Si el p_valor \geq Alfa no existe correlación

Si el p_valor $<$ Alfa existe correlación

Tabla 10

Correlación entre estresores y procrastinación

		Procrastinación	
		Coefficiente de correlación	,239**
Rho de Spearman	Estresores	Sig. (bilateral)	,001
		N	193

Nota. Sig. (bilateral): p valor. Bilateral es a dos colas. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 10 se observa la correlación entre los estresores y procrastinación en estudiantes universitarios a través del coeficiente correlación Rho de Spearman, obteniendo que la significancia es de .001 con rho .239 positiva y de magnitud media. Es así que, se acepta la hipótesis de investigación ya que, existe una correlación significativa entre los estresores y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

Prueba de Hipótesis Específica 2:

H₀: No existe una relación entre los síntomas y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

H_a: Existe una relación entre los síntomas y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

Criterio de Aceptabilidad

Si el p_valor \geq Alfa no existe correlación

Si el p_valor $<$ Alfa existe correlación

Tabla 11

Correlación entre síntomas y procrastinación

		Procrastinación	
		Coefficiente de correlación	,161*
Rho de Spearman	Síntomas	Sig. (bilateral)	,025
		N	193

Nota. Sig. (bilateral): p valor. Bilateral es a dos colas. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 11 se indica la correlación entre los síntomas y procrastinación en estudiantes universitarios a través del coeficiente correlación Rho de Spearman, obteniendo que la significancia es de .025 con rho .161 positiva y de magnitud media. Es así que, se acepta la hipótesis de investigación ya que, existe una correlación significativa entre los síntomas y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

Prueba de Hipótesis Específica 3:

H₀: No existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

H_a: Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

Criterio de Aceptabilidad

Si el p_valor \geq Alfa no existe correlación

Si el p_valor $<$ Alfa existe correlación

Tabla 12

Correlación entre estrategias de afrontamiento y procrastinación

		Procrastinación	
		Coefficiente de correlación	,183*
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Sig. (bilateral)	,011
		N	193

Nota. Sig. (bilateral): p valor. Bilateral es a dos colas. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 12 se observa la correlación entre las estrategias de afrontamiento y procrastinación en estudiantes universitarios a través del coeficiente correlación Rho de Spearman, obteniendo que la significancia es de .011 con rho .183 positiva y de magnitud media. Es así que, se acepta la hipótesis de investigación ya que, existe una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Según Mora y Siso (2018) el obtener un desempeño académico es primordial para que el alumno desarrolle sus capacidades y competencias, para lograr insertarse con éxito y eficiencia en el entorno estudiantil, sin embargo, hay estudiantes que presentan un comportamiento de tipo evitativo, como el aplazamiento para la realización de tareas, postergando continuamente sus actividades, hasta volverse un hábito.

Se determinó la relación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021. Cuyos hallazgos arrojaron un $p_valor < 0.05$ y un nivel de correlación de 0,272 demostrando que existe relación entre las variables de estudio. Corroborando este resultado, Magnín (2021) en su estudio titulado “Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná” encontró un índice de correlación $Rho=0.556$, siendo positiva y de fuerza moderada. Al igual que, Shalini (2019) en su investigación titulada “Impacto de la procrastinación y la gestión del tiempo en el estrés académico entre estudiantes de pregrado en enfermería: Un estudio transversal” indicando un $Rho=.185$, positiva y de fuerza débil. Como también, Shokeen (2018) en su documento titulado “Procrastinación, estrés y logros académicos entre los B.E.D. Estudiantes” con un $Rho=0.475$, positiva y de fuerza media. Esto es explicado por Busko (1998), quien explica que la procrastinación es la manifestación de una conducta que previamente ya ha sido retroalimentada y ha obtenido reforzamientos positivos por diversos factores del medio en donde el sujeto se desarrolla, y que, ello ha permitido que estas conductas se sigan manifestando reiteradas veces, las conductas que generalmente caracterizan a la procrastinación académica son la escasez de la capacidad de autorregulación académica y la tendencia a aplazar las actividades frecuentemente, por ello, mientras más se acerque la fecha de entrega de las tareas académicas, los niveles de ansiedad y estrés irán en aumento.

Asimismo, se determinó la relación entre los estresores y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021. Cuyos hallazgos arrojaron un $p_valor < 0.05$ y un nivel de correlación de 0,239 demostrando que existe relación entre las variables de estudio. Corroborando este resultado, Camarillo et al. (2021) en su estudio titulado “Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea” encontró un índice de correlación $Rho=0.21$, siendo positiva y de fuerza débil. Además, Jiménez et al. (2021) en su investigación que llevó por nombre “Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios” hallando una correlación $Rho=0.21$, positiva y de fuerza débil. Esto es explicado por Barraza (2007), quien menciona que el estrés académico se da mediante un desarrollo organizado con una estructura apropiada y psicológica, debido a que el universitario está sujeto a una gran variedad de actividades que son factores causantes del estrés, lo cual el estudiante está sometido a responder de distintas formas para alcanzar una estabilidad, muchas veces, ellos tienden a poner actividades académicas que no son primordiales en primer lugar, postergando las importantes.

Posteriormente se determinó la relación entre los síntomas y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021. Cuyos hallazgos arrojaron un $p_valor < 0.05$ y un nivel de correlación de 0,161 demostrando que existe relación entre las variables de estudio. Corroborando este resultado, Barraza y Barraza (2019) en su investigación “Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior” halló una correlación significativa positiva y de fuerza débil $Rho=0.276$. Según Lazarus y Folkman (1986) menciona que el estrés protagoniza una dificultad personal y grupal; en otras palabras, personal porque altera al sujeto en la apariencia psicológica como fisiológico y el grupal a causa de la interacción con la sociedad. Además, Barraza (2006) explica que las manifestaciones psicósomáticas son la respuesta del individuo ante una situación de estrés, estas

pueden ser una serie de reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales, tales como dolor de cabeza, dolor corporal, tensión muscular, pensamiento negativos y pesimistas lo que conlleva a que el estudiante se sienta triste, frustrado, enojado; muchos de ellos al sentir todas estos síntomas recurren al consumo de sustancias psicoactivas como calmante momentáneo y escapatoria.

Continuamente se determinó la relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021. Cuyos hallazgos arrojaron un $p_valor < 0.05$ y un nivel de correlación de 0,183 demostrando que existe relación entre las variables de estudio. Este resultado difiere de lo encontrado por Valle (2019) en su investigación “Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas” este autor encontró una correlación negativa y débil $Rho = -.022$, al igual que Córdova (2018) quien mencionó en su estudio “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016” un $Rho = -0.238$. Al respecto, Barraza (2006) menciona que el estrés académico viene a ser un proceso ordenado y secuencial, en donde la persona puede o no llegarse a adaptar, que se llega a manifestar cuando un estudiante se encuentra dentro de un contexto escolar a una situación en donde la demanda supera los propios recursos personales, y con ello se produce un desequilibrio en el organismo, que se llega a manifestar como una serie de síntomas, y que a partir de tal desequilibrio, lo obliga al estudiante a realizar conductas de afrontamiento. Por su parte, Abado y Cáceres (2018) mencionaron que la vida universitaria es un periodo en el que se presentan muchas responsabilidades, debido que, se deben de entregar trabajos académicos, exámenes, asistencia a las clases, entre otros, siendo necesario una previa organización, debido a que habrá un tiempo determinado, para que el educando tenga una

gestión correspondiente y junto mecanismos y conocimientos adecuados y así llegar a tener un alto desempeño, para lograr sus objetivos establecidos.

La primera limitación que se obtuvo dentro del estudio fue no haber podido acceder a la muestra de estudio, puesto que, al evaluar de forma virtual debido a la pandemia por Covid-19 no se pudo observar la forma de respuesta de los participantes. Además, al haber hecho uso de un muestreo no probabilístico de tipo intencional o por conveniencia los resultados no se pueden generalizar a otras poblaciones de estudio.

La investigación como implicancia teórica permite servir como antecedente para que futuras estudiosos sigan la línea de investigación sobre la relación entre el estrés académico y procrastinación académica en jóvenes universitarios, pudiendo implementar un muestreo probabilístico y una aplicación presencial. Además, como implicancia práctica, permite que la institución educativa se sirva de los resultados para realizar programas de prevención y promoción sobre la importancia de contar un adecuado estilo de aprendizaje, puesto que, el postergar según lo evidenciado, solo aumentará los niveles del estrés dentro de su área académica. Por último, como implicancia social, busca concientizar a la población sobre los posibles efectos que trae el padecer de estrés, por ello, es importante que la familia, amigos apoyen a los jóvenes que estén pasando por esta situación.

Entre las conclusiones se encontró lo siguiente:

Se demostró que existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021, con resultados de un nivel de significancia bilateral de 0,000 y un coeficiente de correlación de 0,272, eso quiere decir que mientras mayor sea la postergación de las actividades que realice el estudiante, mayores indicadores de malestar empezará a evidenciarse.

Además, se evidenció que existe relación entre los estresores y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021, con resultados de un nivel de significancia bilateral de 0,001 y un coeficiente de correlación de 0,161, esto indica de que, generalmente, el estudiante no solo se encuentra inmerso dentro de su contexto académico, sino que cuenta con otras actividades que realizar, tanto personal como laboralmente, lo que genera que la postergación o procrastinación sea mayor.

Se obtuvo como resultado que existe relación los síntomas y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021, con resultados de un nivel de significancia bilateral de 0,001 y un coeficiente de correlación de 0,239. Esto indica que, cuan mayor sea la procrastinación, mayor malestar tanto físico como psíquico empezará a sentir el estudiante siendo un obstáculo en su vida.

Se encontró que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021, con resultados de un nivel de significancia bilateral de 0,001 y un coeficiente de correlación de 0,193. Esto quiere decir que, muchas veces el estudiante puede contar con diversas estrategias de afrontamiento, sin embargo, no las utiliza puesto que, no ve a la procrastinación como una dificultad, por lo contrario, como una oportunidad.

Referencias

- Abado, X. & Caceres, A. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la escuela profesional de psicología* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3ef1f77d-56e2-4096-8df9-9110c353afaa/content>
- Aguilar, K. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Federico Villarreal. http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4905/AGUILAR_MORI_KARIM_MAESTRIA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez, A. (2020). *Justificación de la investigación*. <https://es.scribd.com/document/524282577/Nota-Academica-5-18-04-2021-Justificacion-de-la-Investigacion>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- American Psychological Association (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la investigación científica*. Episteme C.A.

- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Grupo editorial Patria.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Barraza, A. & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de investigación Educativa*, 1(1), 1 – 20.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n28/1870-5308-cpue-28-132.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028/18052>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Revista Electrónica Psicología científica.com*. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-lacuestion.html>
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Tesis de maestría University of Guelph]. Repositorio institucional de la University of Guelph.
- Cabellos, A. (2020). *Análisis psicométrico del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Piura, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56963/Cabellos_CAE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caldera, J., Pulido, B. & Martínez, G. (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, (1), 77-82.

https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Camarillo, J., Morales, A. G., Rangel, D. & Urbina, B. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *PsicoEducativa: Reflexiones Y Propuestas*, 7(14), 28-41.

<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/136>

Código de Ética del Investigador Científico UPN (2016). *Resolución rectoral n° 104-2016-UPN-SAC*. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/2020-06/codigo-etica-investigador-cientifico-upn.pdf>

Colegio de Psicólogos del Perú (2018). *Código de ética y deontología*. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Contreras, Y. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica EPA en universitarios y preuniversitarios de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/729/Contreras%20Zegarra%2c%20Yoselin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Peruna Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruna Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Guillermina, P. (2017). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria.

https://www.sijufor.org/uploads/1/2/0/5/120589378/metodologia_de_la_investigacion_guillermina_baena_paz.pdf

Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill- educación.

<https://files.sld.cu/anestesiologia/files/2011/10/burnout-2.pdf>

Jiménez, G., Torres, M. & García, P. (2021). *Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Iberoamericana]. Repositorio institucional de la Universidad Iberoamericana.

https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/1074/4/18-0746_TF.pdf

Klassen, R., Krawchuk, L., Lynch, L. & Rajani, S. (2007). *Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination*. Contemporary Educational Psychology.

Lazarus R. & Folkman S (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca

Magnín, L. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional de la Universidad Católica Argentina.

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13817/1/relaci%c3%b3n-entre-procastinaci%c3%b3n-acad%c3%a9mica.pdf>

Mejía, E. (2005). *Técnicas e instrumentos de investigación. Unidad de Post Grado de la Facultad de Educación de la UNMSM*.

<http://online.aliat.edu.mx/adistancia/InvCuantitativa/LecturasU6/tecnicas.pdf>

Mendez, I., Guerrero, D., Altamirano, L. & Sosa, C. (1995). *El protocolo de investigación, lineamientos para su elaboración y análisis.*

<https://biblioteca.xoc.uam.mx/docs/tid/mendez.pdf>

Ministerio de Salud (2019). *Informe nacional de las juventudes en el Perú 2018-2019.*

https://www.conadisperu.gob.pe/observatorio/wp-content/uploads/2020/02/SUNAJU_Informe-Nacional-de-Juventud-2018-2019-compressed.pdf

Mora, R. & Siso, M. (2018). Diseño de situaciones de aprendizaje centradas en el aprendizaje estratégico. *Tendencias pedagógicas*, (1), 187-206.

Morán, M. & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud.

Persona: Revista de la Facultad de Psicología, (19), 11-30.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112754>

Nikita, M. (2018). *Procrastinación, estrés y sueño en el terciario* [Tesis de Maestría, Universidad de Canterbury]. Repositorio institucional de la Universidad de Canterbury.

https://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/handle/10092/16105/Dow%2C%20Nikita_Master%27s%20Thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment y Evaluation in Higher Education*, 29 (1), 3-19

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2020). *Informe*

CEPAL, OREALC y UNESCO: “La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19”. <https://www.iesalc.unesco.org/2020/08/25/informe-cepal-y-unesco-la-educacion-en-tiempos-de-la-pandemia-de-covid-19/>

Organización Mundial de la Salud (2021). *El año 2021 ha sido convulso, pero sabemos cómo acabar con la pandemia y promover la salud para todos en 2022.*

<https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/2021-has-been-tumultuous-but-we-know-how-to-end-the-pandemic-and-promote-health-for-all-in-2022>

Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(2), 45 – 59.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Real Academia Española (2021). Justificación. <https://dle.rae.es/justificaci%C3%B3n>

Riva, M. (2006). *Manejo conductual cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación* [Tesis de pregrado, Pontificie Universidad Javeriana].

Repositorio institucional de la Pontificie Universidad Javeriana.

Shalini, G. (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.

Shokeen, A. (2018). Procrastination, Stress and Academic Achievement among the B.Ed. Students. *Educational Quest*, 9(1), 125-129.

<https://www.proquest.com/docview/2186486839?accountid=36937&forcedol=true>

Valdivia, N. (2019). *La procrastinación en el estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional de*

- San Agustín de Arequipa – 2018* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9461>
- Valle L. (2019). *Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas* [Tesis de maestría, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional de la Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2759>
- Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, N. & López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de salud. *Revista de la Fundación Educativa Médica*, 21(3), 156-167. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>
- Zevallos, C. (2020). *Estilos de afrontamiento de estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad particular en Huancayo – 2019* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/4428>

Anexo 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA INTERNA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE, 2021”

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021?	Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.	Existe relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.	<p>1. Variable I:</p> <p>V1: Estrés académico</p> <p>De acuerdo con la teoría de Barraza (2006), menciona que el estrés en el ámbito académico de llega a manifestar como un estado psicológico de las personas, y que, dentro de ello, pueden llegar a encontrarse tres componentes, en primero lugar se</p>	<p>1. Tipo de investigación:</p> <p>- Enfoque de investigación:</p> <p>Este estudio de investigación es considerado de enfoque cuantitativo, puesto que, los datos y resultados que se llegan a obtener y presentar son numéricos, datos los cuales son analizados de manera estadística y secuencial, y que, dentro de los principales pasos para realizar un trabajo de investigación cuantitativo son, plantear una idea, la elaboración de los objetivo, las preguntas y las hipótesis de investigación, luego de ello se procede a la recolección y análisis de datos mediante métodos estadísticos, con ello se comprueba las hipótesis previamente planteadas, siendo así también que este enfoque es considerado un método más exacto</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS		
¿Existe relación entre los estresores y la	Determinar la relación entre los estresores y la	Existe una relación entre los estresores y la		

<p>procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021?</p>	<p>procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.</p>	<p>procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.</p>	<p>determinan los agentes estresores, luego las manifestaciones psicósomáticas que llega a tener el individuo y finalmente las estrategias del afrontamiento.</p>	<p>y preciso, como también objetivo al momento de analizar y evaluar la realidad de un problemática (Hernández et al., 2014).</p>
<p>¿Existe relación entre las manifestaciones psicósomáticas y la procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021?</p>	<p>Determinar la relación entre los síntomas y la procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.</p>	<p>Existe una relación entre los síntomas y la procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.</p>	<p>Dimensiones: -. Estresores del entorno académico: Es una serie de condiciones que se puede llegar a presentar y provocar estrés en los estudiantes, tales como, la intensidad del caso, la evaluación del agente estresor, el tipo de actividad que se realice, el nivel de participación que se</p>	<p>-. Diseño de investigación: Así mismo, este estudio es de diseño no experimental, ya que, en ningún momento se realiza manipulación alguna de las variables, y que, lo único que se hace es la observación de las variables en sus contextos naturales para así proceder con la evaluación y análisis (Guillermina, 2017).</p>
<p>¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021?</p>	<p>Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.</p>	<p>Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, 2021.</p>	<p>estrés en los estudiantes, como, la intensidad del caso, la evaluación del agente estresor, el tipo de actividad que se realice, el nivel de participación que se</p>	<p>-. Corte de investigación: Por otro lado, este trabajo de investigación es considerada de corte transversal, ya que, se realiza el proceso de recolección de datos en un único momento para poder llevar a cabo el análisis de datos (Hernández et al., 2014).</p> <p>-. Nivel de investigación: Este estudio es de nivel correlacional, ya que, lo que se tiene como finalidad es hallar la relación y el grado de asociación que se tiene entre dos o más variables (Hernández et al., 2014).</p>

<p>Privada de Lima Norte, 2021?</p>	<p>Privada de Lima Norte, 2021.</p>	<p>Privada de Lima Norte, 2021.</p>	<p>tiene, entre otros (Barraza, 2006).</p> <p>-. Manifestaciones psicossomáticas: Según Barraza (2006) las manifestaciones psicossomáticas es la respuesta del individuo antes una situación de estrés, estas pueden ser una serie de reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales.</p> <p>-. Estrategias de afrontamiento: Se viene a dar a partir del análisis de los propios recursos y habilidades para poder hacer frente a la situación del estrés, pueden ser tales como la capacidad de asertividad,</p>	<p>De acuerdo con Bueno (2003), la unidad de estudio es un conjunto de características que la población comparte en común, por tanto, en este estudio la unidad de estudio se puede llegar a definir como estudiantes universitarios del 8vo, 9no y 10mo ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte.</p> <p>-. Población: Hernández et al. (2014), define a la población como un conjunto o número total de personas en un ambiente o contexto en específico en donde el investigador decide realizar su estudio de investigación. Para este estudio la población se encuentra conformada por 384 estudiantes universitarios del 8vo, 9no y 10mo ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, dato el cual fue brindado por el coordinador de la carrera.</p> <p>-. Tamaño de la muestra: Guillermina (2017), menciona que la muestra es una extracción de la población, es decir, es una pequeña parte que llega a representar a un universo total. Para definir la muestra en este estudio, se hizo el estudio de la siguiente fórmula finita:</p>
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---

			<p>autovaloración, verbalización del problema, entre otros (Barraza, 2006).</p> <p>2. Variable II:</p> <p>V2: Procrastinación</p> <p>La procrastinación académica es básicamente la tendencia frecuente de aplazar la ejecución de las tareas o responsabilidades, esto sin razón alguna, y que esta misma conducta puede llegar a provocar ansiedad en el individuo (Busko, 1998).</p>	$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$ <p>Luego de haber aplicado la formula, se determina que este estudio se encuentra conformada por una muestra total de 192 estudiantes universitarios del 8vo, 9no y 10mo ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte.</p> <p>-. Muestreo:</p> <p>En este estudio se hará el uso del tipo de muestreo probabilístico aleatorio, ya que, toda la población y/o muestra cuenta con las mismas posibilidades de formar parte del estudio sin ningún tipo de diferencias entre ellos (Hernández et al., 2014). Esto quiere decir que absolutamente todos los estudiantes universitarios del 8vo, 9no y 10mo ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima Norte, cuentan con las mismas posibilidades y probabilidades de ser elegidos y formar parte de este estudio de investigación.</p>
--	--	--	---	---

			<p>Dimensiones:</p> <p>-. Autorregulación académica: De acuerdo con Busko (1998), la autorregulación académica viene a ser la capacidad propia de las personas para auto establecerse objetivos académicos así mismo, algo que en las personas que tienden a procrastinar es muy escaso.</p> <p>-. Postergación de actividades: El aplazamiento de actividades es la conducta de postergar responsabilidades de</p>	<p>3. Instrumentos:</p> <p>Para la v1: Inventario SISCO para el estrés académico.</p> <p>Para la v2: Escala de Procrastinación Académica (EPA).</p> <p>4. Procedimiento de recolección de datos:</p> <p>En este estudio se prevé que existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Norte. Para poder determinar y realizar el contraste de ello, se realiza este trabajo de investigación y el uso de dos instrumentos, los cuales mide cada una de las variables ya mencionadas. Estos instrumentos se encuentran validados en el contexto peruano, y que, para poder aplicar tales instrumentos se hizo el uso de la herramienta Google Form, en donde se realizó el vaciado de cada uno de los ítems, ya que, el proceso de recolección de datos se dio de manera virtual debido a la actual situación que atraviesa el Perú sobre el COVID 19. Una vez culminado el vaciado de los ítems en el Google Form, se extrajo un enlace, para posteriormente compartíroslos con las personas que</p>
--	--	--	--	--

			<p>manera irracional, sin justificación alguna, en donde a raíz de ello se puede llegar a provocar ansiedad, baja autoeficacia, entre otros problemas (Busko, 1998).</p>	<p>forman parte de este estudio y den respuesta a cada uno de los cuestionarios.</p> <p>5. Procedimiento de análisis de datos:</p> <p>En cuanto al proceso de análisis de datos, una vez culminado el proceso de recolección de datos, se extrajo una base de datos en Excel de la herramienta Google Form, base de datos en donde se encontraba todas las respuestas de cada uno de los participantes. Una vez extraído la base de datos, se procede a realizar el vaciado de los datos en el programa SPSS versión 26, posterior a ello, se realizó el análisis de frecuencias de los datos sociodemográficos, así también las frecuencias de los niveles de estrés académico y procrastinación. Luego de ello, se realizó el análisis de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, para llegar a determinar si los datos son de distribución normal o no normal, o si es que se realizará un análisis paramétrico o no paramétrico con el método Rho de Spearman o Pearson. Una vez definido ello, se realizó la contrastación de cada una de las hipótesis determinando así si existe o no correlación.</p>
--	--	--	--	---

Anexo 2. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA Y VALORES	NIVELES Y RANGOS
Estrés académico De acuerdo con la teoría de Barraza (2006), menciona que el estrés en el ámbito académico de llega a manifestar como un estado psicológico de las personas, y que, dentro de ello, pueden llegar a encontrarse tres	Estresores del entorno académico Es una serie de condiciones que se puede llegar a presentar y provocar estrés en los estudiantes, tales como, la intensidad del caso, la evaluación del agente estresor, el tipo de actividad que se realice, el nivel de participación que se tiene, entre otros (Barraza, 2006).	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación del estrés - Intensidad - Competencia - Sobrecarga - Participación - Evaluación - Tipos de tareas 	1-8	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Alto Promedio Baja
	Manifestaciones psicósomáticas	<ul style="list-style-type: none"> - Reacciones físicas - Reacciones psicológicas 	9 - 23		

<p>componentes, en primer lugar se determinan los agentes estresores, luego las manifestaciones psicósomáticas que llega a tener el individuo y finalmente las estrategias del afrontamiento.</p>	<p>Según Barraza (2006) las manifestaciones psicósomáticas es la respuesta del individuo antes una situación de estrés, estas pueden ser una serie de reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reacciones comportamentales 			
	<p>Estrategias de afrontamiento</p> <p>Se viene a dar a partir del análisis de los propios recursos y habilidades para poder hacer frente a la situación del estrés, pueden ser tales como la capacidad de asertividad, autovaloración, verbalización del problema, entre otros (Barraza, 2006).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Asertividad - Planificación - Autovaloración - Religiosidad - Búsqueda de información - Verbalización del problema 	<p>24 - 29</p>		

Anexo 3. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE: PROCRASTINACIÓN

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA Y VALORES	NIVELES Y RANGOS
Procrastinación La procrastinación académica es básicamente la tendencia frecuente de aplazar la ejecución de las tareas o responsabilidades, esto sin razón alguna, y que esta misma conducta puede llegar a provocar ansiedad en el individuo (Busko, 1998).	Autorregulación Académica De acuerdo con Busko (1998), la autorregulación académica viene a ser la capacidad propia de las personas para auto establecerse objetivos académicos así mismo, algo que en las personas que tienden a procrastinar es muy escaso.	<ul style="list-style-type: none"> - Prepararse con anticipación - Realizar las tareas con anticipación. - Invertir tiempo en el estudio. - Utilizar recursos necesarios para cumplir con mis tareas. - Aplazar las actividades 	2, 5, 6, 7 ,10 ,11 ,12 ,13,14	Ordinal: Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Alto Promedio Baja
	Aplazamiento El aplazamiento de actividades es la conducta	<ul style="list-style-type: none"> - Esperar el último minuto para empezar - las actividades. 	1, 3, 4, 8 ,9 ,15 ,16.		

	de postergar responsabilidades de manera irracional, sin justificación alguna, en donde a raíz de ello se puede llegar a provocar ansiedad, baja autoeficacia, entre otros problemas (Busko, 1998).				
--	---	--	--	--	--

Inventario 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, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

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

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

SI

NO

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
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

1. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
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, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

2. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones Psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4. Problemas de concentración					
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones Comportamentales					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. Conflictos o tendencia para polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____					

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Afrontamiento	(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					
6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

Escala de Procrastinación Académica

A continuación, encontraras 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 a la siguiente escala de valoración:

N= Nunca CN= Casi Nunca AV= A Veces CS= Casi Siempre S=Siempre

Sexo:

Edad:

Grado:

N°	Ítems	N	CN	AV	CS	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 clases.					
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 aun 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.					