



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **Psicología**

“ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN  
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS EN LA CIUDAD DE  
CAJAMARCA, 2024”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autor:**

Yesenia Stefhany Sanchez Albitres

**Asesor:**

Dra. Janeth Molina Alvarado

<https://orcid.org/0000-0002-6451-8613>

Cajamarca - Perú

2024

## JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Oscar Iván Alfaro Bustamante</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>Eduardo Alonso Farfán Cedrón</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres</b>
	Nombre y Apellidos

## INFORME DE SIMILITUD

### “ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2024”

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>6%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Católica de Santa María</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.continental.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repositorio.urp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>10</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

## **DEDICATORIA**

A mi hogar hermoso, en especial a mi hija Romina por ser el motor y motivo para salir adelante todos los días.

A mi mamá, por todo el apoyo que me brindó en este arduo camino.

A mi prometido, por ser un peldaño más para alcanzar juntos las metas que tenemos.

## AGRADECIMIENTO

A Dios por darme muchas oportunidades para aprovechar y salir adelante a pesar de las dificultades.

A mí misma por ser una persona resiliente.

**Tabla de contenido**

Jurado Calificador.....	2
Informe de similitud .....	3
Dedicatorio.....	4
Agradecimiento.....	5
Tabla de contenido.....	6
Índice de tablas.....	7
Resumen.....	8
Capítulo I: Introducción.....	9
Capítulo II: Metodología.....	23
Capítulo III: Resultados.....	28
Capítulo IV: Discusión y conclusiones.....	31
Referencias.....	36
Anexos.....	45

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios .....	28
<b>Tabla 2.</b> Relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y las dimensiones de postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios.....	29
<b>Tabla 3.</b> Relación entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y las dimensiones postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios.....	30
<b>Tabla 4.</b> Análisis descriptivo de las variables.....	51
<b>Tabla 5.</b> Tabla de Normalidad.....	51
<b>Tabla 6.</b> Confiabilidad de las variables de estudio.....	52

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024. Es de tipo de estudio básica, de nivel correlacional, teniendo como muestra 311 estudiantes universitarios de ambos sexos. Para la recolección de datos se utilizaron los instrumentos Escala de estrés percibido se empleó la versión adaptada por Cano y Huerta (2023), la Escala de procrastinación académica se empleó la adaptación de Domínguez, et al. (2014). Los resultados obtenidos son que existe una relación directa con tamaño de efecto moderado ( $p=.001$ ;  $\rho=.36$ ), entre estrés y procrastinación académica. Asimismo, se evidenció que existe relación inversa con tamaño de efecto pequeño entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y la dimensión de postergación de actividades, y no existe relación entre dimensión capacidad de afrontamiento y la dimensión autorregulación académica. Por último, se demostró que, existe relación directa con tamaño de efecto grande entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y la dimensión autorregulación de la procrastinación académica. Concluyendo que el estrés se relaciona de manera directa con la procrastinación académica; es decir, cuando el estudiante experimenta síntomas relacionados al estrés, posterga el cumplimiento de sus responsabilidades.

**PALABRAS CLAVES:** Estrés académico, estudiantes universitarios, procrastinación académica.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Las personas que inician su vida universitaria suelen enfrentarse a diversas exigencias académicas, laborales, sociales y profesionales, que implican más esfuerzo y dedicación. A causa de todas las exigencias que se les presentan a los estudiantes universitarios, suelen padecer síntomas como el estrés, lo que ocasiona tensión, angustia y poca motivación, lo que conlleva a que procrastinen o dediquen gran parte de tiempo a actividades ajenas al campo educativo (Armenta, 2020).

El estrés en los universitarios se presenta a partir de la percepción negativa de factores relacionados a la exigencia académica por parte de los docentes, el cumplimiento de actividades y la aprobación de los cursos (Silva-Ramos et al., 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), define el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Además, menciona que el estrés crónico puede agravar la salud de las personas que la padecen, terminando en el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias nocivas para la salud.

Según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019), nos mencionan que el 85% de la comunidad educativa de las universidades peruanas presentan problemas de salud mental, entre ellas encontramos el estrés con un 79%.

Por otro lado, Cassaretto, et al., (2021), en una investigación que realizaron en universitarios de 6 ciudades del Perú, evidenciaron que el 83% de estudiantes refiere haber experimentado estrés académico, lo que conllevó a la presencia de síntomas como fatiga, angustia y preocupaciones constantes que afectaron su salud.

Asimismo, se estima que al menos el 75% de estudiantes se consideran procrastinadores, cifra preocupante ya que podría desencadenar en consecuencias negativas para el estudiante,

como un bajo rendimiento académico, malestar emocional, ansiedad y sensación de fracaso, entre otros (Rodríguez et al., 2017).

Ferrari, et al., (1995), nos menciona que, en Latinoamérica, el 61% de las personas presentan procrastinación y el 20%, procrastinación crónica, debido a ello, nos argumenta que las personas procrastinadoras saben lo que tienen que hacer, pero demoran o posponen realizar las tareas.

Procrastinación no implica dejar de realizar una actividad, conlleva a la postergación muchas veces injustificada, que ocasiona conflicto en el individuo (Castro et al., 2017) de acuerdo a lo ya expuesto se podría decir que el estrés y la procrastinación son dos temas de mucha importancia puesto que hay cifras alarmantes de estudiantes que presentan síntomas o características.

**A continuación, se presenta los antecedentes más relevantes de estrés y procrastinación en estudiantes universitarios a nivel internacional, nacional y local que nos ayudarán a respaldar esta investigación:**

#### *Antecedentes Internacionales*

Espín (2023), en un estudio realizado en Ecuador denominado "Procrastinación y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios", la muestra de este fue de 432 participantes a las que se les aplicaron la Escala de Procrastinación Académica de Busko y el Inventario Sistemático Cognoscitivista, el tipo de estudio fue descriptivo- correlacional, dando como resultado que no existe relación entre la procrastinación y el estrés académico ( $Rho=0.062$ ;  $p=0.197>0.05$ ). Además, nos evidencia que en cuanto a la dimensión autorregulación de procrastinación académica predominó el nivel bajo 96,1% y en postergación de actividades el nivel alto 85,9%; en cuanto al estrés académico prevaleció el nivel severo 41,9%, evidenciando que existe

diferencias según el sexo ( $\chi^2 = 9.96$ ;  $p = 0.007 < 0.05$ ); en las mujeres el nivel severo tuvo mayor incidencia en comparación a los hombres.

Magnín (2021), realizó un estudio en Argentina denominado “Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de Psicología de Paraná”, con una muestra de 64 estudiantes de ambos sexos, estos respondieron a los instrumentos de la Escala de Procrastinación de Tuckman y del inventario SISCO. El tipo de estudio fue descriptivo-correlacional y los resultados obtenidos mostraron una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico ( $R_{64} = .55$ ;  $p < .01$ ), lo que indica que, a mayores niveles de Estrés, los estudiantes presentan mayores niveles de Procrastinación y viceversa. Además, de las tres dimensiones del constructo Estrés académico, la que obtuvo una relación más significativa con la Procrastinación fue la de Síntomas y Reacciones fisiológicas.

Rojas (2021), en un estudio que realizado en Argentina denominado “Procrastinación Académica y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios”, la muestra fue de 429 estudiantes quienes respondieron a la Escala de Procrastinación de Tuckman y al Inventario SISCO de Estrés Académico. El tipo de estudio fue correlacional y descriptivo. Los resultados obtenidos arrojaron que ambas dimensiones presentan una correlación débil Estresores ( $Rho = .132$   $p < .000$ ) y Sintomatología ( $Rho = .199$   $p < .006$ ), evidenciando que entre procrastinación académica y estrés académico, existe relación directa significativa. Además, entre las dimensiones de procrastinación académica con el estrés académico, se encontró relación significativa, del mismo modo entre las dimensiones de estrés académico y la procrastinación académica.

Barraza, et al., (2020), realizaron un estudio en México con el título de “Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior”, donde participaron

300 alumnos respondiendo a los instrumentos de Escala de Procrastinación y el inventario SISCO. El tipo de estudio fue correlacional y los resultados indican que la procrastinación académica se relaciona de manera negativa con los estresores y con los síntomas de estrategias de afrontamiento ( $p < .01$ ). Además, nos menciona que el estrés académico se relaciona de manera positiva con la postergación de actividades ( $p < .01$ ) y de manera negativa con la autorregulación académica ( $p < .01$ ) y que el estrés académico y procrastinación académica no se relacionan ( $p = .165$ ).

Aguayo, et al., (2016), en un estudio en Chile cuyo título es “Estrés Académico en Estudiantes de Cuarto Año de Educación Diferencial de la Universidad de Concepción”, donde la muestra fue de 43 estudiantes universitarios que respondieron al Inventario SISCO del Estrés Académico. El tipo de estudio es descriptivo- correlacional y los resultados arrojaron que el 97,7% de los estudiantes presenta estrés académico, porcentaje que en promedio alcanza un nivel de estrés medio. Además, sólo el 34,9% del curso encuestado percibe que controla el tiempo que dedica al ámbito académico, mientras que el 65,1% no percibe dicho control.

#### *Antecedentes Nacionales*

Espinoza, et al. (2023), realizaron un estudio denominado “Estrés académico y procrastinación en universitarios de Lima”, la muestra estuvo conformada por 1375 participantes de ambos sexos, quienes respondieron al Inventario SISCO y la escala de Procrastinación. Los resultados reflejan que el 51% presentan un nivel medio de estrés y el 48.40% de estudiantes tienen un nivel medio de Procrastinación. A la vez, se aprecia una relación directa y altamente significativa ( $p < .001$ ) entre las variables.

Aguirre (2023), realizó un estudio titulado “Procrastinación Académica y Estrés Académico en Universitarios de la Carrera de Psicología de Universidades de Lima Metropolitana”, teniendo como muestra a 250 estudiantes quienes respondieron a la escala de

Procrastinación Académica y al Inventario de estrés Académico (SISCO), el tipo de estudio fue correlacional. En los resultados obtenidos se encontraron que existe relación positiva y leve entre procrastinación académica y estrés académico ( $p < .05$ ). Asimismo, se demostró que entre la dimensión síntomas y la variable procrastinación no existe relación ( $p > .05$ ).

Chacaliza, et al. (2022), realizaron un estudio titulado “Estrés Académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada”, Cusco-2022, tendiendo como muestra a 369 estudiantes quienes respondieron a los instrumentos que utilizaron para este estudio los cuales fueron Escala de Procrastinación Académica de Busko y al Inventario SISCO. El tipo de estudio fue descriptivo- correlacional, los resultados reflejan que entre el estrés académico y la procrastinación académica existe significancia estadística  $p = 0.010$  ( $p < 0.05$ ), además, nos comenta que los estudiantes evaluados presentan procrastinación promedio en un 33.8 % ( $n = 91$ ), y estrés académico con promedio alto, el estudio también arrojó que el estrés académico influye en las dimensiones de la procrastinación.

Ramos (2021), en un estudio denominado “Procrastinación Académica y Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021”, donde la muestra fue de 116 estudiantes universitarios y el tipo de investigación tiene enfoque cuantitativo, de nivel correlacional. El instrumento utilizado fue la Escala de procrastinación académica y el Inventario Sistemático Cognoscitivista de estrés académico, obteniendo como resultados que entre procrastinación académica y estrés académico, existe relación positiva moderada y significativa ( $r = .50$  y el valor  $p < .05$ ). Además, nos evidencia que entre procrastinación académica y las dimensiones reacciones físicas, existe relación positiva débil y significativa ( $\rho = .37$  y  $p < .05$ ). Por otro lado, nos menciona que en su estudio se demuestra que entre estrés académico y postergación de actividades existe relación positiva débil y significativa  $r = .47$  y el valor  $p = .00$ ; mientras que entre estrés académico y autorregulación

académica existe relación negativa débil y significativa entre estrés académico y autorregulación académica porque el coeficiente de Pearson es  $r = -.42$  y el valor  $p = .00$ .

Hidalgo (2019), realizó un estudio denominado “Estrés Académico y Procrastinación Académica en Estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo”, la muestra fue de 608 estudiantes quienes respondieron al Inventario SISCO y a la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman. En los resultados obtenidos de este estudio se demuestra que entre estrés académico y procrastinación académica existe una correlación directa con un tamaño del efecto moderado ( $r(289) = .38$ ; IC95%:  $.27 - .47$ ). Además, este estudio arroja que entre Dimensión Estímulos Estresores del Estrés Académico y Procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, existe una correlación directa con un tamaño de efecto pequeño ( $r(289) = .29$ ; IC95%:  $.18 - .39$ ).

#### *Antecedentes Locales*

Loayza (2023), en un estudio titulado “Procrastinación académica y aprendizaje por competencias en estudiantes de internado de una universidad nacional, Cajamarca, 2023”, la muestra es de 132 estudiantes quienes respondieron al Cuestionario de Procrastinación Académico y el Cuestionario de Aprendizaje por Competencias. El tipo de investigación es básico dando como resultado que en las variables existe una relación significativa variables se correlacionan de manera inversa, con una significancia de 0,032 y un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,186.

Ojeda (2023), en un estudio titulado “Procrastinación Académica Y Ansiedad En Estudiantes De Enfermería De La Universidad Nacional De Cajamarca Filial Jaén 2021”, la muestra fue de 140 estudiantes de enfermería respondiendo a la Escala de procrastinación académica y la Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung (EAA). El tipo de investigación es descriptivo correlacional. El resultado obtenido nos demuestra que la

procrastinación no tiene relación con el nivel de ansiedad en los estudiantes de Enfermería. Es por ello que, el nivel de ansiedad en los estudiantes de Enfermería es bajo con 76,4%, además, el grado de procrastinación académica en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén predomina un nivel es medio con un porcentaje de 77,1%.

Polo (2022), en su estudio “Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes Universitarios, Cajamarca 2022”, la muestra fue de 105 estudiantes universitarios. El tipo de investigación es de tipo básica y los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y El Inventario de Estrés Académico (SISCO). En los resultados se encuentra índices de correlación ( $\text{sig.} = ,003 < 0,05$ ;  $r = ,305$ ;  $d$  de Cohen =  $,332$ ), evidenciando que entre procrastinación y estrés académico existe relación directa. Por otro lado, nos menciona que en su estudio se encontró que entre el estrés académico y la dimensión autorregulación existe una correlación directa con una fuerza baja ( $\text{sig.} = ,021 < 0,05$ ;  $r = ,226$ ;  $d$  de Cohen =  $,089$ ), asimismo nos comenta que, entre estrés académico y postergación de actividades, existe una correlación directa ( $\text{sig.} = ,010 < 0,05$ ;  $r = ,249$ ;  $d$  de Cohen =  $,159$ ). Además, existe una correlación directa entre procrastinación y la dimensión estresores, con tamaño de efecto pequeño ( $\text{sig.} = ,026 < 0,05$ ;  $r = ,218$ ;  $d$  de Cohen =  $,218$ ).

Medina (2022), en un estudio titulado “Procrastinación Académica y Rendimiento Académico en Estudiantes en Enfermería del Instituto Sergio Bernales Cajamarca”, 2021, la muestra fue de 108 estudiantes. El tipo de estudio es descriptiva correlacional y los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica adaptada por Sergio Domínguez. En los resultados obtenidos predomina que el 46.3% de la muestra obtuvieron un nivel medio de procrastinación.

Díaz, et al. (2021), realizaron un estudio titulado “Estrés y Procrastinación Académica en Estudiantes de un Instituto de Educación Superior en el Distrito de Tembladera”, la muestra

fue de 59 estudiantes quienes respondieron al Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica EPA. El tipo de estudio fue correlacional- transversal. En los resultados se pudo evidenciar que entre la variable de estrés y la procrastinación académica existe una correlación alta, directa y significativa ( $\rho=598$ ). Además, en las dimensiones de estímulos estresores  $\rho: ,633$  y síntomas estresores en sus escalas de reacciones psicológicas  $\rho: ,587$  y comportamentales  $\rho: ,427$ ; se encontraron relaciones significativas y directas. Por otro lado, no se encontraron relaciones en estrategias de afrontamiento y en síntomas estresores en su escala de reacciones físicas.

**Es importante también considerar el marco conceptual o teórica de las variables estrés y procrastinación.**

#### *Estrés*

La definición según Cohen (1983), el estrés percibido es aquella respuesta que nuestro organismo brinda para poder adaptarse a un estímulo, situación o ambiente nuevo. Ante ello, Cano (2022), nos comenta que esta teoría ha ido cambiando, de un estímulo-respuesta a un esquema más dinámico (persona-entorno). Además, menciona que existen dos dimensiones en el estrés, expresión de estrés y control de estrés.

Para Naranjo (2009), el estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Además, considera que las personas que la padecen necesitan aprender a prevenirla y controlarla porque de lo contrario ponen en riesgo su salud y tranquilidad.

Asimismo, Barraza (2005), menciona que el estrés académico en universitarios, están relacionados con las actividades del ámbito escolar, siendo así que mayormente quienes la padecen son los alumnos de educación media superior y superior.

Cohen, et al. (1983), el creador de la escala de Estrés percibido, refiere que existen dos dimensiones, la capacidad de afrontamiento y valoración cognitiva. En tal caso, Lazarus, et al., (1986) menciona que la dimensión capacidad de afrontamiento es el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales para el buen manejo de las demandas externas, específicas o internas, las cuales son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos de las personas. Y la otra dimensión que es la valoración cognitiva, es el mediador cognitivo de las reacciones de estrés, es decir, los procesos de evaluación que median entre las respuestas de estrés y los estímulos que las provocan. Además, existen otros autores como Cano (2022), nos menciona que existen dos dimensiones en el estrés, expresión de estrés y control de estrés.

La teoría en la que se basa Cohen es la transaccional, la cual define el estrés como un proceso cognitivo conductual individual en el ambiente (Cuevas, et al., 2012). Asimismo, Cohen, et al. (1983), nos comenta el estrés percibido puede ser visto como una variable de resultado que mide el nivel de Estrés experimentado en función de eventos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, entre otros. Sin embargo, Florencia (2012), menciona que desde una perspectiva fisiológica nos menciona que durante un pico de estrés el sistema nervioso simpático activa el hipotálamo, facilitando la consolidación de la memoria; el proceso también involucra a la amígdala, un componente del sistema límbico muy relacionado con nuestra percepción de las emociones, existe otra manera de favorecer la consolidación de la memoria que es aumentar los niveles de glucosa en el cerebro mediante cambios en el sistema circulatorio.

Por otro lado, las consecuencias del estrés según Cano, et al., (2023), son que las personas presentan dificultades en la concentración, evidenciando el cansancio mental dando como consecuencia la pérdida de apetito y hasta muchas veces el abandono de su persona, tendiendo una difícil recuperación y un agotamiento constante, asimismo, el individuo puede

presentar declive en el rendimiento intelectual o físico, agregado a ello, síntomas de depresión como la tristeza prolongada; problemas en actividades sexuales como el decaimiento sexual, las dificultades en la erección y el orgasmo. Además, nos menciona que la persona tiende a presentar síntomas de ansiedad, de nerviosismo, incluso insomnio, los cuales son producidos por falta de descanso que empeora aún más la situación en la que el individuo se encuentra. Del mismo modo, encontramos el malestar estomacal que es producto de la ansiedad, en algunos casos suele presentarse a través de cefalea de alta frecuencia, dolencias de espalda y cuello, y poco interés en su persona o aseo habitual.

Y finalmente, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM V, 2013), considera ciertos criterios de diagnóstico de trastorno de estrés agudo: **los pacientes deben haber estado expuestos en forma directa o indirecta a un evento traumático, y experimentar  $\geq 9$  de los siguientes síntomas pertenecientes a cualquiera de las 5 categorías (intrusión, estado de ánimo negativo, disociación, evitación y excitación) durante un período de 3 días hasta 1 mes:**

*Síntomas de intrusión:* Son los recuerdos angustiantes, recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso, además, sueños angustiantes recurrentes sobre el evento y reacciones disociativas (p. ej., flashbacks en las que los pacientes sienten como si volvieran a pasar por el incidente traumático). Intensa angustia psicológica o fisiológica cuando recuerda el episodio (p. ej., por ingresar a un sitio similar, por sonidos similares a los que escuchó durante el evento).

*Estado de ánimo negativo:* incapacidad persistente de sentir emociones positivas (p. ej., felicidad, satisfacción, sentimientos amorosos).

*Síntomas disociativos:* Es un sentido de la realidad distorsionado (p. ej., sentirse confundido, el tiempo enlentecido, percepciones distorsionadas) e incapacidad de recordar una parte importante del evento traumático.

*Síntomas de evitación:* Son los esfuerzos para evitar recuerdos preocupantes asociados con el evento y esfuerzos para evitar elementos externos que evocan el suceso (p. ej., personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos y/o situaciones).

*Síntomas de excitación:* Los cuales son los trastornos del sueño de las personas, además la irritabilidad o crisis de enojo, hipervigilancia que es cuando el cuerpo del individuo se mantiene alerta, agregado a ellos, las dificultades para concentrarse y respuesta de temor ante algún suceso de manera exagerada.

#### *Procrastinación académica*

Busko (1998), define procrastinación como dejar las actividades académicas para después ir postergando la realización de la ejecución de las tareas generando ansiedad por el incumplimiento.

Procrastinación, etimológicamente significa posponer, diferir y la definió como la conducta de postergar las actividades consideradas como primordiales o importantes donde la persona las substituye por unas que son menos significativos, relevantes o simplemente más agradable La procrastinación era conocido en el latín como “procrastinare” lo que se conoce como una rutina de procedimiento caracterizada por suspensión voluntario para realizar actividades, (Ferrari et al., 2007).

Castro, et al., (2017), refiere que la procrastinación académica es una realidad que puede llevar a los adolescentes a obtener bajo rendimiento académico y en algunos casos deserción, puesto que aplazan las tareas del contexto académico.

Según Busko (1998), describe que, su modelo, es la agrupación de la perfección perfeccionada y la procrastinación académica, porque según este autor mientras las personas aplacen por más tiempo sus tareas, tienden a querer que las actividades procrastinadas sean perfectas. Por otro lado, *desde una perspectiva psicodinámica*, estaría vinculada al concepto de evitación de tareas específicas, el cual fue discutido por Freud en el año 1926; lo que más se observa en estudiantes procrastinadores es que empiezan a estudiar mucho más tarde de lo óptimo; es probable que este retraso se presente por la discordancia de su conducta o hábito de estudio y sus intenciones según Blunt, (1998). *Desde una visión conductual*, según el autor Álvarez (2010), comenta que las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido reforzadas y además han tenido éxito debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones. Sin embargo, desde una visión cognitivo conductual, Ellis et al., (1977), refiere que la procrastinación se da porque la persona tiene creencias irracionales sobre terminar una tarea, ya que el individuo se plantea plantear metas altas y poco reales que por lo general llevan al fracaso. Es entonces que, demoran el inicio de las tareas porque estos quieren completarlas de manera apropiada e intentan calmar esas consecuencias emocionales cuestionando sus habilidades y capacidades.

Las dimensiones de la procrastinación académica según Busko (1998), son las siguientes: La dimensión *Postergación de actividades*, que es cuando el sujeto aplaza las actividades que tiene que hacer dejándolos para el minuto, en especial las tareas de los cursos o las lecturas que no le son agradable. Y la dimensión de *Autorregulación académica*, la cual tiene que ver con la preparación que tienen los estudiantes ante los exámenes, buscando ayuda cuando lo necesita, además, asistiendo a sus actividades académicas y a la dedicación que este posee para poder mejorar en sus estudios. Por otro lado, otros autores como Solomon et al., (1984), menciona que existen tres tipos de procrastinadores: Académico es impulsivo y

preocupado por la pérdida de tiempo. Extrovertido es ansioso y energético. Y neurótico que siente el tiempo fuera de su control.

Sin embargo, Ferrari et al., (1995), alude que existen dos tipos de conceptos que aluden a la procrastinación: *General*, en este tipo de procrastinación el autor nos menciona que las personas posponen las tareas por poco interés. Y *académica*, el autor propone 7 tipos los cuales son: a) El perfeccionista, que es quién aplaza las actividades solo por no cumplir sus estándares personales; b) El soñador, que se distrae en fantasías; c) El preocupado, que no involucra por temor a las consecuencias; d) El generador de crisis, este tipo no desarrolla las actividades, pero si disfruta de la interacción social; e) El desafiante, tiende a responsabilizar a otros de manera impulsiva; f) El ocupado, que por tener varias actividades al mismo tiempo, no puede concluir con ninguna; y g) El relajado, es aquel que prefiere alejarse de situaciones estresantes que lo comprometan directamente.

Las características de la procrastinación están relacionadas con diferentes factores que intervienen en la ejecución a tiempo de las actividades académicas de los estudiantes. Estos factores se dan porque la procrastinación tiene que ver directamente con la motivación y la calidad de aprendizaje (Picho et al., 2020).

Por otro lado, Estrada et al. (2021), Refiere que las razones para procrastinar se agrupan en cinco categorías: la primera es la atracción por la tarea, la segunda es el amor al trabajo, la tercera es la incertidumbre sobre la tarea, la cuarta es el miedo al fracaso/fallo en la tarea y el perfeccionismo (la generación de expectativas poco realistas y rígidas sobre la perfección de su trabajo) y la quinta es la procrastinación que probablemente contribuye al mantenimiento del perfeccionismo.

## 1.2. Formulación del problema

### **Pregunta general:**

¿Cuál es la relación que existe entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024?

### **Preguntas específicas:**

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y las dimensiones de postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y las dimensiones postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024?

## 1.1. Objetivos

### Objetivo general:

Determinar la relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.

### Objetivos específicos:

- Establecer la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y las dimensiones de postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024
- Determinar la relación entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y las dimensiones postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.

## 1.2. Hipótesis

### Hipótesis general:

H<sub>a</sub>: Existe relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.

H<sub>o</sub>: No existe relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.

### Hipótesis específicas:

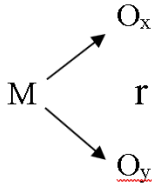
- Ha1: Existe relación significativa entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y las dimensiones de postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.
- Ha2: Existe relación significativa entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y las dimensiones Postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.

## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA**

Tipo y diseño de investigación es básica, ya que su punto de partida son los diferentes conceptos que existen sobre las variables, cuya finalidad es la de tener una mejor comprensión sobre la problemática estudiada (Gabriel, 2017).

Diseño de Investigación, corresponde al correlacional, ya que se buscó determinar el grado de relación que existe entre las variables de estudio consideradas en la presente investigación (Hernández et al., 2014).

Esquema de diseño correlacional



Donde:

M = Muestra de estudio

Ox= Estrés

Oy= Procrastinación académica

r = Correlación entre la variables.

La Población, muestra y muestreo, según Arias (2006), población la define como un conjunto finito o infinito de elementos que tienen características similares para los cuales se redactaran las conclusiones de la investigación, de acuerdo al problema y a los objetivos del estudio. La población estuvo conformada por 1250 alumnos correspondientes a la carrera de psicología, facultad de ciencias de la salud que se encuentran cursando entre el octavo y decimo ciclo y son de ambos sexos (masculino y femenino).

Según Arias (2006), muestra se define como un subconjunto finito que se saca de la población ya antes delimitada y que sea accesible. En la presente investigación se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, estuvo conformado 311, contando con 145 mujeres y 166 varones estudiantes de la ciudad de Cajamarca en el año 2024, tomando en cuenta que estos cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.

En la presente investigación se tomó en cuenta los criterios de inclusión que fueron que sean mayores de 18 años, estudiantes universitarios de Cajamarca del octavo al décimo ciclo de la carrera de psicología, que los partícipes dispongan de tiempo, que acepten participar de manera voluntaria y logren firmar el consentimiento informado.

Asimismo, los criterios de exclusión que son que los participantes no cumplan con la edad requerida los cuales los exoneran de ser partícipes de la investigación, de igual manera, los que no desearon participar de manera voluntaria en dicha investigación y los que llenaron los instrumentos de manera incorrecta y/o incompletas.

Las técnicas e instrumentos para la recolección de datos, se utilizó la técnica, de la encuesta, debido a que facilita a la investigadora el recojo de información y recopilación datos de forma sencilla y fácil para el investigador (Boncz, 2015).

A continuación, se presentan los instrumentos empleados en esta investigación  
V1 Escala de estrés percibido, este instrumento fue elaborado por Lamarck, Cohen y Mermelstein, en 1983 (Estados Unidos), con la finalidad de evaluar el nivel de estrés percibido en el último mes. La escala posee un formato tipo Likert de 5 opciones de respuesta. En la presente investigación se empleó la versión adaptada por Cano y Huerta (2023), conformada por 14 ítems en escala Likert, cuyo rango de aplicación oscila de 18 a 30 años de ambos sexos. Presenta dos dimensiones, capacidad de afrontamiento y valoración cognitiva, puede ser aplicada de manera individual o colectiva a estudiantes universitarios, con tiempo de duración 10 a 20 minutos aproximadamente.

En relación a la validez, presenta una correlación ítem test, cuyos valores son superiores al .20. A la vez, fue sometida al AFC, presentando adecuados índices de ajuste que confirman la estructura de dos dimensiones, cuyos valores son:  $\chi^2/g.l=1.85$ , un GFI de .977), el RMSEA de .047), un SRMR de .07, CFI de .98), un TLI .97 y el WRMR de 1.159. Presenta, una consistencia internada obtenida mediante el coeficiente de omega alcanzando un valor de .88 y .90.

V2 Escala de procrastinación académica, el instrumento, en su versión original fue elaborada por Busko (1998), fue adaptada en el Perú por Domínguez, et al. (2014), presenta un total de

12 ítems de escala Likert, agrupados en dos dimensiones (Postergación de actividades y Autorregulación académica). Puede ser administrada de manera individual o colectiva, requiere de un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos para ser respondida. El objetivo de la prueba es determinar las evidencias psicométricas de la escala procrastinación académica.

En la presente investigación se empleó la versión de Baltazar y Castro (2021) adaptada en Chimbote, en estudiantes universitarios, cuyo rango de edad osciló de 16 a 40 años de edad. En base al AFC, realizaron una re-especificación del modelo, quedando como resultado, una estructura de dos dimensiones y 12 ítems. Los índices de ajuste reflejan valores satisfactorios ( $\chi^2/df=3.836$ , GFI=.925, RMSEA=.087, SRMR=.059, CFI=.940, TLI=.923), a la vez, las cargas factoriales superan el .40. La confiabilidad fue obtenida mediante el coeficiente Omega, con un valor de .72 a .90.

En procedimiento de recolección de datos se obtuvo la autorización voluntaria de los estudiantes universitarios, se aplicó los instrumentos detallados anteriormente; una vez terminado con el recojo de información se procedió a pasar los datos a una base, para posteriormente procesar en el Software estadístico Jamovi, el cual es de acceso libre. Los resultados obtenidos fueron presentados en tablas formato APA 7, lo que permitió su análisis para dar respuesta a las hipótesis y objetivos, para la correlación entre variables se utilizó el estadístico de Spearman, lo que permitió realizar la discusión de resultados y se redactó las conclusiones

Método de análisis de datos, el desarrollo posterior de los análisis descriptivos, se tomó en cuenta los softwares Excel y SPSS 25.0. En donde el primero sirvió para poder tener una base de datos recogida de la aplicación de cuestionarios aplicados hacia nuestra, ratificando que los datos sean precisos. El segundo programa considerado permitió obtener el cálculo de las medias, desviaciones estándar y coeficientes de variaciones para las variables de estudio y

dimensiones. También se considera prueba de correlación de Pearson, tomando en cuenta el tamaño del efecto, a partir de lo propuesto por Cohen (1999).

Con respecto a las consideraciones éticas, tomaremos en cuenta los Principios Éticos de los Psicólogos y código de Conducta según American Psychological Association (APA, 2010) que nos menciona que se tiene que tener un consentimiento informado previo a la encuesta y a la presentación de los instrumentos; además, los psicólogos de informar a los participantes acerca del objetivo de la investigación, la duración estimada que va a tener los instrumentos que van a ser aplicados, y los procedimientos que se van a seguir; además, el derecho a rehusarse a participar y retirarse de la investigación así sea que ya haya comenzado su participación. Por otro lado, se les debe informar las consecuencias previsibles de rehusarse o retirarse de la presente investigación, además, los factores razonablemente previsibles que puedan influenciar su voluntad de colaborar, tales como riesgos potenciales, incomodidad o efectos adversos; de la misma manera los límites de la confidencialidad; los incentivos por la participación; y el contacto ante cualquier duda acerca de la investigación y los derechos de los participantes en investigaciones. Asimismo, se les informa que al realizar intervenciones de investigación que involucren el uso de tratamientos experimentales, los servicios que estarán o no disponibles para el o los grupos control si fuera apropiado; se les brindará los medios a través de los cuales se realizarán las designaciones de los tratamientos y los grupos control; tratamientos alternativos disponibles si un individuo no desea participar en la investigación o desea retirarse una vez que el estudio haya comenzado. Una vez publicados los resultados de la investigación, los psicólogos deben permitir el acceso a los datos sobre los cuales basaron sus conclusiones a otros profesionales que tengan una investigación con la población similar los cuales buscan verificar las afirmaciones a través de un segundo análisis y que solo sean

utilizados de manera responsable, siempre guardando la confidencialidad de los participantes ya que estos deben ser protegidos a menos que pongan en riesgo la vida de.

Por otro lado, esta investigación ha tomado en cuenta las Normas APA 7ma. Edición (2019), para lograr cumplir los aspectos éticos y evitar el plagio.

### **CAPÍTULO III: RESULTADOS**

Objetivo general es determinar la relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.

#### **Tabla 1**

*Relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios*

Variables		Procrastinación académica
Estrés	rho	.36
	p	.001
Tamaño del efecto		Moderado

Rho: Correlación de Spearman.

En la tabla 1, se aprecia una relación directa con ( $p=.001$ ;  $\rho=.36$ ) evidenciando una fuerza alta entre el estrés y la procrastinación académica en universitarios de Cajamarca.

El Objetivo específico 1, es establecer la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y las dimensiones de postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.

## Tabla 2

*Relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y las dimensiones de postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios*

Variables		Postergación de actividades	Autorregulación académica
Capacidad de afrontamiento al estrés	Rho	-.14	.08
	p	.001	.42
	Tamaño del efecto	Pequeño	Trivial

Nota: Rho: Correlación de Spearman.

En la tabla 2, se aprecia una relación inversa y significativa ( $\rho = -.14$  y  $p = .001$ ) entre capacidad de afrontamiento y postergación de actividades. Sin embargo, no existe una relación entre capacidad de afrontamiento y la autorregulación académica en universitarios de Cajamarca ( $\rho = .08$  y  $p = .42$ ).

El objetivo específico 2, es determinar la relación entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y las dimensiones postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.

**Tabla 3**

*Relación entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y las dimensiones postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios*

Variables		Postergación de actividades	Autorregulación académica
	Rho	-.05	.57
Valoración cognitiva	p	.41	.001
	Tamaño del efecto	Trivial	Grande

Nota: Rho: Correlación de Spearman.

En la tabla 3, se aprecia una relación directa y significativa entre valoración cognitiva y autorregulación académica ( $\rho=.57$  y  $p=.001$ ). Sin embargo, no existe una relación entre valoración cognitiva y postergación de actividades en universitarios de Cajamarca ( $\rho= -.05$  y  $p= .41$ ).

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024. Hallándose como resultado ( $p=.001$ ;  $\rho=.36$ ) que existe una correlación positiva entre las

variables, es decir, cuando los estudiantes experimentan estrés, esto asocia a una mayor tendencia a postergar el cumplimiento de sus responsabilidades. Los resultados obtenidos en la presente investigación son similares a los hallados por Espinoza et al. (2023), realizado en Lima, quienes encontraron una relación directa y altamente significativa ( $p < .001$ ) entre estrés académico y procrastinación al igual que Aguirre (2023), en su estudio encontró una relación positiva y leve entre ambas variables de estrés y procrastinación ( $p < .05$ ). Datos similares encontró Polo (2022), en un estudio realizado en Cajamarca, en donde se halló que ambas variables presentan una correlación positiva baja ( $p = .003 < 0,05$ ;  $r = .305$ ; de Cohen =  $.332$ ), Díaz et al. (2021), También obtiene resultados parecidos en el estudio realizado en Tembladera ya que se evidenció la existencia de una alta correlación, directa y significativa ( $\rho = .598$ ) entre la variable de estrés y la procrastinación académica; al igual que Ramos (2021), en su estudio realizado en Lima Metropolitana halló que entre procrastinación académica y estrés académico existe una relación positiva moderada y significativa ( $r = .50$  y el valor  $p < .05$ ). Asimismo, Hidalgo (2019), halla datos similares en su estudio realizado en Trujillo ya que evidenció que entre estrés académico y procrastinación académica, existe una correlación directa con un tamaño del efecto moderado ( $r(289) = .38$ ; IC95%:  $.27 - .47$ ). Ante ello, Naranjo (2009), nos menciona que la persona que presenta síntomas de estrés, experimenta falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por sus pasatiempos favoritos. Es frecuente el ausentismo laboral y escolar, dando paso a la postergación de trabajos o tareas académicas; afectando a las notas finales. Esto resultados nos confirma lo que nos menciona Angarita, (2012), que se vincula los niveles altos de estrés con la procrastinación, generando ansiedad y alteraciones del ánimo y del humor de la persona cuando ya se acerca la fecha límite para la entrega de actividades asignadas.

Por consiguiente, en el objetivo específico 1, fue establecer la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y las dimensión de postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024, donde se tuvo como resultado que existe una relación inversa y significativa ( $\rho=.08$  y  $p=.42$ ) entre capacidad de afrontamiento del estrés y postergación de actividades con un tamaño de efecto pequeño; por el contrario, entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y autorregulación académica no existe una relación en universitarios de Cajamarca ( $\rho=.08$  y  $p=.42$ ). Similares a los de Rojas (2021), ya que en su investigación donde participaron 429 estudiantes, encontró que entre las dimensiones de procrastinación académica con el estrés académico existe relación significativa, al igual que también existe relación significativa entre las dimensiones de estrés académico y la procrastinación académica. Del mismo modo, Barraza et al., (2020), menciona que en su investigación también encontró relación entre estrés y las dimensiones de procrastinación académica de manera positiva con la postergación de actividades, al igual que; Polo (2022), en su estudio realizado en Cajamarca, evidencia que no existe relación entre procrastinación y estrategias de afrontamiento ( $\text{sig.} = ,319 > 0,05$ ). Ante los datos arrojados podemos justificar que, gracias al conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales (Lazarus, et al., 1986) los estudiantes universitarios buscan ayuda cuando lo necesitan ponen en práctica y se dedicándose a mejorar sus estudios (Busko, 1998).

Posteriormente, en el objetivo 2, fue determinar la relación entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y las dimensiones postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024. Arrojando que existe una relación directa y significativa entre valoración cognitiva del estrés y autorregulación académica ( $\rho=.57$  y  $p=.001$ ) con un tamaño de efecto grande. Sin embargo,

no existe una relación entre valoración cognitiva y postergación de actividades en universitarios de Cajamarca ( $\rho = -.05$  y  $p = .41$ ). Datos similares encontró Ramos (2021), en un estudio realizado en Lima Metropolitana obtuvo como resultado que entre estrés académico y postergación de actividades existe relación positiva débil y significativa; mientras que entre estrés académico y autorregulación académica el coeficiente de Pearson es  $r = -.42$  y el valor  $p = .00$ , dando en evidencia que, entre estrés académico y autorregulación académica, existe relación negativa débil y significativa. Ante ello, Morales (2018) da a entender que, si la persona establece los objetivos principales de aprendizaje, regulará la procrastinación logrando el nivel académico que el estudiante desee.

Cabe resaltar que para la realización de la presente tesis existieron algunas limitaciones, tales como la participación de algunos estudiantes universitarios, dado que la aplicación fue de manera presencial y algunos no querían participar y/o marcaban dos respuestas y se tenía que invalidar la prueba al momento de vaciar datos; por otro lado, algunos estudiantes no contaban con tiempo para poder llenar las pruebas ya que estaban en exámenes finales y otros se encontraban de vacaciones. A la vez, el tipo de muestreo empleado limita la posibilidad de generalizar los resultados obtenidos.

El estudio presenta contribuciones a nivel teórico porque aporta información significativamente importante acerca de estrés y procrastinación académica; además, los estudiantes universitarios tendrán acceso a información basada en datos reales ya que cuenta con validez científica y confiabilidad. A nivel metodológico, para los futuros investigadores se les facilitaría el que puedan tomar esta tesis como una herramienta con instrumentos confiables para la recolección de datos. En cuanto al nivel práctico, ayuda con información verídica para llevar a cabo talleres, charlas o programas en donde se fomente medidas de seguridad necesarias ante los temas de estrés y procrastinación académica; favoreciendo la salud mental

y el buen desarrollo de herramientas para la buena planificación de tareas, reduciendo así el nivel de procrastinación y a la vez el nivel de estrés académico.

## Conclusiones

- Si existe una relación directa con tamaño de efecto moderado entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024; es decir a mayor estrés, mayor procrastinación académica.
- Asimismo, existe relación inversa con tamaño de efecto pequeño entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y la dimensión de postergación de actividades, y no existe relación entre dimensión capacidad de afrontamiento y la dimensión autorregulación académica.
- Para finalizar, si existe relación directa con tamaño de efecto grande entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y la dimensión autorregulación de la procrastinación académica, sin embargo, no existe una relación entre dimensión valoración cognitiva y la dimensión postergación de actividades.

## Referencias

- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de procrastinación. *Revista Iberoamericana de psicología: Ciencia y tecnología* 5(2). 85-94.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905094.pdf>
- Aguayo, L. y López, C. (2016). Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la universidad de Concepción [Seminario para optar al grado académico de Licenciado en educación]. Repositorio de la Universidad de Concepción Facultad de Educación Diferencial.  
[http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/2996/4/Tesis\\_Estres\\_Academico\\_en\\_estudiante\\_de\\_cuarto\\_a%C3%B1o\\_de\\_educacion\\_diferencial.Image.Marked.pdf](http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/2996/4/Tesis_Estres_Academico_en_estudiante_de_cuarto_a%C3%B1o_de_educacion_diferencial.Image.Marked.pdf)
- Aguirre, D. (2023). Procrastinación académica y estrés académico en universitarios de la carrera de psicología de universidades de Lima Metropolitana [tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2578>
- Álvarez, O. (2010). Procastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista persona* 09(13), 2-4.  
[ProcrastinacionGeneralYAcademicaEnUnaMuestraDeEstu-3646976.pdf](#)
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación*. Editorial Episteme.  
[https://tauniversity.org/sites/default/files/libro\\_el\\_proyecto\\_de\\_investigacion\\_de\\_fidias\\_g\\_arias.pdf](https://tauniversity.org/sites/default/files/libro_el_proyecto_de_investigacion_de_fidias_g_arias.pdf).
- Armenta, L., Campas, C., Abundis, F., Y Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402-415.  
<https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>

- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model [Tesis de maestría no publicada]. Guelph, Ontario, University of Guelph.
- <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.456.4450&rep=rep1&type=pdf>
- Blunt, A. (1998). Task aversiveness and procrastination: A multidimensional approach to task aversiveness across stages of personal 174 Álvarez projects. [Tesis de maestría no publicada]. Ottawa: Carleton University.
- <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Cano, Y. y Huerta, I. (2023). Evidencias psicométricas de la escala de estrés percibido –PSS, en universitarios de Nuevo Chimbote, 2022. [Tesis de bachiller, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115620/Cano\\_RYL-Huerta\\_PIS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115620/Cano_RYL-Huerta_PIS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *UNIFE*, 25(2), 2-3.
- [https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017\\_2/PROCRASTINACION.pdf](https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/PROCRASTINACION.pdf)
- Castro, D. y Rodríguez, R. (2018). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/733/INFORME%20DE%20TESIS->

%20Procrastinaci%3%b3n%20acad%3%a9mica%20y%20ansiedad%20ante%20ex  
%3%a1menes%20enn%20estudiantes%20de%20psicologi.pdf?sequence=1&isAllow  
ed=y

Chacaliaza, E. y Quintana, J. (2023). Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco- 2022 [tesis de Licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental.

<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13070>

Contreras, M., González, R., León, S., Aldrete, G., & Hidalgo, G. (2014). Health self-care in informal sector female workers in Guadalajara (Mexico). A gender perspective. *Salud Uninorte*, 30(1), 1–9.

<https://doi.org/10.14482/sun.30.1.4309>

Cornejo, J. y Salazar R. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo [tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4237/Cornejo%20Sosa%20-%20Salazar%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cuevas, M. y García, T. (2012). El trabajo en la sociedad de la información: Análisis crítico d tres perspectivas psicológicas del estrés en el trabajo. *Trabajo y sociedad*, 19, 1-16.

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1514-](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-)

68712012000200005#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20transaccional%20define%20el,o%20no%20estresante%20(oportunidad).

Díaz, J. y Vásquez, E. (2023). Estrés y procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior en el distrito de Tembladera, 2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

<https://hdl.handle.net/11537/35689>

Ellis, A. y Knaus, WJ (1977). Superar la procrastinación. Nueva York: Instituto para la Vida Racional.

<https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=34908>

Espinoza, M. y Guerra, F. (2023). Estrés académico y procrastinación en jóvenes universitarios de la ciudad de Lima- Perú, en el 2021 [tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/34821/Espinoza%20Crisostomo%20Magaly%20Magdalena%20->

[%20Guerra%20Miranda%20Fiorella%20Mariorie.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/34821/Espinoza%20Crisostomo%20Magaly%20Magdalena%20-%20Guerra%20Miranda%20Fiorella%20Mariorie.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Estremadoiro, B., y Schulmeyer, M., (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura, 30, 51–66.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2306-86712021000100004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004)

Ferrari, J. (1995). Procrastination and task avoidance—Theory, Research and Treatment [Archivo PDF]

[https://www.researchgate.net/publication/276292917\\_Procrastination\\_and\\_Task\\_Avoidance--Theory\\_Research\\_and\\_Treatment](https://www.researchgate.net/publication/276292917_Procrastination_and_Task_Avoidance--Theory_Research_and_Treatment)

Flores, L. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios [tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de la Universidad Católica de Santa María.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/029ca59e-ff2d-4ec0-91fb-49af022c9a40/content>

Folkman, S. (1982). An approach to measurement of coping. *Journal of Occupational Behaviour*, 3, 95-107.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/job.4030030108>

Hidalgo, L. (2019). Estrés y Procastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo [tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23175/Hidalgo%20Iparraquirre%20Linda%20Noelia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kloster, P. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Trabajo final de Licenciatura presentando en cumplimiento parcial de los requisitos para acceder al título de Licenciada en Psicología]. Repositorio de la Universidad Católica Argentina.

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986): Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

<https://es.scribd.com/doc/316445936/Estres-y-procesos-cognitivos-2-pdf>

Loayza, J. (2023). Procrastinación académica y aprendizaje por competencias en estudiantes de internado de una universidad nacional, Cajamarca, 2023 [programa académico de Maestría en Docencia Universitaria, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad Privada César Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/122284/Loayza\\_VJO-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/122284/Loayza_VJO-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Los moldes de la mente (2015). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*.

<http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

Magnín, L. (2021). Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná [tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina Facultad]. Repositorio Institucional Universidad Católica Argentina.

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817>

Medina, J. (2022). Procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes de enfermería del instituto Sergio Bernales Cajamarca, 2021 [tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2262/TESIS%20JESSICA%20MEDINA%20TERRONES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Educación. (15 de octubre del 2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*.

<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

Morales, M. (2018). Evidencias de validez de la escala de procrastinación académica en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo [tesis de Licenciatura, Universidad Privada Cesar Vallejo]. Repositorio de Universidad Privada Cesar Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11299/morales\\_am-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11299/morales_am-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>

Ojeda, A. (2023). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Cajamarca filial Jaén 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio de la Universidad Nacional de Cajamarca.

<https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5376/TESIS%20%20OJEDA%20%20GONZALES%20ANA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud (21 de febrero de 2023). *Estrés*.

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Picho, N. y Quincho, N., Salaman, M. (2020). Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura [trabajo de investigación, para optar el grado académico de Bachiller en Psicología]. Repositorio Institucional Continental.

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10383/1/IV\\_FHU\\_501\\_TI\\_Picho\\_Quincho\\_Salaman\\_2020.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10383/1/IV_FHU_501_TI_Picho_Quincho_Salaman_2020.pdf)

Polo, Y. (2022). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31493/Polo%20Gormas%2c%20Yojhan%20Samuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramos, P. (2021). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021 [tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28321/Ramos%20Rojas%2c%20Patricia%20Estela.pdf?sequence=11&isAllowed=y>

Ramos, P. (2021). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

<https://hdl.handle.net/11537/28321>

Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista colombiana de psicología*, 26(1), 45.

<https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.

<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Frequency and cognitive- behavioral correlates. *ResearchGate*, 31(4), 503-509.

[https://www.researchgate.net/profile/Laura-Solomon-3/publication/232500904\\_Academic\\_procrastination\\_Frequency\\_and\\_cognitive-behavioral\\_correlates/links/541ac73f0cf203f155ae527c/Academic-procrastination-Frequency-and-cognitive-behavioral-correlates.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Laura-Solomon-3/publication/232500904_Academic_procrastination_Frequency_and_cognitive-behavioral_correlates/links/541ac73f0cf203f155ae527c/Academic-procrastination-Frequency-and-cognitive-behavioral-correlates.pdf)

Vargas, A. y Espín, J. (2023). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato.

<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38601>

Venancio, G. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de lima metropolitana [tesis de Licenciatura, Universidad Nacional, Federico Villarreal].

Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villareal.

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vergara, L., Bernett, M., Navarro- Obeld, J., Serpa, A., Martínez, I. y Montes- Millan, J.

(2022). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media.

*Revista Innova Educación*,5(1), 88-99.

ProcrastinacionAcademicaEnEstudiantesDeEducacionSe-8632824.pdf

## ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia.

<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA</b>						
<b>MENCIÓN:</b> Licenciado en psicología						
<b>TÍTULO:</b> “Estrés y Procrastinación en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca 2024”						
<b>AUTOR:</b> Yesenia Stefhany Sanchez Albitres.						
<b>PROBLEMA</b>		<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES E INDICADORES</b>		
<b>Problema General:</b>		<b>Objetivo General:</b>	<b>Hipótesis General:</b>	<b>VARIABLE 1 :</b> Estrés académico		
¿Cuál es la relación que existe entre estrés y procrastinación en universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2024?		Determinar la relación entre estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.	Existe relación entre estrés y procrastinación en universitarios de la ciudad de Cajamarca.	Dimensiones	Indicadores	ITEMS E INDICES
<b>Problemas específicos:</b>		<b>Objetivos Específicos:</b>	<b>Hipótesis específicas:</b>	Capacidad de afrontamiento	Recurso interno o control propio	1;2;3;8;11;12;14
¿Cuál es la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y las dimensiones de postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024?		Establecer la relación entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y las dimensiones de postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024	Existe relación significativa entre la dimensión capacidad de afrontamiento del estrés y las dimensiones de postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.			
¿Cuál es la relación entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y las dimensiones postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024?		Determinar la relación entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y las dimensiones postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024.	Existe relación significativa entre la dimensión valoración cognitiva del estrés y las dimensiones Postergación de actividades, autorregulación de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en la ciudad	Valoración conginitva	Valoración del estrés	4;5;6;7;9;10;13

		de Cajamarca, 2024.			
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>	<b>VARIABLE 2:</b> Procrastinación académica		
<b>MÉTODO:</b> <b>ENFOQUE:</b> CUANTITATIVO <b>TIPO:</b> BÁSICA <b>DISEÑO:</b> NO EXPERIMENTAL <b>CORTE:</b> TRANSVERSAL <b>NIVEL DE ALCANCE:</b> DESCRIPTIVO CORRELACIONAL	<b>POBLACION:</b> Estudiantes universitarios  <b>TIPO DE MUESTRA:</b> No probabilístico de por conveniencia. <b>TAMAÑO DE MUESTRA:</b> 311 estudiantes	<b>Variable 1:</b> Estrés académico <b>Técnicas:</b> Encuesta <b>Instrumentos:</b> Escala de estrés percibido. <b>Autor:</b> Lamarck, Cohen y Mermelstein (1983) <b>Adaptado:</b> Cano y Huerta (2023) <b>Validez:</b> .89 <b>Confiabilidad:</b> Alfa de Cronbach .89 <b>Ámbito de Aplicación:</b> Universitarios <b>Forma de Administración:</b> Individual y colectiva  <b>Variable 2:</b> Procrastinación académica. <b>Técnicas:</b> Encuesta <b>Instrumentos:</b> Escala de procrastinación académica. <b>Autor:</b> Busko (1998) <b>Adaptado:</b> Domínguez (2014) <b>Validez:</b> KMO .806 <b>Confiabilidad:</b> Alfa de Cronbach .78 <b>Ámbito de Aplicación:</b> Estudiantes universitarios <b>Forma de Administración:</b> Individual y colectiva	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>ITEMS E INDICES</b>
			Postergación de actividades	Dejar todo de último minuto Aversión a la lectura	1;6;7
			Autorregulación académica	Estudiar para un examen Mantenerse al día con las lecturas asignadas Culminar los trabajos asignados lo más pronto posible Perfeccionismo	2;3;4;5;8;9;10;11;12

Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Unidad de medida	Instrumento
<i>Estrés</i>	Es aquella respuesta adaptativa, que suele exhibir un organismo ante la necesidad de adaptarse a un ambiente en particular o situación nueva Cohen (1983).	Es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar Barraza (2005)	Capacidad de afrontamiento	Recurso interno o control propio	1;2;3;8;11;12;14	Escala de estrés percibido. Autor: Lamarck, Cohen y Mermelstin (1983) Adaptado. Cano y Huerta (2023)
			Valoración cognitiva	Valoración del estrés	4;5;6;7;9;10;13	
<i>Procrastinación académica</i>	Dejar las actividades académicas para después ir postergando la realización de la ejecución de las	Posponer, diferir y la definió como la conducta de postergar las actividades consideradas como	Postergación de actividades	Dejar todo de último minuto Aversión a la lectura	1;6;7	Escala de procrastinación académica.

	<p>tareas generando ansiedad por el incumplimiento Busko(1998)</p>	<p>primordiales o importantes donde la persona las substituye por unas que son menos significativos, relevantes o simplemente más agradable Vergara et al., (2022)</p>	<p>Autorregulación académica</p>	<p>Estudiar para un examen Mantenerse al día con las lecturas asignadas Culminar los trabajos asignados lo más pronto posible Perfeccionismo</p>	<p>2;3;4;5;8;9;10;11:12</p>	
--	--	--	----------------------------------	--	-----------------------------	--

### Anexo 3.

#### Escala de Estrés Percibido – Perceived Stress Scale (PSS)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes.

En cada caso, por favor indique con una “X” como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Interrogantes	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha enfrentado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo	0	1	2	3	4

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

**Anexo4:**

**ESCALA DE PROCRASTINACION ACADÈMICA**

Sexo:

Edad:

Grado:

Universidad:

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie e enunciado sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente recuadro.

S	SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A	A VECES (Me ocurre alguna vez)
CN	POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUNCA (No me ocurre nunca)

Nº	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para 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 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.					

**Anexo 5.****Tabla 4***Análisis descriptivo de las variables*

	M	DE	g1	g2
Estrés	29.8	5.44	-0.23	0.67
Capacidad de afrontamiento	13.6	3.28	0.34	0.08
Valoración cognitiva	16.2	3.87	0.08	0.48
Procrastinación académica	36.3	8.25	-0.01	-1.31
Autorregulación	27.6	8.07	0.01	-1.27
Postergación	8.37	2.34	0.01	-0.76

M: Media, DE: Desviación estándar, g1: Asimetría, g2: Curtosis.

Se aprecia en la tabla 4, la media, la desviación estándar, la asimetría y curtosis de cada variable estudiada.

**Tabla 5**

*Tabla de Normalidad*

<b>Variables</b>	<b>Prueba</b>	<b>K-S</b>	<b>Significancia (p)</b>
Estrés	Kolmogorov-Smirnov	0.154	.000*
Capacidad de afrontamiento	Kolmogorov-Smirnov	0.177	.000*
Valoración cognitiva	Kolmogorov-Smirnov	0.245	.000*
Procrastinación	Kolmogorov-Smirnov	0.202	.000*
Autorregulación	Kolmogorov-Smirnov	0.167	.000*
Postergación	Kolmogorov-Smirnov	0.189	.000*

Nota: \*\*p<.01

Se aprecia en la tabla 5, la contrastación del supuesto de normalidad de las puntuaciones de ambos instrumentos, a través del coeficiente de Kolmogorov – Smirnov (K-S) el cual identificó que no existen distribuciones normales ( $p<.01$ ) en ambas variables y sus dimensiones, por tanto, para correlacionar las variables se debió emplear el coeficiente de correlación rho de Spearman.

**Tabla 6***Confiabilidad de las variables de estudio*

Confiabilidad	$\omega$ de McDonald
Estrés	.73
Procrastinación académica	.87

Se aprecia Tabla 6, una fiabilidad obtenida mediante el coeficiente de McDonald, de .73 en estrés y de .87 en procrastinación académica.

**Anexo 6:****Consentimiento Informado**

Nuestros nombres son Yesenia Stefhany Sanchez Albitres, bachiller de la facultad de psicología de la Universidad Privada del Norte, estoy realizando una investigación para obtener el grado de Licenciada en Psicología, mi tema es “Estrés y procrastinación en estudiantes universitarios en la ciudad de Cajamarca, 2024”. Me gustaría invitarte a que me ayudes con mi investigación.

Si decides participar de este estudio, tendrás el derecho a retirarte en el transcurso de la investigación si lo estimas conveniente, sin tener que dar ningún tipo de explicación y sin que ello signifique ningún perjuicio para ti.

Si participa, se le pedirá que participe de manera activa de las preguntas que se planteen, estas preguntas no tienen respuestas correctas o incorrectas. Todas sus respuestas serán mantenidas totalmente privadas - no serán compartidas.

Los datos de este estudio se recogerán utilizando dos instrumentos que son “Escala de estrés percibido” y “Escala de Procrastinación académica”. La privacidad de la información se garantiza mediante la protección de datos brindados en las dos diferentes pruebas. Cualquier información que se obtenga en relación con estas pruebas permanecerá confidencial y será revelada solo con su permiso. Sólo los investigadores directamente involucrados en el estudio tendrán acceso a la información recopilada.

Si deseas participar en mi estudio, marque en el recuadro "Acepto" de abajo. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puedes llamar o enviarme un correo electrónico a través de la siguiente información de contacto.

Teléfono: 948751770

E-mail: [stefhany.albitres@gmail.com](mailto:stefhany.albitres@gmail.com)

He leído y entiendo la información anterior y estoy de acuerdo en participar en esta investigación.

ACEPTO
--------