

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Carrera de Psicología**

**“PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL ÚLTIMO AÑO EN  
LIMA ESTE EN EL 2021”**

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autoras:**

Ana Isabel Cruz Alvarez

Karina Quintana Ortiz

**Asesor:**

Mg. Raul Injante Mendoza

<https://orcid.org/0000-0002-5016-4340>

Lima - Perú

**2023**

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Janeth Molina Alvarado</b>	<b>18180610</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>Kelly Milagritos Casana Jara</b>	<b>43562136</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>Claudia Karina Guevara Cordero</b>	<b>43617299</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### Taller de Tesis

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

**3%**

INDICE DE SIMILITUD

**5%**

FUENTES DE INTERNET

**6%**

PUBLICACIONES

**3%**

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

**1**

Submitted to Universidad San Ignacio de  
Loyola

Trabajo del estudiante

**3%**

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 3%

Excluir bibliografía

Activo

## **DEDICATORIA**

Dedicamos este trabajo a nuestras madres quienes han estado siempre para nosotras, apoyando nuestras decisiones y aconsejándonos en momentos difíciles, seguimos este camino para demostrarnos a nosotras mismas y a ellas lo grandes que podemos llegar a ser. A nuestros padres para que estén orgullosos de que correspondemos a la confianza que nos depositaron.

Lo dedicamos también a nuestros hermanos para guiarlos y enseñarles que el esfuerzo es bien recompensado, que debemos ser perseverantes y firmes con nuestras decisiones.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a Dios por todas sus bendiciones, por ser guía en nuestras decisiones y el soporte espiritual que necesitábamos.

A nuestras familias por tenernos confianza y nunca dudar de que lograremos lo nos proponíamos, por hablar de nosotras con orgullo y ofrecernos su ayuda sin condiciones ni trabas.

A Bertha Sofía, quien ha caminado con nosotras desde que comenzamos este reto, porque más que una amiga es nuestra hermana que siempre nos apoya y nos saca risas, los momentos que pasamos juntas las tres son irremplazables.

**TABLA DE CONTENIDO**

<b>JURADO EVALUADOR</b>	<b>2</b>
<b>INFORME DE SIMILITUD</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	<b>7</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>10</b>
1. <b>Realidad problemática</b>	<b>10</b>
2. <b>Formulación del problema</b>	<b>14</b>
3. <b>Objetivos</b>	<b>14</b>
4. <b>Hipótesis</b>	<b>14</b>
5. <b>Antecedentes</b>	<b>15</b>
6. <b>Bases teóricas</b>	<b>19</b>
7. <b>Justificación</b>	<b>26</b>
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA</b>	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS</b>	<b>35</b>
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	<b>41</b>
4.1 <b>Discusión</b>	<b>41</b>
4.2 <b>Conclusiones</b>	<b>44</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>46</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>55</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1: Características sociodemográficas</b>	<b>42</b>
<b>Tabla 2: Niveles de procrastinación académica según sexo</b>	<b>42</b>
<b>Tabla 3: Niveles de procrastinación académica según ciclo académico</b>	<b>43</b>
<b>Tabla 4: Análisis descriptivo de la escala de procrastinación académica</b>	<b>44</b>
<b>Tabla 5: Análisis descriptivo del inventario del estrés académico</b>	<b>45</b>
<b>Tabla 6: Análisis de confiabilidad de la escala de procrastinación académica</b>	<b>47</b>
<b>Tabla 7: Análisis de confiabilidad del inventario de estrés académico</b>	<b>47</b>
<b>Tabla 8: Validez basada en el criterio sobre escala de procrastinación académica</b>	<b>48</b>
<b>Tabla 9: Validez basada en el criterio sobre el inventario de estrés académico</b>	<b>49</b>
<b>Tabla 10: Pruebas de normalidad de las variables</b>	<b>51</b>
<b>Tabla 11: Correlación entre procrastinación y estrés académica</b>	<b>51</b>
<b>Tabla 12: Correlación entre autorregulación académica y estrés académico</b>	<b>52</b>
<b>Tabla 13: Correlación entre postergación académica y estrés académico</b>	<b>53</b>

## RESUMEN

La presente investigación científica tiene como objetivo determinar si existe una relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021. Este estudio fue desarrollado con base en el diseño no experimental y bajo un enfoque cuantitativo de alcance correlacional.

Para ello, se utilizó dos instrumentos, los cuales fueron "La escala de procrastinación académica" de Sergio Domínguez, que consta de 12 ítems, y "El inventario de estrés académico" con siglas SISCO, que consta de 32 ítems, la muestra estuvo conformada por 100 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión solicitados, siendo el 67% mujeres y 33% hombres de distintas carreras.

Debido al contexto de la COVID-19, los instrumentos se adaptaron a un formulario virtual. Para la obtención de los resultados se utilizó el coeficiente correlacional de Spearman, donde se confirmó el objetivo principal, la existencia de una relación de valor estadísticamente significativo ( $\rho = 0.396$ ,  $p < 0.01$ ) demostrando así que ante un mayor nivel de procrastinación a su vez será mayor el nivel de estrés académico.

Palabras claves: *procrastinación académica, estrés académico, estudiantes universitarios., COVID-19.*



## **ABSTRACT**

The present scientific research aims to determine whether there is a relationship between academic procrastination and academic stress in senior university students in East Lima in 2021. This study was developed based on a non-experimental design and under a quantitative approach of correlational scope.

For this purpose, two instruments were used, which were "The academic procrastination scale" by Sergio Domínguez, consisting of 12 items, and "The academic stress inventory" with acronym SISCO, consisting of 32 items, the sample consisted of 100 students who met the requested inclusion criteria, 67% being women and 33% men from different careers.

Due to the context of COVID-19, the instruments were adapted to a virtual form. To obtain the results, the Spearman correlational coefficient was used, where the main objective was confirmed, the existence of a statistically significant relationship ( $\rho = 0.396$ ,  $p < 0.01$ ), thus demonstrating that a higher level of procrastination will in turn increase the level of academic stress.

*Keywords: academic procrastination, academic stress, university students, COVID-19.*

## **CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN**

### **1. Realidad problemática**

La presente investigación está orientada al estudio de procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, que a su vez se encontraban atravesando por la pandemia del COVID-19, denominada también como coronavirus. Esta enfermedad puso un cese en la presencialidad de actividades de las instituciones educativas de más de 190 países, de modo que, para mayo del 2020, un aproximado de 1.200 millones de personas pertenecientes a la población estudiantil de todos los niveles de educación dejaron de asistir a clases presenciales, siendo al menos 160 millones de América Latina y el Caribe (UNESCO, 2020).

En el Perú se dio el decreto supremo N° 008-2020-SA que declaró la emergencia sanitaria en todo el estado peruano, el cual contempló como medidas de contención el aislamiento domiciliario obligatorio y el cierre o postergación de actividades presenciales para todos los centros educativos tanto públicos como privados (Diario oficial el peruano, 2020)

A consecuencia de esta problemática, la población universitaria también se ha visto enfrentada a dificultades sociales, familiares y económicas, el cual conlleva en muchos casos a la deserción, pues la tasa en la interrupción de estudios reflejó un aumento al 21.3% en el periodo 2020-1. Siendo una situación difícil no solo para los que desertaron, sino también para aquellos que optan a una reinscripción o matrícula. Así como los que decidieron continuar desde casa tuvieron que adaptar un ambiente de estudio a pesar de los comunes problemas presentes en la conectividad y dispositivos tecnológicos (Ministerio de Educación del Perú [MINEDU], 2021).

A raíz de la situación, salieron a relucir el arduo esfuerzo de las instituciones de educación superior para continuar impartiendo su enseñanza desde la adaptación a la modalidad virtual, lo que fue difícil, ya sea que la institución contara o no, con el soporte tecnológico necesario para las dimensiones necesarias para trasladarse a la educación virtual de todos sus cursos en el corto periodo de tiempo que les fue dado (El Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el

Caribe [IESALC], 2020).

De modo que, contando ahora con la educación desde casa, no se puede dejar de lado el tema de procrastinación que ha sido una problemática presente desde tiempos incontables, debido a que el ser humano se orienta a posponer aquellas actividades o tareas que le resultan desagradables de realizar, sobre todo si estas acarrearán una carga difícil y estresante (Martínez y Payró, 2019). Sin embargo, como lo señalan Ayala y Rodríguez (2020), este tipo de comportamiento equívoco no debe ser tomado a la ligera, ya que al procrastinar se tiende a dejar de lado la meta de aprendizaje planteada y se pierde la motivación central.

Cabe hacer mención de lo señalado por Matalinares et al. (2017), pues los avances tecnológicos proporcionan la implementación de nuevas estrategias de enseñanza, contribuyendo al aprendizaje significativo de muchos estudiantes cuando estos logran adaptarse y utilizarlas responsablemente, de lo contrario el uso excesivo de redes sociales, videojuegos, etc., puede desencadenar en patologías que alejan al estudiante de sus metas profesionales y de la calidad de servicio que va a ofrecer al término de su formación académica. Por lo que es necesario que la procrastinación sea estudiada en mayor medida, especialmente en el nivel de educación superior, para poder plantear estrategias que busquen fomentar un mejor desempeño del estudiante de forma eficaz.

Esta nueva modalidad virtual nos demuestra que se debe mantener en consideración que es imposible desligarse del aspecto tecnológico, pues las nuevas generaciones crecen teniendo las tecnologías que permiten mayor comunicación al alcance de la mano y que además provee acceso a un sinnúmero de información, de modo que muchas instituciones van adaptando estas herramientas y avances a su metodología de enseñanza, mismas que a su vez son utilizadas por los docentes al desarrollar sus cursos a cargo. Un ejemplo son los aclamados cursos virtuales que si bien no son una metodología nueva o reciente, si han cobrado fuerza en los últimos años, sobre todo debido al contexto de cuarentena donde las instituciones educativas se vieron forzadas a utilizar la modalidad remota, alterando así la rutina de muchos estudiantes e incluso sus hábitos de estudio, pues al realizarse las clases mediante la virtualidad la mayoría ingresa a estas desde casa, lugar donde tienen cerca los dispositivos móviles, televisores, consolas, entre otros. Y como indican Rodríguez et al. (2016), en esas circunstancias se

manifiesta en muchos alumnos la tendencia a perder de forma continua el interés por los temas de estudio, prefiriendo tomar acciones más placenteras que generen una satisfacción momentánea y dejando de lado las actividades propias del aprendizaje en su carrera.

Un estudio realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) menciona que el problema de salud mental de los estudiantes fue el estrés académico que han provocado las clases virtuales debido a la coyuntura por COVID 19, ya que el sistema educativo ha sufrido la mayor cantidad de cambios que han implementado el aprendizaje virtual (en línea) a nivel mundial por lo que existió 23.400.000 estudiantes y aproximadamente 1.000.400 docentes en América Latina y el Caribe, es decir un total de más de 98% estudiantes universitarios y profesores recibieron y realizaron sus clases mediante una plataforma virtual (Sánchez et al., 2021).

Un estudio realizado en Francia encontró que, en general, el 40,9 por ciento de los encuestados universitarios tenía un trastorno mental, y el 39 % menciono síntomas de ansiedad, estrés o trastornos depresivos. 26 .3% reportó síntomas asociados al trauma y el estrés por las clases virtuales relacionadas con la pandemia de COVID-19 (Husky et al., 2021).

En Puerto Rico existieron problemas de estrés en estudiantes universitarios, relacionado a a estresores educativos como la sobrecarga de tareas (83,2%), pésima gestión de los cursos en línea (65,3%), poca orientación de las universidades (70,1%) y poca empatía por parte de los docentes (67.1%), lo cual todos estos problemas afectaron de manera negativa en la adquisición de nuevos conocimientos dictados en cada materia (Rosario et al., 2020).

Por otra parte, la pandemia de COVID-19 ha creado una gran demanda de servicios de salud mental, aumentando o exacerbando los trastornos de salud mental en la población, incluidos los problemas de sueño, la depresión y la ansiedad. Por otra parte, se evaluaron más de 190.000 participantes de China, Italia, Estados Unidos, Perú, España, Irán y otros países y se encontró una prevalencia del 24% de insomnio postraumático. alcanzó el 22% para los trastornos de estrés, el 16% para la depresión y el 15% para la ansiedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

En el Perú, según el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2021) indica que durante la pandemia del coronavirus se realizaron 86,370 atenciones médicas de salud mental lo cual se incrementó un 12.07 % comparado a otros años pasados. Asimismo, otro estudio nacional menciona que se encontraron niveles altos de estrés (83,8% en universitarios en el tiempo de la pandemia provocando sobrecarga de actividades (93,2%), este problema fue mayor en estudiantes con pocos recursos tecnológicos, además se presentaron síntomas somáticos (Cueva y Terrones, 2020).

Por otra parte, en Latinoamérica, los estudiantes universitarios presentan muchas dificultades que aumentan el desarrollo de conductas procrastinadoras, afectando sus relaciones interpersonales en el entorno académico, es por eso que según La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2020) manifiesta que cerca de 1200 millones de educandos de los diferentes niveles enfocados a la enseñanza poseen cambios en sus hábitos de estudio por lo que un 95% de estudiantes reciben sus clases desde su casa. Por otra parte, Arrieta y Manzano (2020) menciona que la falta de organización y rutinas estables en la pandemia ha conllevado a la mayoría de educandos aplazar sus compromisos académicos. Igualmente, las dificultades para adaptarse al nuevo mundo virtual aprendizaje, la falta de vínculo social y apoyo emocional, también contribuyen a la procrastinación. La revista Iberoamericana de psicología publicó un estudio que la procrastinación está asociada con una menor satisfacción con la vida es decir a mayor estrés menor rendimiento académico.

En el Perú, la procrastinación académica es un problema grave, específicamente en las situaciones por la pandemia del coronavirus. Según el Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico (CIUP, 2020) menciona que el 75% de educandos peruanos han admitido posponer tareas y proyectos académicos en la cuarentena. Del mismo modo, el 65 % de los evaluados dijo que la pandemia ha alterado de manera negativa su habilidad de concentración.

Asimismo, es esencial recalcar que la procrastinación académica no solo afecta a los educandos peruanos dado que, una encuesta global realizada en el 2020 por la empresa de educación OneClass evidenció que el 80 % de los educandos a nivel mundial presentan comportamientos de aplazamiento de actividades por lo que debido a la pandemia este problema ha ido aumentando ya que no existe un adecuado acompañamiento académico

y emocional que especialmente ocurre en Perú (OneClass, 2020).

Por todo lo mencionado anteriormente, esta investigación busca responder: ¿Existe una relación entre la procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021? El estudio fue desarrollado en las inmediaciones de una universidad Lima Este, se espera que la información recopilada sirva como antecedente de futuras investigaciones que busquen profundizar y aportar nuevos datos relevantes que fomenten la implementación de programas preventivos.

## **2. Formulación del problema**

### **2.1. Problema general:**

- ¿Existe relación entre la procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021?

### **2.2. Problemas específicos:**

- ¿Existe relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021?
- ¿Existe relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021?
- ¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica según sexo y ciclo académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021?

## **3. Objetivos**

### **3.1. Objetivo general:**

- Determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021

### **3.2. Objetivos específicos:**

- Describir niveles de procrastinación académica según sexo y ciclo académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021.
- Determinar la relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021.
- Establecer la relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021.

## **4. Hipótesis**

#### **4.1. Hipótesis general:**

- Existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021.

#### **4.2. Hipótesis específicas:**

- Existe relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021.
- Existe relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021.

### **5. Antecedentes**

Acerca de estudios nacionales previos podemos encontrar a:

Gallego et al. (2018) se planteó el objetivo de conocer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de odontología de una universidad peruana, para ello se contó con una muestra de 130 estudiantes, se emplearon los instrumentos escala de evaluación de procrastinación para estudiantes (PASS) y el Inventario SISCO, los resultados confirmaron una relación positiva moderada entre ambas variables ( $r=0.498$ ).

Vargas (2019) realizó una investigación correlacional con el objetivo de conocer la relación entre la procrastinación y el estrés académico en universitarios de la ciudad de Trujillo, para ello se contó con una muestra de 85 personas, los instrumentos empleados fueron la escala de procrastinación académica E.P.A, y el inventario SISCO de estrés académico, los resultados de la investigación indican que existen una correlación significativa inversa entre ambas variables ( $p<0.001$ ,  $r=-0.369$ ), confirmando que a mayor procrastinación menor estrés académico.

En la investigación de enfoque cuantitativo, tipo correlacional-causal, diseño no-experimental, de campo, y corte transversal de Valdivia (2019) sobre la procrastinación en el estrés académico en estudiantes de educación en una universidad de Arequipa en el 2019, para obtener resultado se usaron las Escala de procrastinación académica de Busko, adaptada para el Perú por Álvarez (2010), e Inventario SISCO de Estrés Académico, adaptado al Perú por Barraza (2008), en el cual se concluyó que existe una correlación positiva débil ( $p=0.036$ ,  $r= 0.214$ ) entre ambas variables.

En la investigación de diseño asociativo de tipo correlacional, simple y transversal de Hernández (2020) busca verificar la relevancia de tres variables que pueden influenciar en la vida académica de los estudiantes universitarios, las cuales son la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico a través de un muestreo no probabilístico de 184 estudiantes evaluados de una universidad de Chincha, usando la versión peruana de la escala de Procrastinación Académica, del Inventario SISCO de Estrés Académico y la versión unidimensional de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, entre los resultados de la investigación se evidencia que existe una correlación positiva débil entre la procrastinación académica y el estrés académico ( $p=0.017$ ,  $r=0.18$ ), así como una correlación inversa entre procrastinación académica y bienestar psicológico ( $p<0.000$ ,  $r=-0.33$ ).

Ramos (2021) en su estudio cuantitativo, no experimental y correlacional. Busca determinar si existe relación entre la procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios, con ayuda de una muestra de 116 de ellos entre hombres y mujeres, utilizando la escala de Procrastinación Académica (EPA) de Domínguez et al. (2014) y el inventario Sistémico Cognoscitivo (SISCO) validado por Albán (2018). Del cual dio como resultado una correlación positiva moderada entre ambas variables ( $p<0.000$ ,  $r=0.50$ ), también se pudo confirmar la correlación entre las dimensiones de ambas variables ( $p<0.000$ ).

En la investigación no experimental (observacional), descriptiva, correlacional, transversal y prospectiva de Lezcano (2021) buscó determinar si existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de odontología, considerando la participación de los mismos del IV ciclo, la cual estuvo compuesta por 61 alumnos, empleando los cuestionarios; Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Procrastinación Académica – EPA, teniendo como resultado la confirmación de una correlación entre las dimensiones de ambas variables ( $p<0.05$ ).

Visaga (2022) realizó un estudio para determinar cuál es la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes pertenecientes a un instituto tecnológico en la ciudad de Cusco, para ello tuvo una muestra de 150 estudiantes, los instrumentos que usó durante su investigación fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario SISCO del Estrés Académico, los resultados refieren



que ambas variables se encuentran correlacionadas de forma positiva ( $p=0.000$ ,  $r=0.310$ ), confirmando la hipótesis alterna.

En la investigación de diseño básico y correccional de Ortega (2022) busca tener más conocimiento sobre la vida académica de los estudiantes cuando se encuentran en el nivel universitario, considerando las variables de estrés académico, procrastinación y bienestar psicológico, mediante la examinación de las repuestas de 100 universitarios de la carrera de comunicación en una universidad pública de Arequipa, usando el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, la escala de Procrastinación Académica y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff versión unidimensional, en los resultados correlacionales de la investigación se pudo confirmar que no existe una correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico ( $p=0.354$ ), por otro lado se evidenció una correlación positiva moderada entre el bienestar psicológico y la procrastinación académica ( $p=0.025$ ,  $r= 0.224$ ).

Acerca de estudios internacionales previos podemos encontrar a:

En el estudio cuantitativo no experimental, de corte transversal de Ramírez et al. (2022) buscan encontrar la relación que existe entre las variables del estrés académico, el uso problemático del internet, la adicción a redes sociales y la procrastinación académica, con la ayuda de 448 estudiantes universitarios de entre las edades de 17 a 34 años. A través del uso del SISCO de estrés académico, el CUPI para uso problemático de Internet, la SMAS-SF de adicción a redes sociales y la Escala de Procrastinación Académica, entre los resultados de correlación se pudo confirmar que existe una correlación positiva moderada entre las dimensiones obsesión por estar bien informado perteneciente a la variable reacción al estrés y la dimensión autorregulación perteneciente a la variable procrastinación ( $p<0.001$ ,  $r=0.420$ ).

En investigación sobre la autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Piergiovanni y Depaula (2018), busco el encontrar la relación de ambas variables, con la colaboración de 126 estudiantes, al cual se le aplicó 2 instrumentos, la Escala de Autoeficacia General, así como también el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés y un cuestionario sociodemográfico. De los cuales se pudo obtener como resultado que existe una relación significativa e inversa entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés ( $r=-0.412$ ,  $p=0.000$ ).

Al igual que en el estudio de carácter cuantitativo de Armenta et al. (2020), sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios, con ayuda de 37 de ellos, con el fin de conocer las razones que originan estrés y cómo este afecta en el rendimiento académico, que dieron como resultado que el 73% de los participantes se encuentran en un nivel de estrés medio, el 5.4% lleva un nivel de estrés bajo y un 21.6% lleva un nivel de estrés alto, llegando a la conclusión que el estrés como método de alerta, puede influir de manera positiva.

Manchado y Hervías (2021), en su estudio sobre la procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios, tiene como propósito el observar el efecto de sus variables, para ello se solicitó la ayuda 201 universitarios, haciendo uso del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes Adaptado (GTAI-A), y también de la Escala de Procrastinación Académica (EPA), apoyándose además del registro de calificaciones recogido en un autoinforme, obteniendo dentro de los resultados los resultados de la investigación revelaron que existe correlación entre la procrastinación y la falta de confianza ( $p < 0.05$ ,  $r = -0.169$ ), también se evidencia una correlación entre la procrastinación y las interferencias ( $p < 0.001$ ,  $r = 0.335$ ).

El estudio analítico transversal de Orco, et al. (2022) busca evaluar la asociación que existe en las variables estrés y procrastinación en estudiantes de medicina según su género y edad, recolectando la información por test validados anteriormente, tomando en cuenta que se ajuste a las variables tomadas, los resultados refieren que existe una correlación positiva débil entre ambas variables ( $p < 0.05$ ,  $r = 0.11$ ).

En el estudio de Camarillo, et al. (2021) buscan el identificar la relación que existe en las variables de procrastinación y estrés académico con ayuda de una muestra de 102 estudiantes de la FESI, considerando los factores de la modalidad en línea debido a aparición de la pandemia del Covid - 19. Recabando información con ayuda del cuestionario de EPA de Buskos (1998) de 12 ítems y el inventario de SISCO de Barraza (2007, 2018) de 47 ítems. los resultados de la investigación acerca de la relación entre la procrastinación y las dimensiones del estrés confirman una correlación positiva ( $p < 0.05$ ), pero la dimensión síntomas del estrés no demostró tener correlación con la procrastinación ( $p = 0.113$ ), mientras que la dimensión estrategias del afrontamiento tampoco demostró tener relación con la procrastinación ( $p = 0.854$ ).

Magnín (2021) en su estudio transversal buscan identificar la relación entre procrastinación académica y estrés académico, la cual como resultado muestra una correlación significativa, para obtener la información adecuada, se usaron los cuestionarios adaptados a la situación sociodemográfica de la Escala de Procrastinación de Tuckman y la Adaptación argentina del inventario SISCO, los resultados de la investigación confirmaron que existe una relación positiva moderada entre ambas variables ( $p=0.000$ ,  $r=0.556$ ).

## **6. Bases teóricas**

### **Procrastinación académica**

De acuerdo con Díaz (2020) normalmente los individuos se proponen metas de corto, mediano y largo plazo en diversos ámbitos de la vida, siendo parte de ellos la educación, la salud y el trabajo, de modo que para cumplirlas se estructura un plan con tiempos estimados para lograrlo, este plan puede ser implícito o explícito, si este el logrado a tiempo se obtendrán resultados positivos, si, por el contrario, se realizan a destiempo se incrementa la posibilidad de consecuencias negativas, es por ello que procrastinar se interpreta como dejar para después lo que puede hacerse hoy.

Al mismo tiempo, Ayala y Rodríguez (2020) señala que la procrastinación académica está arraigada a una falta de motivación que va de la mano con el fracaso de la autorregulación que conlleva a ínfimos niveles de autoeficacia y a un crecimiento en los niveles de estrés y de enfermedad.

### **Teorías de la procrastinación**

#### **Teoría motivacional**

Desde la postura de Ferrari (2010, como se citó en Atalaya, 2020) esta teoría está dirigida al éxito, pues el individuo conmuta un grupo de conductas para alcanzar logros en distintos aspectos, de modo que este debe decantarse entre dos opciones, la fe de alcanzar un logro, es decir, el factor motivacional o el temor de que lo logrará, que se refiere a la motivación para eludir la situación percibida como desventajosa o negativa. Asimismo, existe una tendencia a elegir las circunstancias donde se conoce que el éxito es seguro, declinando de aquellas que resultan dificultosas.

Por ello, este enfoque toma la motivación al logro como rasgo principal e inalterable del individuo, y considera que cuando el temor al fracaso excede la confianza del éxito, retrasan las que perciben como complicadas (Tuesta, 2018).

### **Teoría psicodinámica**

Esta teoría sigue la postura de Freud que plantea que ciertas tareas suelen representar un desafío para el ego, por lo que retrasar su realización se puede considerar una medida de protección por parte del inconsciente, así que el aplazamiento de las tareas se da a manera de protección ante la probabilidad del fracaso (Ramos, 2021).

Además, Missildine (1963, como se citó en Nava, 2018) menciona que un adulto que lleva a cabo la acción de procrastinar está precedido por padres que implantan objetivos poco realistas a sus hijos y enlazan el éxito de estos logros con el afecto y la aprobación, por lo que un niño que ha crecido en este contexto se vuelve ansioso y se siente inútil cuando fracasa en algo.

### **Teoría conductual**

Según los teóricos del conductismo, el retraso de las tareas es mantenido por la presencia de una recompensa consecuente después de la ejecución de una conducta de aplazamiento y también por la ausencia de un castigo ante la misma (Ruiz 2020).

Es así que las conductas permanecen debido a sus consecuencias, es decir, que un individuo que mantiene la conducta de procrastinar posponiendo tareas es un indicador de que no ha logrado sus objetivos en diversas ocasiones y que a pesar de ello ha continuado procrastinando porque no hubo presencia de consecuencias desventajosas. (Ayala y Rodríguez, 2020).

### **Teoría cognitiva**

Esta teoría fue propuesta por Ellis y Knaus (1977, como se citó en Correa, 2018), ellos resaltan que la procrastinación se origina con base en las creencias irracionales provenientes del individuo en cuanto a las tareas que debe realizar. En efecto, ante el fracaso de una tarea se producen emociones percibidas como incómodas, por lo cual se retrasa el desarrollo de la actividad, llegando a la imposibilidad de hacerla, generando así

a una autoevaluación negativa sobre las propias capacidades habilidades.

Por ello, Ellis señala que dichas creencias producen ansiedad, porque se interpretan ciertas tareas como desagradables hasta el punto de no realizarlas, siendo algo que se aplica de forma clara en el contexto académico. Es así que este autor propone el modelo ABC aplicado a la procrastinación académica de la siguiente manera; A) Eventos activadores: deberes académicos, B) Creencias: inferencias, absolutismos, evaluaciones, C) Consecuencias: emocionales y conductuales. Cabe resaltar que esta teoría es muy esencial para describir las conductas de aplazamiento en los estudiantes ya que la mayoría de ellos, cuando tiene una tarea difícil tiende a postergarlo para evitar una situación incómoda y estresante por lo que prefiere realizar otras actividades que le produzcan algún relajamiento personal.

### **Estrés académico**

Cuando se habla de estrés desde tiempos previos se ha tomado como referencia las definiciones carga, estrés y distorsión, siendo el primero un peso aplicado sobre algo a raíz de una fuerza externa, mientras que el estrés se refiere a la fuerza interna de aquello sobre lo que se ejerce la fuerza externa que tiende a distorsionar dicha estructura alterando su estado original (Kloster y Perrotta, 2019).

Desde entonces, estos conceptos han sido tomados para diversas investigaciones científicas que han estudiado el estrés desde distintas miradas y enfoques teóricos. Tal como lo señala Alejos (2017) se tiene como ejemplo los enfoques fisiológicos y bioquímicos que abordan esta variable centrándose en la respuesta orgánica, dicho de ese modo consideran que el estrés es originado al interior del individuo, mientras que otras posturas psicosociales lo atribuyen a factores externos como estímulos y circunstancias, así mismo las orientaciones mediacionales señalan a la persona como responsable de la acción determinante, pues señalan que el estrés es manifestado en cuestión a la valoración del sujeto al mediar entre factores internos y componentes externos.

Por ello, de acuerdo a la literatura científica, según Toribio y Franco (2016) se puede considerar que para los estudiantes los principales estresores dentro del entorno académico son los exámenes, la personalidad y carácter del docente y la carga alta de tareas. Asimismo, Gómez et al. (2020) indica que dichos factores que desencadena el

estrés a su vez pueden llegar a limitar el eficiente desempeño estudiantil y alterar la salud.

### **Teoría fisiológica del estrés**

Según el fisiólogo y médico Selye considera que el estrés suele ser una reacción no específica inducida por el mismo sistema biológico, que posee una forma y composición propia, pero sin ninguna causa aparente, definiendo también a los factores estresores como desencadenantes del estrés, causando un desbalance de la homeostasis del organismo, declarando que un factor estresor no solo es fisiológico, sino que puede ser tanto cognitivo como emocional. (Belloch et al., 2009).

Selye sostiene que el organismo realiza un esfuerzo para poder adaptarse, el cual designó como “Síndrome General de Adaptación” (SGA) que luego sería conocido como “stress” para nombrar a las condiciones que el organismo brinda como respuesta a los agentes dañinos (Bértola, 2010).

El Síndrome General de Adaptación (SGA) se divide en tres etapas: a) Alarma: suele ser una respuesta enérgica y de breve duración para que la persona pueda definir si está frente a un agente peligroso para poder generar una alerta inicial. b) Resistencia: donde se nota un aumento de la etapa de alerta para mejorar en la reacción física, dando tiempo a que el organismo pueda adaptarse al agente amenazante y desvanecer los síntomas iniciales. c) Agotamiento: si el agente estresor es persistente, el organismo reaparece en la etapa en la que se encuentra la sintomatología, rompiendo con el proceso de recuperación (Cassaretto et al., 2003).

### **Teoría psicológica del estrés**

Desde el enfoque de Lazarus y Folkman, aparece la teoría transaccional del estrés, el cual menciona que el estrés es el grupo de interacciones particulares entre el sujeto y la situación, donde la persona evaluará como esto incrementa sus recursos y expone su bienestar personal, ello se centra en la evaluación cognitiva. Para los autores en esta teoría se puede diferenciar tres tipos de evaluación:

La evaluación primaria donde se da el primer encuentro con alguna demanda interna o externa, que se da en cuatro modalidades. El primero (amenaza) es la anticipación de algún daño que aún no se concreta, pero que pueda ser inaplazable. El segundo (daño-pérdida) que es el daño psicológico que se pueda producir. El tercero (desafío) es la valoración que se le da a la situación que se atraviesa, si de ella se obtiene algo positivo o alguna amenaza, donde la persona tiene que emplear de la manera más conveniente de sus estrategias de afrontamiento. La cuarta (beneficio) donde no se incitan reacciones de estrés.

La evaluación secundaria menciona que la reacción al estrés dependerá de cómo la persona usa sus recursos de afrontamiento, determinado así el estado de ánimo de la misma.

Por último, se tiene a la re-evaluación donde se observa la retroalimentación que aparece debido a la interacción entre la persona y los factores externos o internos. (Belloch et al., 2009).

### **Tipos de estrés**

Para Selye, existen dos clases de estrés, las cuales son: el eustrés “estrés positivo” que es la respuesta favorable dentro de los parámetros psicofisiológicos del individuo, siendo también conocido como un estrés necesario en la vida, el cual favorece en la activación en los logros de objetivos personales y el distrés “estrés negativo” que son las respuestas desfavorables en todos los aspectos personales del individuo (De León y Flores ,2018).

### **Modelo Sistémico-Cognoscitivista del estrés académico**

Para poder explicar mejor el modelo sistémico-cognoscitivista, Barraza (2006) se basa en estos dos pilares: el primero siendo el sistemático, el cual menciona que las personas son sistemas abiertos que se relacionan con entorno para poder mantener un equilibrio sistemático normal y el segundo siendo el cognoscitivista, que hace referencia a los procesos internos que ayudan en el equilibrio de internos (Barraza, 2006, como se citó en Kloster & Perrotta, 2019).

### **Definiciones conceptuales**

#### **Procrastinación académica**

En concordancia, Domínguez (2016) define la procrastinación académica como tomar voluntariamente la decisión de retrasar la ejecución de tareas por distintas causas como, desagrado por la actividad, dificultad, poca motivación, entre otros, que generan en efecto malestar subjetivo. Sin embargo, solo se genera un alivio momentáneo, ya que la responsabilidad de la ejecución de dichas sigue estando presente y va a terminar fundiendo como una situación estresante a medida que se acorta el plazo de tiempo concordado para la entrega.

Ello aplicado en el ámbito académico se puede manifestar cuando el individuo pausa sus labores académicas a pesar de que la fecha límite esté próxima, en ocasiones el alumno piensa que la presión optimiza la ejecución eficaz de sus tareas, así como también resuelven reducidas tareas y evaden tomar la responsabilidad en un grupo de trabajo (Quant y Sanchez citado por Atalaya 2019).

### **Tipos de procrastinación**

La procrastinación es una variable que ha sido estudiada por distintos autores que han buscado darle una definición y clasificación, siendo Ferrari (1992) el primero en dividirla en dos tipos; Procrastinación pasiva y Procrastinación activa (Vicuña, et al. 2021).

**Procrastinación pasiva:** tiene como característica las conductas evitativas que realiza la persona cuando tiene una tarea que debe desarrollar y es al que la mayoría de estudios toma como referencia. Este tipo de procrastinación ocasiona tensión en el sujeto ante el recordatorio de la actividad, generando ideas pesimistas y sentimientos negativos, incluso se dan casos en que el individuo duda de su capacidad para terminar la tarea con resultados satisfactorios, de modo que también se puede dar el abandono de la actividad por la indecisión y falta de toma de decisiones.

**Procrastinación activa:** tiene en común el objetivo la demora de la ejecución de las tareas; sin embargo, el individuo lo realiza a libre elección, ya que encuentran motivación en el trabajo bajo presión, y le resulta un comportamiento funcional, porque culminan con el trabaja, en muchos casos con resultados más satisfactorios. A su vez, mitiga el nivel de estrés, con su capacidad de gestionar su horario.

### **Factores que influyen en la procrastinación**



De acuerdo con Mendoza (2012) los factores que influyen en la procrastinación de las personas se centran en cuatro, las cuales son:

**Expectativa:** es cuando la persona le otorga un grado de dificultad a alguna actividad, que, en ocasiones, al ser repetitiva o recurrente, ya se concibe una idea del esfuerzo que requiere, así que suele realizarse con más facilidad en menos tiempo, por el contrario, cuando es una nueva tarea, es ahí donde aparece la expectativa de menores resultados o temor a fracasar.

**Valoración:** es la importancia o valor que le acredita el individuo a una tarea. En su mayoría se suele empezar por tareas que son sencillas, lo que motiva a su realización por el caso contrario, cuando esta es menos placentera, suele inclinarse más a procrastinar.

**Impulsividad:** está relacionada con la extensión de la actividad, pues alguien con mayor impulsividad, que suele caer en distracciones y tiene bajo autocontrol, es más probable que se incline por la procrastinación, sobre todo si hay poco interés por la tarea.

**Demora de la satisfacción:** a mayor extensión del tiempo de entrega de una tarea, es más sencillo procrastinar, de forma contradictoria, si hay un menor plazo, es más motivador realizar la tarea debido a estar más cerca de la recompensa, así que el tiempo está relacionado con la satisfacción.

## **Dimensiones de la procrastinación académica**

### **Autorregulación académica**

Es un proceso activo mediante el cual los estudiantes regulan su motivación, dominan sus pensamientos y supervisan su aprendizaje para cumplir con sus objetivos, además es difícil que alguien que no conoce sus emociones y cogniciones se pueda autorregular académicamente de forma eficaz (Ayala, 2020).

### **Postergación de actividades**

Es definido por Domínguez (2017) como la inclinación a retrasar repetidamente una actividad, siendo en muchos casos generadores de baja autoestima, ansiedad y estrés, terminando así en una calificación negativa.

### **Estrés académico**

Para Santos et al. (2017) define al estrés académico como la relación que dispone el estudiante con su entorno educativo, el sujeto siente que sus recursos y capacidades son insuficientes para lograr lo propuesto dentro del entorno académico, esto representa un peligro para el bienestar psicológico del estudiante, pues desencadena alteraciones en su estado emocional.

### **Dimensiones del estrés académico**

#### **Estímulos estresores**

Se define como estresores a los sucesos, situaciones o personas, que pueden provocar o desencadenar una respuesta de estrés en el sujeto que la experimenta (Carrión y Pérez, 2017). Del mismo modo, menciona que el estímulo estresor es cualquier situación que genera estrés siendo capaz de romper con la paz corporal.

#### **Síntomas**

El estrés suele presentarse originando diferentes síntomas en el sujeto, tales como: a) reacciones físicas, que pueden manifestarse como alteraciones del sistema nervioso, entre otros; b) psicológicas, que pueden presentarse como depresión, momentos de irritabilidad, ansiedad o desarrollar estados de ánimos negativos y; c) comportamentales, que puede evidenciarse como el deterioro del rendimiento académico o laboral (Rosales, 2016)

#### **Estrategias de afrontamiento**

Cuando se presenta un desbalance entre el entorno y la persona, lo que se busca es volver al equilibrio, este proceso se realiza debido a la valoración que posee como propósito la capacidad de afrontamiento (Pacheco, 2017).

## **7. Justificación**

La presente investigación no sólo proporcionará información beneficiosa para la universidad donde se ejecutó la aplicación de los cuestionarios que miden procrastinación y estrés en los estudiantes de último año, sino que también aportará a los docentes, estudiantes y a la sociedad en general, con la finalidad de investigar, entender a profundidad y brindar información relevante sobre los niveles de procrastinación y estrés que encuentran presente en la etapa universitaria, momento clave y especialmente dirigido a la formación de los futuros profesionales, así mismo, con la información

obtenida se busca contribuir a futuros estudios que consideren la implementación de técnicas y estrategias dentro de la metodología de enseñanza que guíen al alumno al adecuado afrontamiento de factores estresantes continuamente presentes en la vida académica y que a su vez fomenten el uso responsable de las nuevas tecnologías que aumentan la tendencia a procrastinar.

Este estudio brindará datos relevantes para concientizar a la comunidad educativa y al área de salud, tiene un fin práctico que busca direccionar a la toma de acciones preventivas, fomentando el desarrollo de programas orientados a disminuir la presencia de la procrastinación que conlleva a diferentes factores estresantes durante la realización de actividades académicas, brindando estrategias y entrenarlos en habilidades del manejo de tiempo, autocontrol, autorregulación y autoestima.

## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### 1. Tipo y diseño

Con respecto al tipo de investigación, corresponde a la investigación básica ya que permite una gama más amplia de conocimiento científico sin tener que enfocarse en el lado práctico (Muntané, 2020).

### 2. Población

Este estudio se realizó teniendo como población aproximadamente de 2 000 estudiantes de nivel superior en Lima Este, que estuvieran cursando los ciclos de 8°, 9° y 10°, durante el período 2021 – II. Así mismo se excluyeron a todos aquellos pertenecientes a ciclos menores a los mencionados.

### 3. Muestra

Respecto a la muestra, en esta investigación se trabajó con estudiantes universitarios pertenecientes a los últimos ciclos en el semestre 2021 - II. Siendo está conformada por 100 estudiantes tanto del sexo masculino como del femenino y pertenecientes a diversas facultades: salud, ingeniería, arquitectura y diseño, negocios y comunicaciones. Además, se trabajó bajo el tipo de muestra no probabilística por conveniencia.

#### **Criterios de inclusión:**

- Ser mayor de 18 años.
- Ser estudiante universitario.
- Residir en Lima Este.
- Estudiantes que acepten participar voluntariamente.

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no deseen participar.
- Estudiantes con otra nacionalidad.

### 4. Técnicas e instrumentos

El trabajo se desarrolló bajo la técnica de la encuesta, del mismo modo se utilizaron como instrumentos dos cuestionarios que ya han sido validados y estudiado en

investigaciones previas, uno de ellos mide la procrastinación académica y el otro el estrés académico.

#### **A. Escala de Procrastinación Académica (EPA) - Validado por Domínguez (2016)**

Creado originalmente por Tuckmnan (1990, como se citó en Hidalgo 2019), sin embargo, la llamada “Escala de procrastinación académica” tuvo otras revisiones y consideraciones como la realizada durante el 2002 en Chicago, donde como resultado se descartaron 33 ítems, siendo esta escala modificada la que se consideró para investigaciones posteriores. Como la realizada por Furlan en Argentina quien la adaptó para ser aplicada en estudiantes universitarios en 2010, siendo esta utilizada por Hernández en 2016 en la ciudad de Trujillo en Perú, dichos estudios dejaron la escala en un total de 15 ítems. Para este estudio se decantó por la versión de 12 ítems utilizada por Sergio Domínguez (2016) la cual consta de dos dimensiones:

- Postergación de actividades
- Autorregulación académica

Esta escala tiene el objetivo de medir el nivel de procrastinación de forma general, ha sido empleada en un amplio rango de edad entre los 17 y 54 años. Además, puede usarse de forma colectiva o individual al momento de evaluar, demorando en resolverse en un aproximado de 10 minutos. Los 12 ítems se puntúan con la escala tipo Likert que cuenta con respuestas politómicas y con un puntaje máximo de 5, siendo valorados de la siguiente manera: 1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = a veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre, del mismo modo los ítems 1, 6, 7 se puntúan de forma inversa. A su vez, la suma de ambas dimensiones nos proporciona el puntaje de procrastinación académica total, de esta forma se puede observar los niveles según el puntaje obtenido, si este es  $> 27$  = baja, si es de  $27 - 35$  = promedio y  $< 35$  = alta. Además, los puntajes se interpretan de forma directa, ya que aún mayor puntaje será mayor la presencia de dicha conducta.

Este instrumento pasó previamente por un análisis factorial confirmatorio obteniendo un modelo bifactorial con un índice de ajuste  $X^2=176,3$ ;  $gl = 53$ ,  $CFI= 0,97$  ;  $AGFI = 0,96$  ;  $RMR= .064$  ;  $RMSEA =.078$ .

#### **Inventario SISCO de Estrés Académico - Barraza (2006)**

Fue creada por Arturo Barraza en 2006, denominada como “Inventario de estrés académico” con las siglas SISCO, este instrumento puede ser gestionado de manera individual o colectiva, no existe un rango de edad específico para poder desarrollar, ya que cualquiera que se desempeñe como estudiante puede hacerlo (Alejos, 2017). Tiene un aproximado de 15 minutos de duración, el cual consta de 32 ítems, dicha escala cuenta con un filtro de respuesta dicotómica que tiene el objetivo de conocer si el estudiante ha sufrido de estrés durante el ciclo, de ser una respuesta afirmativa, mientras el otro ítem se comprueba a través de la escala de Likert, con una puntuación mínima de 1 y máxima de 5, en rangos nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5), (Hidalgo 2019). Esta variable evalúa 5 dimensiones conformadas de la siguiente manera:

- **Estímulos estresores:** es la suma de los ítems del 1 al 9.
- **Reacciones físicas:** es la suma de los ítems del 10 al 15.
- **Reacciones psicológicas:** es la suma de los ítems del 16 al 20.
- **Reacciones comportamentales:** es la suma de los ítems del 21 al 24.
- **Estrategias de afrontamiento:** es la suma de los ítems del 25 al 32.

Para poder realizar la puntuación de la escala, debemos tener en cuenta la primera respuesta, ya que, si es respuesta con “NO”, el cuestionario se anula a pesar de haber sido realizado, si no fuera el caso, para saber si las respuestas son válidas se debe considerar la regla de decisión  $r > 70\%$  y que estén resueltos 23 de los 32 ítems.

Igualmente, el inventario de SISCO, posee un coeficiente de confiabilidad Omega de McDonald donde se extrajo los valores mayores a 0.65 en todos sus factores y en su validez se extrajo índices de asimetría entre -.56 a -.72.

Para el procedimiento de la obtención de datos y la aplicación de los instrumentos psicológicos se trabajó bajo el uso de cuestionarios virtuales debido a la coyuntura actual ocasionada por el Covid-19, el cual fue un limitante para realizarlo de manera presencial. Después se analiza cada cuestionario bajo los criterios de inclusión y exclusión, asimismo, se procede a realizar el vaciado de datos en Excel de cada respuesta.

Del mismo modo, la información obtenida sobre los participantes y la universidad será tratada bajo confidencialidad por parte de los investigadores, respetando sus derechos. Por lo que la recolección de datos será mediante cuestionarios virtuales con registro anónimo para así mantener protegida la privacidad e intimidad de los

participantes, pues toda información obtenida es utilizada exclusivamente para temas investigativos y educativos.

## **5. Procedimientos de la recolección de datos**

### **Antes de la recolección de datos**

Una vez seleccionados los instrumentos que se adecuaban a este estudio, se realizó una revisión para la verificación de su validez en Perú. A continuación, para obtener los datos requeridos para la investigación, usamos los siguientes instrumentos: la escala de procrastinación académica y el inventario de estrés académico, que se adaptaron a un formato digital (formulario forms) para poder aplicarlas de manera más sencilla por el medio virtual, ya que, debido a la pandemia, no se pudo realizar de la manera convencional.

### **Durante la recolección de datos**

Al tener el formulario listo para su difusión se le dio una última vista previa para comenzar a recolectar los datos, dentro de la misma se brindó todas las indicaciones de manera clara y precisa, haciendo énfasis en el consentimiento informado en el cual se recalca que los datos serán tratados de forma confidencial, en donde las respuestas solo serán utilizadas exclusivamente para este estudio, donde también se dejó información de nuestros correos personales, por si algún participante tenía dudas o consultas podía comunicarse con nosotras. Se calculó que ambos cuestionarios propuestos tenían una duración de resolución de aproximadamente 15 minutos como mínimo.

Debido a la coyuntura de la pandemia y el impedimento a la presencialidad, el contacto con los estudiantes que conforman la muestra fue por medio de chats grupales de la universidad y grupos de estudios conocidos, de modo que el muestreo fue por conveniencia.

### **Después la recolección de datos**

Luego de haber obtenido en totalidad la cantidad de la muestra, lo consiguiente es que se pasó a la verificación de la información recolectada, para observar si alguna de ellas se invalidará por falta de datos.

Posteriormente, se trabajó con la base de datos en MS Excel para así realizar el análisis de datos y obtener los resultados para continuar con el proceso de estudio, Dicha base fue obtenida mediante el formulario Google, Siendo conformada por 100 participantes, las cuales contenían las respuestas de cada uno, se consideró para el análisis las respuestas a las columnas sexo, edad y a los ítems correspondientes de ambas variables, procrastinación académica (12 ítems) y estrés académico (32 ítems). Luego, para el desarrollo de la parte estadística se lleva toda la información al programa computacional Statlitical Package for the Packege con siglas SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales). Sin embargo, el SPSS es un sistema que trabaja en base números para realizar los cálculos y la data estaba expresada de forma textual, por ello se transforma por las alternativas de respuesta de cada variable a su valor operacional.

Al ser un estudio correlacional, el siguiente paso fue contrastar las hipótesis que buscan determinar los siguientes puntos; la existencia de una relación entre procrastinación y estrés académico, la existencia de una relación entre postergación de actividades y estrés académico, y la existencia de una relación entre autorregulación académica y estrés académico. De tal modo que se debe realizar la prueba de normalidad para definir el estadístico de correlación a utilizar, así que al ser una muestra de 100 participantes se usa el coeficiente de Kolmogorov Smirnov para analizar si el comportamiento de la muestra tiene normalidad, es decir que la significancia es mayor a 0.05, resultado que concordó con las variables de este estudio, por tanto, se realizó estadística paramétrica haciendo uso del coeficiente correlacional de Spearman y así poder determinar si hay una relación significativa entre las variables. También se realizó el análisis de confiabilidad y validez mediante el uso del alfa de Cronbach y el análisis de correlación ítem test respectivamente.

## **6. Análisis estadísticos de los datos inferencial**

Se realizó este estudio mediante la estadística inferencial, metodología bajo la que se busca establecer comparaciones y conclusiones sobre una población con base en los resultados obtenidos a partir de la muestra, que busca comprobar las hipótesis planteadas y generalizarse a la población. De modo, que para obtener dichos resultados en esta investigación se escogió un instrumento que midiera procrastinación académica y otro estrés académico (Hernández et al., 2016).



Al tener los instrumentos seleccionados se continuó con la revisión de su validez en Perú. Una se verificó que estuvieran validados, se pasaron los instrumentos a un formato virtual, accesible y claro para la población destinada. Se realizó un análisis de datos a través del programa SPSS 25, donde se ingresaron los datos obtenidos de los participantes, formando una base de datos, separando los resultados en sus dimensiones correspondientes, con la finalidad de conseguir el resultado de los cuestionarios respondidos, para poder evaluar su consistencia interna, mediante el alfa de Cronbach (Figura 3). Por último, se analizaron los valores de la media, la desviación estándar, la curtosis y la asimetría (Figura 5).

En cuanto a los resultados concernientes al análisis de Kolmogorov Smirnov se mostró que el comportamiento de la muestra tenía normalidad, por lo tanto, se trabajó con estadística paramétrica.

## **7. Consideraciones éticas**

Se tuvo como prioridad el respetar las normas internacionales y nacionales que regularizan las investigaciones que realizan los estudiantes, con la finalidad de que las implicaciones éticas sean las más adecuadas, velando por la confidencialidad de los datos obtenidos y de la colaboración voluntaria de los participantes.

En donde se solicitó un consentimiento informado de los participantes, dándoles la información necesaria sobre el objetivo de la investigación, dejando en claro que la información recabada solo tiene fines exclusivos para la investigación, todo se maneja de manera confidencial.

Dentro de la primera parte del cuestionario, luego de aceptar participar de manera voluntaria a través del consentimiento informado, en la primera sección se busca obtener los datos sociodemográficos y académicos, preguntas generales para poder caracterizar la muestra de manera más sencilla. La prueba tiene una duración de aproximadamente 15 minutos, para responder ambos cuestionarios, en la parte final se vuelve a recalcar la confidencialidad y que los datos obtenidos sólo serán usados para la investigación.

En el presente trabajo de investigación se respeta el Código de Ética del Investigador UPN (CEIUPN, 2016) donde se respeta la autonomía de cada participante informando debidamente y teniendo presente sus derechos, también se reconoce responsablemente el aporte científico de otras investigaciones citando las fuentes debidamente. Del mismo modo, los resultados de la investigación se compartirán

juiciosamente y manteniendo la confidencialidad de las personas que participaron. También se cumple con los lineamientos y normativas de la institución perteneciente, además la difusión de los resultados de este estudio será realizada considerando un formato recomendado por la universidad.

Al igual que el Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú (CPSP,2018) en el título XI que menciona sobre las actividades de investigación, los artículos que lo conforman nos habla sobre el compromiso que se tiene con los principios éticos y nos aclara que como investigadores debemos respetar las decisiones de los participantes y su participación, incluso si en algún momento desean retirarse de la investigación se debe aceptar sin algún impedimento, estableciendo las normas claras sobre los fines que tendrá la misma y respetarlo. Luego de recolectar la información necesaria, se debe informar nuevamente a los participantes, la finalidad de la investigación y recalcando la confidencialidad para conseguir el consentimiento de los participantes.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 1. Estadísticos descriptivos

**Tabla 1**  
**Características sociodemográficas**

Características sociodemográficas		Muestra (100)	Porcentaje
Sexo	Hombre	33	33%
	Mujer	67	67%
Grupo etario	De 20 a 25 años	92	92%
	De 26 a 30 años	4	4%
	De 30 años a más	4	4%
Ciclo académico	8° ciclo	25	25%
	9° ciclo	35	35%
	10° ciclo	40	40%

**Nota:** La muestra estuvo compuesta por 100 participantes.

En esta investigación los resultados se dieron a partir de la muestra conformada por 100 estudiantes universitarios, asimismo, en la tabla 1 se puede observar la descripción de la muestra en base a la variable sexo y ciclo académico, siendo 67 participantes pertenecientes al género femenino (67%) excediendo así a los 33 participantes del género masculino (33%). A su vez 25 pertenecen al 8° ciclo (25%), 35 del 9° ciclo (35%) y por último 40 se encuentran en 10° ciclo (40%).

**Tabla 2**  
**Niveles de procrastinación académica según sexo**

	Niveles		Frecuencia	Porcentaje
Baja	Válidos	Hombre	2	100.0
Promedio	Válidos	Hombre	4	40.0
		Mujer	6	60.0
Alta	Válidos	Hombre	27	30.7
		Mujer	61	69.3

Continuando con la tabla 2 en la que se determina los niveles de procrastinación académica según sexo, encontrando que en el nivel Bajo solo se encuentran participantes hombres, en el nivel Promedio hay 6 mujeres y 4 hombres, mientras que la mayoría se

centra en nivel Alto siendo 27 hombres y 61 mujeres. De modo que, si dividimos la muestra entre hombres y mujeres y consideramos a cada parte como un 100%, se podría suponer que el 81.82% de participantes hombres tienden a un nivel alto de procrastinación académica, mientras que en las mujeres es el 91.04, siendo una brecha de diferencia no tan amplia.

**Tabla 3**  
**Niveles de procrastinación académica según ciclo académico**

	Niveles		Frecuencia	Porcentaje
Baja	Válidos	9° ciclo	2	100.0
Promedio	Válidos	10° ciclo	6	60.0
		8° ciclo	2	20.0
		9° ciclo	2	20.0
Alta	Válidos	10° ciclo	34	38.6
		8° ciclo	23	26.1
		9° ciclo	31	35.2

A su vez en la tabla 3 muestra los niveles de procrastinación académica según ciclo académico, cabe resaltar que los participantes fueron de los últimos ciclos de carrera universitaria, es decir, 8°, 9° y 10° ciclo. Así mismo se puede apreciar que el 88% de la muestra tiene un nivel alto de procrastinación.

**Tabla 4**  
**Análisis de confiabilidad de la escala de procrastinación académica**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.883	12

**Nota:** Los coeficientes han sido calculados con 12 ítems.

En la tabla 6 nos presenta el análisis del coeficiente Alfa de Cronbach de la variable procrastinación académica. El valor del mismo es de (.883) lo que se considera bueno, ya que está por encima del valor (.70).

Por lo tanto, se demuestra que el instrumento pasa la prueba de confiabilidad.

**Tabla 5**  
**Análisis de confiabilidad del inventario de estrés académico**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.849	32

**Nota:** Los coeficientes han sido calculados con 32 ítems.

En la tabla 7 nos presenta el análisis del coeficiente Alfa de Cronbach de la variable estrés académico. El valor del mismo es de (.849) lo que se considera bueno, ya que está por encima del valor (.70).

Por lo tanto, se demuestra que el instrumento pasa la prueba de confiabilidad.

**Tabla 6**  
**Validez basada en el criterio sobre escala de procrastinación académica**

Ítems	Correlación ítem - test
1	.626
2	.671
3	.495
4	.270
5	.759
6	.619
7	.608
8	.535
9	.614
10	.697
11	.587
12	.515

En la tabla 6, se puede observar los estadísticos de la correlación ítems – test, donde todos los ítems tiene un valor por encima de .20 por lo que se considera una correlación aceptable, garantizando su estructura interna.

**Tabla 7**  
**Validez basada en el criterio sobre el inventario de estrés académico**

Ítems	Correlación ítem - test
-------	-------------------------

---

1	.252
2	.317
3	.265
4	.386
5	.414
6	.292
7	.499
8	.378
9	.331
10	.634
11	.645
12	.450
13	.593
14	.601
15	.592
16	.524
17	.635
18	.678
19	.449
20	.497
21	.489
22	.536
23	.400
24	.610
25	-.067
26	-.071
27	-.221
28	-.080
29	.116
30	.127
31	-.001
32	.012

---

En la tabla 7, se puede observar los estadísticos de la correlación ítems – test, donde todos los ítems tiene un valor por encima de .20 por lo que se considera una correlación aceptable, garantizando su estructura interna.

**Tabla 8**  
**Pruebas de normalidad de las variables**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación académica	.164	100	.000
Estrés académico	.085	100	.071

En la tabla 10, podemos observar que la muestra es mayor a 50 participantes, por lo que se usa Kolmogorov – Smirnov, en donde se observa que la variable procrastinación académica tuvo una significancia menor a 0.05 mientras que con la variable estrés académico se obtuvo una significancia superior a 0.05, por lo cual se emplearan estadísticos no paramétricos para las pruebas de hipótesis.

## 2. Contrastación de hipótesis

**Tabla 9**  
**Correlación entre procrastinación y estrés académica**

		Estrés
Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	396
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	100

En la tabla 11, en relación con la **Hipótesis general**, se demuestra que el valor de la significancia es menor a (.05), pues el resultado es (.000), lo que evidencia la relación entre ambas variables, considerando que si  $p < 0.05$ , la Hipótesis nula ( $H_0$ ) se rechaza:

$H_0$ : No existe relación entre procrastinación y estrés académico.

$H_a$ : Existe relación entre la procrastinación y estrés académico.

Decisión: Se confirma que existe relación entre procrastinación y estrés académico, demostrado a través del coeficiente de correlación de Spearman.

**Tabla 10**  
**Correlación entre autorregulación académica y estrés académico**

		autorregulación académica
Estrés académico	Coefficiente de correlación	,304**
	Sig. (bilateral)	0.002
	N	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 12, en relación con la **Hipótesis específica 01**, se demuestra que el valor de la significativa es menor a (.05), pues el resultado es (.002), lo que evidencia la relación entre ambas variables, considerando que si  $p < 0.05$ , la Hipótesis nula ( $H_0$ ) se rechaza:

$H_0$ : No existe relación entre la autorregulación académica y estrés académico.

$H_1$ : Existe relación entre la autorregulación académica y estrés académico.

Decisión: Se confirma que existe relación entre la autorregulación académica y estrés académico, demostrado a través del coeficiente de correlación de Spearman.

**Tabla 11**  
**Correlación entre postergación académica y estrés académico**

		Postergación de actividades
Estrés académico	Coefficiente de correlación	,411**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 13, en relación con la **Hipótesis específica 02**, se demuestra que el valor de la significativa es menor a (.05), pues el resultado es (.000), lo que evidencia la relación entre ambas variables, considerando que si  $p < 0.05$ , la Hipótesis nula ( $H_0$ ) se rechaza:

$H_0$ : No existe relación entre la postergación académica y estrés académico.

$H_1$ : Existe relación entre la postergación académica y estrés académico.

Decisión: Se confirma que existe relación entre la postergación académica y estrés académico, demostrado a través del coeficiente de correlación de Spearman.



## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

El objetivo principal de la presente investigación es Determinar si existe una relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021. Los resultados evidencian que existe relación positiva baja entre las variables dado que se obtuvo un coeficiente de relación de 0.396, ( $p=0.000$ ). Estos resultados son similares a los detallados por Vargas (2019) quien confirmó la existencia de una relación entre la procrastinación y estrés académico ( $p<0.001$ ,  $r=0.369$ ). Estos resultados son sustentados con la teoría cognitiva de Ellis y Knaus (1977, como se citó en Correa, 2018), ellos resaltan que la procrastinación se origina con base en las creencias irracionales y negativas provenientes del individuo con respecto a las actividades que debe hacer por lo cual se genera una situación incómoda logrando que postergue las actividades con la finalidad de hacer otras que le causen agrado que debe realizar.

Por otra parte, el primer objetivo específico fue describir niveles de procrastinación académica según sexo y ciclo académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021. En los hallazgos se obtuvo que en la procrastinación académica según sexo se encontró que el 69.3% de participantes en el nivel alto de procrastinación son mujeres, mientras que el 38% de personas de la muestra en el nivel alto de procrastinación académica se encuentran en el décimo ciclo. Estos datos presentan similitud con el estudio de Ramos (2021) quien entre sus resultados descriptivos de niveles acerca de la variable procrastinación académica halló que el 40.5% de los participantes se encuentran en un nivel moderado. Un estudio cuyos autores fueron Ayala y Rodríguez (2020) mencionan que la procrastinación académica está arraigada a una falta de motivación que va de la mano con el fracaso de la autorregulación que conlleva a ínfimos niveles de autoeficacia y a un crecimiento en los niveles de estrés y de enfermedad es por eso que altos niveles de procrastinación significa una baja motivación que presenta el individuo para realizar las actividades diarias.

Del mismo modo el segundo objetivo específico fue determinar si existe una relación entre la dimensión autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021. Los resultados refieren que existe una relación positiva baja ya que se obtuvo un coeficiente de relación de 0.304 y un  $p=0.000$ , podemos comparar estos resultados con los presentados por Visaga (2022) quien entre los resultados de sus objetivos específicos evidenció que existe una correlación positiva baja entre la dimensión autorregulación académica y el estrés ( $r=0.304$ ,  $p=0.000$ ). Asimismo, según Toribio y Franco (2016) se puede considerar que para los estudiantes los principales estresores dentro del entorno académico son los exámenes, la personalidad y carácter del docente y la carga alta de tareas por lo que la gran mayoría trata de realizar un control o establecer horarios en sus materias.

Igualmente, el tercer objetivo específico fue establecer la relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021, en donde se pudo corroborar la existencia de una correlación ( $p=0.000$ ,  $r=0.411$ ), este resultado se puede comparar por su similitud con el resultado presentado por Hernández (2022) quien entre los resultados de sus objetivos específicos evidencio que existe una correlación significativa entre la postergación de actividades las dimensiones del estrés académico ( $p=0.000$ ). Con respecto, acuerdo con Díaz (2020) normalmente los individuos se proponen metas de corto, mediano y largo plazo en diversos ámbitos de la vida, si este el logrado a tiempo se obtendrán resultados positivos, si, por el contrario, se realizan a destiempo se incrementa la posibilidad de consecuencias negativas, es por ello que procrastinar se interpreta como dejar para después lo que puede hacerse hoy ya que muchas veces los individuos poseen altos niveles de estrés académico provocando que estas actividades se postergue de forma recurrente.

Las implicancias de la relación entre el estrés académico y la procrastinación en universitarios es un tema relevante en la literatura científica actual. A nivel teórico, se ha demostrado que la procrastinación es un factor que contribuye significativamente al estrés académico, ya que los estudiantes que posponen las tareas académicas hasta el último momento experimentan una mayor ansiedad y presión. Además, el estrés académico puede provocar una disminución en la calidad del trabajo, lo que a su vez aumenta la procrastinación. A nivel práctico, esta relación tiene importantes implicaciones para los profesionales de la educación, ya que el estrés académico y la procrastinación son factores

que pueden afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Los profesores y consejeros académicos pueden ayudar a los estudiantes a identificar las causas de su procrastinación y estrés, así como a desarrollar estrategias efectivas para manejar estos problemas y mejorar su rendimiento académico Ashraf et al (2019).

Para finalizar, el presente estudio tuvo como principal limitación, que su ejecución se dio durante la pandemia de Covid-19 como resultado, se dio con la inactividad de clases presenciales en las universidades, por lo que, en alternativa a ello, se adaptaron los instrumentos de medición al formato virtual, empleando formularios de Google.

## 4.2 Conclusiones

En relación con el objetivo general de este estudio, se acepta la hipótesis alterna, por lo que existe relación entre la procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios de último año, pues el coeficiente correlacional dio como resultado un valor significativo de (.000), siendo menor a (.05)

Mientras que en el primer objetivo específico se describe que de los 33 participantes hombres, el 81.82% tienen nivel alto de procrastinación, siendo el mismo caso en el 91.04% de las 67 participantes mujeres. Además, según los ciclos 8°, 9° y 10°, el 88% de los participantes se encuentran en nivel alto sin haber mucha diferencia entre ciclos.

Respecto al segundo objetivo específico, se demostró que existe relación positiva entre la dimensión de autorregulación académica y estrés académico en estudiantes universitarios de último año, pues el coeficiente correlacional de Spearman dio como resultado un valor significativo de (.002), siendo menor a (.05), aceptando la hipótesis alterna.

En tanto al tercer objetivo específico, se demostró que existe relación entre la dimensión de postergación de actividades y estrés académico en estudiantes universitarios de último año, pues el coeficiente correlacional dio como resultado un valor significativo de (.000), siendo menor a (.05) afirmando así la relación entre ambas variables.

### **4.3 Recomendaciones**

Asimismo, este trabajo recolectó importante información teórica y empírica, pues cabe resaltar que este estuvo centrado en los últimos ciclos de la carrera universitaria, donde se halló una notable presencia de ambas variables del estudio, evidenciando así lo esencial que es brindarle atención a esta problemática durante esta complicada etapa de formación profesional. Los resultados servirán para futuras investigaciones que busquen replicar este eje temático, y ahonden en otras variables que puedan estar relacionados, que ayuden a un mejor entendimiento y al desarrollo de nuevas estrategias o herramientas para aplacar dicho patrón de conducta que conlleva a la aparición del estrés entorpeciendo el logro efectivo de un buen desempeño de las tareas académicas.

Por ello, es importante que estudios futuros tengan en cuenta especialmente la importancia de la autorregulación académica y la gestión del tiempo como una herramienta para combatir la procrastinación y el estrés académico. De modo que también estudiantes de últimos ciclos puedan aprender a regular y planificar sus actividades, manteniendo así un ritmo saludable en el desarrollo de sus labores. También es crucial considerar lo beneficioso que puede resultar para los estudiantes que han visto afectado su desempeño a causa de esta problemática, brindarles asesoría para lidiar con la procrastinación y afrontar el estrés académico.

## REFERENCIAS

- Alejos Yataco, R. E. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
- Ancajima Carranza, L. D. P. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/650>
- Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C. Y., Abundis de León, F., & Zea Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista espacios*, 41(48), 4-10. <http://www.revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>
- Arrieta, H., & Manzano, V. (2020). La procrastinación y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 13(2), 129-143. doi: 10.33879/rip.132.2390
- Atalaya Laureano. C.. & García Ampudia. L. (2020). *Procrastinación: Revisión Teórica*. *Revista De Investigación En Psicología*. 22(2). 363–378. Recuperado en: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala Ramirez, A. S., & Rodriguez Diaz, R. Y. (2020). Relación de la procrastinación académica con la comprensión lectora, en estudiantes de 6° grado de nivel primaria de la Institución Educativa N° 1199, Mariscal Ramón Castilla, Lima, Perú, 2019 [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3343>
- Ashraf, M., Malik, J. A., & Musharraf, S. (2019). Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance.

Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences, 18(01), 65-70.  
<https://doi.org/10.22442/jlumhs.191810603>

Barraza Macías, A., & Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*, (28), 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>

Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2009). El estrés. *Belloch, A., Sandín B. & Ramos, F.(comp.) Manual de Psicopatología*, 2, 3-40.

Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Medicina universitaria*, 12(47), 142-143. <http://eprints.uanl.mx/8451/1/Hans%20Selye.pdf>

Camarillo, J. S., Morales, A. G., Rangel, D., & Urbina, B. G. (2021). *Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. PsicoEducativa: Reflexiones Y Propuestas*, 7(14), 28-41. Recuperado de <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/136>

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología*, 21(2), 363-392. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>

Carrión Gutiérrez, M. A., & Pérez de Muñoz, G. C. T. (2017). *Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo* [Tesis de doctorado, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional de la Universidad Mayor de San Andrés. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/11341>

Correa Dávila, N. S. (2019). *Procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma-2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Federico Villareal]. Repositorio Institucional de la Universidad Federico Villareal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3120>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (24 de agosto de 2020). *La CEPAL y la UNESCO publican documento que analiza los desafíos para la educación*

que ha traído la pandemia en América Latina y el Caribe. CEPAL.  
<https://www.cepal.org/es/comunicados/la-cepal-la-unesco-publican-documento-que-analiza-desafios-la-educacion-que-ha-traido>

Colegio de Psicólogos del Perú (16 de Julio de 2018). *Código de ética y deontología*.  
[http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Cueva, M. A. L., & Terrones, S. A. C. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y representaciones*, 8(3), 28.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8111793>

Código de Ética del Investigador UPN (31 de Octubre de 2016). Resolución Rectoral  
<https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/2020-06/codigo-etica-investigador-cientifico-upn.pdf>

Decreto Supremo N.º 008-2020-SA (08 de abril de 2020). *Normas legales N.º 26842. Diario oficial el peruano*. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-declara-en-emergencia-sanitaria-a-nivel-decreto-supremo-n-008-2020-sa-1863981-2/>

Díaz Salazar, J. L. (2020). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7746>

De León, J. F. D. C., & Flores, E. L. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista panamericana de pedagogía*, (26). <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/download/1926/1653>

Domínguez Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci_arttext)



- Dominguez-Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1).  
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/15715>
- Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S., & Sepúlveda Zapata, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distreses definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento* [Tesis de maestría, Universidad CES]. Repositorio Institucional de la Universidad CES.  
<https://repository.ces.edu.co/handle/10946/4229>
- Gómez, K. S. R., Valencia, L. P. P., & Contreras, L. V. O. (2020). Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena-Colombia, 2019. *Archivos de Medicina (Col)*, 20(2), 437-448.  
<https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770015/273863770015.pdf>
- Hernández. G. F. (2016). *Procrastinación académica. motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte.  
<http://hdl.handle.net/11537/10716>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2016). Metodología de la investigación. 6ta Edición Sampieri. Soriano, RR (1991). *Guía para realizar investigaciones sociales.* Plaza y Valdés.  
[https://www.academia.edu/download/46694261/Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_5ta\\_Edicion\\_Sampieri\\_\\_\\_Dulce\\_Hernandez\\_-\\_Academia.edu.pdf](https://www.academia.edu/download/46694261/Metodologia_de_la_investigacion_5ta_Edicion_Sampieri___Dulce_Hernandez_-_Academia.edu.pdf)
- Hernández, N. M. (2020). *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020* [Tesis de maestría, Universidad Privada de Chincha]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada de Chincha  
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/7822>
- Hidalgo. L. N. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte.

<http://hdl.handle.net/11537/23175>

Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., Gobin-Bourdet, C., & Swendsen, J. (2021). Prior depression predicts greater stress during Covid-19 mandatory lockdown among college students in France. *Comprehensive Psychiatry*, *107*, 152234. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152234>

Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (13 de mayo 2020) Covid-19 y educación superior de los efectos inmediatos *Al Día Después: Análisis de impactos, Respuestas Políticas Y recomendaciones*. Caracas: IESALC. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>

Instituto Nacional de Salud Mental (10 de junio de 2021). Salud mental: El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia. <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion-72/nota4/index.html>

Kloster Kantlen, G. E., & Perrotta, F. D. (2019) *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

Lezcano, S. A. (2021). *Relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres. Lima-Perú, 2019* [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Institucional de la Universidad San Martín de Porres. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/8901>

Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, *38*(2), 242-258. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18066677016>

Martínez, V. G., & Payró, M. P. S. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, *11*(2), 122-137. <http://udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/1673>

- Matalinares, M., Raymundo, O., & Baca, D. (2017). Propiedades psicométricas del test de adicción al internet (TAI). *Revista peruana de psicología y trabajo social*, 3(2), 45-66. <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/71>
- Magnín, L. R. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817>
- Ministerio de Educación del Perú (10 de Julio de 2021). *Reporte sobre la interrupción de estudios universitarios en el Perú, en el contexto del COVID-19*. Perú. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7742>
- Mendoza Villanera, E. (2020). *Estrés académico y procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/c8264eea-9731-42ee-99a9-8899b77d841b>
- Muntané, J. (2020). Introducción a la investigación básica. [https://www.researchgate.net/publication/341343398\\_Introduccion\\_a\\_la\\_Investigacion\\_basica](https://www.researchgate.net/publication/341343398_Introduccion_a_la_Investigacion_basica)
- Nava Ore Garro, J. E. (2018). Procrastinación en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad privada del cercado de Lima [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3394>
- Orco, E., Huamán, D., Ramírez, S., Torres, J., Villacorta, A., Figueroa, L., Mejia, C., & Corrales, I. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41. Recuperado de <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (25 de agosto de 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/>

OneClass (13 de Julio de 2020). The impact of COVID-19 on student study habits.  
<https://oneclass.com/blog/featured/169443-the-impact-of-covid-19-on-student-study-habits.en.html>

Ortega Javier, R. (2022). *Estrés académico, procrastinación y bienestar psicológico en universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78014>

Organización Mundial de la Salud (07 de abril de 2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation report -78. Geneva.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331719>

Pacheco Castillo, J. (2017). Estrés académico de los estudiantes de Enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico [Tesis de doctorado, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/15903>

Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459555547003>

Ramírez, E., Reyes, G. , Rojas, J. L., & Fragoso, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias De La Salud*, 20(3). México.  
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>

Ramos, P. E. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/28321>

- Rosario-Rodríguez, A., González-Rivera, J. A., Cruz-Santos, A., & Rodríguez-Ríos, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 176-185. <https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/4915>
- Rosales Fernández, J. G. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>
- Rodríguez, M. F. V., Pérez, F. T., Contreras, I. M. A., & Acuña, J. N. R. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185-194. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870018/570960870018.pdf>
- Ruiz (2021) Ruiz De La Cruz, S. A. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en contexto de educación virtual en tiempos de pandemia, Chiclayo 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3477?locale=fr>
- Santos Morocho, J. L., Jaramillo Oyervide, J. A., Morocho Malla, M. I., Senín Calderón, M. C., & Rodríguez Testal, J. F. (2017). Estudio trasversal: evaluación del estrés académico en estudiantes de medicina y su asociación con la depresión. *Revista Médica HJCA*, 9 (3), 255-260. <https://idus.us.es/handle/11441/75732>
- Sanchez Rasmos, M. B. O., Capacha Huamaní, D. A. V., Capcha Huamaní, M. M. L., Quispe Olano, D. J., & Reza Condori, S. Z. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: una revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 11279-11290. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i6.1167](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1167)

- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18. [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)
- Tuesta Choque, J. (2018) *Procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Valdivia Quispitupac, N. E. (2018). 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 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Agustín. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9461>
- Vargas Lang, M. A. (2019). *Procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, al 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50845>
- Vicuña Gallegos, J. A., & Zapata Sarmiento, J. R. (2022). *Relación entre procrastinación académica y estrés percibido en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/1551>
- Visaga Zambrano, M. G. (2022). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de un instituto tecnológico público de Cusco, 2022* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/96316>

ANEXOS

Anexo 1: “Procrastinación y estrés en estudiantes del último año en Lima Este en el año 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general		ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN
¿Existe una relación entre la procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021?	Determinar si existe una relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021.	Existe una relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021.		Cuantitativa
				TIPO DE INVESTIGACIÓN
				Descriptivo
			Procrastinación	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
Problema específico 01	Objetivo específico 01	Hipótesis específica 01		

¿Existe una relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021?

Determinar si existe una relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021.

Existe una relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios de último año en Lima Este en el 2021.

No experimental / correlacional

POBLACIÓN Y MUESTRA  
100 estudiantes universitarios de Lima Este

Problema específico 02

Objetivo específico 02

Hipótesis específica 02

Estrés académico

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

¿Existe una relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes

Determinar si existe una relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes universitarios

Existe una relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes universitarios de último

Escala de procrastinación académica

Inventario de estrés académico



universitarios de de último año en Lima Este año en Lima Este en el  
último año en Lima en el 2021. 2021.  
Este en el 2021?

---

**Anexo2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES
Procrastinación académica	La procrastinación académica es el postergar las labores académicas. Es multifacético, en el cual se ven involucrados los aspectos afectivos, cognitivos y conductuales (Vargas, 2017).	“Escala de procrastinación académica”. cuyo autor original fue Tuckman (1990) en la ciudad de Boston – EE. UU. Así mismo se ha adaptado para estudiantes universitarios en la ciudad de Córdoba-Argentina por Furlan (2010) y fue usado en Trujillo - Perú por Hernández (2016).	Autorregulación académica	2,3,4,5,8,9,10,11,12	(1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre	Baja (>27) Promedio (27 - 35) Alta (<35)
			Postergación de actividades	1,6,7		
Estrés académico	Para Casuso Holgado (2011, citado en Pacheco Castillo, 2017) el estrés académico son aquellos factores o estímulos del ambiente educativo que presionan o sobrecargan al alumno.	“Inventario de estrés académico”. con las siglas de SISCO. el cual tiene como autor original a Barraza (2007) en la ciudad de Durango-México. Fue adaptado por Ancajima (2017) con 845 universitarios entre las edades de 18 a 25 años en la ciudad de Trujillo-Perú.	Estímulos estresores	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	(1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre	Leve (0% - 33%) Moderado (34%- 66%) Profundo (67- 100%)
			Reacciones físicas	10, 11, 12, 13, 14, 15		
			Reacciones psicológicas	16, 17, 18, 19, 20		
			Reacciones comportamentales	21, 22, 23, 14		
			Estrategias de afrontamiento	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32		

**Anexo 3: FORMULARIO GOOGLE FORMS**Link: <https://forms.gle/kS6JmzMNvCSdypGe9>

## Procrastinación y estrés en estudiantes del último año de una universidad de Lima Metropolitana

Estimado/a:

Somos Ana Cruz y Karina Quintana, estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte. Estamos realizando una investigación científica que tiene como objetivo determinar si existe una relación entre la procrastinación y el estrés en estudiantes de último año de una universidad de Lima Metropolitana. Por ello, se evaluará a través de la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Estrés Académico. Tu participación es voluntaria y anónima, por ende los datos serán tratados de forma confidencial, en donde las respuestas solo serán utilizadas exclusivamente para este estudio.

Cualquier duda o consulta comunicarse a los siguientes correos: [karinaquor17@gmail.com](mailto:karinaquor17@gmail.com) - [anacruz172426@gmail.com](mailto:anacruz172426@gmail.com)