

“PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA
DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA, 2021”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Iris Lucero Solis Zelada
Lizeth Araceli Traslaviña Pizarro

Asesor:

Mg. Karim Elisa Talledo Sánchez
<https://orcid.org/0000-0003-2083-4793>

Lima - Perú

2022

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	ERICA ROJANA GONZALEZ PONCE DE LEON	18167593
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	EDUARDO ALONSO FARFAN CEDRON	40988807
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	JOSE ARMANDO CHIRINOS ANTEZANA	44126058
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

Tesis Solis y Traslaviña

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	<p>Jessica Palacios-Garay, Fredy Belito Hilario, Pilar Gladys Bernaola Peña, Tito Capcha Carrillo. "Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios", Revista Multi-Ensayos, 2020</p> <p>Publicación</p>	4%
2	<p>Ciro Ernesto Redondo Mendoza. "Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática", UNACIENCIA, 2022</p> <p>Publicación</p>	1%
3	<p>Pedro González Angulo. "Modelo explicativo de factores protectores socio ecologicos del consumo de alcohol en jóvenes universitarios", Universidade de Sao Paulo, Agencia USP de Gestao da Informacao Academica (AGUIA), 2022</p> <p>Publicación</p>	<1%

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado a nuestros padres y familiares, ya que siempre estuvieron ahí para darnos aliento en todo este proceso, que tomó tiempo, sacrificio, dedicación, cansancio, pero todo ello valió la pena al tener el resultado que esperábamos.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a nuestra asesora Karim Elisa Talledo Sánchez, ya que nos brindó las pautas necesarias para guiarnos en la estructuración de esta investigación, asimismo por la motivación hacia nosotras, con el fin de lograr un buen proyecto.

Finalmente, agradecemos mutuamente, por la buena relación de trabajo que logramos obtener, la cual nos ayudó a reforzar nuestros conocimientos y crear estrategias que nos motivarán a ser buenas profesionales.

Tabla de contenido

Jurado calificador.....	2
Informe de similitud.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento	5
Tabla de contenido	6
Índice de tablas	7
Resumen	8
Capítulo I: Introducción	9
Capítulo II: Metodología	25
Capítulo III: Resultados	31
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones	36
Referencias	43
Anexos	50

Índice de tablas

Tabla 1 Baremos del Inventario SISCO	28
Tabla 2 Niveles de procrastinación	31
Tabla 3 Niveles del estrés académico	31
Tabla 4 Relación entre la procrastinación y el estrés académico	32
Tabla 5 Relación entre la autorregulación académica y el estrés académico	33
Tabla 6 Relación entre la postergación de actividades y el estrés académico	33
Tabla 7 Relación entre la procrastinación y los estresores	34
Tabla 8 Relación entre la procrastinación y los síntomas	34
Tabla 9 Relación entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento	35

RESUMEN

La presente investigación es de tipo correlacional – no experimental, ya que es un diseño que no necesita variar ni manipular las variables independientes, sino que permite que la investigación sea un método observable. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario del Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). El objetivo principal fue identificar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021. La muestra fue de 150 estudiantes. Los resultados se hallaron luego de aplicar la prueba de análisis de correlación de Spearman, donde se pudo evidenciar un valor de $\rho = .146$, lo cual indica una correlación positiva pequeña y con una significancia de .018 estadísticamente significativo pues es menor al .05 por lo que rechaza la hipótesis nula. En conclusión, se encuentra que si existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico, procrastinación.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Al iniciar el camino de estudio superior, cada estudiante opta por asumir una responsabilidad de entrega, compromiso, dedicación y potenciar todas sus habilidades, así como sus conocimientos para convertirse en un estudiante universitario destacado. Teniendo en cuenta que en todo el proceso de formación se irán presentando diversos obstáculos, que de una u otra manera harán que experimenten su capacidad al afrontar y resolver problemas, buscando salir victoriosos, sin afectar su entorno social, emocional y su rendimiento académico. Como lo conceptualizó García (1986), el ser estudiante significa estar en un múltiple proceso de aceptación interna y externa hacia la realidad del día a día, como también el interactuar con el entorno social, así mismo dejar la dependencia, asumir la autonomía, afrontar la frustración, tolerar la ansiedad y manejar la desorientación ante las dificultades.

Asimismo, según el estudio realizado sobre procrastinación en alumnos universitarios de Lima metropolitana, se encontró que el 97.12% refiere realizar pocas veces, con frecuencia y siempre sus tareas justo antes de ser entregadas, 37.7% de los estudiantes con frecuencias realizan tareas que debieron hacer mucho tiempo atrás y solo 9.4% comienzan una tarea al poco tiempo de haber sido asignada; sin embargo solo 5.5% refieren que siempre dejan para mañana lo que pueden hacer el mismo día (Marquina et al., 2016). Igualmente, en el estudio realizado de procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico, se estima que entre el 80 y el 95 % de los estudiantes universitarios adopta conductas dilatorias en algún momento, el 75 % se

considera a sí mismo procrastinador y el 50 % aplaza frecuentemente la dedicación a los estudios (Steel, 2007).

Por otro lado, un estudio sobre el estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas, se refiere que el 38.3% muestra niveles medios, el 10.4% niveles bajos y el 7.1% niveles altos de estrés académico, esto quiere decir que el 83% de los examinados experimentan estrés académico (Cassaretto et al., 2021). En contraste, con otro estudio realizado sobre el estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19, se refiere que el 92.27% muestran estrés académico, hallando una desigualdad entre géneros, considerando que el 95% del género femenino muestra niveles alto de estrés en comparación al género masculino (Luque et al., 2021).

Steel (2017) detalla que procrastinar no se trata únicamente de acumular algo para más adelante, aunque proceder así es parte integral de este mecanismo. La palabra procrastinación hace referencia a posponer actividades, es decir, a cuando posponemos tareas de forma voluntaria pese a que nosotros mismos creemos que ese retraso nos perjudicará, de este modo evitamos la finalización de una actividad que requieren ser desarrolladas en un plazo establecido.

La procrastinación es un fenómeno que es identificado como un rasgo de la personalidad que debe ser entendido. Se encuentra dentro del contexto que corresponde al nombre de un “círculo vicioso”, puesto que no solo tiene un impacto en la realización de tareas, sino de un impacto en el nivel de autoeficacia de la persona, lo que podría dirigir a una mayor procrastinación (McCloskey, 2011, como se citó por Garzón & Gil, 2011).

Además, algunos estudios señalan que, como consecuencia de la procrastinación, dañarían su estado mental, ya que genera estrés y algunos cambios fisiológicos (Domínguez et al., 2014).

Se tiene en cuenta que la procrastinación es un déficit de conductas autorregulatorias, que influye y provoca que el estudiante procrastinador presente un bajo nivel académico, puesto que, no logra ordenar su horario de estudio y con ello dilata el desarrollo de sus actividades. Asimismo, la procrastinación y gestión del tiempo son elementos comunes, asociadas a las conductas autorregulatorias (Garzon, 2017).

Existen diversos factores que incitan a la procrastinación, pero esencialmente se pueden resumir en tres: falta de motivación, falta de conocimientos y falta de estructura en la distribución de tiempo. Resultando una o más de las carencias mencionadas, concluyendo con la pérdida del enfoque de lo que uno realiza o lo que corresponde hacer, con la distracción de otras cosas que por lo general son más divertidas e intrascendentes (Quant et al., 2012).

El estrés académico es una incomodidad que genera al estudiante radicales cambios que son producidos por malestares físicos, emocionales, relaciones interpersonales, de su círculo social, que pueden influir en el desarrollo satisfactorio de las competencias que asume un contexto de rendimiento académico (Alfonso et al., 2015, p. 169).

El estrés se identifica en diferentes aspectos, estos pueden ser: familiar, laboral, académico o social; los cuales se dividen en tiempos de corto plazo y largo plazo, dentro de ello se encuentra el eustrés que aporta positivamente al crecimiento y desarrollo emocional e intelectual del estudiante, también está el distrés, que surge en circunstancias

negativas que tienden ser prolongadas y no controladas dañando la parte psicológica y física, produciendo enfermedades o adicciones como el tabaquismo y presentando dificultades en el ciclo alimenticio (Zeballos et al., 2019).

El estrés académico produce e influye de forma negativa ante la población universitaria, siendo así que los estudiantes se esfuerzan de manera descontrolada, esto lleva a la conclusión de que el sobre cargo de actividades de exploración agotan su estado de ánimo, que desencadena su frustración durante su formación en la universidad, es importante concientizar con información explicativa las consecuencias que surge cuando se está padeciendo un estresor académico agobiando la personalidad de los estudiantes (Aldana et al., 2020).

Los estresores académicos inducen una inestabilidad sistémica que se manifiestan a través de diversos síntomas; por otro lado, el universitario es quien desarrolla amplias estrategias de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio (García et al., 2017, p. 146).

Por otro lado, los estresores podrían ser experimentados completamente ante los distintos estudiantes, consiguiendo evidencias que van surgiendo ante la necesidad de contrarrestar dichos factores, proponiendo algunas estrategias de afrontamiento y de respaldo psicofisiológicas que van de mano con los contextos que dependerán de la construcción mental de dicha rutina relativa del estrés (González, 2017).

Jiménez (2010) refiere que la abundancia de actividades es el principal origen del estrés académico, ya que, los estudiantes afrontan cada día una nueva etapa cargada de exigencias, desafíos y retos que demandan una mayor dedicación y desgaste corporal y mental, experimentando agotamiento, desgano y desmotivación frente al estudio e incluso

a una autocrítica que provoca la pérdida de control.

Por consiguiente, el inicio de la etapa universitaria involucra infinitas experiencias estresantes que envuelven al estudiante a tener cambios significativos en la manera de priorizar su desarrollo de aprendizaje, que, en la mayoría de los casos, también involucra su entorno personal, dicho ello se presentan múltiples factores que pueden incrementar el peligro de los alumnos que causen una sintomatología clínica (García et al., 2011).

De forma similar los requerimientos estudiantiles se exaltan en ciencias de la salud por la naturaleza de su enseñanza y a relacionar las disciplinas semejantes, teniendo en cuenta que el estrés es el detonante principal del avance no presencial, puesto que es una nueva modalidad de estudio que ninguna universidad estuvo preparada óptima-mente para asumir dicha circunstancia pandémica, desencadenando alteraciones en la salud mental de los universitarios (Asenjo et al., 2021).

Según Barraza y Barraza (2018) el objetivo central de su investigación fue determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de educación media superior, con una población total de 300 alumnos de educación media superior, concluyendo que existe relación y no relación entre la procrastinación y el estrés académico, sin embargo, es necesario mencionar que dichos resultados pueden variar dependiendo de la población y complejidad de ambas variables.

Palacios et al., (2020) presentaron un estudio con el objetivo de determinar la incidencia de la procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios, con una población de 181 universitarios de la facultad de educación del tercer, quinto y séptimo ciclo, concluyendo que existe incidencia significativa entre las variables de estrés académico

y procrastinación académica en dimensiones determinadas según el modelo de instrumentos aplicados en el estudio (engagement).

Como señala Hidalgo (2019) en su investigación con el objetivo de determinar la relación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, con una población de 608 universitarios de los últimos ciclos, inscritos en los cursos virtuales de proyecto de tesis y de distintas carreras, concluyendo la relación existente que hay entre el estrés académico y la procrastinación académica según el muestreo realizado.

Bazán & Romero (2019) el objetivo fue determinar la relación de las dimensiones de la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia escolar, con una población de 201 estudiantes, concluyendo la relación que existe en diversas dimensiones de la procrastinación académica y estrés académico según los indicadores del ejemplar.

Teniendo en cuenta a Rodríguez (2019) el objetivo de su estudio fue determinar la procrastinación académica en los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener en el año 2019, con una población de 112 internos de enfermería, concluyendo la coincidencia en gran mayoría de los indicadores, generándose la relación entre las variables de procrastinación académica y estrés académico según los instrumentos usados.

De acuerdo con Vargas (2019) el objetivo de su investigación consistía en determinar la relación entre procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, con una población de 85 estudiantes universitarios que trabajan, concluyendo la relación entre procrastinación académica y estrés académico según la correlación significativa hallada en los resultados.

Según Bernal (2019) el objetivo de su estudio fue conocer la relación que existe entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas, con una población de 156 alumnos, de ellos 86 corresponden a universidad pública y 70 a universidad privada, concluyendo que hay una relación significativa entre las variables de procrastinación académica y estrés académico según las muestras obtenidas.

Como señala Quispe (2020) el objetivo del estudio fue identificar si existe una relación entre el estrés académico y la procrastinación académica, con una población de 98 universitarios, 51% hombres y el 49% mujeres, entre 18 y 23 años de edad, que cursaban el primer año de carrera, concluyendo la relación entre procrastinación académica y estrés académico según la correlación significativa hallada en los resultados.

Según Zaid (2010) la palabra procrastinación tiene su origen etimológico en el latín *procastinare*, que está conformado por dos vocablos, *pro* (adelante) y *crastinus*, (referente al futuro), que juntos significan posponer las cosas o dejar para después lo que se puede hacer ahora, teniendo el conocimiento claro de los beneficios que hay en realizarla en un determinado tiempo y los perjuicios específicos al no hacerlo (p. 54).

De acuerdo con Sánchez (2010) la procrastinación académica se hace referente a una predisposición irracional de acumular actividades designadas que corresponden a presentarse en un tiempo determinado, por distintos pasatiempos, los estudiantes optan por dilatar el inicio y su finalización; con el pasar del tiempo disminuye la probabilidad de que retomem la actividad, como resultado, la motivación para realizarla se pierde.

Como afirman Galarregui et al., (2012) la procrastinación se define como la tendencia a retrasar actividades que deben ser desarrolladas, que comúnmente genera un

momento de insatisfacción o incomodidad. Cabe recalcar que según estudios se logra identificar la prevalencia del perfeccionismo y la procrastinación en el ámbito universitario.

Del mismo modo Quant et al., (2012) detallan que la procrastinación viene a ser un patrón de conducta distinguida que produce el aplazamiento voluntario a la realización de tareas que deben ser entregadas en un tiempo límite. Se ha evidenciado comportamientos que se encuentran enlazados con la procrastinación y distintos factores como: una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de autocontrol, comportamientos de desorganización y en algunos casos perfeccionismo.

Asimismo, Vázquez (2016) menciona que la gran mayoría de tiempo los universitarios se descuidan de las cosas importantes para priorizar el querer hacer algo más “entretenido” o como se expresa, usualmente el mencionar que sienten “pereza”. Frecuentemente se presentan diversas situaciones en donde los deberes se relacionan con la universidad o el trabajo, es entonces cuando llega a la acumulación de actividades y proceden a tener una saturación de trabajo, por ende, se empieza a generar el estrés, cansancio y la presencia del insomnio, desarrollando síntomas más graves.

Según Álvarez (2010) se estableció el modelo cognitivo conductual de la procrastinación académica donde se constituye que las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente fueron reforzadas a través de diversos factores del mismo entorno que permitieron continuar con esta secuencia, asimismo, la teoría indica que la visión determinante para el planteamiento conductista, entiende que las personas sienten y actúan de acorde a sus pensamientos, aptitudes y creencias acerca de sí mismos y de la sociedad.

Según, Domínguez et al., (2014) dividieron a la procrastinación en dos dimensiones de autorregulación académica lo cual detalla que el grado de medición en dicha dimensión, es que los estudiantes logren regular y controlar sus conductas, ideas y motivaciones y como segunda dimensión es la postergación de actividades lo cual los estudiantes dilatan el tiempo para realizar actividades que no son agradables, priorizando actividades que resulten divertidas, relajantes y que no sean de mucho desgaste físico o emocional.

Según Quant et al., (2012) la procrastinación académica tiene diferentes causas como el grado de gusto por realizar actividades, el nivel de compromiso, mala organización del tiempo, desconocimiento del objetivo, falta de motivación y miedo al fracaso.

Según Martín (2007) definió que el término estrés se ha convertido en un vocablo tradicional de nuestra sociedad existente. Puesto que es una palabra compleja, considerablemente vigente y sugestiva, del cual todavía no existe consenso en su definición. Dicha palabra se ha manejado históricamente para nombrar realidades muy diferentes.

Del mismo modo, Caldera et al., (2007) destacaron el origen histórico sobre el estrés y lo que utiliza para hacer referencia a una gama muy amplia de experiencias, por ejemplo, nerviosismo, ausencia del sueño, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones. Asimismo, se aplica para narrar miles de contextos o situaciones responsables de esas emociones, como una cantidad excesiva de trabajo, la desmesurada presión que se puede sufrir en cualquier entorno comprometido.

Bedoya et al., (2006) afirmaron que el estrés se desarrolla como un mecanismo

general del organismo para acoplarse a todas las influencias, cambios, exigencias y presiones a los que podía estar propenso el estudiante, siendo recurrente que en todos los procesos el cuerpo busque la manera de adaptarse (p. 15).

De acuerdo con Rodríguez et al., (2020) el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y fundamentalmente psicológico que se da en el ambiente académico. Al ser un problema de interacción entre el estudiante y su entorno, se produce el aspecto prioritario que es el proceso de adaptación a la realidad universitaria y el manejo para contrarrestar sus efectos en el corto y largo plazo.

Por último, Alfonso et al., (2015) refieren que el estrés es uno de los problemas de salud más presentes en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que relaciona a la persona y a los eventos de su medio, los que resultan evaluados como inmoderados o intimidantes que ponen en riesgo su bienestar y estabilidad emocional.

Según Barraza (2008) se creó el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, en el cual se constituye el primer modelo elaborado de forma específica para el estrés académico y que en la presente investigación se toma como fundamento teórico.

El modelo sistémico cognoscitivista se divide en cuatro hipótesis básicas, hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico, el modelo trata de un distanciamiento del concepto clásico del sistema, donde amerita tener énfasis en la estructura y el efecto en los subsistemas, a fin de establecer la atención en el concepto del sistema abierto, que lleva al proceso relacional entre el sistema y su ambiente. Con ello, los componentes sistémicos procesuales del estrés académico manifestarían el flujo de entrada y salida al que está visible para obtener su equilibrio.

Dentro del estrés académico, se encuentran los siguientes indicadores: el estudiante se encuentra dócil en trabajos y actividades que demandan un cansancio mental y físico, que se convierten en momentos de estrés y desencadenan un desequilibrio sistémico, lo cual se muestra a través de síntomas que exige al estudiante a tener conductas de afrontamiento. Por lo cual, se entiende que el estrés académico facilita conocer tres áreas sistémicas procesuales estímulos estresores que es el conjunto de elementos y estímulos estresores que generan cansancio, angustia o sobrecarga de tareas que se presentan en el proceso del desarrollo académico; síntomas que son las señales o signos que demuestran una alerta mediante el cuerpo o funciones cognoscitivas y comportamentales que indican incomodidad en el cumplimiento eficaz de las actividades académicas; estrategias de afrontamiento que es la reacción de cada estudiante al estar sometido bajo presión universitaria, buscando distintas técnicas de afrontamiento.

La segunda hipótesis del estrés académico como estado psicológico, el concepto clásico del estrés, se comprende como la respuesta adaptativa del estudiante a su ambiente, está asociada con las situaciones de riesgo que conceptualiza al estresor como una forma objetiva, que presenta una percepción independiente sobre la persona, cuya señal se entiende como amenaza a la integridad vital del estudiante. Esta clase de acontecimientos vitales, son conocidos como estresores mayores (Cruz et al., 2001).

Se encuentra el primer tipo de estresor que no tiene aspecto objetivo independiente de la percepción de la persona; lo cual implica que las situaciones no sean consideradas como estímulos estresores, entendiendo que es la persona, quien constituye la valoración de tales. El segundo tipo de estresor recibe el nombre de estresor menor (Cruz et al., 2001), quien depende de la valoración de una u otra persona.

La tercera hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico, la situación estresante se declara en los estudiantes a través de una serie de indicadores, los cuales pueden ser clasificados como, físicos: problemas de digestión, morderse las uñas, insomnio, cansancio, temblores en el cuerpo y dolores de cabeza. psicológicos: momentos de olvido, angustia, bloqueo mental, inquietud, problemas de concentración, comportamentales: desgano, falta de motivación, conflictos, aislamiento, ingestión de bebidas alcohólicas u otros vicios y estilos de afrontamiento: comunicación asertiva, elogios de si mismo, aumento o reducción del consumo de alimentos y búsqueda de ayuda.

La cuarta hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico, es el proceso por el cual el estudiante atraviesa mediante sobre cargas de actividades, presión académica, generando una conducta sumisa que se evidencia como la presencia de un desequilibrio sistemático en relación a su ambiente, el estudiante se ve sometido a reponer este equilibrio buscando la capacidad de afrontamiento y resolución de problemas constituyentes a la interpretación psicológica, puesta en acción en su entorno.

Barraza (2006) se estableció el modelo sistémico cognoscitivista que propone un conjunto de estresores que podrían ayudar a identificar a todo aquello que pertenezca al estrés académico como competitividad grupal, sobrecargas de tareas, exceso de responsabilidad, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, las evaluaciones, problemas y conflictos con el entorno. La gran mayoría de los estresores nombrados, reciben la carga menor debido a que son estresores que el estudiante brinda su valoración través de situaciones que el mismo realiza.

Román et al., (2011) dividieron el estrés académico en seis enfoques, tenemos el enfoque histórico cultural como fundamento psicológico del desarrollo de la personalidad del individuo y del proceso de enseñanza aprendizaje en la universidad, esta consideración contribuye a enmarcar el desarrollo de la psiquis de estudiantes y desarrollar las habilidades del individuo mediante el aprendizaje con los niveles de intervención necesaria. El enfoque de proceso del estrés académico, que corresponde al carácter de selección que abarcan entradas y salidas, mediante situaciones específicas de ejecución y un conjunto de pilares estructurales y funcionales que se enlazan armónicamente. El enfoque de gestión para la intervención, dada ya la referencia del fenómeno, esto accederá a la reorientación de la enseñanza y otros métodos universitarios, para la mejoría de la misión, dirigidas a la generación de un proceso de enseñanza y aprendizaje saludable. El enfoque didáctico, alcanza la inclusión de los mecanismos del método que parte desde el proceso de enseñanza y aprendizaje, entablando nuevos lazos estructurales y funcionales en el estrés académico. El enfoque del cambio, beneficia una transformación, cuyo objetivo es de generar un nuevo estado de manera sosegada, con apreciaciones de respuesta a todas las correspondientes al entorno educativo. El enfoque sistémico, accede a la combinación de los distintos componentes y áreas en un todo único y corporativo.

1.2. Formulación del problema

Pregunta de investigación

¿Existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima?

Preguntas específicas

¿Existe alguna relación entre la autorregulación y el estrés académico en los
estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021?

¿Existe alguna relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en
los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021?

¿Existe alguna relación entre la procrastinación y los estresores en los estudiantes en
los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021?

¿Existe alguna relación entre la procrastinación y los síntomas del estrés en los
estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021?

¿Existe alguna relación entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento en
los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021?

1.3. Objetivos

Objetivo General

Identificar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en los
estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Objetivos Específicos

Identificar el nivel de procrastinación en estudiantes de la carrera de psicología de
una universidad de Lima, 2021.

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de
una universidad de Lima, 2021.

Determinar la relación que existe entre la autorregulación y el estrés académico en
los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Determinar la relación que existe entre la postergación de actividades y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Determinar la relación que existe entre la procrastinación y los estresores en los estudiantes en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Determinar la relación que existe entre la procrastinación y los síntomas del estrés en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Determinar la relación que existe entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

1.4. Hipótesis

Hipótesis General:

Existe relación directa entre la procrastinación y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Hipótesis Específicas:

Existe relación indirecta entre la autorregulación y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Existe relación directa entre la postergación de actividades y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Existe relación directa entre la procrastinación y los estresores, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Existe relación directa entre la procrastinación y los síntomas del estrés, en los
estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Existe relación directa entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento,
en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación está bajo el enfoque metodológico, que porta el modelo cuantitativo, ya que, tiene un enfoque analítico, que es necesario para la recolección de datos y aprobar la hipótesis de la medición numérica y el análisis estadístico (Hernández et al., 2011). La investigación tiene un diseño no experimental, puesto que es un diseño que no necesita variar ni manipular las variables independientes, sino que permite que la investigación sea un método observable, tal cual se da el fenómeno en su entorno y proceder a examinarlo (Hernández et al., 2011). Por otro lado, se consideró el diseño correlacional que permite medir una o más variables, con el objetivo de encontrar si existe relación de los mismos sujetos y luego analizar la correlación (Hernández et al., 2011). Asimismo, fue de corte transeccional o transversal, cuyo objetivo fue recolectar datos instantáneos en un tiempo determinado, con ello conseguir describir las variables y examinar los acontecimientos e interrelación en un momento específico (Hernández et al., 2011).

La unidad de estudio de la investigación es un estudiante de la carrera de Psicología de una universidad de Lima, se estableció el criterio de rango de edad entre los 19 a 36 años, de ambos sexos, contando con la participación voluntaria de los estudiantes de 8vo ciclo que fueron un total de 26 mujeres y 16 hombres, asimismo el 9no ciclo que fueron 21 mujeres y 14 hombres y por ultimo el 10mo ciclo que fueron 51 mujeres y 22 hombres, obteniendo un total de 150 estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad de Lima, 2021. En la investigación se empleó los criterios de inclusión en los cuales se tuvo en cuenta que cada participante porte con un celular o computador que tenga acceso a internet, para que tenga la facilidad de responder los cuestionarios virtuales.

Por otro lado, se consideró los criterios de exclusión en los cuales no se contabilizó a los estudiantes que tenían dificultades con el acceso al internet, que se les complicaba el poder resolver los cuestionarios por este inconveniente, asimismo, a los estudiantes que no deseaban participar voluntariamente y los que no llenaron los formularios de manera correcta o que no cumplían con los criterios de la investigación.

El tamaño muestral fue determinado a partir de la población y considerando un margen de error del 3% y un nivel de confianza del 95%, por lo que la muestra estuvo conformada por 132 estudiantes.

Se optó por el muestreo no probabilístico, puesto que es de tipo intencional, que se relaciona con los criterios empleados como la edad, sexo, el ciclo y la carrera universitaria, el cual permite que el procedimiento no sea mecánico ni se fundamente en fórmulas de probabilidad, sino que sea principalmente sea un proceso de toma de decisiones del investigador, para que dichas muestras cumplan con los criterios de investigación (Hernández et al., 2014).

En la investigación se utilizó la técnica de encuesta. Como afirmaron Casas et al., (2003) la técnica de encuesta es el proceso de investigación, que permite conseguir y crear datos de forma eficaz y rápida, también accede la aplicación masiva, que a través de técnicas de muestreo apropiadas pueden hacer prolongables los resultados a la población.

Para la recolección de datos se empleó la versión en español adaptada al contexto peruano (Domínguez et al., 2014) de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) creada por Deborah Ann Busko en 1998; el instrumento tiene como objetivo medir los niveles de procrastinación presente en los estudiantes universitarios, consta con 12 ítems con escala

de tipo likert, con una administración de manera individual o colectiva que tiene una duración de 10 y 15 minutos aproximadamente y la calificación se basa en ser directa a mayor puntaje, mayor presencia de conducta procrastinadora en los participantes y tener en cuenta los ítems inversos (ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10,11 y 12)

La validez de contenido de la versión peruana fue evaluada a través del criterio de jueces por el coeficiente V de Aiken, donde el valor para determinar la validez fue de 1, asumiendo el criterio de pertinencia, claridad y relevancia, lo cual enseña que los ítems se encuentran con relación a la variable que pretende medir (Aiken, 1985).

La escala posee un apropiado nivel de confiabilidad, con las propiedades psicométricas adecuadas según la consistencia interna de alfa de Cronbach de .80 y una estructura unidimensional, lo cual explica que un solo factor de 23.89% para la varianza total. Asimismo, la confiabilidad de cada subescala se apreció a través del alfa de Cronbach, teniendo el valor del indicador de .821 para la dimensión autorregulación académica, y de .752 para la dimensión postergación de actividades. La confiabilidad de las dimensiones fue conocida por medio del coeficiente omega, consiguiendo un indicador de .829 para la dimensión autorregulación académica y de .794 para la dimensión postergación de actividades (Domínguez et al., 2014).

Por otra parte, el Inventario del Estrés Académico (SISCO) fue creado por Arturo Barraza Macías en 2006 y adaptado al Perú por Jabel en el año 2017, el instrumento tiene como objetivo reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior, consta con 31 ítems con escala de tipo Likert, con una administración de manera individual o colectiva que tiene una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente.

El Inventario de Estrés Académico SISCO tiene un adecuado nivel de validez de contenido. En cuanto al coeficiente V de Aiken para analizar la validez de contenido, se halló coeficientes iguales o mayores a 0.80, no eliminándose ningún ítem. En relación con la prueba binomial, se encontraron resultados menores a 0.05, por lo tanto, existe coincidencia y conformidad entre los jueces. En consideración dichos resultados se concluye que el SISCO presenta una adecuada validez de contenido.

El inventario posee un apropiado nivel de confiabilidad por consistencia interna, encontrando un alfa de Cronbach total de 0.842. Igualmente, tiene una correlación de 0.720 entre el método de división de ambas mitades.

Los resultados son indicados en porcentaje para facilitar su interpretación: De una manera particular en la interpretación de los resultados se emplean dos baremos: uno de intensidad para la pregunta número dos y otro de frecuencia para el resto de las preguntas. Los rangos y valores que se les asignan se pueden observar en las siguientes tablas:

Tabla 1

Baremos del Inventario SISCO

Baremos Intensidad		Baremos Frecuencia	
Rango	Categoría	Rango	Categoría
0 a 20	Bajo	0 a 20	Nunca
21 a 40	Medianamente bajo	21 a 40	Rara vez
41 a 60	Medio	41 a 60	Algunas veces
61 a 80	Medianamente alto	61 a 80	Casi siempre
81 a 100	Alto	81 a 100	Siempre

Se procedió a la recolección de datos compartiendo el enlace del formulario virtual del instrumento de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO) mediante la plataforma Google Forms a través de las redes sociales como Facebook, WhatsApp, correos electrónicos y también recurrimos al apoyo de los delegados encargados del octavo, noveno y décimo ciclo de la carrera de psicología. Por otro lado, es necesario mencionar que toda información obtenida durante este proceso es de carácter voluntario y confidencial, certificando a los estudiantes que todos los datos serán bajo anonimato y pasarán a ser utilizados únicamente para la investigación.

Para el tratamiento de los datos, se suministró el proceso de corrección y revisión de los instrumentos y se prosiguió al descartado de pruebas invalidadas por no cumplir con el llenado correspondiente o no están acorde a las indicaciones de los manuales pertinentes, luego se pasó al traslado de datos al programa informático Microsoft Office Excel 2016 para la elaboración de la base de datos y pasar a la ejecución de análisis estadístico con el programa informático SPSS.

Para el análisis de datos se empleó la estadística inferencial. Para determinar la distribución de datos se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el valor p es menor a .05; la variable procrastinación presenta distribución normal y la variable de estrés académico no presenta distribución normal. Por consiguiente, para la contrastación de las hipótesis de investigación se decidió aplicar una prueba no paramétrica que es el coeficiente de correlación Rho de Spearman. El análisis estadístico descriptivo fue presentado mediante tablas de frecuencia y porcentaje. Se estableció la relación de las categorías de las dos variables, para lo cual se usó el análisis de Chi-Cuadrado de Pearson. Para concluir, se

preparó una categorización de acorde con las dimensiones del estrés y la procrastinación, bajo los criterios de la estructura mencionada.

Conforme con el Código de Ética del Investigador Científico UPN aprobado con la resolución Rectoral N° 104-2016-UPN del 31 de octubre del 2016, en el art. N°5 detalla, que el investigador conservará en discreción los datos de afiliación de los colaboradores, el proceso de la información, análisis y publicación de los resultados serán bajo la norma de confidencialidad.

De acuerdo con el Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano (2015), en el artículo 87° relata que toda información recolectada de los colaboradores bajo una investigación se mantendrá confidencial, aunque se podría dar la libre publicación si es que se llega a un convenio previo. Con ello la posibilidad de que terceros tengan acceso a toda información, pero con medidas de protección confidencial, así pues, deberán ser expresadas a los colaboradores como regla del proceso para tener el consentimiento.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Análisis descriptivo

Tabla 2

Niveles de procrastinación

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	81	31.2
Bajo	144	55.4
Alto	23	8.8
Muy alto	12	4.6
Total	260	100

Nota: Se considera muy bajo de 16 a 25 puntos, bajo de 26 a 36, alto de 37 a 41 y muy alto de 42 a más puntos.

En la tabla 2 se observa los niveles de procrastinación en los estudiantes de los cuales en la categoría de muy bajo se obtuvo el 31.2%, en la categoría de bajo se obtuvo el 55.4%, en la categoría de alto se obtuvo el 8.8% y, por último, en muy alto se obtuvo el 4.6% siendo el más predominante en los universitarios.

Tabla 3

Niveles de estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0
Medianamente bajo	4	1.5
Medio	26	10
Medianamente alto	74	28.5
Alto	156	60.0
Total	260	100.0

Nota: Se considera bajo de 0 a 20 puntos, medianamente bajo de 21 a 40, medio de 41 a 60, medianamente alto de 61 a 80 puntos y alto a más de 81 puntos.

Se puede observar en la tabla 3 que el nivel bajo de estrés académico no presentó ninguna incidencia en la población que participó en el estudio, por otro lado, el nivel medianamente bajo solo mostró un 1.5%, el nivel medio mostró un 10% en los estudiantes, el nivel medianamente alto obtuvo el 28.5 % y por último el nivel alto mostró un 60% de estrés siendo predominante esta categoría en el estrés académico.

Análisis inferencial

Tabla 4

Relación entre la procrastinación y el estrés académico

		Procrastinación
	Correlación de Spearman	.146
Estrés académico	Sig. (bilateral)	.018
	N	260

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 4, tras aplicar la prueba de análisis de correlación de Spearman se evidencia un valor de $\rho = .146$, lo cual indica una correlación positiva pequeña y con una significancia de .018 es estadísticamente significativo pues es menor al .05 por lo que rechaza la hipótesis nula y se acepta que hay relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico.

Tabla 5

Relación entre la autorregulación académica y el estrés académico

		Autorregulación académica
Estrés académico	Correlación de Spearman	.124
	Sig. (bilateral)	.045
	N	260

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 5 se observa que la autorregulación académica y el estrés académico se relaciona con un valor de rho = .124, lo cual indica una correlación positiva pequeña y una significancia de .045 es estadísticamente significativo pues es menor a .05 por lo que se acepta que hay relación significativa entre la autorregulación académica y el estrés académico.

Tabla 6

Relación entre la postergación de actividades y el estrés académico

		Postergación de actividades
Estrés académico	Correlación de Spearman	.177
	Sig. (bilateral)	.004
	N	260

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 6 se observa que la postergación de actividades y el estrés académico se relaciona con un valor de rho = .177, lo cual indica una correlación positiva pequeña y una significancia de .004 es estadísticamente significativo pues es menor a .05 por lo que se

acepta que hay relación significativa entre la postergación de actividades y el estrés académico.

Tabla 7

Relación entre la procrastinación y los estresores

		Procrastinación
	Correlación de Spearman	.341
Estresores	Sig. (bilateral)	.000
	N	260

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 7 se observa que la procrastinación y los estresores se relaciona con un valor de rho = .341, lo cual indica una correlación positiva mediana y una significancia de .000 es estadísticamente significativo pues es menor a .05 por lo que se acepta que hay relación significativa entre la procrastinación y los estresores.

Tabla 8

Relación entre la procrastinación y los síntomas

		Procrastinación
	Correlación de Spearman	-.003
Síntomas	Sig. (bilateral)	.959
	N	260

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 8 se observa que la procrastinación y los síntomas se relaciona con un valor de rho = -.003, lo cual indica una correlación positiva pequeña y una significancia de .959, se infiere que no es estadísticamente significativo pues es mayor al .05 por lo que se rechaza que exista relación significativa entre la procrastinación y los síntomas.

Tabla 9

Relación entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento

		Procrastinación
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Spearman	.076
	Sig. (bilateral)	.223
	N	260

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 9 se observa que la procrastinación y las estrategias de afrontamiento se relaciona con un valor de $\rho = -.076$, lo cual indica una correlación positiva pequeña y una significancia de .223, se infiere que no es estadísticamente significativo pues es mayor al .05 por lo que se rechaza que exista relación significativa entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El cambio y la adaptación que generó la pandemia fue un reto de inicio para el aspecto rutinario que todo universitario ya tenía establecido, así también empezaron las dificultades como el método virtual de estudio, el cruce de horario con diversas actividades entre las prácticas pre profesionales y el teletrabajo, la poca probabilidad de seguir con la carrera universitaria por la crisis económica, el aprender y realizar tareas con aplicaciones virtuales, incluyendo las evaluaciones importantes que cada docente realizaba. En este transcurso de adaptación se iban presentando varios factores, pero los que más resaltaron fueron la procrastinación y el estrés académico.

Al iniciar con la investigación, se tuvo que adaptar a cierta limitación, como por ejemplo el recojo de datos que se realizó de manera virtual, teniendo la dificultad de establecer comunicación directa con los participantes, tampoco emplear la observación mientras se desarrollaba los cuestionarios por la situación de confinamiento que produjo la pandemia, dada esta situación se tuvo que trabajar con el tipo de muestreo no probabilístico de forma aleatoria, lo cual impide la generalización de los datos obtenidos.

El estudio presenta implicancias a nivel teórico porque presenta información importante sobre la procrastinación y el estrés académico, siendo un antecedente fructífero para las siguientes generaciones que deseen seguir investigando sobre estas variables, además, ampliar y contribuir a la carrera de psicología, puesto que, va cambiando de conceptos referentes al tiempo y necesidades que hay en la actualidad, asimismo, emplear fundamentos y contraste teórico a nuevas consonancias de investigación y llegar a un buen consenso analítico y teórico.

A nivel práctico, esta investigación busca identificar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, puesto que es un tema de gran importancia que ayuda a incorporar nuevas técnicas de cómo mantener una adecuada salud mental y evitar que afecte en el desarrollo profesional. Con ello, constatar los resultados recolectados en el proceso de estudio y selección de información, sintetizando conceptos referentes a las instituciones de educación superior, que en la actualidad está afectando a jóvenes universitarios, creando bajo rendimiento académico, falta de motivación, angustia, cansancio y frustración.

A nivel metodológico, concientizar la importancia que tienen las dos variables en los distintos aspectos que puede realizar cada persona, el aprender y conocer, todo sobre el cuidado de la salud mental ante el estrés y a través de ello aplicar medidas preventivas de identificación sobre reacciones físicas y psicológicas. Asimismo, orientar en la creación de futuros programas de intervención adecuadas a cada episodio estresante.

La actual investigación evaluó la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021. Para el objetivo general se empleó la prueba de análisis de correlación de Spearman que evidenció un valor de $\rho = .146$, lo cual indica una correlación positiva pequeña y con una significancia de $.018$ que fue menor a $.05$. Por lo cual se rechazó la hipótesis nula y se aceptó que hay relación significativa entre la procrastinación y estrés académico. Esto quiere decir que ambas variables tienden a incrementarse juntas, ya que la procrastinación detalla que la persona retrasa o evita realizar actividades a tiempo, mientras el estrés académico experimenta situaciones agobiantes cuando se sobrecarga de tareas, evaluaciones o trabajos. Sin embargo, la procrastinación no es un factor principal, pero se

encuentra relacionado al estrés. Concordando con la investigación de Reusche (2022) concluyó que existe una relación positiva moderada ($\rho = 0.424$; $p = 0.002$) entre la procrastinación y el estrés académico.

Acorde a los datos de la investigación y población, se determinaron los niveles de procrastinación en los estudiantes de los cuales en la categoría de muy bajo se obtuvo el 31.2%, en la categoría de bajo se obtuvo el 55.4%, en la categoría alto se obtuvo el 8.8% y, por último, en muy alto se obtuvo el 4.6% siendo el más predominante en los universitarios. Esto se refiere que la categoría bajo es superior a las demás categorías, con lo cual indica que la población recurre a estas conductas procrastinadoras en pocas ocasiones o raras veces, es decir que hay un adecuado manejo de tiempo, entregas de trabajos en horarios establecidos y muestra interés en desarrollar actividades. Concordando con la investigación de Rodríguez (2019) determinó que los internos de enfermería predominan el criterio medio con un 74% y criterio alto con un 26%, es decir que hay autocontrol, organización del tiempo y estrategia de aprendizaje.

Por otro lado, los resultados hallados constaron que el nivel bajo de estrés académico no presentó ninguna incidencia en la población que participó en el estudio, por otro lado, el nivel medianamente bajo solo mostró un 1.5%, el nivel medio mostró un 10% en los estudiantes, el nivel medianamente alto obtuvo el 28.5 % y por último el nivel alto mostró un 60% de estrés siendo predominante esta categoría en el estrés académico. Es decir, que el nivel alto prevalece entre los demás niveles, evidenciándose que la población tiene la presencia del estrés académico con lo cual muestra los indicadores de sobrecarga de tareas, complicaciones al entender la clase o realizar trabajos grupales, dolores de cabezas, problemas de concentración e irritabilidad. Coincidiendo con la investigación de

Jerez et al., (2015) determinó que el 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%).

Con respecto al primer objetivo específico se encontró que la autorregulación académica y estrés académico se relaciona con un valor de $\rho = .124$, lo cual indica una correlación positiva pequeña y una significancia de .045 es estadísticamente significativo pues es menor a .05 por lo que se acepta que hay relación significativa entre el estrés académico y la autorregulación académica. Esto quiere decir que ambas variables tienden a incrementarse juntas, puesto que la inadecuada autorregulación académica produce el poco manejo del tiempo y esto conduce a postergar los deberes, con ello se relaciona al estrés académico, puesto que esta conducta atrasa el cumplimiento de tareas y trabajos. Coincidiendo con la investigación de Bernal (2019) los resultados demostraron que existe una relación significativa ($r = .18, p < .05$) entre la autorregulación académica y estrés académico.

En cuanto al segundo objetivo específico se observa que la postergación de actividades y el estrés académico se relaciona con un valor de $\rho = .177$, lo cual indica una correlación positiva pequeña y una significancia de .004 es estadísticamente significativo pues es menor a .05 por lo que se acepta que hay relación significativa entre el estrés académico y la postergación de actividades. Detallando de que la correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Esto quiere decir que ambas variables tienden a incrementarse juntas, puesto que la postergación de actividades considera que ello es por el miedo a fallar o el evitar cumplir una tarea, con lo que se relaciona a la falta de incentivos y el tiempo limitado para realizar un trabajo, siendo un factor de estrés. Coincidiendo con

la investigación de Bazán et al., (2019) teniendo como resultado de que existe una relación positiva directa entre las variables de postergación de actividades y estrés académico ($r=,189^{**}$).

En tanto al tercer objetivo específico se observa que la procrastinación y los estresores se relaciona con un valor de rho = .341, lo cual indica una correlación positiva mediana y una significancia de .000 es estadísticamente significativo pues es menor a .05 por lo que se acepta que hay relación significativa entre los estresores y la procrastinación académica. Lo que quiere decir que el incremento de una variable se relaciona con el incremento en la otra variable, ya que la procrastinación es una conducta acorde a lo que la persona siente y piensa, manifestándose con el estrés a través de la competitividad entre compañeros, exposición en clase y trabajar en equipo. Coincidiendo con la investigación de Polo (2022) cuyo resultado determina que existe una correlación directa ($\text{sig.} = ,026 < 0,05$; $r=,218$) entre la procrastinación y los estresores.

Siguiendo con el cuarto objetivo específico se observa que la procrastinación y los síntomas del estrés se relaciona con un valor de rho = -.003, lo cual indica una correlación positiva pequeña y una significancia de .959, se infiere que no es estadísticamente significativo pues es mayor al .05 por lo que se rechaza que exista relación significativa entre los síntomas y la procrastinación académica. Esto quiere decir que ambas variables no tienen diferencia significativa, ya que la procrastinación es la acción de retrasar voluntariamente las actividades y los síntomas del estrés pueden surgir por otros factores no directamente del evitar realizar los trabajos. Concordando con la investigación de Barraza et al., (2018) los resultados de la procrastinación no influyen con los síntomas ($p = .136$), relacionándose de forma negativa.

Por último, el quinto objetivo específico se observa que la procrastinación y las estrategias de afrontamiento se relaciona con un valor de $\rho = -.076$, lo cual indica una correlación positiva pequeña y una significancia de .223, se infiere que no es estadísticamente significativo pues es mayor al .05 por lo que se rechaza que exista relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica. Esto quiere decir que ambas variables no tienen diferencia significativa, puesto que la procrastinación tiende a ser todo lo contrario a lo que busca las estrategias de afrontamiento, ya que sus indicadores se basan en la elaboración y ejecución de un plan para realizar tareas. Coincidiendo con la investigación de Camarillo et al. (2021) lo cual detalla según sus resultados que no existe relación entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento.

En conclusión, se determinó que existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.

Se determinó que en los niveles de procrastinación predomina la categoría bajo con el 55.4%, evidenciándose un correcto manejo de tiempo, una adecuada entrega de trabajos y la motivación en mejorar los hábitos de estudios, seguido de la categoría muy bajo con un promedio de 31.2%, la categoría alto con el 8.8% y por último la categoría muy alto con el 4.6%.

Se determinó que en los niveles de estrés académico predomina el nivel alto con un 60%, que muestra indicadores de sobrecarga de tareas, dificultades al comprender una clase o realizar trabajos grupales, dolores de cabezas, problemas de concentración e

irritabilidad, seguido del nivel medianamente alto con un 28.5%, el nivel medio con un 10% y por último el nivel medianamente bajo con un 1.5%.

Se determinó que existe relación significativa entre la autorregulación académica y el estrés académico.

Se determinó que existe relación significativa entre la postergación de actividades y el estrés académico.

Se determinó que existe relación significativa entre la procrastinación y los estresores.

Se determinó que no existe relación significativa entre la procrastinación y los síntomas.

Se determinó que no existe relación significativa entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento.

Referencias

- Aldana, J., Isea, J., & Colina, F. (2020). Estrés académico y trabajo de grado en licenciatura en educación. *Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 22(1): 91-105. Recuperado de <http://ojs.urbe.edu/index.php/telos/article/view/3193/4470>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 7(2): 163-178. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2): 59-66. Recuperado de <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, (13), 159-177. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Blasina, S. (2008). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*. Recuperado de <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103/637>
- Barrantes, B. (2018). Procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes en una institución educativa de Trujillo. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11537/14700>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3). Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028/18052>
- Barraza, A. (2007). Escala de Estresores Académicos para su evaluación en estudiantes universitarios. *Revista DOSSIER*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 9 (10). Recuperado de <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2): 270-289. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2857146.pdf>

- Barraza, M. & Barraza, N. (2018). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa* 28. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n28/1870-5308-cpue-28-132.pdf>
- Barreto, D. & Salazar, H. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Revista Universidad y Salud*, 23(1):30-39. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n1/2389-7066-reus-23-01-30.pdf>
- Bazán, I. & Romero, J. (2019). Dimensiones de la procrastinación y estrés académico en adolescentes víctimas de violencia escolar de colegios estatales - Víctor Larco. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Perú. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37472>
- Bedoya, S., Perea, M. & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1): 15-20. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>
- Bernal, M. (2019). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima metropolitana. (Tesis de bachillerato). Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10421>
- Busko, D. (1998). Causas y consecuencias del perfeccionismo y procrastinación. (Tesis de maestría). Universidad de Guelph, Canadá. Recuperado de <https://acortar.link/NTn8j>
- Caldera, P. & Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*. Recuperado de https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Camarillo, J., Morales, A., Rangel, D. & Urbina, B. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *Revista Psicoeducativa: reflexiones y propuestas*, Vol. 7, Núm. 14. Recuperado de <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/download/136/400/663>
- Cardona, L. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. (Tesis de licenciatura). Universidad de Antioquía, Colombia. Recuperado de <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16050>

- Casas, J., Repullo, J. & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Revista Aten Primaria*; 31(8): 527-38. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13047738>
- Cassaretto, M., Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Liberabit*, 27(2), e482. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
- Clariana, M.; Cladellas, R.; Badía, M. & Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3): 87-96. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217022109007.pdf>
- Chan, L. (2011). Procrastinación Académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista Temática Psicológica*, 7(1): 53-62. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Cruz, C. & Vargas L. (2001). *Estrés: entenderlo es manejarlo*. México: Alfa Omega. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/281068696>
- Domínguez, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinación Académica: Validación de una escala muestra de estudiantes de una universidad privada. *Revista Liberabit*, 20(2): 293-304. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Domínguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1), 20-30. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/viewFile/15715/15506>
- Galarregui, M. & Keegan, E. (2012). Perfeccionismo y procrastinación: relación con desempeño académico y malestar psicológico. Estado del arte. *Revista Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas*. Recuperado de <https://www.academica.org/000-072/218.pdf?view>
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2): 143-154. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>

- Garzón, A. & Gil, J. (2016). Propiedades Psicométricas de la Versión en Español de la Prueba Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 43(19): 149-163. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6465527>
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1): 307-324. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/49682>
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional. *Revista Electronic journal of research in Educational Psychology*, 15 (3), 510-532. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/11441/77916>
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Revista Universitas Psychologica*, 16(3): 1-13. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-9267-rups-16-03-00124.pdf>
- González, M. (2017). Respuesta al estrés académico en estudiantes universitarios de Asunción entre diciembre del 2015 y marzo del 2016: Una comparación entre carreras. *Revista Científica de la UCSA*, 4(3): 48-58. Recuperado de <http://scielo.iics.una.py/pdf/ucsa/v4n3/2409-8752-ucsa-4-03-00048.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista P. (2011). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw - Hill Interamericana de México, S.A. de C.V. Recuperado de <https://acortar.link/u3i>
- Hidalgo, L. (2019). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Norte, Perú. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11537/23175>
- Jabel, M. (2017). Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/417>
- Jerez, M. & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chile Neuropsicología*, 53 (3): 149-157. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
- Jiménez, L. (2010). Estrés en estudiantes de farmacia de la universidad de Costa Rica. *Revista Electrónica Actualidades investigativas en educación*, 10(2): 1-29. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44717910005.pdf>

- Luque, O., Bolívar, N., Achahui, V. & Gallegos, J. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. Revista PURIQ, 2022, Vol. 4, e200. Recuperado de <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/337>
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Apuntes de Psicología, 25(1): 87-99. Recuperado de https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf
- Medrano, M. (2017). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima, 2017. (Tesis de maestría). Escuela de Posgrado Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/22195>
- Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10550/37168>
- Palacios, J., Belito, F., Bernaola, P. y Capcha, T. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. Revista Multi-Ensayos. Recuperado de <https://repositorio.unan.edu.ni/12644/>
- Polo, Y. (2022). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Norte. Recuperado de <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31493/Polo%20Gormas%2c%20Yojhan%20Samuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quant, D.; & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista Vanguardia Psicológica, 3(1). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf>
- Quispe, C. (2020). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de lima metropolitana. (Tesis de licenciatura). Pontificia universidad católica del Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17440>
- Reusche, E. (2022). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de segunda especialidad de enfermería de una universidad privada de Lima, 2022. (Tesis de Maestría). Universidad Norbert Wiener. Recuperado de https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7738/T061_02820670%20M.pdf?sequence=1
- Rodríguez, A. (2019). Procrastinación académica en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Norbert Wiener, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3227>

- Rodríguez, I., Fonseca, G., & Aramburú, G. (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Revista Int. J. Odontostomat*, 14(4): 639-647. Recuperado de <https://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v14n4/0718-381X-ijodontos-14-04-639.pdf>
- Rodríguez, A., Maury, E., Troncoso, C., Morales, M. & Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Revista Edumecentro*, 12(4): 1-16. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v12n4/2077-2874-edu-12-04-1.pdf>
- Román, C. & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Revista studiositas*, 5(2): 88-93. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10983/604>
- Steel, P. (2017). *Porque dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. España: Penguin Random House. Recuperado de <https://acortar.link/8igf9>
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y conducta humana (Una psicología científica)*. Editorial Fontanella. Recuperado de http://www.soyanalistaconductual.org/ciencia_conducta_humana_skinner.pdf
- Torres, C., Carranza, M., Giné, N. & Gonzáles, B. (2017). Análisis del saber de los estudiantes universitarios sobre su proceso de aprendizaje. *Revista Ciencia Ergo Sum* vol. 24. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/104/10452159003/html/#redalyc_10452159003_ref7
- Vásquez, R. (2016). *Procrastinación en alumnos de preparatoria*. Universidad de Tijuana. Recuperado de <https://acortar.link/JWSU0>
- Vargas, M. (2019). *Procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, al 2019. (Tesis de licenciatura)*. Universidad César Vallejo, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/50845>
- Yarleque, L., Nuñez, E., Matalinares, M., Javier, L., Navarro, L., Monroe, J., Padilla, M., Campos, J. & Navarro, L. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Revista Horizonte de la Ciencia*, 6(10),173-184. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5709/570960870017/570960870017.pdf>

- Zaid, G. (2010). Procrastinar. Revista Letras libres, 12(144), 54-56. Recuperado de https://www.letraslibres.com/sites/default/files/files6/files/pdfs_articulos/pdf_art_15102_1_3061.pdf
- Zeballos, S., Siles, I., & Siles, J. (2019). Influencia del estrés académico percibido, sobre la calidad de la microbiota oral y el pH salival . Gaceta Médica de Bilbao, 42(2): 112-116. Recuperado de <https://www.gacetamedicaboliviana.com/index.php/gmb/article/view/78/61>

Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia Interna

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variabes	Metodología
¿Existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima?	Identificar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.	Existe relación directa entre la procrastinación y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.	Variable 1: Procrastinación Es una conducta del estudiante para retrasar o evitar actividades que deberían ser culminadas en un tiempo determinado, se identifica por ser una tendencia auto informada (Busko, 1998). Variable 2: Estrés académico Es un malestar que alerta al estudiante según experimente situaciones estresantes en el	1. Tipos de investigación Enfoque de investigación: Cuantitativo Diseño de investigación: No experimental y correlacional Corte de investigación: Transeccional o transversal 2. Población y muestra La muestra está conformada por 150 estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad de Lima, entre los 19 a 36 años de edad, de ambos sexos y que se encuentren cursando el 8vo, 9no o 10mo ciclo académico. La muestra es de tipo censal. 3. Instrumentos Inventario del Estrés Académico (SISCO)
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
¿Existe alguna relación entre la autorregulación y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021?	Establecer la relación que existe entre la autorregulación y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.	Existe relación directa entre la autorregulación y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.		



<p>¿Existe alguna relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre la postergación de actividades y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.</p>	<p>Existe relación directa entre la postergación de actividades y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, 2021.</p>	<p>ámbito académico y este pueda provocar dificultades y dolencias en la salud (Barraza, 2005).</p>	<p>Escala de Procrastinación Académica (EPA) 4. Análisis de datos Programa informático Microsoft Office Excel 2016. Sistema Informático de estadística SPSS.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de la Procrastinación

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Reactivos	Escala	Categoría
Procrastinación	Es una conducta del estudiante para retrasar o evitar actividades que deberían ser culminadas en un tiempo determinado, se identifica por ser una tendencia auto informada (Busko, 1998).	Autorregulación académica	Administración del tiempo	2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12,	N = Nunca CN = Casi Nunca AV = A veces CS = Casi siempre S = Siempre	Bajo Promedio Alto
			Mejora de hábitos de estudio			
			Buscar ayuda			
		Evitar áreas complicadas	1, 8, 9			



		Postergación de actividades	Posponer actividades			
--	--	-----------------------------	----------------------	--	--	--

Anexo 3. Matriz de Operacionalización del Estrés Académico

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Reactivos	Escala	Categoría
Estrés Académico	Es un malestar que alerta al estudiante según experimente situaciones estresantes en el ámbito académico y este pueda provocar dificultades y dolencias en la salud (Barraza, 2005).	Estresores	Sobrecarga de tareas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre	Bajo (0 a 20) Mediamente bajo (21 a 40) Medio (41 a 60) Mediamente alto (61 a 80) Alto (80 a 100)
			Evaluación de exámenes			
			Tipos de trabajo			
			No entender la clase			
		Síntomas	Reacciones físicas	9, 10, 11, 12,		
			Reacciones psicológicas	13, 14, 15, 16,		
			Reacciones comportamentales	17, 18, 19, 20, 21		
			Comunicación asertiva			
Elogios a si mismo						

		Estrategias de afrentamiento	Reducción o aumentos de alimentos			
			Ejecución de plan de tareas	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29		

ANEXO 4. Prueba de normalidad de las variables de estudio

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación	,040	260	,200
Estrés académico	,062	260	,017

H0: Los datos poseen distribución normal.

H1: Los datos no poseen distribución normal.

($\alpha = 0.05$)

Se concluye que:

La variable procrastinación presenta distribución normal y la variable de estrés académico no presenta distribución normal.