

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA EN EL AÑO
2023”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Claudia Fiorella Aliaga Silva

Asesor:

Mg. Lic. Jonathan Alexander Orbegoso Villalba

<https://orcid.org/0000-0002-9376-9534>

Cajamarca - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	OSCAR IVAN ALFARO BUSTAMANTE	45628715
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	KELLY MAGDALENA SANTA CRUZ CACERES	48123170
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	MILAGROS DEL PILAR MIRANDA VITERI	70169002
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD



DEDICATORIA

A mis padres y hermanos,
por el amor incondicional y el
apoyo que me brindaron en todo
momento, por ser mis guías y el
soporte que me motiva a seguir
adelante.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, por permitirme tener salud. Asimismo, a mis padres quienes me demostraron su apoyo en todo el proceso de mi formación profesional, a mi asesor Jonathan Orbegoso quién me brindó el soporte y conocimientos que necesitaba, a la Universidad Privada del Norte por abrirme las puertas y permitirme ser parte de ella, este es sólo un logro más de muchos que vendrán.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	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	18
CAPÍTULO III: RESULTADOS	23
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	27
REFERENCIAS	32
ANEXOS	38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de Estrés Académico.....	23
Tabla 2. Prueba de Normalidad del Cuestionario de Procrastinación Académica EPA.	24
Tabla 3. Prueba de Normalidad del Cuestionario de Estrés Académico SISCO.....	24
Tabla 4. Correlación entre la variable Procrastinación y la Dimensión Estresores.....	25
Tabla 5. Correlación entre la variable Procrastinación y la Dimensión Síntomas.....	25
Tabla 6. Correlación entre la variable Procrastinación y la Dimensión Estrategias de Afrontamiento.....	26
Tabla 7. Correlación entre la variable Procrastinación y Estrés Académico.....	26

RESUMEN

El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2023. Para ello se utilizó un diseño y enfoque metodológico transversal no experimental, cuantitativo, con estudiantes de psicología como población de estudio y 66 estudiantes seleccionados como muestra. Como resultado se empleó la técnica de la encuesta, sirviendo como instrumento para la variable procrastinación la escala de Procrastinación Académica de la EPA con un nivel de confiabilidad de (Alfa de Cronbach = 0.816) y el Inventario de Estrés Académico SISCO como segunda variable con una confiabilidad de (Alfa de Cronbach =.915). Además, los datos se analizaron mediante la prueba estadística Rho de Spearman. Como limitación se encontró la escasa estandarización de los instrumentos de procrastinación en el contexto cajamarquino y finalmente se concluyó que no existe relación entre procrastinación y estrés académico, lo que señala que cada variable sigue un desarrollo independiente.

PALABRAS CLAVES: Procrastinación, Estrés Académico, Estudiantes
Universitarios

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La transición al ámbito universitario puede generar estrés para el individuo, ya que se enfrentará a la necesidad de ajustarse a un entorno desconocido, marcado por niveles académicos más elevados y requerimientos educativos que incluyen la realización de tareas y proyectos con plazos ajustados, evaluaciones, presentaciones, etcétera (Barraza Macías, 2006; Cardona Villa, 2015; Valdivia Quispitupac, 2019).

En el Perú, (Ministerio de Educación [MINEDU], 2019) informa que el 85% de los estudiantes manifiestan dificultades psicológicas y que el 30% de ellos expresan dificultades vinculados al estrés por el exceso de trabajos normativos (Ramos, 2021).

El grado de estos malestares cambia en función de cómo el estudiante interpreta el factor estresante, y en muchos casos, esta interpretación puede llevar a los estudiantes a decidir abandonar sus estudios. En la actualidad, en Perú, la tasa promedio de deserción universitaria es del 30%, mientras que en Latinoamérica alcanza el 42% (Banco Mundial, 2018; Zaragoza , 2017).

Con el fin de lograr un desempeño académico destacado, es importante que el estudiante incremente su pluralidad de habilidades y destrezas para acomodarse de manera positiva al entorno académico. No necesariamente, algunos universitarios optan por conductas evitativas, como no desarrollar las actividades académicas o procrastinar (Mora et al., 2018).

Este comportamiento de posponer, evitar y justificar tareas académicas se refiere a la procrastinación académica (Torres, 2021), en consecuencia, la persona se convierte de manera voluntaria y consciente en un procrastinador académico (Solomon & Rothblum ,

1984), justificando con una aparente confianza la adopción de nuevos hábitos dilatorios (Busko, 1998).

Como indica Simonelli et al., (2018) se identifican diversos elementos que provocan la procrastinación, ya sean intrínsecos o extrínsecos. No obstante, en España, Rodríguez y Clariana (2017) proponen una clasificación de la procrastinación efectiva y pasiva. En términos generales, la primera categoría se refiere a estudiantes que extienden deliberadamente el plazo de acatamiento de sus funciones académicas con respecto al objetivo de alcanzar la sublimidad en sus resultados. Por otro lado, la procrastinación pasiva involucra a aquellos estudiantes que posponen sus responsabilidades únicamente para experimentar posteriormente desánimo y estrés, infringiendo así con las tareas relacionadas.

Repasando búsquedas, se contempla que aproximadamente el 25% de la población mundial practica la procrastinación, y alrededor del 15% presenta procrastinación crónica. Además, según Dominguez et al., (2018) el 96% de los académicos experimentan procrastinación, y aproximadamente el 49% la practican de manera constante. En países asiáticos como China, se detectó que el 74,2% de los estudiantes posponen al menos una entrega de actividad académica.

A nivel internacional la procrastinación se ha identificado como el dilema más significativo el cual impacta a la educación sobresaliente, evidenciando el aumento de la ausencia estudiantil. Según expertos, este fenómeno es consecuencia de acuerdo con negligencia por parte del Estado y administraciones académicas universitarias, como señalan (Tamanaee- Far & Ghasemi , 2017).

En nuestro país diversos estudios respaldan la afirmación anterior, como el estudio realizado por Quiroga (2020) que señala que en Lima solo, el 67% de las personas que pasan la educación superior experimentan estrés, donde el 14% de ellos procrastina.

Además, el Ministerio de Educación (Minedu), reveló, a través de una investigación, que una de las problemáticas con mayor incidencia que afecta a la comunidad estudiantil es el estrés (El Peruano, Ansiedad, violencia y estrés en Universidades., 2019).

La procrastinación es conocida ante la población latinoamericana, ya que, según Quant y Sánchez (2018), aproximadamente el 61% de las personas en nuestro continente practican la procrastinación, y un 20% realiza de manera crónica. Este modelo de conducta es recurrente en el poblamiento.

En base a la propuesta, resulta imprescindible la exploración de historiales de investigación, a nivel internacional, en Argentina, Magnín , (2021) en su exploración, implementó una herramienta cuantitativa, descriptiva correlacional y transversal, con una prueba de 64 alumnos de Psicología en la ciudad de Paraná. Según los hallazgos, se encontró conexión entre ambas variables, indicando aumento en los niveles de estrés, como también el aumento de la tendencia a procrastinar en los estudiantes.

De igual modo, en México, Barraza Macías y Barraza (2019) llevaron investigaciones brindando un objetivo para establecer relaciones entre la procrastinación y el estrés académicos. El estudio, de naturaleza cuantitativa, no experimental, correlacional y transversal, se realizó con 300 estudiantes de educación media superior Según las conclusiones, la procrastinación académica no está vinculada ni a los factores estresantes ni a los síntomas; sin embargo, se relaciona de forma adversa exclusivamente con la estrategia de afrontamiento. Asimismo, se evidenció que el estrés académico guarda una relación directa con la primera dimensión ($p < 0.1$) y una relación desfavorable con la segunda dimensión.

Ashraf et al. (2019) en Pakistán se realizaron análisis con el fin de investigar cuya conexión entre la procrastinación académica y el estrés académico, realizando un

planteamiento de compensación mediante un cuestionario. Recopilaron referencias de diversas universidades estatales y privadas en Rawalpindi e Islamabad, utilizando muestras de 400 participantes. Indicaron una estimulación provechosa entre ambas variables, lo que sugiere una conexión significativa entre ambos fenómenos.

Además, en la India Nayak (2019) llevó a cabo una investigación sobre la procrastinación y el enlace con el estrés académico entre 201 aprendices de enfermería en una universidad del país. El propio investigador elaboró los instrumentos utilizando pautas tipo Likert en un diseño de sondeo descriptivo correlacional. Los resultados revelaron estimulación favorable entre la procrastinación y el estrés académico ($r=.185$; $p=.009$).

En el contexto peruano, Ramos (2021) realizó un estudio con el fin de fijar el enlace entre dichas variables mencionadas. Dicho análisis se enfocó en 116 alumnos de una Universidad Privada en Lima Metropolitana, y los efectos indicaron la existencia de relación reveladora entre ambas variables.

La investigación realizada por Códova (2018) brinda la función de examinar dicha conexión entre las variables de estudio en los alumnos universitarios de Lima. Los hallazgos revelaron una relación positiva entre el estrés académico y la procrastinación académica.

De manera similar, a nivel local, Urbina (2021) ejecutó una investigación con el fin de identificar la conexión entre las dos variables investigadas en alumnos de una universidad en Cajamarca. Los resultados obtenidos ($Rho= 0,415$; $Sig= ,002$) indican la existencia de relación entre el estrés y la procrastinación académicos.

Además, se examinaron diversas bases teóricas que contribuyen al fortalecimiento en dichos temas, en el cual contribuyeron expertos. Revelaciones de Rothblum (1990), la procrastinación ha sido analizada desde cuatro ejemplos: psicodinámico, motivacional, conductual y cognitivo (Quant & Sánchez, 2012). Como resultado, los estudiantes

universitarios enfrentan sensaciones adversas subjetivas (Natividad , 2014). Además, según Ellis y Knaus (1977) los procrastinadores a menudo no tienen certeza acerca de su extensión para ultimar una labor académica, lo que lleva al aplazamiento del inicio de tareas en cuestión (Ferrari et al., 1995).

Autores como Ferrari (1995) abarcan que, la procrastinación intencionada en el entorno universitario puede originarse porque los alumnos tienen el deseo de llevar a cabo actividades académicas dentro del tiempo establecido, careciendo de motivación o aspiración que les genera el trabajo, o como explican Rothblum et al., (1986), puede ser que sientan pánico a decepcionar en cualquier actividad. También puede estar relacionado con una disminución de capacidades de autocontrol o un elevado grado de ansiedad ante el rendimiento, según lo indicado por Sánchez (2007).

Considerando que la procrastinación parece estar más presente en alumnos universitarios, según Steel (2007), el 80% y un 95% de ellos la practican, un 75% se autodenominan procrastinadores y un 50% la practican de forma constante. Datos más recientes sugieren que la procrastinación afecta a más del 90% de los universitarios; aunque no todos la experimentan, en su mayoría, provoca reacciones adversas en su autoestima, motivación, bienestar psicológico, rendimiento académico e incluso, genera disgusto (Sáenz, 2014).

En cambio, el estrés aparece de la comunicación entre el individuo y su espacio, siendo analizado como amenaza o superando los requerimientos disponibles, lo que compromete su bienestar, según Lazarus y Folkman (1986). Se resalta que las pautas dependen de cómo los sujetos observan su ambiente y de su capacidad para hacer frente a las contrariedades, según Folkman (2011). Por lo tanto, la evaluación personal de cada individuo es crucial, ya que una situación ambiental puede ser considerada como

inofensiva para uno, mientras que otro puede notar la misma situación como abrumadora, según Robinson (2018).

Así mismo, la tensión académica puede ser descrita como aquel que se experimenta en el contexto formativo, según Barraza (2003). Esta definición considera variables conectadas como estresores académicos, la experiencia subjetiva del estrés, moderadores del estrés y sus efectos, los cuales se manifiestan en un mismo entorno, la universidad (Celis, 2001). Conforme a Barraza (2005), este estrés se inclina en estudiantes debido a las demandas que impactan su rendimiento académico, perjudicando su proceso de aprendizaje y aumentando la posibilidad de desarrollar problemas de salud. Esto se traduce en problemas fisiológicos, como trastornos digestivos, un sistema inmunológico debilitado y, en consecuencia, una mayor susceptibilidad a enfermedades, como la depresión (Amézquita et al., 2003).

Esta serie de transformaciones no solo limita al entorno estudiantil, esto también se vincula con la edad promedio, que mayormente se sitúa entre los 16 y 24 años, según el (INEI, 2017). Esto indica que este grupo etario está atravesando el cambio de la adolescencia, como señala la (OMS) en 2020. Esta etapa conlleva nuevos desafíos en los aspectos sociales, económicos y biológicos, lo cual puede contribuir de manera negativa al estrés académico, según lo planteado por Quispe et al. (2019).

El vínculo con los volúmenes del agotamiento académico, se encuentra la dimensión Estresores que se refiere a situaciones de amenazas, retos o demandas, factores que pueden estar dentro o fuera y que generan una percepción subjetiva de estrés. Estas evaluaciones están vinculadas a emociones anticipatorias y de resultado. Además, está la dimensión Síntoma, donde se identifican indicadores o síntomas que evidencian estrés académico en los estudiantes en la dimensión de sintomatología. Según Barraza (2003), los indicadores se manifiestan de manera particular en las personas, lo que significa que el

desequilibrio sistemático se manifiesta de manera única en cantidad y variedad para cada individuo. Estas señales se categorizan en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, que se definen a continuación.

Las respuestas físicas se describen a las reacciones que experimenta el cuerpo, y Barraza (2003) identifica varias, como problemas gástricos, dificultades para dormir o patrones de sueño irregulares, gripes frecuentes, sudoración excesiva o tics nerviosos. Las reacciones psicológicas se refieren a las labores cognitivas o emocionales, como tristeza, inquietud, sensación de ser ignorado, colérico, incertidumbre, falta de confianza en uno mismo, ineptitud, decaimiento, desánimo hacia la vida, autoimagen negativa. Las reacciones comportamentales están asociadas con las acciones de las personas, y según Barraza (2003), incluyen fumar en exceso, falta de compromiso para cumplir con obligaciones, propensión a polemizar, desgano, ausentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, cambios en el consumo de alimentos, dificultad para cumplir con compromisos, escaso interés en uno mismo y desinterés hacia los demás.

En otra perspectiva, también se encuentra la dimensión de Estrategias de Afrontamiento, que Barraza (2006) describe como el conjunto de respuestas cognitivas o conductuales que una persona emplea frente al estrés, con el propósito de gestionar o contrarrestar la situación estresante, o al menos, para disminuir de alguna manera las características adversas de dicha situación.

Por esta razón, la procrastinación y el estrés académico son desafíos que la gran mayoría de las personas han enfrentado en algún momento específico de sus vidas o en situaciones particulares. Aunque para algunas personas estos temas pueden ser considerados como inconvenientes menores, sin embargo, para otras experimentar estrés y/o procrastinar frente a funciones o metas específicas puede obstaculizar la realización de proyectos y tener un efecto adverso en el bienestar, además de interferir significativamente

en el bienestar físico y el bienestar psicológico. En esta fase posterior, emergen nuevos elementos estresantes, como el incremento en el número de cursos y proyectos en grupo, así como la mayor complejidad de los mismos. Además, se introducen nuevas formas de evaluación, como las evaluaciones continuas, junto con las metas académicas personales de lograr un desempeño superior y una mayor competencia académica (Obando, 2019). Todo esto lleva a que los estudiantes experimenten un nuevo periodo de "crisis", que demanda que tomen medidas concretas para adaptarse a su entorno actual (Obando, 2019).

Por esta razón, se valora como fundamental desde una perspectiva práctica, ya que al entender los niveles de estas variables, se podrán aplicar tácticas de respaldo y manejo, especialmente en lo que respecta a la gestión del tiempo para las exigencias académicas, junto con brindar apoyo psicológico a los estudiantes de una universidad en Cajamarca

Con respecto al nivel teórico, por la escasa información que se tuvo con respecto a las variables investigadas, se podrá tener acceso a información validada por autores de distintos países y tener una base que podrá ser de ayuda para los próximos estudios que se realicen con respecto al tema.

Desde el punto de vista metodológico, se podrá hacer el uso de determinadas técnicas e instrumentos validados y estandarizados a nivel internacional y nacional, los cuales podrán servir para otras investigaciones similares convirtiéndose en fuente de referencia.

Señalada la importancia de la investigación, se formuló el problema a través de la pregunta ¿Qué relación existe entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023? Además se plantearon preguntas específicas: ¿Cuáles son los niveles de estrés académico de estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023?, ¿Cuál es la relación que existe entre las dimensión estresores y procrastinación en estudiantes de Psicología de una

universidad de Cajamarca en el año 2023?, ¿Cuál es la relación que existe entre las dimensión síntomas y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023?, ¿Cuál es la relación que existe entre las dimensión estrategias de afrontamiento y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023?.

Por otra parte, se tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de Psicología de una universidad en la ciudad de Cajamarca en el año 2023 y como objetivos específicos Identificar los niveles de estrés académico de estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023, Determinar la relación de la dimensión estresores y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023, Determinar la relación de la dimensión síntomas y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023. Determinar la relación de la dimensión estrategia de afrontamiento y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023.

Una vez revisada la información teórica y empírica de ambas variables de estudio, se planteó como hipótesis general que existe una relación directa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad de Cajamarca en el año 2023.

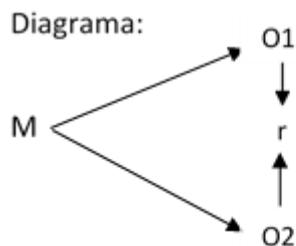
Este estudio tiene hipótesis, ya que Espinoza (2018) sustenta que es considerado un proceso metódico consignado a contestar una pregunta la cual constituye el punto de inicio de todo proyecto o estudio. Por otro lado, Ramírez (2015) refiere que una hipótesis no necesariamente tiene que ser verdadera, y no se debe formular una hipótesis al azar, sino se tiene que revisar previamente la literatura y establecer el punto de partida. Al respecto San Martín (2014) menciona que comprobar que una hipótesis es errónea contribuye al conocimiento, debido a que es un paso más que permite llegar a la verdad.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El tipo de investigación fue el enfoque cuantitativo, el cual, de acuerdo con la explicación de Hernández (2006), se basa en el análisis de una realidad mediante mediciones objetivas numéricas y análisis estadísticos. Este enfoque tiene como objetivo establecer predicciones o patrones de comportamiento del suceso o problema planteado.

La investigación llevada a cabo fue de nivel correlacional, ya que, de acuerdo con Hernandez et al. (2010) “este enfoque tiene como objetivo principal comprender la conexión o nivel de similitud entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto específico” (p. 81).

Asimismo, la investigación tuvo un diseño no experimental, ya que como indica Kerlinger (1979) "La investigación no experimental o ex-post-facto se caracteriza por la imposibilidad de alterar variables o designar a los sujetos o a las condiciones" (p.116). De igual manera, presenta un corte transaccional o transversal ya que su objetivo es detallar variables y examinar la incidencia e interrelación en un momento temporal específico según lo planteado por (Hernández et al., 2003, p.270).



Donde:

M = Muestra

V1 = Procrastinación

r = Correlación entre dichas variables

La población estuvo conformado por 1959 estudiantes de la carrera de Psicología, con edades entre 19 a 27 años de edad y que se encuentren matriculados en dicha carrera durante el ciclo 2023-1.

La muestra seleccionada para el estudio consistió en 66 estudiantes, con edades que abarcan entre los 19 y 27 años y que estuvieran matriculados en dicha carrera. El método de muestreo utilizado fue no probabilístico o de conveniencia, ya que los participantes fueron elegidos como un subgrupo de la población, sin depender de la probabilidad, sino de las peculiaridades específicas de este estudio, según lo explicado por Hernandez et al., (2014). Para esto, se aplicaron criterios de inclusión basados en la edad y la matriculación en la carrera de psicología en el ciclo 2023-I, y criterios de exclusión determinados por la investigadora, como la pertenencia a otras carreras profesionales y la falta de completitud en la respuesta a los cuestionarios.

En este estudio, se empleó la encuesta como método para recopilar datos, utilizando dos cuestionarios como herramientas, uno diseñado para cada variable. Estas estrategias y herramientas se seleccionaron con el fin de recaudar información cuantitativa de manera extensa en la población, a diferencia de los instrumentos cualitativos, según lo señalado por (Salazar & Del Castillo, 2018).

En lo que respecta a la evaluación, se empleó la encuesta como técnica, utilizando el cuestionario Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptado por Dominguez, S.A. et al. (2014). Este presentó una versión en la que se excluyeron cuatro ítems debido a que no mostraron valores apropiados en el índice de homogeneidad. De esta manera, consta de 12 ítems distribuidos en dos subescalas: 1) Autorregulación académica (9 ítems); 2)

Postergación de actividades (3 ítems). En cualquier caso, es posible realizar una apreciación global de cada dimensión. Cada ítem se califica mediante una escala Likert de cinco puntos, con opciones de respuesta que van desde "nunca" hasta "siempre". El puntaje para cada dimensión se obtiene mediante la suma aritmética de los puntajes de cada ítem. La explicación de los puntajes es directa; así, los puntajes más altos indicarán un mayor nivel de procrastinación Domínguez, et al. (2014).

Domínguez, et al. (2014) – quienes son los creadores de la versión adaptada que se utilizará en esta investigación, descubrieron que el instrumento exhibe una estructura bifactorial y cuenta con un nivel satisfactorio de confiabilidad (Alfa de Cronbach: 0,816 para la escala total, 0,821 para el factor “Autorregulación académica”, y 0,752 para el factor “Postergación de actividades”).

Se utilizó el Inventario SISCO (Anastasia & Urbina, 1997) como instrumento para medir la variable de Estrés Académico. Este estrés se describe en tres etapas: en primer lugar, el estudiante enfrenta demandas en ámbitos educativos que, según su evaluación, son consideradas como estresantes (input); en segundo lugar, estos estresores generan una inestabilidad sistémica (situación agobiante) que se refleja en síntomas específicos (indicadores del desequilibrio); finalmente, esta inestabilidad sistémica motiva al estudiante a llevar a cabo acciones de afrontamiento (output) para restablecer el equilibrio sistémico.

Con base en esta conceptualización, se desarrolló el Inventario SISCO del estrés académico, un cuestionario autodescriptivo que consta de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no), determina si el encuestado debe o no responder al inventario; un ítem que utiliza una escala tipo Likert para estimar el nivel de magnitud del estrés académico; 9 ítems para identificar la

reiteración con que se perciben las demandas del ambiente como estresantes; 21 ítems para identificar la continuidad de manifestación de síntomas o reacciones al estímulo estresor; y 9 ítems para evaluar la continuidad de utilización de estrategias de afrontamiento (Barraza, 2014).

Además para este instrumento se consideró la adaptación del instrumento a un entorno virtual, aplicando así el Alfa de cronbach para determinar su confiabilidad la cual fue de ,915. (Ver anexo 6)

Para la recopilación de datos, una vez asegurada la confiabilidad de ambos cuestionarios, se optó por difundir las pruebas a través de plataformas de redes sociales, dirigidas específicamente a estudiantes que cumplieran con las características mencionadas anteriormente. Posteriormente, se les proporcionó una breve explicación sobre los objetivos de la investigación. Además, se garantizó la confidencialidad de los resultados, indicando que serían utilizados con fines académicos. La aplicación de ambos cuestionarios, se realizó a través de un formulario de Google Forms, con registros de verificación basados en las pruebas completadas por cada estudiante. Después de administrar los cuestionarios e inventarios, se realizó una revisión minuciosa para asegurar que estuvieran completos, y se expresó agradecimiento por su participación.

Seguidamente, para el análisis de esta investigación, se organizó y sintetizó los datos obtenidos de los instrumentos en el programa Microsoft Excel, para luego pasar los datos al software SPSS obteniendo como resultado el baseado de datos con puntajes numéricos y permitiendo la facilidad de análisis de datos, frecuencia de las variables y la correlación entre ambas. A nivel inferencial, tras la prueba de Kolmogorov-Smirnov las variables obtuvieron una distribución diferente a la normal, por lo que se trabajó con estadística no paramétrica, utilizando el coeficiente de correlación Rho de Spearman para

valorar y verificar las hipótesis de investigación, además Alfa de Cronbach para obtener la confiabilidad de ambos cuestionarios. Estos procesos estadísticos, brindarán los procesamientos y análisis de los datos obtenidos haciendo de ésta una investigación cuantitativa y permitiendo manejar datos y resultados descriptivos a través de gráficos y tablas considerando las frecuencias y porcentajes.

Tomando en cuenta American Psychological Association (APA, 2019), el estudio se ha regido bajo parámetros que respaldan la buena praxis, desarrollo y contacto con los participantes de la investigación, por lo que se consideró los cinco principios de ética, siendo estos: Principio A: Beneficencia y no maledicencia manteniendo una interacción profesional con la responsabilidad de no hacer daño a los participantes, el principio B: Fidelidad y responsabilidad manteniendo consciencia de las responsabilidades profesionales y científicas con la sociedad y comunidad con las que se mantiene comunicación durante el desarrollo de la investigación, principio C: Integridad, promoviendo honestidad y veracidad con los resultados obtenidos, principio D: Justicia, fomentando imparcialidad y equiparando la calidad y procedimientos llevados a cabo y el principio E: Respeto por los derechos y la dignidad de las personas, respetando la dignidad y el valor de todos los participantes y el derecho a la privacidad y a la confiabilidad.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se describieron los hallazgos investigativos de acuerdo a los objetivos planteados.

Tabla 1

Nivel de Estrés Académico de estudiantes de una universidad de Cajamarca en el año 2023

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Leve	1	1,5
	Moderado	32	48,5
	Profundo	33	50,0
	Total	66	100,0

Según la tabla número 1, el 50 % que equivale a 33 estudiantes se encuentran en un nivel profundo de estrés académico, el 48,5% equivalente a 32 estudiantes en un nivel moderado y el 1.5% el cual equivale a 1 estudiante en un nivel leve de estrés.

Tabla 2

Prueba de Normalidad del Cuestionario de Procrastinación Académica EPA

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación	,126	66	,011

Nota: a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla número 2, se puede observar la prueba de Normalidad obtenida a través de la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov^a, obteniendo una significancia de ,011 lo cual nos indica que la variable de Procrastinación tiene una distribución No paramétrica o no normal.

Tabla 3

Prueba de Normalidad del Cuestionario Estrés Académico SISCO

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,075	66	,200

Nota: a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla número 3, se puede observar la prueba de Normalidad obtenida a través de la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov^a, obteniendo una significancia de ,200 lo cual nos indica que la variable de Estrés Académico tiene una distribución normal.

Tabla 4

Correlación entre la variable Procrastinación y la dimensión Estresores

		Estresores	
Rho	de Procrastinación	Coefficiente de	-,259
Spearman		Correlación	
		Sig. (bilateral)	,036
		N	66

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

En la tabla número 4 se puede observar que existe una significancia del ,036 y un coeficiente de correlación de -,259 lo que indica que no existe una correlación.

Tabla 5

Correlación entre la variable de Procrastinación y la dimensión Síntomas

		Síntomas	
Rho	de Procrastinación	Coefficiente de	-,243
Spearman		Correlación	
		Sig. (bilateral)	,049
		N	66

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

En la tabla número 5 se puede observar que existe una significancia del ,049 y un coeficiente de correlación de -,243 lo que indica que no existe una correlación.

Tabla 6

Correlación entre la variable de Procrastinación y la dimensión Estrategias de Afrontamiento

		Estrategias	
Rho	de Procrastinación	Coefficiente de	,445
Spearman		Correlación	
		Sig. (bilateral)	,000
		N	66

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

En la tabla número 6 se puede observar que existe una significancia del ,000 y un coeficiente de correlación de ,445 lo que indica que existe una correlación significativa.

Tabla 7

Correlación entre la variable Procrastinación y Estrés Académico

		Estrés Académico	
Rho	de Procrastinación	Coefficiente de	-,207
Spearman		Correlación	
		Sig. (bilateral)	,096
		N	66

En la tabla número 7, se muestra la correlación entre las variables de estudio los cuales son Procrastinación y Estrés Académico, siendo así estas no paramétricas se utilizó la Rho de spearman obteniendo una correlación de -,207 la cual indica que no existe correlación significativa.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A partir de los hallazgos encontrados, se presentaron los siguientes puntos fundamentales en comparación a estudios previos y contrastándolos con bases teóricas referentes.

Considerando al primer objetivo específico, se logró identificar los niveles de Estrés en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023. Luego de emplear los instrumentos de investigación, se tienen los siguientes resultados, con respecto a los niveles de Estrés Académico se obtuvo que el 50% de estudiantes se encuentran en un nivel profundo de estrés. Esto implica que debido a las demandas académicas, los estudiantes pueden ver afectado su rendimiento, dañar su proceso de aprendizaje y aumentar la probabilidad de sufrir enfermedades. Esto, a su vez, podría generar problemas digestivos, un sistema inmunológico debilitado y, por ende, una mayor susceptibilidad a enfermedades tanto físicas como mentales en el futuro.

Esto concuerda con las ideas presentadas por Román y Hreñandez (2008) quienes explican que el estrés académico es un proceso en desarrollo durante el periodo de enseñanza y aprendizaje, originado por las demandas académicas presentes en los establecimientos de educación superior.

Considerando al segundo objetivo específico, se logró determinar la relación entre Procrastinación y la dimensión Estresores en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023. El resultado obtenido revela que no existe una correlación significativa, ya que ambas variables son independientes. Esto implica que los estímulos

estresores pueden manifestarse en cualquier momento, incluso si el estudiante elige participar en actividades que le brinden satisfacción.

Según los aspectos conceptuales del estrés, se argumenta que el proceso está vinculado a la percepción individual del entorno y a la habilidad para enfrentar los desafíos, según Folkman (2011). En este sentido, la evaluación personal de cada individuo adquiere relevancia, ya que una situación ambiental puede ser interpretada como inofensiva por una persona, mientras que otra podría percibirla como abrumadora, según lo planteado por (Robinson, 2018).

Considerando al tercer objetivo específico, se logró determinar la conexión entre Procrastinación y la dimensión síntomas. No hay una asociación definida en este aspecto, lo que sugiere que al ser variables independientes, la presencia de algún síntoma no está vinculada a cuestiones de estrés o procrastinación.

Estos síntomas asociados al estrés, según Barraza (2003) no se manifiestan. Estos incluyen dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, dolores de espalda, problemas para dormir o patrones irregulares de sueño, y frecuentes resfriados. Además, se refiere a las reacciones psicológicas, que abarcan aspectos cognitivos y emocionales como ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de ser ignorado, irritabilidad excesiva, indecisión, baja autoconfianza, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, percepción de falta de control sobre la situación, autoimagen negativa, y las reacciones conductuales que están vinculadas a comportamientos observables como fumar en exceso, olvidos frecuentes, aislamiento social, conflictos frecuentes, falta de interés en cumplir con obligaciones, propensión a la controversia, desgano, ausentismo laboral, dificultad para asumir responsabilidades, y cambios en el consumo de alimentos, ya sea aumento o reducción.

Estos hallazgos son consistentes con la investigación llevada a cabo por Barraza Macías y Barraza Nevárez (2019) con una población similar, quienes finalizaron que no

hay una conexión entre la procrastinación académica, los factores estresantes y los síntomas asociados.

Considerando al cuarto objetivo, se determinó la relación entre Procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, se tiene una correlación positiva, esto quiere decir que, los alumnos aplican estrategias de afrontamiento para evitar los síntomas del estrés. De acuerdo con las contribuciones de Barraza (2006) el afrontamiento se describe como las respuestas mentales o acciones que alguien utiliza para hacer frente al estrés, con el propósito de manejar o contrarrestar la situación estresante, o al menos reducir de alguna manera sus aspectos negativos. Entre estas estrategias se encuentra la práctica de postergar tareas.

En cuanto al propósito general, se estableció la relación entre ambas variables, sin embargo, no se observó una correlación significativa. En otras palabras, las dos variables muestran un desarrollo que no está vinculado entre sí. Por lo tanto, se llega a la conclusión de que no hay evidencia que respalde la hipótesis que sugiere una relación positiva entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de Psicología de una universidad en Cajamarca en el año 2023.

Esto contrasta con los resultados obtenidos por Urbina (2021), quien condujo un estudio con una población similar en la ciudad de Cajamarca y encontró una correlación significativa. Sin embargo, según los resultados hallados en esta investigación, indican que las variables son independientes entre sí. Para respaldar este hallazgo, Barraza (2005) sostiene que el estrés en los estudiantes surge a raíz de las demandas que afectan su rendimiento académico, perjudicando su proceso de aprendizaje y aumentando la probabilidad de enfrentar problemas de salud. No obstante, en cuanto a la variable de procrastinación, el estudiante puede recurrir a ella en cualquier momento sin necesidad de

experimentar estrés.

En cuanto a las implicancias, se evidenció que las teorías e información obtenida respalda los resultados hallados en cuanto a la relación de Procrastinación y estrés académico; asimismo, estos ayudarán a comprender a través de datos concretos la existencia de las variables en la población estudiada. A nivel metodológico, esta investigación se constituirá en un antecedente para tener en cuenta el estudio de las mismas variables con poblaciones semejantes, además de tener instrumentos que ya se aplicaron en el contexto peruano y la obtención de datos de confiabilidad de las pruebas. De igual manera, la investigación permitió dar a conocer la realidad problemática encontrada en la muestra investigada, lo cual, presenta una implicancia práctica de suma importancia, dado que, permitirá el desarrollo de métodos y/o programas de acción frente al problema en las instituciones superiores a fin de lograr que se disminuya el problema en la población.

No obstante, cabe mencionar que; respecto a las limitaciones encontradas, se menciona la escasa estandarización de los instrumentos de procrastinación en el contexto cajamarquino. Además, no se logró establecer un contacto directo con los participantes, ya que la aplicación de los instrumentos se realizó a través de Google Forms y por ende hubieron demoras en cuanto al proceso de calificación.

Se recomienda, para futuros estudios tener que mejorar el instrumento de escala de Procrastinación adaptándolo al contexto actual para que así sea más fácil para el entendimiento de la muestra encuestada y se pueda profundizar el tema. Asimismo, fomentar programas o actividades que permitan a los alumnos comprometerse con sus estudios, tratando de ayudar en la parte de formación con técnicas de gestión de tiempo para cada estudiante, además incluir metas y premios como un incentivo. Por otro lado, efectuar talleres que ayude al estudiante universitario a controlar su estado emocional

frente a los estímulos estresores que puedan aparecer en el camino de su aprendizaje.

Para finalizar, como conclusiones se determinó que no hay una conexión significativa entre las variables analizadas, lo que señala que cada variable sigue un desarrollo independiente.

Se identificó los niveles de estrés académico, obteniendo como resultados que el nivel que predomina es el profundo con el 50% que pertenece a 33 estudiantes, lo cual quiere decir que estos estudiantes manifiestan padecer de estrés universitario ya sea debido a trabajos, exámenes u otra actividad académica se les asigne.

Se determinó que no hay relación entre la dimensión de estresores y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad en Cajamarca en el año 2023. Esto implica que, si el estudiante no está procrastinando, pueden presentarse factores estresores, indicando que ambas variables son independientes entre sí.

Se determinó que no existe correlación entre la dimensión síntomas y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023. Esto sugiere que, al ser variables independientes, la presencia de algún síntoma no está vinculada a cuestiones de estrés o procrastinación.

Finalmente se determinó que hay una correlación positiva entre la dimensión de estrategias de afrontamiento y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad en Cajamarca en el año 2023. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes universitarios aplican estrategias de afrontamiento cuando enfrentan el estrés asociado con la procrastinación. Una de las estrategias que Barraza (2006) menciona es la práctica de postergar tareas que muchos estudiantes suelen emplear.

REFERENCIAS

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista persona*. <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>, 13(2)159-17.
- Amézquita, M., Gonzales , R., & Zuluaga, D. (2003). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 32(4), 341-356.
- Amézquita, M., Gonzáles, R., & Zuluaga , D. (2003). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 32(4), 341-356.
- Ashraf, M., Malik, J., & 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://www.lumhs.edu.pk/jlumhs/Vol18No01/pdfs/12.pdf>.
- Asociación Americana de Psicología (APA). . ((2019)). Comprendiendo el estrés crónico. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>.
- Banco Mundial. (2018). *Deserción universitaria alcanza el 30% en Perú y 42% en Latinoamérica*. Recuperado desde: Obtenido de <http://ondadigital.pe/portal/actualidad/society/desercion-universitaria-alcanza-el30-en-peru-y-42-en-latinoamerica/>
- Barraza , A. (2003). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia. *Avances en Psicología Latinoamericana*, vol.26, 270-289.
- Barraza , A. (2014). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico . *Revista Psicología Científica.com*, 16, 20-25.
- 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. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-53082019000100132.
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. Vol. 9, N° 3 , 110-129.
- 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. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-5308201900010013.

- Barraza, A. ((2006)). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista psicológica científica* : <https://www.psicologiacientifica.com/>.
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de post grado de la Universidad Pedagógica de Durango*. Guadalajara, México.
- Barraza, A. (2003). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia. *Avances en Psicología Latinoamericana*, vol.26, 270-289.
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de post grado de la Universidad Pedagógica de Durango*. Guadalajara, México.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Revista edumecentro*, vol.7, 15-20.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Busko , A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: 63 A structural equation model*. Tesis de maestría no publicada: University of Guelph.<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>.
- Cardona Villa , L. (2015). Relaión entre Procrastinación académica y estrés Académico en estudiantes universitarios. Tesis de grado, Universidad de Antioquia. *Repositorio Institucional Universidad de Antioquia* .
- Celis, J. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 25-30.
- Celis, J. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 25-30.
- Códova , C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. (Tesis de licenciatura). Recuperada de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1298>.
- Dominguez , C., Devos, E., De Almeida, L., Tomaschewski , J., Lerch Lunardi , V., & Marcelino, A. (2018). *Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students*. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27(1), e0370014. <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>.
- Dominguez , S., Villegas García , G., & Centeno Leyva, S. (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. *Liberabit*, 20(2), 293-304. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci_arttext.

- Dominguez Lara, S., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. (2013). 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.
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=100114269&lang=es&site=eds-live>. 20(2), 293–304.
- El Peruano. (2019). *Ansiedad, violencia y estrés en Universidades*. Obtenido de http://www.elperuano.pe/noticia-ansiedad-violencia-y-estres-universidades85499.aspx?fbclid=IwAR2SGYvDGE5InT_Gtrsz0sCPsY3dc891VueBnGWRI P_rYZMC8RvVOnMp5dQ
- El Peruano. (17 de Octubre de 2019). *Ansiedad, violencia y estrés en Universidades*. Obtenido de http://www.elperuano.pe/noticia-ansiedad-violencia-y-estres-universidades85499.aspx?fbclid=IwAR2SGYvDGE5InT_Gtrsz0sCPsY3dc891VueBnGWRI P_rYZ MC8RvVOnMp5dQ
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination. Institute for Rational Living*.
- Espinoza, E. (2018). La hipótesis en la investigación. *MENDIEVE*, 6, 122-139. <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1197>.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press*.
- Folkman, S. (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.
- Folkman, S. (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.
- Folkman, S. (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.
- Herández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Selección de la Muestra. *En Metodología de la Investigación 6ª ed*, 170-191.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A.
- Hernández Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill. Cuarta edición.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017). *Perú: Perfil sociodemográfico. Perú: Censo nacional XII de Población*.
- Kerlinger, F. (1979). *Investigación del comportamiento*. México: Nueva Editorial Interamericana.

- Lazarus , R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Magnín , L. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina].
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817>.
- Martines, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura (tesis de licenciamiento)*. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Mora Arquez, E., Rodriguez, V., Palomino Díaz, C., & Torres Consuegra, I. (2018). *Procrastinación y rendimiento académico de la escuela de Psicología de la Universidad del Sinu Elías Bechara Zainúm, Seccional Cartagena*. [Tesis de doctorado].
<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/146/1/Procrastinacion%20y%20Rendimiento%20Acad%C3%A9mico%20de%20la%20Escuela%20de%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20Universidad%20del%20Sinu%20El%C3%ADas%20Bechara%20Zain%C3%BAm%2C%2>.
- Natividad , L. (2014). *Análisis de la Procrastinación en estudiantes Universitarios*. (Tesis doctoral).
<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Nati%20vidad.%20pdf?sequence=1>.
- Nayak , S. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3).
http://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/18_nayak_original_12_3.pdf.
- Obando , T. (09 de agosto de 2019). *Entrevista con el autor*. Lima: [Grabación en posesión del autor]
- Obando, T. (09 de agosto de 2019). *Entrevista con el autor*, Lima: [Grabación en posesión del autor]
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Desarrollo en la adolescencia*. Obtenido de Obtenido de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os.
- Quant , D., & Sánchez, A. (2018). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>.
- Quant, D., & Sánchez , A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.

- Quiroga, L. (2020). *Procrastinación y estilos de crianza en estudiantes de una Universidad De Chiclayo*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43093/Quiroga_JL_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Chiclayo:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43093/Quiroga_JL_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Quispe, J., & Ramos, M. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín (Tesis de bachiller)*. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín.
- Ramírez, F. (2015). *Hipótesis. Manual del Investigador*. Obtenido de <http://manualdelinvestigador.blogspot.com/2015/08/hipotesis-los-supuestos-de-la.html>
- Ramos Rojas , P. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021*. Lima: [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte].
[.https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28321/Ramos%20Rojas%20C%20Patricia%2](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28321/Ramos%20Rojas%20C%20Patricia%2)
- Ramos, P. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021 [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte]*. Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28321/Ramos%20Rojas%20C%20Patricia%20Estela.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
- Robinson, A. (2018). *Let's Talk About Stress: History of Stress Research. Review of General Psychology*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/322880845_Let%27s_Talk_About_Stress_History_of_Stress_Research
- Rodriguez , A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>, 26(1), 45-60.
- Román, C., & Hrenandez , Y. ((2008)). El Estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación* 7, (46), 1-8 .
- Rothblum , E. (1990). *Fear of failure: the psicodynamic need achievement, fear of success and procrastination models. Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Leitenbreg.
- Rothblum, E., Solomon, L., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://psycnet.apa.org/record/1987-05643-001>.
- Sáenz, N. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. 3(1), 45-59. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.

- Sáez, N. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. . *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- San Martín, D. (2014). Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos para la investigación educativa. *Revista electrónica de investigación educativa*, 16 (1), 104-122.
- Sánchez, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Simonelli, A., Balanza , S., Rivera, J., Vera, T., Lorente, A., & Gallego, J. (2018). Reliability and validity of the student stress inventory-stress manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students. *Nurse Education Today*. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.019>, 64, 156–160.
- Solomon, L., & Rothblum , E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>, 31(4 503–509).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Tamanaee- Far , M., & Ghasemi , E. (2017). Explicación de la procrastinación académica basada en los rasgos de personalidad y la habilidad de gestión del tiempo. *Revista trimestral de estrategias cognitivas en el aprendizaje*, 5(8), 223-244. <https://doi.org/10.22084/j.psychogy.2017.10682.1355>.
- Torres, D. (2021). *Engagement académico y procrastinación en estudiantes de radiología de una universidad privada de lima, 2021*. Lima: Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70258>.
- Urbina Mostacero , V. (2021). *Relación del Estrés Académico y procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Administración de empresas 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2008>.
- Valdivia Quispitupac, N. (2019). La procrastinación en el estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la Facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa [Tesis de doctorado]. *Repositorio Institucional UNSA* .
- Zaragoza , J. (8 de Junio de 2017). *Educación universitaria: hay 30% de deserción por falta de orientación y de recursos*. Recuperado de: . Obtenido de <https://andina.pe/agencia/noticia-educacionuniversitaria-hay-30-desercion-falta-orientacion-y-recursos-670189.aspx#>

ANEXOS

ANEXO N° 1. Escala de Procrastinación Académica (EPA, Busko)

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

N = Nunca CN = Casi Nunca AV = A veces CS = Casi siempre S = Siempre

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

ANEXO N° 2. Inventario SISCO de Estrés Académico

Inicial de nombre o seudónimo: _____

Sexo: F M

Edad: _____ Curso y paralelo: _____

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

___SI

___NO

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

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

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del curso					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
La personalidad y el carácter del docente					
Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					

El tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)					
Tiempo limitado para hacer trabajos					

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

Reacciones Físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones Psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o Desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones Comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicos					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

	(1) Nunca	(2) Rara ves	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo (o adularse)					
La religiosidad (oraciones o asistencia amisa, culto o asistencia a reuniones religiosas)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Chismes y confidencias (Verbalización de la situación que preocupa)					

ANEXO N° 3. Matriz de Consistencia

Problema de investigación	Objetivos	Hipótesis	Metodología	Instrumento	Población y Muestra
<p>P.General: ¿Qué relación existe entre Procrastinación y estrés académico en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023?</p> <p>P.Específicas: ¿Cuáles son los niveles de estrés académico de estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023?, ¿Cuál es la relación que existe entre las dimensión estresores y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023?, ¿Cuál es la relación que existe entre las dimensión síntomas y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023?, ¿Cuál es la relación que existe entre las dimensión estrategias de afrontamiento y procrastinación en</p>	<p>O. General: Determinar la relación que existe entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de Psicología de una universidad en la ciudad de Cajamarca en el año 2023.</p> <p>O. Específico: Identificar los niveles de estrés académico de estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023, Determinar la relación de la dimensión estresores y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023, Determinar la relación de la dimensión síntomas y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023, Determinar la relación de la dimensión estrategias de afrontamiento y procrastinación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023.</p>	<p>H.General: Existe una relación directa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023.</p>	<p>Tipo de investigación: No experimental Diseño: Correlacional con corte transversal</p>	Cuestionario	<p>Población: 1959 estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023.</p> <p>Muestra: 66 estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023.</p>
				Cuestionario	

estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca en el año 2023?					
---	--	--	--	--	--

ANEXO N° 4. Operacionalización de Variables

Operacionalización de variables				
Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Procrastinación	La procrastinación es la conducta de aplazar de manera habitual e intencional una labor y dejarlo hasta el último momento para empezar a realizarlas (Angarita, 2012) que involucra tener dificultades de autocontrol y organización del tiempo (Chan, 2011).	En este caso de utilizará la encuesta de Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko, adaptado por Domínguez, S.A. et al. (2014.) para la evaluación de la procrastinación académica.	Autorregulación académica	Frecuencia al posponer una tarea Problemas al posponer una tarea Tendencia a reducir una tarea
				Frecuencia al posponer una tarea Problemas al posponer una tarea Tendencia a reducir una tarea
				Frecuencia al posponer una tarea Problemas al posponer una tarea Tendencia a reducir una tarea
			Postergación de actividades.	Frecuencia al posponer una tarea Problemas al posponer una tarea Tendencia a reducir una tarea
				Frecuencia al posponer una tarea Problemas al posponer una tarea Tendencia a reducir una tarea
				Frecuencia al posponer una tarea Problemas al posponer una tarea Tendencia a reducir una tarea

--	--	--	--

Estrés Académico	El estrés académico se puede definir como aquel que se produce en el ámbito educativo (Barraza, 2003), implica la consideración de variables interrelacionadas como: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés y efectos del estrés, los cuales aparecen dentro de un mismo entorno: la universidad (Celis, 2001).	Para la variable de Estrés Académico se utilizará la encuesta Inventario SISCO de estrés académico (Anastasia y Urbina, 1997)	Estimulos estresores	Actividades escolares que no pueden afrontar con sus propios recursos; Situaciones que generan: un valor de pérdida, una amenaza o un desafío, o emociones negativas.
			Síntomas	Físicos (insomnio, cansancio, dolor de cabeza, morderse las uñas, temblores); Psicológicos (inquietud, tristeza, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos); Comportamentales (Conflictos, aislamiento, desgano y alteración en la alimentación)
			Estrategias de afrontamiento	Conductas que tienen el objetivo de recuperar el equilibrio sistémico (planificación, elogios, búsqueda de información, etc)

ANEXO N° 5. Cuestionario de Procrastinación EPA y Estrés Académico SISCO adecuado al contexto virtual a través de Google Forms.

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA EN EL AÑO 2023

Estimado(a) :

Te saluda Claudia Fiorella Aliaga Silva, estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte.

El presente cuestionario pretende recopilar información acerca de la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Cajamarca, para optar al título profesional de Licenciada en Psicología. El objetivo de este cuestionario no es comprobar sus conocimientos del tema, si no conocer sus valoraciones.

Consentimiento informado:
Acepto de manera **voluntaria** ser partícipe de

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA EN EL AÑO 2023

fipo.aliaga2802@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

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

ANEXO N° 6. Escala de Confiabilidad de la Variable Estrés Académico

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,915	,912	30

