

FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA
SALUD



Carrera de Psicología

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2021”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Patricia Estela Ramos Rojas

Asesora:

Mg. Karim Elisa Talledo Sánchez

Lima - Perú

2021

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor Karim Elisa Talledo Sánchez, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de PSICOLOGÍA, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de los estudiantes:

- Ramos Rojas, Patricia Estela

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: “Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Univeraidad Privada de Lima Metropolitana, 2021” para aspirar al título profesional de: Licenciada en Psicología por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

M. Karim Elisa Talledo Sánchez
Asesor

ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis de los estudiantes: Patricia Estela Ramos Rojas para aspirar al título profesional con la tesis denominada: “Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2020” han procedido a realizar la evaluación de la tesis de los estudiantes: Patricia Estela Ramos Rojas para aspirar al título profesional con la tesis denominada: Licenciada en Psicología

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

Aprobación por unanimidad

Aprobación por mayoría

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

Mg. Johnny Erick Enciso Ríos
Presidente

Mg. Aurora Chumpitaz Mozambique
Jurado

Mg. Jorge Alberto Flores Morales
Jurado

DEDICATORIA

Dedico este esfuerzo a mis padres por su apoyo incondicional en este camino tan largo, por su apoyo eterno y sincero. En especial a mi Padre que está gozando del reino celestial y es mi fuente de inspiración para seguir luchando. Así también a mi hermano que me da la fortaleza y el apoyo para crecer día a día. Finalmente, a Jovani mi gran compañero de vida que día a día me incita seguir luchando por mis objetivos.

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento especial a mi asesora M. Karim Talledo, por haber compartido sus conocimientos y brindado su apoyo en esta etapa tan crucial.

Asimismo, agradezco a los estudiantes de la Universidad Privada por brindarnos su apoyo y colaboración en la realización de mi investigación.

ÍNDICE

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS	2
ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	17
CAPÍTULO III. RESULTADOS	21
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y RESULTADOS	25
REFERENCIAS	32
ANEXOS	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01. Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov	20
Tabla 02. Correlación entre las variables procrastinación académica y estrés académico	21
Tabla 03. Correlación entre procrastinación académica y las dimensiones de estrés académico	21
Tabla 04. Correlación entre estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica	22
Tabla 05. Nivel de procrastinación académica	23
Tabla 06. Nivel de procrastinación académica	23

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo principal determinar la relación que existe entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021; en una muestra de 116 universitarios varones y mujeres, utilizando un estudio con enfoque cuantitativo, diseño no experimental corte transversal y nivel correlacional empleando la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en la versión de Domínguez et al. (2014) y el Inventario Sistemático Cognoscitivo (SISCO) validado por Albán (2018). Se encontraron como resultados que existe relación directa significativa entre procrastinación académica y estrés académico. Además, se encontró relación significativa entre las dimensiones de procrastinación académica con el estrés académico, así como relación significativa entre las dimensiones de estrés académico y la procrastinación académica.

Palabras clave: Procrastinación académica, estrés académico, universidad, Lima

ABSTRACT

The main objective of this study is to determine the relationship between academic procrastination and academic stress in students of a Private University of Metropolitan Lima, 2021; in a sample of 116 male and female university students, using a study with a quantitative approach, a non-experimental cross-sectional design and a correlational level using the Academic Procrastination Scale (EPA) in the version of Domínguez et al. (2014) and the Cognitive Systemic Inventory (SISCO) validated by Albán (2018). Results were found to have a significant direct relationship between academic procrastination and academic stress finding that Pearson coefficient is $r=50$ and the value $p < .05$. In addition, a significant relationship was found between the dimensions of academic procrastination with academic stress, as well as a significant relationship between the dimensions of academic stress and academic procrastination.

Keywords: Academic procrastination, academic stress, university, Lima

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

El Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) menciona que en el Perú el 85% de la población universitaria presenta problemas psicológicos; además el 30% de la población universitaria sufre impactos de la salud mental a causa de la presión académica (Cutipé, 2018). En relación con ello, se ha identificado de manera recurrente elementos académicos estresantes como la sobrecarga de trabajos académicos, las condiciones de enseñanza y la metodología utilizada por cada universidad (Muñoz, 2004).

Asimismo, cabe resaltar que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020) menciona que en el transcurso de la crisis sanitaria por la COVID-19 más de un billón de universitarios fueron perjudicados en su proceso universitario regular, lo cual agudiza el estrés de manera general en todas las personas y de manera particular en estudiantes universitarios quienes se encuentran en proceso de adaptación a una realidad nueva y virtualizada del aprendizaje lo cual puede agudizar en mayor medida el estrés académico.

Tomando en cuenta ello, una variable de estudio a considerar es el estrés académico ya que se caracteriza por ser una reacción a nivel fisiológico, emotivo, mental y comportamental ante estímulos y eventos académicos agobiantes (Barraza, 2006). Además, se ha encontrado a nivel internacional en un estudio en Colombia que el 42% de universitarios reportó un nivel medio de estrés académico, cuya fuente principal fue la sobrecarga académica derivada de la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas; mientras que en el Perú un estudio con

universitarios de diferentes carreras reportó que el 13.6% padecía de estrés académico alto, lo cual es preocupante (Flores, 2019).

Asimismo, el estudio del estrés académico en el ámbito universitario es importante ya que diversos estudios han reportado que éste puede propiciar un efecto negativo en el rendimiento académico (Cornelio, 2020), la inteligencia emocional (Trujillo, 2020), el bienestar físico y mental (Casuso et al, 2019), así como genera un mayor nivel de consumo de bebidas alcohólicas (Gutiérrez y Sarmiento, 2019) o susceptibilidad al consumo de tabaco (Zelada, 2019).

En cuanto a la variable estrés académico, Barraza (2006) la define como una respuesta que genera reacciones fisiológicas, emocionales y mentales ante situaciones académicas inquietantes. De acuerdo con ello, plantea que existen cinco dimensiones: los estresores entendidos como aquellos elementos que afectan al organismo tanto como experiencias desagradables externas e internas; las reacciones físicas entendidas como alteraciones de sueño, dolor de cabeza, dolor estomacal, etc.; las reacciones psicológicas expresadas a través de afectos negativos; las reacciones comportamentales entendidas como problemas de conducta relacionados a desmotivación o rebeldía y las estrategias de afrontamiento relacionadas a los esfuerzos y recursos que utiliza las persona para reaccionar ante una amenaza.

Por otro lado, otra variable de estudio a considerar y que se mantiene recurrente en los universitarios es la procrastinación académica entendida como un comportamiento de evitación o aplazamiento en relación a actividades académicas donde generalmente se utilizan pretextos o justificaciones a fin de mantener dicha conducta (Busko, 1998). Tomando en cuenta un estudio realizado en universitarios peruanos indicó que el 25% presento nivel alto de procrastinación académica siendo ello preocupante (Chávez, 2019), además hay estudios que han reportado que

la procrastinación puede generar dificultad en el seguimiento de reglas, poca disciplina, déficit en el rendimiento académico, alteraciones de personalidad (Patrzek et al., 2012), mentiras a fin de evitar sanciones (Pietrzak & Tokarz, 2016), dificultad en el logro de los proyectos de vida propuestos (Buendia, 2020) y consecuencias perjudiciales en cuanto al desempeño laboral futuro (Rodallega, 2020).

Cabe mencionar que en cuanto a la variable procrastinación académica Domínguez et al. (2014) sostiene que presenta dos dimensiones: la autorregulación académica concebida como la obtención de objetivos a partir de una estabilidad conductual, motivacional y mental; por otro lado, está la postergación de actividades entendida como una conducta evasiva a causa del miedo a tener errores en la consecución de las actividades académicas.

En estudios previos se ha reportado resultados diferentes en la relación entre las variables procrastinación académica y estrés académico; tal es el caso de lo reportado por Córdova (2018), Bazán y Romero (2019), Valdivia (2019) e Hidalgo (2019) quienes realizaron su estudio en una muestra de estudiantes universitarios de Lima, encontrando relación directa significativa entre las variables; asimismo, Quispe (2020), Díaz (2020), Amado et al. (2019), Shalini (2019) también encontraron relación directa y significativa ($p < .05$) entre las variables, mientras que Barraza y Barraza (2020) y Valle (2019) no encontraron relación significativa entre las variables ($p > .05$).

Por consiguiente, en base a lo expuesto acerca de las variables procrastinación académica y estrés académico es relevante y crucial su estudio, ya que se ha observado que en una universidad privada de Lima los estudiantes de la carrera de psicología pertenecientes a los últimos ciclo los cuales tienen edades entre 20 y 25 años presentan indicadores de estrés académico puesto que están presentando notas desaproboratorias, así como señales de tensión y

frustración para cumplir con las exigencias académicas. Asimismo, presentan tendencia a postergar o evitar sus responsabilidades académicas teniendo incluso el tiempo necesario para realizarlas; sin embargo, priorizan otras actividades relacionadas al ocio pese a que se encuentran próximos a concluir los estudios universitarios, lo cual conlleva a un gran riesgo de repetencia de los cursos. En ese sentido, se sugiere determinar la relación que existe entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

En este sentido, el presente trabajo se justifica a nivel teórico por el aporte que se efectúa para la comprensión de la relación entre las variables procrastinación académica y estrés académico, formando parte del estado del arte de futuras investigaciones. Asimismo, a nivel práctico, los resultados de este estudio proporcionarán información que permita diseñar o implementar intervenciones efectivas en el contexto universitario enfocados en la prevención o reducción de la procrastinación académica y el estrés académico; por último, a nivel social, brinda herramientas a otros profesionales que trabajen en el ámbito educativo del nivel universitario sirviéndose como base para establecer intervenciones y/o generalizar la información propiciando con ello un mayor y mejor ajuste de los futuros profesionales que desempeñarán un rol importante en la sociedad.

1.1 Formulación del problema

¿Qué relación existe entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

- Determinar la relación que existe entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021

1.2.2 Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones físicas y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones psicológicas y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones comportamentales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Determinar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Determinar la relación que existe entre las dimensiones postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Determinar la relación que existe entre las dimensiones autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

- Identificar la prevalencia de procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021
- Identificar la prevalencia de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

1.3 Hipótesis

1.3.1 Hipótesis general

- Existe relación directa entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

1.3.2 Hipótesis específicas

- Existe relación directa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Existe relación directa entre la dimensión reacciones físicas y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Existe relación directa entre la dimensión reacciones psicológicas y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Existe relación directa entre la dimensión reacciones comportamentales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Existe relación inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Existe relación directa entre la dimensión postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

- Existe relación inversa entre la dimensión autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1 Tipo de investigación

La presente investigación tiene enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional, ya que, se realiza un análisis estadístico donde las variables no se manipulan evaluándose en un período de tiempo determinado donde se busca hallar la relación entre las variables procrastinación académica y estrés académico (Hernández y Mendoza, 2018).

2.2 Población y muestra

La población estuvo constituida por todos los estudiantes universitarios, de la carrera de Psicología del 8vo, 9vo y 10mo ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Asimismo, la muestra quedó conformada por 116 estudiantes teniendo como criterios de inclusión: a) estudiantes varones y mujeres, b) estudiantes que pertenezcan y estudien en la carrera de psicología de la universidad seleccionada y c) estudiantes que accedan a participar del estudio voluntariamente. Mientras que los criterios de exclusión tomados en cuenta son: a) estudiantes que no pertenezcan a la universidad seleccionada, b) estudiantes que no deseen participar voluntariamente, c) estudiante que no contesten de manera adecuada las encuestas.

El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, debido a la coyuntura actual generada por la crisis sanitaria y distanciamiento social, tomando en cuenta a su vez que en este tipo de muestreo se utiliza sujetos de estudio a los cuales hay mayor accesibilidad de que participen en el estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para este estudio se utilizó la técnica de la encuesta, la cual consiste en recoger información mediante un cuestionario o serie de preguntas determinadas y ser analizadas posteriormente (Hernández y Mendoza, 2018).

En cuanto a los instrumentos para la recolección de los datos se empleó:

Escala de procrastinación académica (EPA), desarrollado por Busko (1998) y validado en el Perú por Domínguez et al. (2014), siendo su finalidad la de medir los niveles de procrastinación académica además está compuesto por 12 ítems en modo Likert del 1 al 5, donde 1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = a veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre. Asimismo, tiene dos dimensiones: autorregulación académica (ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12) y postergación de actividades (ítems 1, 6, 7). Referente a la validez del instrumento, Domínguez et al. (2014) demostraron que el EPA posea validez de constructo. En cuanto a la confiabilidad, se identificó un alfa de Cronbach para la dimensión autorregulación académica de .82 y para la dimensión postergación de actividades de .75.

Inventario sistémico cognoscitivista de estrés académico (SISCO), creado por Barraza (2006) y validado en el Perú por Albán (2018), siendo su finalidad la de medir el estrés académico, además este compuesto por 31 ítems en modo Likert del 1 al 5, donde 1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = algunas veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre. Asimismo, tiene 5 dimensiones: estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento. Referente a la validez, Albán (2018) estudiaron a una muestra de universitarios, realizándose validez de contenido por medio de 10 jueces, consiguiendo una V de Aiken de 1.00 además se realizó la prueba binomial obteniéndose valores significativos ($p < .00$)

encontrándose concordancia entre los jueces y la validez de la prueba. En cuanto a la confiabilidad, se identificó un alfa de Cronbach de .67.

2.4 Procedimiento

En primer lugar, se creó un formulario de Google en base a las pruebas psicológicas escogidas Escala *de procrastinación académica (EPA)* e *Inventario sistémico cognoscitivista de estrés académico (SISCO)* sin realizar mayores modificaciones. Asimismo, se incluyó la ficha sociodemográfica y el consentimiento informado declarándose el objetivo del estudio y la participación voluntaria. En segundo lugar, se distribuyeron las encuestas virtuales vía redes sociales como WhatsApp, Facebook, Telegram y correo electrónico a los participantes del estudio. Finalmente, al ser recolectada la data requerida se procedió a clasificar y codificar las respuestas en el programa Excel para luego ser trasladados al programa SPSS versión 25.

2.5 Análisis de datos

Inicialmente, se procedió a realizar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, a fin de identificar el tipo de distribución de los puntajes de las variables de estudio. Seguidamente, se realizó el análisis correlacional utilizando los estadísticos de Pearson y Spearman a fin de probar la hipótesis general y específicas planteadas.

2.6 Aspectos éticos

De acuerdo con el apartado 8 de la Asociación Psicológica Americana (APA, 2002) referido a los principios éticos y códigos de conducta de los psicólogos, para este estudio se consideró como aspecto ético el compromiso y el alto grado de responsabilidad en el desarrollo de esta investigación, evitando así el plagio y falsedades. Asimismo, se consideró mantener la

confiabilidad de los participantes facilitándoles a su vez un apartado relacionado a un consentimiento informado a fin de que la investigación se realice de manera ética y voluntaria.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Análisis de la bondad de ajuste a la distribución de la muestra

Tabla 1

Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	<i>p</i>
Procrastinación académica (V1)	.20
Autorregulación académica	.20
Postergación de actividades	.09
Estrés académico (V2)	.07
Estresores	.20
Reacciones físicas	.01
Reacciones psicológicas	.00
Reacciones comportamentales	.03
Estrategias de afrontamiento	.00

Nota: *p* = nivel de significancia

En la tabla 1, se aprecian los niveles de significancia correspondientes a cada una de las variables de estudio, así como sus dimensiones, además se puede observar que la variable estrés académico y su dimensión estresores tienen distribución normal ($p > .05$); sin embargo las dimensiones reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento tienen distribución no normal ($p < .05$); Por otro lado, la variable procrastinación académica y sus dimensiones presentan distribución normal; por lo tanto, corresponde que para distribuciones normales se utiliza coeficiente de Pearson y para distribuciones no normales se utiliza el coeficiente de Spearman.

Análisis correlacional

Tabla 2

Correlación entre las variables procrastinación académica y estrés académico

		Estrés Académico
Procrastinación Académica	<i>r</i>	.50
	<i>p</i>	.00

Nota: *p* = nivel de significancia

En la tabla 2, se muestra el análisis de correlación entre procrastinación académica y estrés académico, encontrándose que el coeficiente de Pearson es $r = .50$ y el valor $p < .05$, por lo que se concluye que existe relación positiva moderada y significativa entre procrastinación académica y estrés académico.

Tabla 3

Correlación entre las dimensiones de estrés académico y procrastinación académica

		Procrastinación Académica
Estresores	<i>r</i>	.35
	<i>p</i>	.00
Reacciones físicas	<i>rho</i>	.37
	<i>p</i>	.00
Reacciones psicológicas	<i>rho</i>	.33
	<i>p</i>	.00
Reacciones comportamentales	<i>rho</i>	.40
	<i>p</i>	.00
Estrategias de afrontamiento	<i>rho</i>	-.27
	<i>p</i>	.00

Nota: *p* = nivel de significancia, *r* = coeficiente de Pearson, *rho* = coeficiente de Spearman

En la tabla 3, se muestra el análisis de correlación entre las dimensiones de estrés académico y procrastinación académica, encontrándose que entre procrastinación académica y la dimensión estresores el coeficiente de Pearson es $r = .35$ y el valor $p < .05$, por lo que se concluye que existe relación positiva débil y significativa; mientras que entre procrastinación

académica y las dimensiones reacciones físicas ($\rho = .37$ y $p < .05$), reacciones psicológicas ($\rho = .33$ y $p < .05$) y reacciones comportamentales ($\rho = .40$ y $p < .05$) existe relación positiva débil y significativa. Por otro lado, entre procrastinación académica y la dimensión estrategias de afrontamiento ($\rho = -.27$ y $p < .05$) existe relación negativa débil y significativa entre estrés académico y autorregulación académica.

Tabla 4

Correlación entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico

		Postergación de actividades	Autorregulación académica
Estrés Académico	<i>r</i>	.47	-.42
	<i>p</i>	.00	.00

Nota: p = nivel de significancia, r = coeficiente de Pearson

En la tabla 4, se muestra el análisis de correlación entre las dimensiones de procrastinación académica y estrés académico, encontrándose que entre estrés académico y postergación de actividades el coeficiente de Pearson es $r = .47$ y el valor $p = .00$, por lo que se concluye que existe relación positiva débil y significativa entre estrés académico y postergación de actividades; mientras que entre estrés académico y autorregulación académica el coeficiente de Pearson es $r = -.42$ y el valor $p = .00$, por lo que se concluye que existe relación negativa débil y significativa entre estrés académico y autorregulación académica.

Análisis descriptivo

Tabla 5

Nivel de procrastinación académica

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	35	30.2
Nivel moderado	47	40.5
Nivel alto	34	29.3
Total	116	100

Nota. elaboración propia

En la tabla 5, se aprecian los niveles de procrastinación académica de la muestra de estudio, donde se observa que en nivel que predomina es el nivel medio de procrastinación académica (40.5%).

Tabla 6

Nivel de estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	37	31.9
Nivel medio	45	38.8
Nivel alto	34	29.3
Total	116	100

Nota. elaboración propia

En la tabla 6, se aprecian los niveles de estrés académico de la muestra de estudio, donde se observa que en nivel que predomina es el nivel medio de estrés académico (38.8%).

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

El propósito principal del presente estudio fue determinar qué relación existe entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021. Los resultados sugieren que existe relación directa significativa entre procrastinación académica y estrés académico. Esto quiere decir que el comportamiento de evitación o aplazamiento en relación con actividades académicas recurriendo a pretextos o justificaciones (Busko, 1998) se relaciona directamente con la respuesta de activación fisiológica, emotiva y mental ante situaciones académicas inquietantes (Barraza, 2006), es decir, a mayor estrés académico habrá mayor procrastinación académica y viceversa. Estos hallazgos son similares a lo reportado por Quispe (2020), Díaz (2020), Amado et al. (2019), Shalini (2019), Cordova (2018). Sin embargo, los resultados obtenidos son diferentes a lo encontrado por Barraza y Barraza (2020), así como Valle (2019) considerando que utilizaron los mismos instrumentos, pero en una muestra mayor, lo cual podría indicar que el tamaño muestral afecta en cierta medida la diferencia en los resultados; además consideran que los participantes de sus estudios no perciben que el postergar las tareas académicas influya en la presencia de estrés académico.

Por otro lado, un primer objetivo específico fue determinar la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación académica. Los resultados indican que existe relación directa significativa entre ambas. Esto sugiere que los estresores también pueden afectar a las personas generando ideas irracionales las cuales llevan a postergar una actividad realizable en un momento específico (Steel, 2007). Este resultado es similar a lo reportado por Valdivia (2019) quien realizó su estudio en un mayor tamaño de muestra y con similares escalas de medición lo

cual indicaría que aun habiendo mayor cantidad de sujetos de estudio la relación entre variables se mantiene.

Además, un segundo objetivo específico fue determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones físicas y la procrastinación académica. Los resultados indican que existe relación directa significativa entre la dimensión reacciones físicas y la procrastinación académica. Esto sugiere que las alteraciones de sueño, dolor de cabeza, dolor estomacal tienen relación directa con el aplazamiento de actividades académicas mediante justificaciones (Busko, 1998). Este resultado es similar a lo reportado por Córdova (2018) quien realizó su estudio en una muestra de universitarios de la carrera de ingeniería, lo cual indica que las reacciones físicas del estrés académico tienen relación directa con la procrastinación, tanto en estudiantes de psicología como de ingeniería.

También, un tercer objetivo específico fue determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones psicológicas y la procrastinación académica. Los resultados indican que existe relación directa significativa entre la dimensión reacciones psicológicas y la procrastinación académica. Esto sugiere que los afectos negativos tales como sentir inquietud, temor o tristeza se relacionan de manera directa con la actitud de dejar a último momento las tareas o actividades académicas (Álvarez, 2010). Este resultado es similar a lo reportado por Díaz (2020) quien realizó su estudio en una muestra mayor de estudiantes universitarios, pertenecientes a diferentes carreras, lo cual sugiere que la relación entre las variables mencionadas se presente en estudiantes de diversas carreras universitarias.

Por otro lado, un cuarto objetivo específico fue determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones comportamentales y la procrastinación académica. Los resultados indican

que existe relación directa significativa entre la dimensión reacciones comportamentales y la procrastinación académica. Esto sugiere que los problemas de conducta relacionados a desmotivación o rebeldía se relacionan directamente con la dificultad para hacer frente ante las presiones académicas (Ferrari et al., 1995). Este resultado es similar a lo reportado por Hidalgo (2019) quien realizó su investigación en un contexto geográfico distinto al presente estudio y en universitarios de diferentes carreras pertenecientes a los últimos ciclos, lo cual reafirma la tendencia a generarse una relación directa entre la dimensión reacciones comportamentales con procrastinación académica en universitarios de distintas carreras.

Asimismo, el quinto objetivo específico fue determinar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica. Los resultados sugieren que existe relación inversa significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica. Esto indica que los esfuerzos y recursos que utilizan las persona para reaccionar ante una amenaza se relaciona de manera inversa con la tendencia de aplazar las responsabilidades académicas que les generan dificultades (Natividad, 2014). Estos resultados son similares a lo encontrado por Valle (2019) quien realizó su estudio en adolescentes lo cual indicaría que a pesar de diferentes características de la muestra los constructos empleados mantienen una conexión y relación importante.

Por otro lado, se planteó un sexto objetivo específico el cual fue determinar la relación que existe entre la dimensión de postergación de actividades y el estrés académico en participantes del estudio. Los resultados sugieren que existe relación directa significativa entre la dimensión postergación de actividades y el estrés académico. Esto quiere decir que el dejar a última instancia los trabajos y postergar las tareas que son complicadas (Domínguez et al., 2014) se relaciona de manera directa con sobrecarga física, emocional y mental relacionada a situaciones académicas

inquietantes (Barraza, 2006), es decir a mayor estrés académico habrá mayor postergación de actividades y viceversa. Este hallazgo es similar a lo encontrado por Díaz (2020) quien encontró que el no resolver una actividad académica en el momento indicado tiene relación con el malestar producido por las exigencias académicas, considerando estudio a una muestra similar en un contexto geográfico distinto.

Asimismo, en el séptimo objetivo específico el cual fue determinar la relación que existe entre la dimensión de autorregulación académica y el estrés académico, los resultados indican que existe relación inversa significativa. Esto quiere decir que la obtención de objetivos a partir de un control y regulación de pensamientos, motivaciones y comportamientos (Domínguez et al., 2014) se relaciona de manera inversa con la sensación de malestar a causa de las presiones académicas en el lugar de estudio (Barraza, 2006); es decir, a mayor autorregulación académica habrá menor estrés académico. Estos hallazgos son similares a lo encontrado por Bazán y Romero (2019) quienes también concluyeron que la autorregulación académica disminuye el estrés académico a pesar de que estudiaron a una muestra de adolescentes principalmente.

Referente al octavo objetivo específico planteado se pretendió hallar el nivel de procrastinación académica en la muestra de estudio predominando el nivel moderado (40,5%), es decir, el comportamiento de evitación o aplazamiento en relación con actividades académicas recurriendo a pretextos o justificaciones (Busko, 1998) se presentó en un nivel moderado. Estos resultados son similares a lo reportado por Amado et al. (2019) quienes identificaron un nivel moderado de procrastinación en su muestra de estudio, tomando en cuenta que dicho estudio se realizó en una muestra de adolescentes, considerando que el tener un nivel promedio representa que aún se requiere una mayor autorregulación a nivel académico a fin de poder manejar los tiempos y prioridades académicas.

Finalmente, al noveno objetivo específico planteado buscó identificar el nivel de estrés académico en la muestra de estudio predominando el nivel moderado (38.8 %), es decir, el malestar generado ante situaciones académicas inquietantes (Barraza, 2006), se presentó en un nivel moderado en la muestra de estudio. Estos resultados son similares a lo reportado por Córdova (2018) quien también encontró nivel moderado de estrés académico en una muestra de universitarios de la carrera de ingeniería, lo cual indica que la dificultad de poder manejar situaciones de exigencia nivel académico están presentes tanto en estudiantes de psicología como de ingeniería.

El estudio presenta las siguientes limitaciones. Primero, el muestreo fue no probabilístico, lo cual reduce la generalización de resultados, por ello, se recomienda aplicar muestreo aleatorio en futuros estudios. Segundo, la aplicación se realizó por medio virtual debido al contexto de aislamiento social por la pandemia, lo cual redujo el control de los participantes, por lo cual se sugiere la aplicación de manera presencial y en grupos pequeños. Tercero, este estudio no permitió realizar análisis en cuanto a las diferencias de sexo, edad o grado académico en base a las variables de estudio por lo cual se sugiere añadir análisis comparativo en futuras investigaciones.

Estos resultados tienen implicancias prácticas porque al evidenciar que la procrastinación académica y el estrés académico se relacionan en la población de estudio, se podrían diseñar y ejecutar programas o módulos efectivos en los estudiantes realizar talleres orientados a que los alumnos logren aprender medios para la organización de su tiempo, el cumplimiento de sus actividades y reforzar los hábitos de estudio, orientados a reducir el estrés académico y/o la procrastinación. Además, a nivel teórico se incrementa el conocimiento sobre la relación entre las variables procrastinación académica y el estrés académico en el contexto peruano. Asimismo, este estudio aporta a nivel social ya que brinda herramientas a otros profesionales que trabajan en el

ámbito educativo del nivel universitario sirviendo como base para establecer intervenciones y/o generalizar la información propiciando con ello un mayor y mejor ajuste de los futuros profesionales que desempeñarán un rol importante en la sociedad. Finalmente, a nivel metodológico este estudio permite reafirmar la pertinencia de los instrumentos empleados a fin de ser utilizados en futuras investigaciones.

4.2 Conclusiones

- Existe relación directa significativa entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021
- Existe relación directa significativa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021
- Existe relación directa significativa entre la dimensión reacciones físicas y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021
- Existe relación directa significativa entre la dimensión reacciones psicológicas y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021
- Existe relación directa significativa entre la dimensión comportamentales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021

- Existe relación directa significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021
- Existe relación directa significativa entre la dimensión postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Existe relación inversa significativa entre entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021

REFERENCIAS

- Albán, J. (2018). Autoestima y estrés académico en estudiantes de una Universidad de Lima Sur. *Acta psicológica peruana*, 3(1), 59-84. Recuperado de <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/125/102>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13(1), 159-177. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3646976.pdf>
- Amado, J. et al. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa – 2017* (tesis de pregrado). Universidad San Agustín, Arequipa, Perú.
- Asociación Americana de Psicología. (2002). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. *Psicólogo estadounidense*, 57 (12), 1060–1073. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.12.1060>
- Barraza, A. y Barraza, S. (2020). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de investigación educativa* 28, 132-151. Recuperado de <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Bazán, I. y Romero, J. (2019). *Dimensiones de la procrastinación y estrés académico en adolescentes víctimas de violencia escolar de colegios estatales - Víctor Larco* (tesis de

- pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37472>
- BID. (2020). *La educación en tiempos del coronavirus: Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19*. Recuperado de <https://publications.iadb.org/es/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>
- Buendía, S. (2020). *Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima*. (tesis de pregrado) Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4011/BUENDIA%20ZAVALA%20STEPHANY%20MARLENE%20-%20T%C3%8DTULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model* (tesis de posgrado). Universidad de Guelph, Guelph, Canadá. Recuperado de <https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/handle/10214/20169>
- Casuso, M. et al. (2019). Asociación entre la salud percibida y el estrés académico en estudiantes universitarios españoles. *European journal of education and psychology*, 12(2), 109-123. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7291090>
- Chávez, J. (2019). *Procrastinación académica y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de una universidad privada, Chiclayo* (tesis de posgrado) Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37889/Chavez_TJM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Colegio de Psicólogos del Perú (2018). *Código de ética y deontología*. Recuperado de http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Cordova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* (tesis de posgrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1298>

Cornelio, M. (2020). *Estrés y rendimiento académico de los ingresantes 2019 – I en la escuela profesional de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho*. (tesis de posgrado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/4023>

Cutipe, Y. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. RPP. Recuperado de <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>

Díaz, J. (2020). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Chiclayo* (tesis de posgrado). Universidad Señor de Sipán, Lima, Perú. Recuperado de https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7746/D%C3%ADaz%20Salazar,%20Jorge%20Luis_.pdf?sequence=4

- Domínguez et al. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2>
- Ferrari, J. et al. (2011). *Procrastination and avoidance: theory, research and treatment*: Nueva York: Plenum Press.
- Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios* (tesis de posgrado). Universidad Católica Santa María, Chiclayo, Perú. Recuperado de <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9691/76.0404.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gutierrez, L., & Sarmiento, R. (2019). *Consumo de bebidas alcohólicas y estrés académico en estudiantes universitarios de los primeros años de una universidad estatal* (tesis de posgrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9496>
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Hidalgo, L. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* (tesis de posgrado). Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11537/23175>
- MINEDU. (2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades>

- Muñoz, F. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Andalucía: Universidad de Huelva Publicaciones.
- Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. (tesis de posgrado). Universidad de Valencia, Valencia, España. Recuperado de <https://roderic.uv.es/handle/10550/37168>
- Patrzek, J. et al. (2012). Academic procrastination: the perspective of university counsellors. *International Journal for the advancement of counselling*, 34(3), 185-201. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10447-012-9150-z>
- Pedró, F. (2020). COVID-19 y educación superior en América Latina y el Caribe: efectos, impactos y recomendaciones políticas. *Análisis Carolina*, 36(1), 1-15. Recuperado de <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2021/01/AC-36.-2020.pdf>
- Pietrzak, A., y Tokarz, A. (2016). Procrastination as a form of misregulation in the context of affect and self-regulation. *Studia humana*, 5(3), 70-82. Recuperado de <https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/33733>
- Quispe, C. (2020). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana (tesis de posgrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/178026>
- Rodallega, Z. (2020). *El impacto de la procrastinación en el desempeño laboral: Caso Granja Hortofrutícola la Ganadera El Agrado* (tesis de pregrado). Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, Colombia. Recuperado de

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/36549/zrodallegab.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- Rozental, A. y Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination. *Psychology*, 5, 1488-1502. Recuperado de <https://static1.squarespace.com/static/5d75228f2667747efc21edf8/t/5e9e8dc41a1c2040aac6d91/1587449307147/Procrastination+BTF.pdf>
- Shalini, G. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480-1486. Recuperado de http://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/18_nayak_original_12_3.pdf
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/buy/2006-23058-004>
- Trujillo, M. (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019* (tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41476>
- UNESCO. (2020). *El coronavirus COVID-19 y la educación superior: impacto y recomendaciones*. Recuperado de <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/02/el-coronavirus-covid-19-y-la-educacion-superior-impacto-y-recomendaciones/>
- Valdivia, N. (2019). *La procrastinación en el estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional de San*

Agustín de Arequipa – 2018 (tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. Recuperado de

<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9461>

Valle, L. (2019). *Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas* (tesis de pregrado). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. Recuperado de

<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2759>

Zelada, W. (2019). *Estrés académico y la susceptibilidad al consumo de tabaco en estudiantes universitarios, Chiclayo – 2017* (tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/6104>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables
<p>Problema General: ¿Qué relación existe entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?</p> <p>Problemas Específicos: ¿Qué relación existe entre las dimensiones de procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?</p> <p>¿Qué relación existe entre las dimensiones de estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?</p>	<p>Objetivo General: Determinar que relación existe entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021</p> <p>Objetivos Específicos: -Determinar la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021. -Determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones físicas y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021. -Determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones psicológicas y la procrastinación académica en</p>	<p>Hipótesis Principal: Existe relación directa significativa entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021</p> <p>Hipótesis específicas: -Existe relación directa entre la dimensión estresores y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021. -Existe relación directa entre la dimensión reacciones físicas y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021. -Existe relación directa entre la dimensión reacciones psicológicas y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad</p>	<p>Variable 1: procrastinación académica</p> <p>Variable 2: estrés académico</p>

	<p>estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>-Determinar la relación que existe entre la dimensión reacciones comportamentales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>-Determinar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>-Determinar la relación que existe entre las dimensiones postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>-Determinar la relación que existe entre las dimensiones autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>- Identificar la prevalencia de procrastinación académica en estudiantes de una Universidad</p>	<p>Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>-Existe relación directa entre la dimensión reacciones comportamentales y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>-Existe relación inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>-Existe relación directa entre la dimensión postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>-Existe relación inversa entre la dimensión autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p>	
--	--	--	--

	<p>Privada de Lima Metropolitana, 2021</p> <p>-Identificar la prevalencia de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p>		
--	--	--	--

Anexo 2. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Escala de medición	Instrumentos
Procrastinación Académica	Busko (1998) la define como un comportamiento de evitación o aplazamiento en relación a actividades académicas recurriendo a pretextos o justificaciones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Postergación de actividades 2. Autorregulación académica 	Ordinal	<p>Escala de procrastinación académica (EPA) desarrollado por Busko (1998) y validado en el Perú por Domínguez et al. (2014)</p>
Estrés Académico	Barraza (2006) la define como una respuesta de activación fisiológica, emotiva y mental ante	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estresores 2. Reacciones físicas 3. Reacciones psicológicas 	Ordinal	<p>Inventario sistémico cognoscitivista de estrés académico (SISCO Barraza</p>

	situaciones académicas inquietantes	4. Reacciones comportamentales 5. Estrategias de afrontamiento		(2006) y validado en el Perú por Albán (2018),
--	-------------------------------------	---	--	--

Anexo 3. Instrumentos de medición

Escala de Estrés Académico

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

Estresores	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
La competencia con los compañeros del grupo	1	2	3	4	5
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5
No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
Otra: _____ (especifique)	1	2	3	4	5

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

Reacciones físicas	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5

Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
Reacciones psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
Ansiedad, angustia o desesperación.	1	2	3	4	5
Problemas de concentración	1	2	3	4	5
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
Reacciones comportamentales					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5
Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
Otra: _____ (especifique)	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, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Estrategias de afrontamiento	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	1	2	3	4	5
Otra: _____ (especifique)	1	2	3	4	5

Escala de Procrastinación Académica

Responda a las preguntas mediante las siguientes indicaciones:

1 = nunca 3 = a veces 5 = siempre
2 = casi nunca 4 = casi siempre

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

Anexo 4. Consentimiento Informado Virtual

Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2020

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. Si accedes a participar en este estudio, se te pedirá responder preguntas que tomarán aproximadamente 15 minutos. Tus respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y por ello, serán anónimas.

La información obtenida será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. No hay ningún problema o riesgo que pueda causar esta actividad.

*Obligatorio

En base a lo presentado anteriormente, ¿deseas participar voluntariamente de esta investigación? *

- Sí
- No

Siguiente