

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, CAJAMARCA, 2022”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:

Yojhan Samuel Polo Gormas

Asesor:

Dra. Aurora Chumpitaz Mozombite

<https://orcid.org/0000-0001-6018-6917>

Cajamarca - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Raúl Injante Mendoza	10747556
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Claudia Karina Guevara Cordero	43617299
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Eduardo Alonso Farfán Cedrón	40988807
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

DEDICATORIA

A Dios por darnos vida y salud.

A todos mis seres queridos, quienes creyeron en mí, en especial a mis padres, los cuales me han brindado su apoyo incondicional a lo largo de esta meta planteada y así sea posible su realización.

A los docentes, que me apoyaron en este proceso, fueron quienes me guiaron para alcanzar mis objetivos trazados, aportando conocimientos necesarios, y así contribuyendo con mi desarrollo profesional y personal.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por la fortaleza que me brinda en el camino hacia la meta, del mismo modo, mostrar gratitud a todas las personas que estuvieron presentes y creyeron en mí para poder llevar a cabo este trabajo, es importante agradecer toda su ayuda, sus consejos y su dedicación.

Quiero agradecer a la base de todo, a mi familia, en especial a mis padres, que con sus consejos me motivaron a seguir adelante, muchas gracias por su paciencia, comprensión, por el apoyo tanto emocional como económico, y sobre todo por estar allí en las buenas y en las malas brindándome confianza y así poder llegar a la meta.

Mi más sincero agradecimiento a los docentes, en especial a mi asesora la doctora Aurora Chumpitaz Mozombite ya que gracias a su conocimiento logró que esta investigación sea más llevadera, siendo esto una pieza clave para poder llegar a la meta.

Así mismo agradezco al grupo de estudio que hemos formado, ya que en todo este tiempo fuimos fortaleciendo el compañerismo, compartiendo experiencias, frustraciones, celebraciones que nos ayudarán a crecer juntos y así llegar a cumplir los objetivos planteados.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	8
1.1. Realidad problemática	8
1.2. Formulación del problema	23
1.3. Objetivos	23
1.4. Hipótesis	23
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	25
CAPÍTULO III: RESULTADOS	32
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	37
REFERENCIAS	44
ANEXOS	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Características estudiantes universitarios encuestados.	26
Tabla 2 Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov .	29
Tabla 3 Niveles de procrastinación académica y sus dimensiones.	32
Tabla 4 Niveles de estrés académico y sus dimensiones.	33
Tabla 5 Correlaciones de Pearson entre Procrastinación y estrés académico.	34
Tabla 6 Correlación entre Procrastinación y las dimensiones de estrés académico.	35
Tabla 7 Correlación entre estrés y las dimensiones de procrastinación académica.	36

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022, con una metodología cuantitativa, de tipo básica, de corte transversal, de nivel correlacional, en una muestra de 105 estudiantes universitarios entre varones y mujeres, para lo cual se utilizó como instrumentos para la recolección de datos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y El Inventario de Estrés Académico (SISCO), hallando como resultado que la procrastinación y el estrés académico presentan una correlación positiva, de fuerza baja y tamaño de efecto pequeño ($p=,003 < 0,05$; $r= ,305$; d de Cohen = 0, 332). En los resultados descriptivos se halló que el 54.3% presenta procrastinación en un nivel medio y el 82,9% presenta estrés académico en un nivel medio ; concluyendo de esta manera, que la procrastinación se relaciona con el estrés académico, es decir, a mayor procrastinación, mayor estrés académico y viceversa, sin embargo existen otros factores que afectan los resultados.

PALABRAS CLAVES: procrastinación académica, estrés académico, universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La vida universitaria es una etapa donde se tiene que cumplir con exigencias tales como actividades evaluativas(exámenes), trabajos, exposiciones, participación en eventos, etc.; todo esto requiere de una preparación previa, ya que cada una tendrá un plazo establecido para que el estudiante pueda tener una preparación adecuada y reúna las herramientas y conocimientos para poder obtener un nivel de rendimiento académico óptimo por ende alcanzar sus metas propuestas (Abado y Cáceres, 2018).

Aunque con la llegada inesperada de la pandemia por COVID 19, la población educativa a nivel mundial tuvo que adaptar el dictado de clases que se daba de forma presencial, a la modalidad en línea reportando así que la atención y la procrastinación se conviertan en problemáticas de mayor dificultad en la modalidad virtual dando paso a mayores problemas cómo el estrés académico (Romero, 2021).

Asimismo, cabe resaltar que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020) reportó que más de 861.7 millones de niños y jóvenes en 119 países latinoamericanos se han visto afectados al tener que estudiar en línea, ya que al principio muchos de los estudiantes no contaban con aparatos tecnológicos y en su gran mayoría tampoco se contaba con internet; a esto se agrega la falta de conocimiento en el manejo de la tecnología, así como el estrés, desinterés, enojo, la depresión, procrastinación, la carga de tareas, la comunicación, la atención, entre otros dando cabida a la deserción escolar (Romero, 2021).

Por su parte la Organización Mundial de la Salud señala que la pandemia aumentó el estrés, mencionando que los países no han desarrollado políticas específicas para proteger la salud mental y la vida "post-covid", consumista, rápida y estresante alteró a las personas en todos los ámbitos (Mueses, 2022).

De la misma manera en el Perú , la UNESCO (2020) menciona que al principio se dio la misma problemática reportando más de 65,000 estudiantes de institutos y escuelas superiores que abandonaron el semestre académico, y en su mayoría en las instituciones de educación privada y elevadas tasas de morosidad en los pagos; posteriormente el año 2021 los estudiantes se habitúan al ámbito virtual, logrando un elevado número de estudiantes matriculados al ciclo académico, pero es su gran mayoría desencadenando la presencia ansiedad, desmotivación, y estrés académico, identificándose como factor estresor a la sobrecarga de tareas y trabajos que deben cumplir en los plazos establecidos por los docentes todo esto asociado a la procrastinación relacionado a factores de distractores (Luque et al., 2022).

En el Perú el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) indica que el 85% de universitarios presenta problemas psicológicos y que el 30% de estos universitarios presentan problemas relacionados al estrés debido a la sobrecarga de trabajos académicos, el método utilizado por cada casa de estudios y las condiciones de enseñanza (Ramos, 2021).

Entonces para lograr un nivel óptimo en lo académico es esencial que el estudiante desarrolle una serie de habilidades y destrezas y así poder adaptarse de manera efectiva a dicho ámbito académico; no obstante, algunos estudiantes muestran una conducta de tipo evitativo, como el incumplimiento de las actividades académicas o la procrastinación (Mora et al., 2018).

Este fenómeno de procrastinación no es ajeno a la población latinoamericana puesto que según Quant & Sánchez (2018) indican que en nuestro continente aproximadamente el 61% de las personas procrastinan y el 20% lo hacen de manera crónica, siendo esto un patrón concurrente de comportamiento en nuestra población.

En relación a todo lo planteado, resulta necesario la revisión de los antecedentes de investigación, a nivel internacional, en Argentina, Magnín (2021) en su investigación realizado para relacionar la procrastinación y estrés académico con una metodología cuantitativa, descriptiva correlacional, transversal, en una muestra de 64 estudiantes universitarios de Psicología de la ciudad de Paraná, utilizando como instrumentos un cuestionario sociodemográfico y el Inventario SISCO para el Estrés Académico, encontrando como resultado ($r = .55$; $p < .01$), lo que indica que a mayores niveles de Estrés, los estudiantes presentan mayores niveles de Procrastinación.

De la misma manera, en México, Barraza Macías & Barraza Nevares (2019) en su investigación realizado para determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el estrés académico, en su estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal, en 300 estudiantes de educación media superior, utilizando como instrumentos la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO, mostrando como resultado entre procrastinación académica y las dimensiones de estrés académico, indicando que la procrastinación académica no se relaciona con los estresores ($p = .363$) ni con los síntomas ($p = .136$), pero se relaciona de manera negativa solamente con las estrategias de afrontamiento ($p < .01$), realizando las correlaciones entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académica se muestra que el estrés académico se relaciona de manera positiva con la postergación de actividades ($p < .01$) y de manera negativa con la

autorregulación académica ($p < .01$). Para finalizar, entre estrés académico y procrastinación académica, no se encuentra relación ($p = .165$) es decir estas variables no se correlacionan.

Ashraf et al. (2019) en Pakistán en su investigación realizado para relacionar la procrastinación académica y estrés académico utilizando un diseño de correlaciones con método de encuesta. Los datos fueron recolectados de varias universidades gubernamentales y privadas de Rawalpindi e Islamabad, en una muestra de 400 personas entre hombres y mujeres de 18 y 25 años, utilizando una Escala de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación de Tuckman, el análisis preliminar mostró que la procrastinación académica y el estrés académico fue positivo y estadísticamente significativo ($r = .33$, $p < .01$), entonces existe una relación positiva significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico.

Además, en la India Nayak (2019) en su estudio de procrastinación y su relación con el estrés académico entre 201 estudiantes de enfermería en una universidad privada del sur de la India, los instrumentos que se utilizaron fueron elaborados por el propio investigador en escalas tipo Likert, utilizando un diseño de encuesta descriptivo correlacional mostrando como resultado una correlación positiva entre procrastinación y estrés académico ($r = .185$; $p = .009$).

Mientras tanto en el Perú, Morales et al. (2021) es su estudio realizado para hallar la relación entre el estrés académico y procrastinación académica, con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de nivel correlacional, en una muestra de 102 estudiantes universitarios, utilizando el cuestionario EPA de Busko (1998) y el Inventario de SISCO de Barraza (2007,2018) adaptado a la pandemia en Perú, utilizando un análisis correlacional de Pearson encontraron para la autorregulación que no existe relación con los estresores ($p = .154$) ni con las estrategias de afrontamiento ($p = .853$), una correlación negativa con

las estrategias de afrontamiento ($p < 0.05$) es decir a mayor autorregulación menores son las estrategias de afrontamiento; la relación entre la procrastinación y las dimensiones del estrés, los resultados mostraron que existe una correlación positiva entre la procrastinación y los estresores ($p < 0.05$), no se encontró correlación con síntomas del estrés ($p = .113$), ni con las estrategias de afrontamiento ($p = .854$) en cuanto a la autorregulación con el estrés académico, no se encontró correlación ($p = 0.061$) y por último se efectuó correlación entre las variables a destacar en el presente estudio encontrando una correlación positiva ($p < 0.05$), es decir, a mayor procrastinación mayor estrés académico.

Ramos (2021) en su estudio realizado para determinar la relación entre procrastinación académica y estrés académico, en 116 estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, utilizando un enfoque cuantitativo, diseño no experimental corte transversal y nivel correlacional, empleando la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario Sistemático Cognoscitivo (SISCO). Hallaron como resultados ($r = .50$, $p < .05$) entre procrastinación académica y estrés académico. Los niveles de procrastinación académica predominan el nivel medio (40.5%), en cuanto al estrés académico se muestra como predominante el nivel medio (38.8%), concluyendo que existe una relación significativa entre ambas variables.

Por consiguiente, Del Águila & Freyre (2021) en su tesis que tuvo como objetivo conocer la influencia de la procrastinación académica sobre el estrés académico utilizando un enfoque cuantitativo, correlacional y transversal; en 296 estudiantes, aplicando el Inventario de estrés académico SISCO y Escala de Procrastinación académica de Busko (EPA), teniendo como resultado que la Procrastinación Académica es un predictor del estrés con 0,141 ($t = 2,482$, $p < 0,05$) en cuanto a la Autorregulación Académica es un predictor del

Estrés con 0.141 ($t= 2.347$, $p < 0$). Y el Afrontamiento al Estrés es un predictor de la Procrastinación académica con un grado de influencia de 0.173 ($t=3.263$, $p < 0.05$), llegando a determinar que la procrastinación académica influye en el estrés, y viceversa.

Por lo tanto, Quispe (2020) en su estudio realizado para identificar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica utilizando un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y nivel correlacional, en 98 estudiantes universitarios, utilizando el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica (PASS), hallaron como resultado ($r=.92$; $p=.01$) por lo que existe relación positiva entre el estrés académico y la procrastinación académica.

Por su parte, Amado & Condori (2019) en su estudio donde relaciona procrastinación y estrés académico, con metodología cuantitativa, de diseño no experimental, transversal, correlacional. Donde utilizaron el Inventario de estrés académico SISCO y Escala de Procrastinación Académica (EPA), hallando como resultado una correlación significativa entre las variables ($r=0.291$; $p<0.05$), se encontró que el estrés académico es más frecuente el nivel moderado (78%), al igual que el nivel de procrastinación académica con (84.9%), indicando que existe correlación, es decir que un mayor estrés está asociado a una mayor procrastinación.

Entonces, Santander (2019) en su investigación realizado para conocer la relación entre la procrastinación y estrés académico, utilizando los instrumentos como el Inventario de estrés académico SISCO y Escala de Procrastinación académica de Busko (EPA), en 156 estudiantes de universidades públicas y privadas, utilizando un método cuantitativo, empírico, correlacional, de corte transversal, dando como resultado en cuanto a autorregulación académica y estresores existe una correlación positiva ($r = .18$, $p < .05$); entre autorregulación académica y síntomas, existe una correlación de ($r = .26$, $p < .05$), entre

autorregulación académica y estrategias de afrontamiento existe una correlación de ($r = -.21$, $p < .05$), entre postergación de actividades y estresores existe una correlación de ($r = .27$, $p < .05$), entre postergación de actividades y síntomas existe una correlación de ($r = .30$, $p < .05$) y entre postergación de actividades y estrategias de afrontamiento no existe una correlación ($r = -.11$, $p < .05$) pero al correlacionar las variables de procrastinación y estrés académico, si existe una correlación positiva ($r = .26$, $p < .05$).

Hidalgo (2019) en su investigación realizado para hallar la relación entre estrés académico y procrastinación académica, en 608 estudiantes de los últimos ciclos, matriculados en los cursos virtuales de proyecto de tesis y tesis de una universidad privada de Trujillo; con metodología transversal , correlacional, utilizando como instrumentos el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman, hallaron como resultados ($r = .38$, $p < .05$), existe relación positiva entre las variable, concluyendo que a mayores niveles de estrés mayores niveles de procrastinación y viceversa.

Del mismo modo, a nivel local Urbina (2021) en su estudio realizado para determinar la relación entre el estrés académico y procrastinación académica, en 53 estudiantes de la carrera de administración de empresas UPAGU 2021, en Cajamarca, en una investigación correlacional y no experimental; utilizando los instrumentos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario SISCO de estrés académico, hallaron como resultado ($Rho = 0.415$; $Sig = .002$), determinando que existe relación entre el estrés académico y la procrastinación académica.

Con respecto al marco teórico, Sánchez (2010) define la variable procrastinación como una tendencia irracional de demorar las tareas, donde al pasar el tiempo se obstaculiza y se pierde la motivación para realizar tareas que ya se habían planeado hacer (Trujillo &

Grijalva, 2020). Ante ello se puede afirmar que la procrastinación es la tendencia en dejar las actividades académicas para después ir postergando la ejecución de la tarea generando estrés y ansiedad por el incumplimiento (Busko, 1998). Entonces, la procrastinación es la evitación o postergación de una tarea, puesto que el individuo la considera tediosa entonces, la deja para última hora, ya que prefiere otras tareas como el ir de paseo o la recreación con amigos (Sánchez-Hernández, 2010).

Para Quant & Sánchez (2012) describen la procrastinación como el aplazamiento, conocido como dejar para mañana las actividades, por lo tanto, esta postergación de los quehaceres se lleva a cabo de forma intencional, aunque el individuo conozca las consecuencias desfavorables. Entonces, la procrastinación académica se realiza de forma consciente para evadir las responsabilidades en cuanto a lo académico (Domínguez et al., 2014).

En cuanto, a los enfoques que explican dicha variable tenemos a la teoría psicoanalítica y psicodinámica, las teorías más antiguas que mencionan que la procrastinación se da en la niñez ya que en esta etapa el niño va formando su personalidad para la vida adulta, por ende, en esta situación de procrastinar, el individuo genera ansiedad llegando a postergar las tareas ya que tienen temor de cumplir sus metas propuestas, por consiguiente aplazan las tareas; también el comportamiento se ve reforzado por los padres ya que estos son los modelos de los niños para llegar a formar la personalidad, cabe recalcar que esta teoría es la primera en relacionar la conducta con el aplazamiento de los quehaceres (Ferrari et al., 1977 citado por Laureano & Ampudia, 2019).

Del mismo modo, de acuerdo al modelo motivacional los individuos ven de dos maneras a la procrastinación, uno es la fe que tienen para lograr el éxito de una actividad y

el miedo al fracaso, partiendo de esto los sujetos que estén más motivados alcanzarán el éxito de la tarea propuesta mientras tanto los que estén desmotivados postergarán las actividades o lo sustituirán por alguna actividad que de una recompensa más inmediata, llegando a aplazar la tarea por la cual estaba desmotivado (Laureano & Ampudia, 2019).

Desde el enfoque conductual, las acciones del procrastinador han sido retroalimentadas y estas experiencias previas de los individuos vienen esforzándose desde la niñez ya que, estos han aprendido a posponer una actividad por ser más larga o duradera y realizan una actividad donde puedan recibir recompensas que implique un desarrollo rápido con premios inmediatos (Skinner, 1977 citado por Laureano & Ampudia, 2019).

El modelo cognitivo plantea que la procrastinación se da debido al miedo que tiene el individuo, donde se siente incapaz de desarrollar una tarea llevando a aplazar pensando que después logrará realizarla (Trujillo-Chumán & Noé-Grijalva, 2020).

En ese sentido, Furlan et al. (2012) describe a la procrastinación como un patrón cognitivo y conductual, porque el individuo aplaza la tareas por no ser placenteras, esto se ve reforzado a nivel cognitivo por los pensamientos automáticos llevando a la acción de mantenerse distantes de las tareas académicas, manteniendo este esquema por las conductas reforzadas, desencadenado sentimientos de ansiedad, inquietud y abatimiento llegando a la finalización, aunque sea tarde, pero con elevados niveles de estrés.

Según Álvarez (2010), describe a la procrastinación según La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) esta teoría describe que las emociones se originan por las creencias irracionales sobre las situaciones en las que vive, cuyas consecuencias son emocionales o conductuales desfavorables, dando paso a la procrastinación con las creencias irracionales sobre la tarea concluida satisfactoriamente, debido a la deficiente

tolerancia a la frustración, ya que en muchas ocasiones el estudiante se plantea metas muy altas o poco reales, llegando a la postergación de dicha actividad.

Por consiguiente, la procrastinación se sustenta en una perspectiva cognitivo-conductual indicando que esta es resultado de creencias irracionales ya que, implica un aplazamiento de una acción que se había decidido realizar concretando esta conducta en elecciones auto limitantes y las consiguientes cogniciones autocríticas y pensamientos negativos acerca de sí mismo que promueven la ansiedad, la depresión, la desesperanza, la falta de autoconfianza, los sentimientos de inutilidad y, cíclicamente, más procrastinación; caracterizando a un estilo cognitivo que implica una visión distorsionada acerca de uno mismo, de los otros y del mundo, relacionando con los niveles inadecuados de autorregulación académica, siendo esta autorregulación el proceso que permite a los estudiantes activar y mantener pensamientos, conductas y sentimientos orientados a la consecución de sus metas (Laureano & Ampudia, 2019).

En base a lo presentado con anterioridad es necesario conocer, los factores que componen la procrastinación, que son la autorregulación académica, que puede entenderse como un proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de éste, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos para alcanzar sus objetivos (Morales, 2018).

En cuanto a la postergación de actividades que describe como el aplazamiento a menudo o siempre de una actividad produciendo estrés, ansiedad, siendo este factor como el sinónimo de procrastinación, la cual es una decisión intencionada, pasa de fugaz, lleva a postergar sin necesidad, dejar incompleta alguna tarea; dicha tarea la sustituye por otra

actividad de prioridad mínima, sabiendo las consecuencias negativas y posibles desventajas (Domínguez et al., 2014).

De acuerdo con lo descrito existen múltiples causas para la procrastinación donde se encuentra la baja tolerancia a la frustración, ya que el individuo tiene pensamientos limitantes y decide constantemente posponer la realización de sus obligaciones obteniendo como beneficio inmediato, el bajo malestar que implica el no hacer la tarea, también está la hostilidad, puesto que el estudiante prefiere realizar otras actividades más placenteras para él y los trabajos académicos le resultan incómodos u hostiles, otro de los factores que se encuentra estrechamente relacionado con la procrastinación es el autocontrol, que se entiende como la elección de realizar un comportamiento que conlleva a consecuencias ya sean positivas o negativas (Ramírez et al., 2020), a esto se suma como causa de la procrastinación académica los malos hábitos de estudio, y el mal manejo del tiempo (Alegre, 2013).

Entonces, la procrastinación académica trae consecuencias múltiples, desde el rendimiento académico, donde el estudiante puede verse afectado hasta llegar a desarrollar ansiedad, puesto que el individuo al dilatar el tiempo este acumulará una carga escolar provocando malestar en él; también está propenso a desarrollar depresión, baja autoestima, el perfeccionismo y por ende estrés (Alegre, 2013).

De acuerdo con lo anterior Cardona (2015) indica que cuando la conducta de procrastinación comienza a volverse habitual en un estudiante, puede generar serias dificultades que interfieren de manera directa en la salud mental del mismo, pues se comprometen aspectos relacionados al estrés, como la calidad del aprendizaje, el rendimiento académico y la motivación.

Mientras que Bolívar et al. (2014) menciona que como consecuencia de la procrastinación el estudiante desencadena bajo rendimiento académico, deserción escolar, puesto que el estudiante al acumularse de tareas ve una salida más fácil como el retirarse de su centro académico o también puede llegar a aplazar las materias y el abandono de cursos.

En cuanto a la variable estrés, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como aquella reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que se caracteriza por generar una baja motivación para desarrollar nuestras actividades y provocar irritabilidad (Morán & Gil-La cruz, 2016).

Es así que Barraza (2008) define al estrés académico como el malestar que padecen los estudiantes, causado por las situaciones académicas, acotando que dicho estrés va aumentando de acuerdo como el estudiante va progresando en sus estudios.

Por otra parte, el estrés es el resultado, que tiene la persona con el ambiente donde este se ve implicado, manifestándose cuando el individuo se expone a una situación amenazante donde el individuo agota su nivel de afrontamiento poniendo en riesgo su bienestar, también es definido como las situaciones donde la persona puede identificar como estresores, y estos factores pueden ser tanto internos como externos (Dueñas, 2017).

Según el modelo de Lazarus y Folkman (1986) en su teoría basada en la transacción o interacción menciona que el estrés es un proceso del individuo y su entorno donde se puede reconocer un mal estar, y este podrá hacerlo frente dependiendo de las estrategias que el disponga, esta teoría se basa en la dimensión cognitiva haciendo hincapié, hasta qué punto le resulta estresante la situación entre la persona y su entorno y como este la evalúa (Dueñas, 2017).

Posteriormente tenemos a la teoría transaccional donde el sujeto evalúa su entorno y de qué manera puede responder a la situación estresante dependiendo también como se encuentre psicológicamente (Dueñas, 2017).

En cuanto a las teorías del estrés a continuación se describe la teoría basada en la interacción donde se enfatiza las relaciones entre el individuo y el entorno, por ende, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante (Berrío & Mazo 2011).

Barraza (2008) define al estrés académico tomando conceptos del modelo de Lazarus y Folkman (1986) planteando sus teorías desde lo sistémico y cognoscitivo describiéndolo en tres momentos, en primer lugar describe al contexto de estresores, donde el sujeto se ve inmerso a las situaciones que tiene el con su entorno, en segundo lugar describe a los síntomas como producto de un desequilibrio sistémico por lo que el individuo empezará a manifestar diferentes malestares y como tercer punto describe a las estrategias de afrontamiento que el individuo adopta para poder protegerse o enfrentar la situación estresante que es causada por su entorno.

Siendo así existen algunas causas que desencadenan el estrés académico, como son; la sobrecarga de tareas, el poco tiempo que los docentes dejan para la realización de una actividad académica, la dificultad para entender las indicaciones de los docentes o compañeros, entre otras (Berrío & Mazo 2011).

En suma, el estrés como consecuencias puede traer problemas relacionados tanto a la salud física o las relaciones interpersonales, identificando los niveles tanto como conductual, cognitivo y fisiológico. Ahora bien, en el plano conductual los estudiantes

pueden adoptar hábitos en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, para poder lidiar con el estrés, en cuanto a lo cognitivo se pueden ver patrones emocionales percibiendo más estrés ante los exámenes, por último, respecto a lo psicofisiológico, los estudiantes presentan diferentes dolores físicos (Monzón, 2007).

De tal manera, el estrés académico también está relacionado con síntomas somáticos como es dolor de cabeza, mareos, problemas digestivos, agotamiento, problemas con el sueño o irritabilidad (Dueñas, 2017).

Entonces, el estrés actúa como una variable mediadora entre procrastinación y los demás problemas de salud, siendo así que los procrastinadores suelen generar y experimentar elevados niveles de estrés, ya que la procrastinación interfiere en la voluntad de realizar las tareas, llegando a aplazarlo o dejando todo para él último momento, y como consecuencia se produce un incremento de las reacciones de estrés causando efectos negativos para la salud física y mental (Laureano & Ampudia, 2019). Entonces, la conducta de procrastinar está directamente relacionada con el estrés académico siendo así la procrastinación una secuencia comportamental de aplazamiento y deficiencias en las estrategias de afrontamiento a una tarea donde la persona posteriormente experimenta un sentimiento de malestar (Cardona, 2015).

Por ende, es importante desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés ya que es el proceso donde el estudiante se enfrenta con el ambiente, además, el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes, este concepto se puede comprender como un estilo personal para afrontar el estrés (Berrío & Mazo, 2011).

De tal manera, Lazarus y Folkman (1986) proponen que para afrontar el estrés se debe tener en cuenta los esfuerzos cognitivos conductuales para la solución de un problema y búsqueda afectiva y de apoyo en los demás (Dueñas, 2017).

Por lo tanto, el estudio se justifica a nivel teórico dada que surge a raíz, de la poca información acerca de la procrastinación y estrés académico, logrando que se conozca información realizado en estudiantes universitarios, que se tenga acceso a información con validez científica y confiable, al pretender determinar la correlación de estas variables y tener una descripción para aportar con información y que sirva de ayuda para las demás investigaciones que se puedan realizar con respecto al tema y también se justifica a nivel práctico, por el hecho de ver los niveles de estas variables y su relación, permitan implementar estrategias de apoyo y afrontamiento en cuanto a los temas mencionados, ya que según Atalaya y García (2019) menciona que los estudiantes dejan las tareas para el último momento y prefieren otras tareas de interés, utilizando su tiempo para socializar, priorizar la recreación o simplemente no hacer tareas; en concordancia con todo esto, también servirá para desarrollar herramientas para que el estudiante tenga un adecuado manejo del tiempo con el fin de evitar o minimizar el impacto que ello significa en el aumento del estrés. Entonces, se espera que la investigación ayude a la resolución de problemas relacionados al estrés y procrastinación por medio de la implementación de talleres o programas que puedan ser desarrollados, y así contribuir en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes. Así mismo, se justifica a nivel metodológico toda vez que garantiza las propiedades psicométricas de validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados para la recolección de datos, que pueden ser de gran beneficio para posteriores investigaciones.

1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022?

1.3. Objetivos

Objetivo General:

Determinar la relación que existe entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022

Objetivos Específicos:

Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios Cajamarca, 2022

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios Cajamarca, 2022

Determinar la relación entre la procrastinación y las dimensiones del estrés académico estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022.

Determinar la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académica, autorregulación académica y postergación de actividades en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022.

1.4. Hipótesis

Hipótesis General:

Existe relación significativa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022

Hipótesis Específicas:

Existe relación significativa entre la procrastinación y las dimensiones del estrés académico estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022.

Existe relación significativa entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académica, autorregulación académica y postergación de actividades en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo básica, ya que busca recopilar y obtener información con respecto a procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, asimismo, la investigación tiene un enfoque cuantitativo porque se usa la medición numérica y análisis estadístico para comprobar la hipótesis planteada, por lo tanto esta investigación tiene un diseño no experimental ya que se evalúan las variables ya existentes es decir el investigador solo mide estas variables no las manipula, también tiene un alcance correlacional porque evalúa la relación entre dos o más variables en un momento determinado, de corte transversal utilizando información en un determinado momento (Hernández Sampieri & Mendoza, 2018).

Se consideró como población a estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, puesto que es un conjunto que poseen características en común en este caso estudiantes universitarios, y que se pueden identificar en un área de interés para ser estudiados (Sánchez et al., 2018).

Fueron seleccionados por muestreo no probabilístico, de tipo intencional debido a que los participantes fueron elegidos por criterio del propio investigador (Sánchez et al., 2018), llegando a utilizar criterios de inclusión y exclusión para elegir a los participantes del estudio (Hernández et al., 2014).

Como muestra de estudio se consideró a 105 estudiantes universitarios, contando con 55 mujeres y 50 varones de la ciudad de Cajamarca en el año 2022, que hayan desarrollado correctamente los cuestionarios, y que hayan aceptado voluntariamente resolverlo, que sean estudiantes regulares, que oscilan entre las edades de 17 a 40 años; del mismo modo teniendo en cuenta los criterios de inclusión en los cuales se consideraban que los estudiantes tengan

acceso a un celular, una laptop o computadora con internet para que puedan responder y acceder al cuestionario en línea.

Del mismo modo, se emplearon criterios de exclusión, el cual exonera la participación de estudiantes que no contaban con un celular o al no tener acceso a una laptop o computadora con internet para que pueda responder el cuestionario en línea, de esta manera, cualquier estudiante que tuviera dicho inconveniente, automáticamente era exonerado de participar en el cuestionario, de la misma manera los que no desearon participar voluntariamente y los que llenaron de forma incompleta o incorrecta el instrumento para lo cual se muestra a continuación la tabla con las características obtenidas.

Tabla 1

Características estudiantes universitarios encuestados.

Características	Frecuencia	Porcentaje
Estado civil		
Soltero	96	91,4%
Casado	2	1,9%
Conviviente	7	6,7%
Ocupación		
Trabaja y estudia	47	44,8%
Solo estudia	58	55,2%
Sexo del encuestado (a)		
Femenino	55	52,4%
Masculino	50	47,6%
Total	105	100.0%

La técnica utilizada para la recolección de los datos es la encuesta, ya que se usan pruebas psicológicas para obtener datos e información importante para el objetivo de la investigación (Urbano & Yuni, 2014).

Y como instrumentos para la recolección de datos se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO).

La Escala de procrastinación académica (EPA) fue creada por Deborah Ann Busko (1998), traducido y adaptado al español por Oscar Álvarez (2010), procede de Canadá, evalúa los niveles de procrastinación académica en adolescentes y población universitaria en dos dimensiones, que son la autorregulación académica y postergación de actividades, puede ser administrada de forma individual o colectiva, no se tiene un tiempo límite pero se espera que dure, entre 10 a 15 minutos, consta de 12 ítems, de respuesta a escala Likert, nunca 5, casi nunca 4, a veces 3, casi siempre 2 y siempre 1; sin embargo, existen preguntas como la 1, 6 y 7. Que son considerados preguntas inversas en donde la calificación es: nunca 1, casi nunca 2, a veces 3, casi siempre 4 y siempre 5. Fue adaptado a nuestra realidad peruana por Domínguez, et al. (2016).

En su versión original presenta una validez de constructo, mostrando un resultado favorable en la Escala de Procrastinación Académica teniendo un puntaje de KMO de .82, su validez se realizó por el análisis factorial exploratorio que es el varimax, dejando al descubierto las dos dimensiones. La fiabilidad lo realizaron por consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach $\alpha = ,86$. En su adaptación al español por Álvarez (2010), y posteriormente por Domínguez (2014), la validez se obtuvo a través de constructo mostrando un KMO= .806, en el cual se eliminó 2 ítems ajustándose entonces en su versión de 12 ítems utilizando el Análisis Factorial Exploratorio y Confirmatorio. Para su fiabilidad se realizó por consistencia interna a través del Coeficiente Alfa de Cronbach = .78. Apoyando así su uso como instrumento de evaluación de la procrastinación académica.

Para la presente investigación se confirmó la validez de constructo por análisis factorial obteniendo una medida de Kaiser Meyer Olkin de ,825, una Prueba de esfericidad de Bartlett con una significancia ,000 y una varianza total explicada que corresponde a las dos dimensiones de la procrastinación académica anteriormente vistas. Su confiabilidad se

realizó por consistencia interna aplicando el Coeficiente Alfa de Cronbach obteniendo como resultado $\alpha = ,834$ puntaje que apoya el uso del instrumento.

En cuanto al Inventario de Estrés Académico (SISCO) este fue creado en México por Arturo Barraza Macías (2008) y posteriormente su segunda versión en el (2018), el cual tiene como objetivo reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios, mediante tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, este inventario puede ser administrada de forma individual o colectiva, y por consiguiente no establece tiempo límite, sin embargo, se espera que dure aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

En su versión original muestra una validez de constructo mediante un $KMO = ,83$ y una fiabilidad por consistencia interna a través del Coeficiente Alfa $\alpha = ,80$.

En su versión adaptada por Kevin Vásquez Cabanillas (2021) obtiene una validez de constructo por análisis factorial, con un $KMO = ,89$, y de Confiabilidad por consistencia interna a través del Coeficiente Alfa, demostrando un valor de $,85$.

Para la presente investigación se confirmó la validez de constructo por análisis factorial obteniendo una medida de Kaiser Meyer Olkin de $,869$, una Prueba de esfericidad de Bartlett con una significancia $,000$ y una varianza total explicada que corresponde a las dimensiones del estrés académico anteriormente visto. Para su confiabilidad se realizó por consistencia interna aplicando el Coeficiente Alfa de Cronbach obteniendo como resultado $,848$ lo cual demuestra que el instrumento es altamente válido y confiable, apoyando así su uso como instrumento de evaluación del estrés académico.

El procedimiento que se siguió para la recolección de datos fue el siguiente, primero, se detalló la metodología empleada en la investigación en donde se tuvieron en cuenta las técnicas e instrumentos a utilizar, las cuales son la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario de estrés académico (SISCO) los cuales han sido estructurados, y adecuados a un entorno virtual, como lo son los cuestionarios de Google forms, empezando por redactar el consentimiento informado, también se tuvo en cuenta los datos sociodemográficos y luego los instrumentos de evaluación de cada variable, para luego ser revisados por el asesor, y posteriormente enviar el link a través de la difusión virtual como; correo electrónico, WhatsApp, Facebook, etc.

Para el análisis y el tratamiento de los datos se realizó en primer lugar la extracción de la base de datos de los formularios Google en formato Excel a continuación se verificó que todos los ítems hayan sido desarrollados adecuadamente, luego se exportó al programa SPSS - 26 para su análisis estadístico de tipo descriptivo, presentando los resultados mediante tablas de frecuencia y porcentaje, el estadístico inferencial aplicando la prueba de normalidad para determinar el coeficiente de correlación.

Tabla 2

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov de la variable procrastinación, estrés académico y sus dimensiones.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación	,086	105	,083
Autorregulación	,085	105	,060
Postergación de actividades	,099	105	,013
Estrés académico	,084	105	,068
Estresores	,083	105	,072
Síntomas	,086	105	,055
Estrategias de afrontamiento	,066	105	,200

Para la prueba de normalidad, se tuvo en cuenta la prueba de Kolmogorov - Smirnov, pues el tamaño de la muestra resultó ser mayor a 50 ($n=105$), de acuerdo a los valores obtenidos estos resultan ser mayores a 0.05, lo cual evidencia que los datos presentan una distribución normal, de manera que se aplicó la prueba paramétrica de correlación de Pearson.

En cuanto a los criterios éticos se consideró los principios éticos para psicólogos APA (2010), dentro de los cuales se respetó el principio de beneficencia donde se tuvo que proteger la privacidad y confidencialidad de los participantes, el cual indica que los psicólogos tienen como obligación primordial de proteger la información confidencial obtenida, por lo tanto, los instrumentos, fueron anónimos, además se tuvo en cuenta el principio de no maleficencia, brindando a los estudiantes el consentimiento informado, el cual indica que cuando los psicólogos conducen investigaciones o presten servicios de evaluación, estos no serán afectados y así evitar atentar de cualquier manera contra su privacidad, por consiguiente se incluyó la justicia ya que se para la realización se trató a todos los participantes de la misma manera por último se tuvo en cuenta la autonomía ya que se reconoce el derecho a privacidad y autodeterminación, teniendo cuidado con la divulgación de datos de tesis, el cual indica que los psicólogos pueden abstenerse de divulgar los datos de test para proteger al cliente/paciente u otras personas de daño, mal uso o tergiversación de los datos o de los test, reconociendo que en muchos casos la divulgación de información confidencial atenta contra la privacidad de los participantes (Amaya et al., 2007), de la misma manera respetando el Código Deontológico de Psicólogos del Perú como se estipula en el título XI, Art 79-87 teniendo en cuenta los consentimientos informados y salvaguardando la confidencialidad, relacionando de la misma manera con los principios éticos ya mencionados anteriormente.

Además, en la presente investigación, se utilizaron las normas APA 7ma. Edición y

las citas para evitar cualquier tipo de plagio y así cumplir con los aspectos éticos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 3

Niveles de procrastinación académica y sus dimensiones.

	Procrastinación	Autorregulación	Postergación de actividades
	f(%)	f(%)	f(%)
Bajo	48(45,7)	42(40)	4(3,8)
Medio	57(54,3)	63(60)	90(85,7)
Alto	0(0)	0(0)	11(10,5)
Total	105(100)	105(100)	105(100)

En la tabla 3 se muestra los niveles de procrastinación académica en jóvenes universitarios de la ciudad de Cajamarca, en donde se observa que 48 estudiantes de un total de 105, que equivalen a 45.7% de estudiantes presentan nivel bajo y 57 estudiantes, equivalente a 54.3% presentan un nivel medio en cuanto al acto de procrastinar además en cuanto a sus dimensiones para autorregulación el nivel más predominante es el medio con 63(60%) y para postergación de actividades el nivel más frecuente es el medio con 90(85,7%).

Tabla 4

Niveles de estrés académico y sus dimensiones.

	Estrés Académico	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento
	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)
Bajo	0(0)	50(47,6)	62(59)	28(26,7)
Medio	87(82,9)	24(22,9)	20(19)	16(15,2)
Alto	18(17,1)	31(29,6)	23(22)	61(58,1)
Total	105(100)	105(100)	105(100)	105(100)

En la tabla 4 se muestra los niveles de estrés académico en jóvenes universitarios de la ciudad de Cajamarca, en donde se observa que 87 estudiantes de un total de 105, que equivalen a 82.9% de estudiantes presentan nivel medio y 18 estudiantes, equivalente a 17.1% presentan un nivel alto en cuanto al estrés académico. En cuanto a sus dimensiones el nivel más frecuente en la dimensión estresores es el bajo con 50(47,6%) posteriormente en síntomas el nivel más predominante es el bajo con 62(59%) y en estrategias de afrontamiento el nivel más frecuente es el alto con 61(58,1%).

Tabla 5

Correlación entre Procrastinación y Estrés académico.

		Estrés académico
Procrastinación	Correlación de Pearson	,305
	Sig. (bilateral)	,003
	d Cohen	,332
	n	105

En la tabla 5 se da a conocer los índices de correlación, que da como resultado (sig. = ,003 < 0,05; r = ,305; d de Cohen = ,332), indicando que existe relación directa entre procrastinación y estrés académico, además positiva debido a que, a mayor procrastinación, mayor estrés académico y viceversa, un tamaño del efecto según los criterios de Cohen pequeño.

Tabla 6

Correlación entre Procrastinación y las dimensiones de estrés académico.

		Estresores	Síntomas	Estrategias de Afrontamiento
Procrastinación	Correlación de Pearson	,218	,117	-,098
	Sig. (bilateral)	,026	,236	,319
	d Cohen	,218	,117	,095
	n	105	105	105

En la tabla 6, se puede observar la correlación entre procrastinación y las dimensiones de estrés, indicando que entre la procrastinación y la dimensión estresores existe una correlación directa y según los criterios de Cohen un tamaño de efecto pequeño ($\text{sig.} = ,026 < 0,05$; $r = ,218$; $d \text{ de Cohen} = ,218$), en cuanto a la procrastinación y la dimensión síntomas no existe correlación ($\text{sig.} = ,236 > 0,05$) y de la misma manera en cuanto a la relación entre procrastinación y estrategias de afrontamiento no existe relación ($\text{sig.} = ,319 > 0,05$).

Tabla 7

Correlación entre estrés y las dimensiones de procrastinación académica.

		Autorregulación	Postergación de actividades
Estrés	Correlación de Pearson	,226	,249
Académico	Sig. (bilateral)	,021	,010
	d Cohen	,089	,159
	n	105	105

En la tabla 7 se puede observar la correlación entre estrés académico y las dimensiones de procrastinación, indicando que entre el estrés académico y la dimensión autorregulación existe una correlación directa con una fuerza baja (sig. = ,021 < 0,05; r=,226; d de Cohen =,089), de la misma manera en cuanto a la relación entre estrés académico y postergación de actividades existe una correlación directa (sig. = ,010 < 0,05; r=,249; d de Cohen =,159), y según los criterios de Cohen los tamaños del efecto fueron insignificantes para ambas correlaciones.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios Cajamarca, 2022, hallándose como resultados ($p=,003 < 0,05$; $r= ,305$; d de Cohen = $,332$), determinando que existe una correlación positiva baja, de tamaño de efecto pequeño entre la procrastinación y estrés académico, similares a los hallados por, Magnín (2021) en su estudio realizado en Argentina, utilizando el mismo coeficiente de la presente investigación una r de Pearson, halló una correlación positiva entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico ($r= .55$; $p < .01$) mientras tanto, Morales et al. (2021) en su estudio realizado a 102 estudiantes universitarios, con el objetivo de hallar la relación entre el estrés académico y procrastinación académica, halló una correlación positiva ya que encontró ($p < 0.05$) mientras que Santander (2019) en su estudio de correlación de las mismas variables, en una población de 156 estudiantes encontró que existe una correlación significativa ($r = .26$, $p < .05$) entre la procrastinación y estrés académico. Por el contrario Barraza Macías & Barraza Nevares (2019) hallaron resultados diferentes ya que al correlacionar la variable procrastinación con estrés académico no hallaron relación ($p = .165 > 0.05$), entonces teniendo en cuenta estos estudios, que tienen características similares como la población, las pruebas utilizadas que en su mayoría son las mismas excepto, que son adaptadas a diferentes contextos, presentan resultados muy similares, encontrando similitud en el grado de relación con una magnitud de correlación baja, confirmándose con la teoría de Furlan et al. (2012) donde menciona que la procrastinación es un patrón cognitivo que se ve reforzado por actividades placenteras a corto plazo, y este aplazamiento desencadena sentimientos de ansiedad, inquietud y abatimiento, es decir el individuo termina la tarea aplazada con estrés. Además, Alegre (2013) menciona que la procrastinación se relaciona con el estrés puesto

que el estudiante al postergar las actividades académicas da como resultado, baja autoestima, el perfeccionismo y por ende el estrés. Por consiguiente, Cardona (2015) indica que cuando la conducta de procrastinación comienza a volverse habitual en un estudiante, puede generar serias dificultades que interfieren de manera directa en la salud mental del mismo, pues se comprometen aspectos relacionados al estrés, como la calidad del aprendizaje, el rendimiento académico y la motivación. De la misma manera, Bolívar et al. (2014) menciona que la procrastinación se relaciona con el estrés puesto que al postergar las actividades académicas el estudiante desarrolla serias dificultades relacionadas al estrés tales como lo es el bajo rendimiento académico, deserción escolar, y el abandono de cursos. Entonces según los antecedentes ya mencionados y las teorías expuestas podemos decir que la conducta de procrastinar está directamente relacionada con el estrés académico esto se puede atribuir ya que el estudiante al postergar las actividades académicas al final se acumulará de trabajos por ende esta persona experimenta estrés.

En cuanto a los objetivos específicos, en primer lugar se identificó el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2022, dando como resultado de los tres niveles bajo, medio y alto, mostrando mayor prevalencia en el nivel medio equivalente (54.3%), este resultado es similar a los resultados hallados a nivel nacional por Ramos (2021) donde en cuanto a la procrastinación académica el nivel predominante es el medio con (40.5%), de la misma manera Amado & Condori (2019) encontraron que el nivel de procrastinación más frecuente es el medio o moderado equivalente a (84.9%), entonces aunque estos resultados se hayan llevado a cabo en menor o mayor muestra estos son similares coincidiendo que el nivel que más predomina es el medio, confirmando todo esto por Domínguez et al. (2014) donde mencionan que la procrastinación académica se realiza de forma consciente, y esta dependerá de cuán

motivado esté para poder llegar a concretarse. Por lo tanto, Morales (2018) da a entender que la procrastinación se puede regular al establecer bien los objetivos principales de aprendizaje para lograr obtener un nivel que el estudiante desee. A este proceso se le conoce como la autorregulación (Morales, 2018).

Por consiguiente, se tuvo como objetivo, identificar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022 dando como resultado que el nivel con más frecuencia en el estrés académico es el medio con (82.9%), estos resultados se ven reflejados en cuanto a antecedentes anteriores, ya que de la misma manera Ramos (2021) obtiene resultados similares siendo el nivel medio el más predominante, equivalente a (38.8%), de la misma manera Amado & Condori (2019) encontraron que el nivel de estrés académico más frecuente es el medio con (78%). Entonces estos resultados son similares al encontrado en la presente investigación ya que concuerda en cuanto al nivel de estrés prevaleciendo el nivel medio. Todo lo anterior se explica debido a que el estudiante puede manejar el estrés de acuerdo a las estrategias de afrontamiento y también dependerá de cómo su entorno lo apoye (Berrío & Mazo 2011), pero también Barraza (2008) define al estrés académico como el malestar que padecen los estudiantes, causado por las situaciones académicas, acotando que dicho estrés va aumentando de acuerdo como el estudiante va progresando en sus estudios. Por lo tanto, los niveles de estrés varían dependiendo de las sobre exigencias a las que el estudiante está expuesto y también influye el poder adaptarse a nuevos cambios y poder desarrollar estrategias de afrontamiento.

Posteriormente se buscó determinar la relación entre la procrastinación y las dimensiones del estrés académico estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022 dando como resultado que entre la procrastinación y la dimensión estresores existe una correlación positiva baja, de tamaño de

efecto pequeño (sig. = ,026 < 0,05; r=,218; d de Cohen =,218), pero entre la procrastinación y la dimensión síntomas no existe correlación (sig. = ,236 > 0,05) y de la misma manera en cuanto a la relación entre procrastinación y estrategias de afrontamiento no existe relación (sig. = ,319 > 0,05), similares a estos hallazgos, Barraza Macías & Barraza Nevares (2019) encontró que la procrastinación académica no se relaciona con los estresores (p = .363) ni con los síntomas (p = .136), pero si se relaciona de manera negativa con las estrategias de afrontamiento (p<.01), mientras tanto a nivel nacional Morales et al. (2021) encontraron una correlación entre procrastinación y los estresores (p < 0.05), pero no se encontró correlación con síntomas del estrés (p= .113) ni con las estrategias de afrontamiento (p= .854), determinando que estos resultados son muy similares ya que la procrastinación solo se relaciona con la primera dimensión de estrés, todo esto se confirma con las teorías de Alegre (2013) que menciona que la procrastinación en la mayoría de los casos se da por los malos hábitos de estudio y se relaciona con los estresores puesto que Dueñas (2017) menciona que el estrés depende del entorno que nos rodea es decir los hábitos que el estudiante tenga, entrando a tallar como estresores, lo demás se explica de acuerdo a las teorías de Barraza (2008) ya que el estudiante al manejar correctamente las estrategias de afrontamiento este no presentará síntomas, entonces se deduce que el estudiante solo puede estar expuesto a estresores o distractores.

Por último se determinó la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académica, autorregulación académica y postergación de actividades en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022 hallando que entre el estrés académico y la dimensión autorregulación existe una correlación positiva baja, de tamaño de efecto insignificante (sig. = ,021 < 0,05; r=,226; d de Cohen =,089), de la misma manera en cuanto a la relación entre estrés académico y postergación de actividades existe una correlación

positiva baja, de tamaño de efecto insignificante (sig. = ,010 < 0,05; $r=,249$; d de Cohen =,159), al igual que en México Barraza Macías & Barraza Nevares (2019) encontró que el estrés académico se relaciona de manera positiva con la postergación de actividades ($p<.01$) y de manera negativa con la autorregulación académica ($p<.01$), por lo tanto si bien estos resultados fueron realizados en distintos lugares los resultados son similares, apoyando lo mencionado, Morales (2018) indica que la autorregulación académica, es un proceso activo en el que los estudiantes establecen para lograr sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de éste, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos. Pero si esta autorregulación no se concreta o no se tiene estrategias de afrontamiento necesarias el estudiante llega a desarrollar altos niveles de estrés (Barraza 2008) y en cuanto a la postergación de actividades Domínguez et al. (2014) describe como el aplazamiento a menudo o siempre de una actividad generando estrés por ende esto explica la relación entre estrés y las dimensiones de procrastinación académica.

Por otro lado, cabe mencionar que para la realización de esta tesis hubo algunas limitaciones encontradas, tales como la dificultad para comunicación directa con los estudiantes, dado que la aplicación de los instrumentos fue de manera virtual, por lo que no se pudo observar su conducta mientras realizaban los cuestionarios, el tamaño de la muestra también se considera una limitante, ya que por la situación de confinamiento por pandemia se trabajó con una muestra a la cual se tuvo acceso, el tipo de muestreo no probabilístico impide la generalización de los datos y la última limitación fue la poca información teórica que existe a nivel local acerca de la procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios.

El estudio presenta implicancias a nivel teórico, ya que aporta información relevante acerca de la procrastinación y estrés académico, logrando que los estudiantes universitarios

tengan acceso a información con validez científica y confiable. A nivel metodológico permite que los futuros investigadores tengan más herramientas a la mano para poder investigar del tema puesto que en la presente investigación se llevó a cabo la validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos. A nivel práctico contribuye con información para la resolución de problemas relacionados al estrés y procrastinación por medio de la implementación de talleres o programas que puedan ser desarrollados, contribuyendo en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes al favorecer el desarrollo de herramientas y recursos para que el estudiante tenga un adecuado manejo del tiempo con el fin de evitar o minimizar el aumento de procrastinación y estrés académico.

En conclusión, se puede evidenciar que existe una correlación positiva entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios Cajamarca, 2022, es decir a mayor procrastinación, mayor estrés académico.

Por consiguiente, se logró determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de Cajamarca 2022, llegando a tener mayor predominancia el nivel medio en cuanto al acto de procrastinar.

De la misma manera, se logró identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de Cajamarca 2022 siendo el predominante el nivel medio que equivale a niveles moderados en cuanto a estrés académico.

Por lo tanto, se identificó la relación entre procrastinación y las dimensiones del estrés académico en donde se puede evidenciar que existe relación positiva entre procrastinación en la dimensión estresores, pero no existe relación ni con síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022

Para finalizar, se logró mostrar la relación positiva entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académica las cuales son autorregulación académica y postergación de actividades en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022.

Por lo expuesto con anterioridad, se recomienda a los futuros investigadores del tema ampliar las investigaciones, ya que la información va evolucionando y cambiando, por lo que sería necesario realizar estudios longitudinales que permitan obtener con precisión la relación que existe entre procrastinación y estrés académico.

Además, a las instituciones y profesionales relacionados al tema se les recomienda implementar y ejecutar programas y talleres para así poder tener en cuenta mayores estrategias de afrontamiento en cuanto a la procrastinación y el estrés académico por ende llegar a tener bajos niveles de procrastinación y estrés académico, que favorezca un mejor desempeño académico y salud mental en los estudiante universitarios.

REFERENCIAS

- Abado Begazo, X. N., & Cáceres Pacco, A. E. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://190.119.145.154/handle/UNSA/6526>
- Alegre, A. A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y representaciones*, 1(2), 57-82. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista persona*, 13(2)159-177. <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Amado Ramos, J. A., & Condori Pari, D. R. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa–2017* [Tesis pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9958>
- Amaya, L., Berrío-Acosta, G., & Herrera, W. (2007). Principios éticos. *Ética Psicológica*. 1(3),1-14. <https://eticapsicologica.org/index.php/documentos/articulos/itemlist/category/8-principios-eticos>
- Ashraf, M., Malik, J. A., & Musharraf, S. (2019). Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: *Moderating role of peer influence resistance*.

<https://www.lumhs.edu.pk/jlumhs/Vol18No01/pdfs/12.pdf>

Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378, e-ISSN: 1609-7475.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

Barraza Macías, A. (2008). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 9(3).
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>

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

Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci_abstract&tlng=es

Bolívar, D. P., Ballesteros, L. P., & Ramírez, C. S. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
<https://masd.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1343>

- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Doctoral dissertation, University of Guelph].
<https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/handle/10214/20169>
- Cardona Villa, L. C. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, universidad de Antioquia, Colombia]. <http://tesis.udea.edu.co/handle/10495/16050>
- Del Aguila Sangama, K., & Freyre Flores, J. O. (2021). *Influencia de la procrastinación académica sobre el estrés en estudiantes de secundaria* [Tesis pregrado, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5106>
- Domínguez Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci_arttext
- Dueñas Zúñiga, H. F. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional del Altiplano, Puno].
<http://tesis.unap.edu.pe/handle/UNAP/9423>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Ferrari,+J.,+Johnson,+J.+%26+McCown,+W.+\(1995\).+Procrastination+and+task+avoidance.+New+York:+Plenum+Press.&ots=-ibv6GzhR&sig=SDIYwPBicHYHIvdhtFbDYYylXLE#v=onepage&q=Ferrari%2C](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Ferrari,+J.,+Johnson,+J.+%26+McCown,+W.+(1995).+Procrastination+and+task+avoidance.+New+York:+Plenum+Press.&ots=-ibv6GzhR&sig=SDIYwPBicHYHIvdhtFbDYYylXLE#v=onepage&q=Ferrari%2C)

%20J.%2C%20Johnson%2C%20J.%20%26%20McCown%2C%20W.%20(1995).
%20Procrastination%20and%20task%20avoidance.%20New%20York%3A%20Ple
num%20Press.&f=false

Furlan, L. A., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., & Tuckman, B. W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 9(3), 142-149. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483549016020.pdf>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.

Hidalgo Iparraguirre, L. N. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23175/Hidalgo%20Iparraguirre%20Linda%20Noelia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laureano, C. A., & Ampudia, L. G. (2019). Procrastinación: revisión teórica. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 363-378. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162710>

Luque Vilca, O. M., Bolívar Espinoza, N., Achahui Ugarte, V. E., & Gallegos Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Revista Puriq*, 4, e200. <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/360>

Magnín, L. R. (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>

Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf

Mora Arquez, E., Rodríguez, V., Palomino Diaz, C., & Torres Consuegra, I. (2018). *Procrastinacion y Rendimiento Académico de la Escuela de Psicología de la Universidad del Sinu Elías Bechara Zainúm, Seccional Cartagena* [Tesis de Doctorado, Universidad del Sinu Elías Bechara Zainum, Cartagena-Colombia]. <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%20Seccional%20Cartagena.pdf>

Morales Alcántara, M. D. (2018). *Evidencias de validez de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11299>

Morales, J. S. C., Escobar, A. G. M., Jerónimo, D. R., & Granados, B. G. U. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *Revista PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 7(14), 28-41. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/1>

- Morán, M. D. C. G., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (19), 11-30.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112754>
- Mueses, S. (2022). Efectos de la pandemia: "síndrome de pensamiento acelerado". *Diario Salud*. Redacción <https://www.diariosalud.do/estudiantil/efectos-de-la-pandemia-sindrome-de-pensamiento-acelerado/>
- Nayak, S. 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).
http://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/18_nayak_original_12_3.pdf
- Palacios-Garay, J., Hilario, F. B., Peña, P. G. B., & Carrillo, T. C. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-Ensayos*, 45-53.
<https://multiensayos.unan.edu.ni/index.php/multiensayos/article/view/307>
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). 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>
- Quispe Martijena, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú].
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/17440>
- Ramírez, A. S. A., Diaz, R. Y. R., Quispe, W. V., Garcia, M. H., & Ramirez, M. C. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la*

Investigación, 5(2), 40-52. <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigaion/article/view/1324>

Ramos Rojas, P. E. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte].

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

Romero, G. (2021). Procrastinación y atención de jóvenes estudiantes en tiempos de confinamiento. *Punto de información*.

<https://puntoestadodemexico.com/procrastinacion-y-atencion-de-jovenes-estudiantes-en-tiempos-de-confinamiento/>

Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C., & Mejía Sáenz, K. (2018). *Manual de términos de investigación científica, tecnológica y humanística*.

<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Sánchez-Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Revista studiositas*, 5(2), 88-93.

<https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/604>

Santander, M. S. B. (2019). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola].

<https://repositorio.usil.edu.pe/items/62ac7756-08bc-458a-b22d-494f051961b2/full>

- Shokeen, A. (2018). Procrastination, stress and academic achievement among the B. Ed. Students. *Educational Quest-An International Journal of Education and Applied Social Sciences*, 9(1), 125-129.
<https://www.proquest.com/openview/0dccc1673b427ba196a6243171c4597d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032163>
- Trujillo-Chumán, K., & Noé-Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 98-107. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>
- Urbano, C. A., & Yuni, J. A. (2014). *Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Editorial Brujas.
- Urbina Mostacero, V. A. (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>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia.

MATRIZ DE CONSISTENCIA					
MENCIÓN: Licenciado en psicología			LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:		
TÍTULO: “PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, CAJAMARCA, 2022”					
AUTOR: Yojhan Samuel Polo Gormas					
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES		
Problema General:	Objetivo General:	Hipótesis General:	VARIABLE 1 : Procrastinación académica		
¿Existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022?	Determinar la relación que existe entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios Cajamarca, 2022	Existe relación significativa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios Cajamarca, 2022	Dimensiones	Indicadores	ÍTEMS E ÍNDICES 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12
			Autorregulación académica	Estudiar para un examen Mantenerse al día con las lecturas asignadas Culminar los trabajos asignados lo más pronto posible Perfeccionismo	
Problemas específicos:	Objetivos Específicos:	Hipótesis específicas:			
Cuál es el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022	Identificar el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios Cajamarca, 2022				
Cuál es el nivel estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022	Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022		Postergación de actividades	Dejar todo de último minuto Aversión a la lectura	1, 6 y 7.
Existe relación entre la procrastinación y las dimensiones del estrés académico estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022	Determinar la relación entre la procrastinación y las dimensiones del estrés académico estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022	Existe relación significativa entre la procrastinación y las dimensiones del estrés académico estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022			
Existe relación entre la estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académico, autorregulación académica y postergación de actividades en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022	Determinar la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académico autorregulación académica y postergación de actividades en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022	Existe relación significativa entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académico autorregulación académica y postergación de actividades en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022			


METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	VARIABLE 2 : Estrés académico		
			Dimensiones	Indicadores	ÍTEMS E ÍNDICES
MÉTODO: ENFOQUE: CUANTITATIVO TIPO: BÁSICA DISEÑO: NO EXPERIMENTAL CORTE: TRANSVERSAL NIVEL DE ALCANCE: DESCRIPTIVO CORRELACIONAL	POBLACIÓN: Estudiantes universitarios TIPO DE MUESTRA: No probabilístico de tipo intencional. TAMAÑO DE MUESTRA: 105 estudiantes	Variable 1: Procrastinación académica Técnicas: Encuesta Instrumentos: Escala de Procrastinación Académica Autor: Busko (1998) Adaptado: Domínguez (2016) Validez: KMO .806 Confiabilidad: Alfa de Cronbach .78 Ámbito de Aplicación: Universitarios Forma de Administración: Individual y colectiva Variable 2: estrés académico Técnicas: Encuesta Instrumentos: Inventario SISCO SV-21 del estrés académico Autor: Barraza (2018) Adaptado: Vásquez (2021) Validez: KMO .89, Confiabilidad: Coeficiente Alfa .85 Ámbito de Aplicación: Estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios. Forma de Administración: Individual y colectiva	Estresores	Percepción autocrítica sobre el docente y desempeño del estudiante	3.1 al 3.7
			Síntomas	Psicológicas y Fisiológicas	4.1 al 4.7
			Estrategias de afrontamiento	Interpretación y valoración del contexto problemático	5.1 al 5.6

Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables.


Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Unidad de medida	Instrumento	Valor final
<i>Procrastinación académica</i>	Es la postposición o postergación de actividades académicas por otras más irrelevantes o agradables (Álvarez, 2010)	La elución de las actividades, de comprometerse hacer después las tareas, justificando o excusando, escapando de la actividad académica.	Autorregulación académica	Estudiar para un examen Mantenerse al día con las lecturas asignadas Culminar los trabajos asignados lo más pronto posible Perfeccionismo	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12	Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) Adaptado al español por Álvarez (2010) Adaptado Domínguez (2016)	bajo (01-25) Medio (30-70) alto (75-99) en cuanto al acto procrastinador.
			Postergación de actividades	Dejar todo de último minuto Aversión a la lectura	1, 6 y 7.		
<i>Estrés académico</i>	Es un proceso sistémico de carácter psicológico y adaptativo que experimenta un estudiante en el contexto educacional, donde las demandas	El estrés académico se medirá por medio de las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza, 2018).	Estresores	Percepción autocrítica sobre el docente y desempeño del estudiante	3.1 al 3.7	Inventario SISCO SV-21 del estrés académico de Barraza (2018) Adaptado por Vásquez (2021)	bajo (01-25) Medio (30-65) alto (70-99).
			Síntomas	Psicológicas y Fisiológicas	4.1 al 4.7		
			Estrategias de afrontamiento	Interpretación y valoración del contexto	5.1 al 5.7		

	<p>académicas son consideradas estresores que ocasiona problemas relacionados a la salud y ante ello se impulsa a tomar acciones de afrontamiento para reestablecerse (Barraza, 2006).</p>			<p>problemático</p>			
--	--	--	--	---------------------	--	--	--

Anexo 3. Permiso utilización de instrumento Escala de Procrastinación Académica (EPA).

 **Yojhan Polo** 24 abr.
para sdominguezmpcs

Hola buenas noches mi nombre es Yojhan Samuel Polo Gormas bachiller en psicología de la universidad privada del norte, esperando que se encuentre bien paso a decirle lo siguiente. Le escribo ya que estoy realizando mi estudio de tesis y necesito que por favor me conceda el permiso para aplicar la Escala de Procrastinación Académica(EPA) que usted validó, y así poder continuar con mi formación profesional. Le agradezco de antemano y me despido esperando su pronta respuesta.

 **Sergio Dominguez** 28 abr.
para mí

Estimado Yojhan, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Saludos cordiales.

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA
C.Ps.P. 18556
Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)
Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Dominguez_Lara/
ORCID: <http://www.orcid.org/0000-0002-2083-4278>
SCOPUS-ID: 56287930500
(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=56287930500>)
LOOP: <http://loop.frontiersin.org/people/346044/>
Scholar Google: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=IdSLecAAAAAJ&hl=es>
Autores-Redalyc: <http://www.redalyc.org/autor.oa?id=2906>
Publon-Peer Reviews <https://publons.com/author/1390155>
Microsoft Academic : <https://academic.microsoft.com/#/detail/2161565109>

Anexo 4. Permiso utilización de instrumento SISCO de Estrés Académico).

Solicitud aplicación inventario SISCO SV-21 de estrés académico. Recibidos

 **Yojhan Polo** 25 abr.
para nivek4825

Estimado Kevin Vasquez
Buenas tardes, espero se encuentren bien de salud al igual que su familia, le saluda Yojhan Samuel Polo Gormas, bachiller en psicología.
Por medio de la presente solicito que por favor me conceda el permiso de poder aplicar el inventario SISCO SV-21 de estrés académico el cual usted valido cabe recalcar que será utilizado para fines académicos puesto que estoy realizando mi estudio de tesis y así poder seguir con mi formación académica.

Agradeciendo su gentileza por su atención; quedo a la espera de su pronta respuesta.

 **kevin vasquez cabanill...** 26 abr.
para mí

Buenas tardes estimado Yojhan

El Inventario SISCO SV-21 es del investigador Arturo Barrza Macias el cual validó el instrumento en la ciudad de México. Sin embargo, yo realice las Evidencias Psicométricas de dicho instrumento en Lima en una muestra de universitarios del contexto educativo virtual, cuyo resultado, como se demuestra en mi Tesis, se obtuvo un inventario SISCO con 19 ítems. Si en caso deseas aplicar este instrumento (SISCO SV-19) **te doy la autorización correspondiente para fines de investigación.**

Saludos cordiales

 **Kevin Vasquez C.**
Psicólogo
C.Ps.P. N°45219
E-mail: nivek4825@gmail.com

Anexo 5. Link Google Forms.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfVYtUeq9-qKTyTZ6E22ArDI8Eqda1e02uwGfPSxvAcTN7-7g/viewform?usp=sf_link



Preguntas Respuestas **106** Configuración

106 respuestas

Se aceptan respuestas

Resumen Pregunta Individual

< 1 de 106 >

No se pueden editar las respuestas

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO

Hola mucho gusto le saludo cordialmente mi nombre es Yojhan Samuel Polo Gormas soy estudiante de la carrera psicología en la Universidad Privada Del Norte de la sede de Cajamarca en esta oportunidad me encuentro realizando un trabajo de investigación, que tiene como objetivo determinar la relación entre procrastinación y estrés académico. Cabe mencionar que al participar en este estudio se estará contribuyendo a generar evidencia, de manera que puedan ser tomadas en cuenta para el diseño de políticas orientadas a la mejora de las condiciones académicas. Teniendo en cuenta que dicho estudio se divide en dos partes, el primer cuestionario es la escala de procrastinación académica y el segundo es el Inventario de estrés académico SISCO.

Anexo 6. Consentimiento Informado.

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO

Hola mucho gusto le saludo cordialmente mi nombre es Yojhan Samuel Polo Gormas soy estudiante de la carrera psicología en la Universidad Privada Del Norte de la sede de Cajamarca en esta oportunidad me encuentro realizando un trabajo de investigación, que tiene como objetivo determinar la relación entre procrastinación y estrés académico. Cabe mencionar que al participar en este estudio se estará contribuyendo a generar evidencia, de manera que puedan ser tomadas en cuenta para el diseño de políticas orientadas a la mejora de las condiciones académicas. Teniendo en cuenta que dicho estudio se divide en dos partes, el primer cuestionario es la escala de procrastinación académica y el segundo es el Inventario de estrés académico SISCO.

Antes de empezar, deberá llenar el consentimiento informado para que así pueda participar del presente proyecto.

Yo, he leído y comprendido la información anterior; de la misma manera, entiendo que los datos obtenidos en la investigación serán utilizados con fines académicos. Así mismo, se mantendrá la confidencialidad de los datos obtenidos en todo momento.

Doy mi consentimiento voluntario de participar en este estudio. *

Si, doy mi consentimiento

No doy mi consentimiento

Anexo 7. Encuesta de Escala de Procrastinación Académica.

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Recuerda que no hay repuestas buenas o malas. Te invito a contestar las siguientes preguntas, cuyos resultados serán netamente confidenciales.

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

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

1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto. *

- 1 Nunca
- 2 Casi Nunca
- 3 A veces
- 4 Casi Siempre
- 5 Siempre

2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes. *

- 5 Nunca
- 4 Casi Nunca
- 3 A veces
- 2 Casi Siempre
- 1 Siempre

3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda. *

- 5 Nunca
- 4 Casi Nunca
- 3 A veces
- 2 Casi Siempre
- 1 Siempre

4. Asisto regularmente a clase. *

- 5 Nunca
- 4 Casi Nunca
- 3 A veces
- 2 Casi Siempre
- 1 Siempre

5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible. *

- 5 Nunca
- 4 Casi Nunca
- 3 A veces
- 2 Casi Siempre
- 1 Siempre

6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan *

- 1 Nunca
- 2 Casi Nunca
- 3 A veces
- 4 Casi Siempre
- 5 Siempre

7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan. *

- 1 Nunca
- 2 Casi Nunca
- 3 A veces
- 4 Casi Siempre
- 5 Siempre

8. Constantemente intento mejorar mis hábitos *
de estudio.

- 5 Nunca
- 4 Casi Nunca
- 3 A veces
- 2 Casi Siempre
- 1 Siempre

9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun *
cuando el tema sea aburrido .

- 5 Nunca
- 4 Casi Nunca
- 3 A veces
- 2 Casi Siempre
- 1 Siempre

10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo *
de estudio.

- 5 Nunca
- 4 Casi Nunca
- 3 A veces
- 2 Casi Siempre
- 1 Siempre

11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra. *

- 5 Nunca
- 4 Casi Nunca
- 3 A veces
- 2 Casi Siempre
- 1 Siempre

12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas. *

- 5 Nunca
- 4 Casi Nunca
- 3 A veces
- 2 Casi Siempre
- 1 Siempre

Anexo 8. Encuesta de SISCO del Estrés Académico.

Inventario SISCO Sv-21 Del Estrés Académico

Recuerda que no hay repuestas buenas o malas. Te invito a contestar las siguientes preguntas, cuyos resultados serán netamente confidenciales.

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, señalando ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

- Nunca (1)
- Rara vez (2)
- A veces (3)
- Casi siempre (4)
- Siempre (5)

¿Con que frecuencia te estresa? (Estresores) *

	1	2	3	4	5
La sobrecarga ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La personalida...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La forma de ev...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El nivel de exig...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El tipo de trabaj...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tener tiempo li...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La poca clarida...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresando? (Síntomas) *

	1	2	3	4	5
Fatiga crónica (...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimiento de ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedad, angu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de C...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimientos d...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflictos o ten...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desgano para r...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? (Estrategias De Afrontamiento)

*

	1	2	3	4	5
Concentrarse e...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Establecer solu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Analizar lo posi...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener el co...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elaboración de ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fijarse o tratar ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo 9. Validez y Confiabilidad de Procrastinación Académica.

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,825
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	252,200
	gl	66
	Sig.	,000

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,834	12

Anexo 10. Validez y Confiabilidad de Estrés Académico.

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,869
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	1076,705
	gl	190
	Sig.	,000

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,848	20

