

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

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

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en psicología**

**Autores:**

Jacin Aransa Giron Luna  
Karen Ofelia Vasquez Hidalgo

**Asesor:**

Dr. Juan Bautista Caller Luna  
<https://orcid.org/0000-0001-6623-246X>

Lima - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>NANCY ALFONSINA NEGREIROS MORA</b>	<b>18136825</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>CÉSAR MERCEDES RUÍZ ALVA</b>	<b>09126694</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>KELLY MILAGRITOS CASANA JARA</b>	<b>43562136</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### TESIS - GIRON Y VASQUEZ

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

1

[1library.co](#)  
Fuente de Internet

3%

2

[hdl.handle.net](#)  
Fuente de Internet

2%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 2%

Excluir bibliografía

Activo

## **Dedicatoria**

A nuestras familias por ser nuestra más grande  
motivación en nuestra vida universitaria.

## **Agradecimiento**

A Dios por su magnificencia al haber hecho posible nuestra más grande meta.

A nuestras familias por el gran apoyo y la confianza que depositaron en nosotras. Así también, a nuestras parejas, quienes han sido pieza clave de motivación y soporte en todo momento.

Finalmente, a nuestro docente asesor del curso, Juan Bautista Caller Luna, por las enseñanzas y correcciones brindadas a lo largo de este camino.

## Tabla de contenido

<b>JURADO EVALUADOR</b>	2
<b>INFORME DE SIMILITUD</b>	3
<b>Dedicatoria</b>	4
<b>Agradecimiento</b>	5
<b>Tabla de contenido</b>	6
<b>Índice de tablas</b>	7
<b>Índice de figuras</b>	8
<b>RESUMEN</b>	9
<b>ABSTRACT</b>	10
<b>CAPITULO I: INTRODUCCIÓN</b>	11
Realidad problemática	11
Justificación	14
Antecedentes	15
Bases teóricas	17
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA</b>	27
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS</b>	34
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	42
<b>REFERENCIAS</b>	49
<b>ANEXOS</b>	57

## Índice de tablas

Tabla 1 Características Sociodemográficas. ....	34
Tabla 2. Niveles de la procrastinación académica .....	35
Tabla 3. Niveles del estrés académico .....	36
Tabla 4. Niveles de procrastinación académica .....	37
Tabla 5. Normalidad de los grupos de datos por variables y dimensiones .....	37
Tabla 6. Correlación Rho de Spearman .....	39
Tabla 7. Correlación Rho de Spearman entre la dimensión estresores y la procrastinación ...	40
Tabla 8. Correlación Rho de Spearman entre la dimensión síntomas y la procrastinación.....	41

## Índice de figuras

Figura 1. Diagrama de contrastación .....	28
---	----

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021. La metodología utilizada es de enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transeccional y correlacional. La población estuvo conformada por 384 estudiantes de psicología de una universidad de Lima, de 8vo, 9no y 10mo ciclo. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia y la muestra estuvo conformada por 283 estudiantes. La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos utilizados fueron: Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Se utilizó el software estadístico SPSS versión 26 para analizar los datos. Los resultados encontrados muestran que existe una correlación del rho 0,00 ( $p < 0,05$ ), en otras palabras, entre ambas variables existe relación altamente significativa ( $p < 0,01$ ), es decir, a mayor puntaje en estrés académico mayor índice de procrastinación. Asimismo, con respecto a las dimensiones del estrés (estresores, síntomas, y estrategias de afrontamiento) y la procrastinación, se obtuvo un índice de significancia del 0,00 ( $p < 0,05$ ); por ello, se puede afirmar que, entre cada una de las dimensiones del estrés y la procrastinación, existe relación altamente significativa.

**PALABRAS CLAVES:** Estrés académico, procrastinación, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

The objective of this research was to establish the relationship between procrastination and academic stress in psychology students at a university in Lima in the year 2021. The methodology used was quantitative, non-experimental design, transactional and correlational. The population consisted of 384 8th, 9th and 10th cycle psychology students from a university in Lima. The type of sampling was non-probabilistic by convenience and the sample consisted of 283 students. The technique used was the survey and the instruments used were: SISCO Academic Stress Inventory and the Academic Procrastination Scale (EPA). SPSS version 26 statistical software was used to analyze the data. The results found show that there is a correlation of 0.00 ( $p < 0.05$ ), in other words, between both variables there is a highly significant relationship ( $p < 0.01$ ), that is, the higher the academic stress score, the higher the procrastination index. Likewise, with respect to the dimensions of stress (stressors, symptoms, and coping strategies) and procrastination, a significance index of 0.00 ( $p < 0.05$ ) was obtained; therefore, it can be affirmed that, between each of the dimensions of stress and procrastination, there is a highly significant relationship.

**KEY WORDS:** Academic stress, procrastination, university students.

## CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

### Realidad problemática

La educación superior viene atravesando una transformación y un ajuste en la manera de transmitir conocimientos, consecuencia de la actual covid-19, que desató un estado de emergencia sanitaria que a su vez origino una alteración en el modo de vida de las personas, las cuales se han visto obligadas a obedecer las disposiciones de aislamiento social alterando de primera mano a profesores y alumnos con el estrés académico (Basturk et al., 2020). La presencialidad fue sustituida por la virtualidad o modalidad a distancia, que concluyentemente figura nuevos retos para todas las figuras implicadas en el ámbito educativo (Alania, Llancari, Rafaele y Dayan, 2020)

Al respecto, el Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC, 2020), indica que a nivel mundial, la covid.19 ha influido en la enseñanza de más de 17 millones de alumnos y 80 millones de docentes; este estado ayuda en definitiva a originar situaciones de estrés tanto en docentes como estudiantes, los cuales deben de tener las condiciones ambientales, técnicas y emocionales precisas para hacerse cargo de su tarea en el aprendizaje de excelente manera.

Si bien es cierto, la modalidad de clases virtuales se ha convertido en un fenómeno universal en el periodo de confinamiento, lo cual ha llevado a que el estudiante universitario salga fuera del escenario tradicional de formación, y con ello ingresa a una nueva perspectiva del desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje de manera virtual, lo cual, ha mostrado las fisuras en el acceso a los medios tecnológicos (Gonzáles, 2020) , ya que el empleo erróneo de estrategias pedagógicas en la modalidad virtual podría alterar a los jóvenes en su instrucción académica (Seoane, 2020). Mas aun, el aprender con conexión reducida de internet mostró

mayor grado de estrés con el peligro de contraer enfermedades de salud mental. (Gutiérrez et al., 2020)

En ese sentido, el marco universitario se ha visto afectado por la nueva e imprevista variación de la praxis educativa habitual a una educación remota, debido a que los universitarios son los más proclives a percibir el estrés, en consecuencia, de las enormes demandas de la educación superior, sin dejar de lado la saturación de la tecnología digital, que sobrelleva un modo de vida más pasmoso que podría intensificar dicha situación. (Gómez y Suárez., 2021; Hasan y Bao, 2020)

A nivel internacional, algunas investigaciones reafirman que el estrés académico manifestado en alumnos de nivel universitario es un estado que no suele ser abarcado adecuadamente, y trae como consecuencia reacciones adversas en contra de su salud física y mental (Benites, 2021). Asimismo, a través de diversas investigaciones se evidencia mayor predominancia de estrés y, a la vez, determinan que existe una mayor proporción de acuerdo a niveles de estrés académico, los cuales se encuentran entre medio a medianamente alto. (Palacios-Garay et al., 2020; Barraza y Barraza, 2018)

La situación de la educación superior en Perú arrastra problemas crónicos desde antes de la pandemia, y se han incrementado durante el periodo de confinamiento. Según el Ministerio de Salud (MINSA,2020), se han realizado estudios donde concluyen que, aproximadamente, el 65% de estudiantes universitarios se encuentran propensos a este tipo de estrés, donde podrían padecer síntomas frecuentes como alteraciones de sueño 32%, irritabilidad 25% y cefaleas 16%. Además, señala que los niveles de estrés derivados de la covid.19, llegan a tener mayor predominio en la población universitaria, ya que los estudiantes atraviesan estados de desesperación e inseguridad al sentir que no tienen la capacidad para afrontarla.

En el contexto Latinoamericano, diversas investigaciones han relacionado la procrastinación académica al estrés académico, y cómo esta se asocia principalmente a la postergación de actividades (Barraza-Macías & Barraza-Nevárez, 2019). Según Vizoso y Arias (2016), Castro y Restrepo (2017), así como Gonzáles (2019), una de las situaciones que marcan la estadía universitaria es el grado elevado de estrés que suelen padecer los alumnos, principalmente los que se encuentran en la transición de la etapa escolar a la educación superior, y como este supone un cambio abrupto en la vida de cada uno.

En México, Barraza y Barraza (2018) realizaron un estudio sobre el análisis entre la procrastinación y el estrés. Esta estuvo conformada por 300 participantes, los resultados señalan que existen diversos grados de relación y no relación entre ambas variables, y que estas dependen de la constitución de sus dimensiones o que ambas tienen como variables en sí, donde sus bases fueron las dimensiones que lo constituían o el valor general propio de las variables. Tal como señalan Palacios et al., (2020), una de las mayores situaciones comunes que envuelven a los estudiantes es la falta de herramientas de autorregulación, y lo que puede conducir a un retraso inconsciente en sus actividades académicas, generando una posible percepción de saturación académica.

Al respecto, la realidad internacional según hallazgos de investigación, manifiestan que la procrastinación abarca un promedio del 52% de la población estudiantil, así como el 24% que manifiesta un nivel alto de conducta procrastinadora, mientras que solo el 24% evidencia un nivel bajo (Altamirano, 2020), en esta línea, se observa que existe prevalencia en otra población universitaria, donde el nivel medio abarca el 81%, seguido del nivel bajo con el 13%, y en contraste un nivel alto se encuentra en 6% (Álvarez, 2018).

En la actualidad, se observa una rigurosa y permanente exigencia en la vida universitaria como parte del cumplimiento de las tareas, exámenes y actividades académicas

en general, que son desarrolladas por los estudiantes y la constante autodisciplina que esta representa. Sin embargo, existen algunas ocasiones en que los jóvenes estudiantes no dedican el tiempo y la importancia del caso a ciertas actividades curriculares; es así como la postergación de las mismas, para el último momento (procrastinación), genera estrés en la población universitaria.

## **Justificación**

A nivel teórico el propósito conlleva entender y exponer esta problemática, de manera que, se hizo la búsqueda y actualización de nuevos enfoques y de esta forma contribuye para futuros estudios que deseen investigar y profundizar acerca de las variables de estudio; adicionalmente, generara aportes a la rama de la psicología. Es importante mencionar que los resultados obtenidos en este estudio son datos reales y actuales, obtenidos del Inventario SISCO estandarizado en Perú por Perlacios en 2020, y la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1988), adaptada a la realidad peruana por el investigador Domínguez et al. (2010), que pueden ampliar marcos teóricos de futuras investigaciones.

También, se justifica a nivel práctico porque permite identificar las dificultades que presentan los estudiantes en la etapa universitaria donde se puede evidenciar una mayor manifestación del estrés y la procrastinación en los estudiantes universitarios; por esta razón, se pretende agilizar nuevos constructos que favorezcan a la población designada. La presente investigación se puede tomar como antecedente o partida a futuras investigaciones que aborden programas preventivos enfocados en el control del estrés, así como también en reducción de la procrastinación en estudiantes a miras de mejorar la salud mental. De igual manera, apoya y facilita a los directivos educativos en el diseño y mejora de metodologías apropiadas para la población universitaria.

Se justifica a nivel social porque va a permitir que los hallazgos encontrados puedan ser un soporte para aquellos estudiantes universitarios afectados por ambos constructos, dado que al conocerse los niveles de estrés académico y procrastinación que presentan los participantes podrían optimizarse sus recursos de afrontamiento.

### **Antecedentes**

Araoz et al., (2022) realizaron una investigación cuyo propósito fue examinar la asociación entre la procrastinación y el estrés académico en 189 universitarios venezolanos. Este se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos fueron el SISCO y el EPA, los cuales fueron aplicados a 189 sujetos. Los resultados indican que se encontró un valor de  $p=.00$  y  $r=.630$ , lo cual significa que existe una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada. Finalmente, los altos niveles de procrastinación académica se relacionan con altos niveles de estrés académico.

Espín y Vargas (2022) publicaron una investigación con el fin de determinar la asociación entre el estrés y la procrastinación académica en 432 jóvenes paraguayos de la facultad de ciencias de la salud. La metodología fue de enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, correlacional transaccional. Como instrumentos se utilizó el EPA y SISCO. Los resultados indican que se encontró un  $p=.197$  y  $r=.062$ , lo cual significa que no existe una relación entre ambos constructos.

En su estudio, Orco, et al. (2022) tuvieron como objetivo determinar la posible correlación entre la procrastinación académica y el estrés en una muestra de 91 estudiantes de medicina. El enfoque metodológico de la investigación fue cuantitativo y correlacional, con un diseño no experimental y transversal. Con la finalidad de evaluar las variables de interés, se utilizaron dos instrumentos: EPA Y SISICO. Los resultaos del estudio indicaron que se

encontró una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés, con un  $p=.0045$ , un coeficiente de 1.12 y un nivel de confianza del 95%.

Morales et al., (2021) publicaron una investigación que busco establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en una muestra conformada por 102 sujetos pertenecientes al nivel superior. El enfoque metodológico fue cuantitativo, diseño no experimental con un nivel de alcance correlacional y corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron el EPA y el SISCO. Los resultados indican que existe una relación estadísticamente significativa, directa y moderada entre ambos constructos ( $p<0.05$ ;  $r=.0452$ ). Se concluye que, a mayor procrastinación, mayor estrés académico.

Palacios et al., (2020) publicaron un estudio que tuvo como propósito examinar la correlación entre la procrastinación y estrés académico. La muestra se conformó por 181 universitarios de la facultad de educación de III, V Y VII ciclo. Se utilizó el enfoque cuantitativo, no experimental, transaccional y correlacional. Se empleó el cuestionario de PASS y el SISCO. Los resultados encontrados permiten constatar que existe una relación entre ambas variables ( $p<0.05$ ) ( $p=.045$ ;  $r=.345$ ). Se concluye que existe una relación significativa, positiva y moderada entre el estrés académico y la procrastinación.

Quispe (2020) analizo la relación entre el estrés académico y procrastinación en una muestra compuesta por 98 universitarios. El enfoque fue cuantitativo, no experimental, transversal y de alcance correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el SISCO y el PASS. Los resultados evidencian que existe una relación estadísticamente significativa pequeña entre la procrastinación y el estrés académico ( $p<0.01$ ;  $r=.244$ ). Se concluye que, a mayor estrés académico, mayor posibilidad de manifestar razones para procrastinar.

Bernal (2019) presento una investigación que buscó determinar la relación existente entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas

en una muestra conformada por 156 universitarios, 86 fueron de una universidad pública y 70 de una privada, que oscilaban entre los 19 y 32 años de edad. El enfoque metodológico fue cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. Con el objetivo de recolectar los datos se elaboró una ficha sociodemográfica y se utilizaron el EPA y el SISCO. Los resultados obtenidos manifiestan que existe una relación muy significativa entre la procrastinación y el estrés académico; a mayor procrastinación, mayor será el estrés académico en estudiantes universitarios. Los resultados señalan que se encontró un valor de  $p=.001$  y un coeficiente de  $s=.264$  entre ambas variables. Se concluye que existe una relación significativa positiva entre el estrés académico y la procrastinación.

## **Bases teóricas**

### **Variables 1: Estrés académico**

Según Orlandini (2001) la clasificación del estrés se basa en el tema traumático, el autor menciona los siguientes: amoroso y marital, sexual, familiar, por duelo, medico, ocupacional, militar y de la guerra, tortura, encarcelamiento y los campos de concentración, de la infancia como causa de neurosis y trastornos de la personalidad, y el académico.

Las variables asociadas se pueden encontrar en los exámenes o en otros casos nombrados como evaluaciones, la sobrecarga de tareas, los trabajos académicos y el límite de tiempo para entregar estos (Silva et al., 2019; del Toro et al, 2011). Además, entre los factores generadores de estrés están el aspecto económico, el poco tiempo de descanso, el soporte social y disfunción familiar (Arrieta et al., 2013).

### **Modelo teórico del estrés como proceso**

Lazarus y Folkman (1986) señalan que el estrés se produce por la interacción entre el sujeto y su entorno, que es estimado como peligroso, y que es complicado afrontarlo. En ese

sentido, el estrés surge en gran medida de las interpretaciones cognitivas que el sujeto lleva a cabo acerca de la capacidad estresora del estímulo. En consecuencia, la teoría interaccional se basa en el concepto de evaluación cognitiva, que consiste en valorar el por qué y hasta donde una interacción entre el individuo y su medio puede ser considerada como estresante.

Lazarus y Folkman (1986) proponen tres formas básicas de evaluación cognitiva del estrés:

- **Evaluación primaria:** Se presenta en cada encuentro con algún tipo de demanda, ya sea interna o externa. Se pueden distinguir tres tipos de evaluaciones primaria: irrelevante, benigna – positiva y estresante.
- **Evaluación secundaria:** Acontece cuando el individuo se encuentra en peligro, la evaluación va dirigida a que puede hacer. Se da luego de la primaria, está encaminada al reconocimiento de las medidas adoptadas por el individuo para afrontar el estrés.
- **Reevaluación:** Se refiere a un cambio introducido en la evaluación inicial, basada en reciente información recibida del entorno.

Selye (1960) remarca que es una reacción no específica del ser humano, que se da ante las circunstancias de su medio. Entonces, el estrés es definido como un estado que aparece por un signo en particular, que prevalece en todas las situaciones que conllevan un cambio inesperado en la vida de cualquier humano, lo que quiere decir que no existe un desencadenante específico. Sin embargo, no se debe evitar el estrés, porque se puede asociar con vivencias agradables y desagradables, por consiguiente, la total inexistencia de este podría conllevar a la muerte (Selye 1960 y Mazo, 2011).

#### Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico

Barraza (2006) indica que el estrés académico es un proceso sistémico, de modo ajustable, netamente psicológico que aparece cuando el estudiante dentro de un ambiente académico se encuentra sujeto a una secuencia de requerimientos que de acuerdo con la

percepción del educando son estresores, estos ocasionan un desequilibrio acompañado de varios síntomas, y presiona al estudiante a buscar estrategias de afrontamiento con el fin de encontrar estabilidad. Según esta representación surgen las tres dimensiones del estrés: los estresores, los síntomas y el afrontamiento. Además, el mismo autor sugiere dos supuestos: El sistémico, el cual hace referencia a que el individuo interactúa con su medio en un constante estado de entrada y salida con el fin de alcanzar el equilibrio anhelado; asimismo, el supuesto cognoscitivista, el cual alude a que la relación del individuo con su medio se ve reflejada mediante un proceso de estimación de las exigencias de su entorno y los medios que se requieren para confrontarla y la manera en la que se logra.

Dimensiones del estrés académico según Barraza (2006):

**Estresores:** En esta dimensión se encuentran; la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidad, el tiempo limitado para hacer el trabajo, evaluaciones, el tipo de trabajo que piden, la falta de incentivos. El ambiente físico desagradable, interrupciones del trabajo, conflictos con los asesores y/o compañeros.

**Síntomas:** Esta dimensión se refiere a una serie de indicadores, los cuales son manifestados físicamente, entre ellos se encuentran: los dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos. Morderse las uñas, temblores, también existen los psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos y por último, los comportamentales: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas.

**Estrategias de afrontamiento:** Es un grupo de respuestas cognitivas o conductuales, que un individuo pone en juego en presencia del estrés con la finalidad de manejar la situación estresora, o al menos reducir las propiedades aversivas de la situación. Entre las estrategias de afrontamiento se encuentran: la habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de sus

tareas, tomas la situación con sentido del humor, elogios a sí mismo, distracciones evasivas, ventilación o confidencias, la religiosidad y búsqueda de información sobre la situación.

## **Variable 2: Procrastinación**

La conducta procrastinadora abarca diversos factores: la ansiedad la cual es un punto importante que conlleva a procrastinar, ya que se busca evitar la ansiedad que pueden generar las tareas o el miedo al fracaso; asimismo, la falta de habilidades de administración de tiempo y organización ocasiona que los estudiantes se sientan angustiados y procrastinar en vez de realizar las tareas; también, la falta de motivación ya que los estudiantes pueden percibir que una tareas un es importante o interesante para sus objetivos lo que disminuye la motivación para realizarla, y pueden procrastinar; por último, la falta de autocontrol y las distracciones se da cuando los estudiantes pasan tiempo en otras actividades más agradables para ellos en lugar de enfocarse en las tareas importantes. (Busko, 1998)

La procrastinación viene a ser la postergación voluntaria que la persona ejerce sobre sus distintas actividades, aun sabiendo que ello tendrá consecuencias negativas para sí mismo; por lo general, esta conducta se base en la idea de que "después es mejor", y de esta manera las aplaza para otro momento, por principalmente, dos razones: el miedo a fallar en la realización de la actividad o la aversión a la misma (Steel,2007).

Para Spada, Hiou y Nikcevic (2006), existen dos tipos de procrastinación: aplazamiento de actividades previamente comenzadas y aplazamiento de toma de decisiones para iniciar la actividad. La primera está relacionada con la evasión, y uno de los motivos de esta es la complejidad de la actividad, puesto que el estudiante suele interiorizar que no puede con la tarea y prefiere dejarla a medida que va avanzando, con la idea de que luego terminara. La segunda está relacionada con el miedo al fracaso, pues el estudiante crea una idea irracional y maximiza el esfuerzo que empleara en la tarea, así como anticiparse a situaciones

contradictorias que le generan un panorama catastrófico sobre los resultados que puede obtener; a causa de esto le costara decidir sobre el inicio de la ejecución de la tarea.

Por otro lado, según Chu y Choi (2005), existen dos tipos de procrastinadores: el procrastinador pasivo o tradicional y el activo. El primero carece de autoconfianza, pues suele ser pesimista al no creer en sus capacidades, y difícilmente tomara la decisión de empezar con la actividad a realizar; mientras que el segundo posterga las actividades adrede con la intención de sentir la presión y adrenalina de culminar su trabajo en el plazo establecido.

#### Modelo teórico cognitivo-conductual

Ellis Knaus (1977) refieren que la procrastinación es el resultado de las opiniones irracionales que las personas mantienen, y que estas provocan que se cuestione sobre la igualdad que existe entre su percepción de autovalía y su rendimiento. Asimismo, perciben a la procrastinación como la prorrogación de una acción que se pretendía ejecutar. Entonces, esta conducta se lleva a cabo en elecciones en donde el estudiante se autolimita y, por consiguiente, adopta pensamientos negativos acerca de sí mismo y creencias autocriticas que fomentan la ansiedad, la depresión, la desesperanza, la falta de autoconfianza, los sentimientos de inutilidad y, cíclicamente, más procrastinación.

Asimismo, los autores consideran que la procrastinación aparece como consecuencia de tres causas básicas que son:

- a) La Autolimitación: Esto hace referencia a aquellas personas que se subestiman con pensamientos autocríticos y autoafirmaciones negativas y despectivas.
- b) La baja tolerancia a la frustración: Trata de la incapacidad para tolerar la más pequeña molestia, un contratiempo o demora en la satisfacción de lo que se desea, y de no poder soportar ningún sentimiento o experiencia desagradable.

- c) La Hostilidad: Considerada como una manifestación emocional derivada de un reclamo irracional contra aquellos que se encuentran implicados en el aplazamiento de la tarea.

#### Modelo teórico motivacional

Según Ferrari, Johnson y Mccown (1991), la motivación de logro es un atributo fundamental que impulsa a una persona a participar en actividades específicas para alcanzar el éxito en cualquier situación. La motivación de logro se divide en dos posiciones: el deseo de tener éxito y el miedo al fracaso. El deseo de tener éxito se relaciona con la motivación para alcanzar objetivos, mientras que el miedo al fracaso se refiere a la motivación para evitar consideradas negativas. Si el miedo al fracaso supera el deseo de éxito, la persona opta por actividades en las que cree que tiene asegurado el éxito, evitando actividades más complejas que puedan llevar al fracaso.

#### Dimensiones de la procrastinación

Álvarez (2010) ha descrito que la dimensión de postergación de actividades se refiere al nivel en que los estudiantes retrasan o aplazan sus tareas académicas, sustituyéndolas por actividades más agradables o menos exigentes.

Autorregulación académica: Es considerada como el proceso por el cual los estudiantes poseen una autocríticas y mayor toma de consciencia sobre sus propios conocimientos acerca de la realización de alguna actividad que el área académica implica. Estos conocimientos permiten moderar las acciones o pensamientos de la persona; de esta manera, llegan a una autorregularse a medida de sentirse motivados frente a la tarea o actividad que se convierte en aprendizaje (Flores, 2008).

#### **Definiciones conceptuales**

#### **Estrés académico**

Barraza (2007) conceptualiza al estrés como un proceso sistémico adaptativo y únicamente psicológico, que tiene tres momentos definidos; el primero es cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas en el contexto académico que valora como estresores (inputs), el segundo momento se da cuando estos generan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que sale a relucir mediante síntomas y por último en el tercer momento el alumno se ve obligado a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar su equilibrio. Asimismo, el estrés académico se encuentra netamente en el ámbito escolar, y lo sufren estudiantes de educación media superior y superior.

### **Síntomas de estrés académico**

Barraza (2007) señala que son una serie de indicadores, los cuales son manifestados a nivel físico, psicológico y comportamental.

### **Estresores**

Barraza (2007) refiere que son estímulos que constituyen la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para hacer el trabajo, el exceso de responsabilidad, el tipo de trabajo que piden, el ambiente físico desagradable, la falta de incentivos, interrupciones del trabajo, conflictos con los asesores y/o compañeros.

### **Estrategias de afrontamiento**

Barraza (2007) señala que son un grupo de respuestas cognitivas o conductuales, que un individuo pone en funcionamiento juego en presencia del estrés con la finalidad de manejar la situación estresora, o al menos reducir las propiedades aversivas de la situación.

### **Procrastinación**

Busko (1998) conceptualiza a la procrastinación académica como la actividad de posponer la realización de una actividad académica, indicando que se realizará posteriormente, apelando a argumentos que justifiquen el retraso.

## **Formulación del problema**

### **Pregunta general**

¿Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2021?

### **Pregunta específica 01**

¿Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021?

### **Pregunta específica 02**

¿Existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?

### **Pregunta específica 03**

¿Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Establecer la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

### **Objetivos específicos**

#### **Objetivo específico 01**

Determinar la relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

#### **Objetivo específico 02**

Establecer la relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

#### **Objetivo específico 03**

Examinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

### **Hipótesis**

H: Existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de psicología de universidad privada de Lima en el año 2021.

H: No existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de psicología de universidad privada de Lima en el año 2021.

#### **Hipótesis específicas 01**

H: Existe relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

H: No existe relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

### **Hipótesis específicas 02**

H: Existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

H: No existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

### **Hipótesis específicas 03**

H: Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

H: No existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

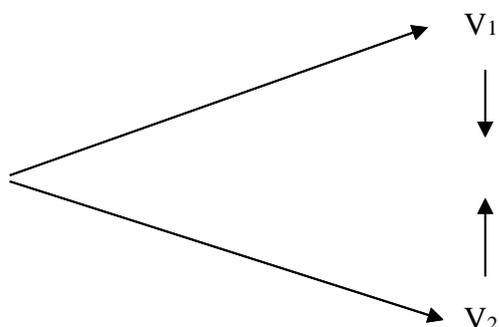
En relación con el enfoque del estudio. Este corresponde al cuantitativo, dado que se basa en procesos cuantificables, de ahí que se emplea la recolección de datos para demostrar las hipótesis de estudio a través del análisis estadístico, con el objetivo de establecer patrones de conducta y corroborar teorías (Sánchez et al., 2018).

El diseño empleado en la investigación es no experimental, puesto que se realiza sin manipulación alguna de las variables de estudio, por el contrario, solo se observan los fenómenos tal como se desarrolla en su contexto natural, para luego ser analizado (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Este estudio presentó un corte transversal o transaccional, debido a que los datos son recolectados una sola vez con el objetivo de describir las variables y analizar su interrelación en un momento en específico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Esta investigación es de alcance correlacional, ya que busca determinar si existe alguna relación entre dos o más variables; es decir, busca analizar cómo podría comportarse una variable entendiendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas; en otras palabras, el propósito es predictivo (Sánchez et al., 2018).

**Figura 1**  
*Diagrama de contrastación*



Donde:

M= estudiantes universitarios

V1= procrastinación académica

V2= estrés académico

R= relación

Se presento un diagrama basado en Charaja (2004).

### **Población, Muestra y Muestreo**

Pineda et al., (1994) señala al respecto que es una agrupación de elementos planteados para el estudio de los que se desea conocer algo en una investigación. La unidad de estudio hace referencia al contexto o ser que posee las características o variables que se desean estudiar, y que deben ser definidas con el objetivo de dar respuesta a la pregunta de investigación (Hurtado, 2000). En este estudio la población estuvo determinada por los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, perteneciente al año lectivo respectivo.

La muestra es definida por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) como un subconjunto representativo de la población, de la cual se recopilará información relevante para el desarrollo de la investigación. De manera que, la muestra de estudio utilizada fue de 283

alumnos de la escuela de Ciencias de la Salud, carrera de psicología, de ambos sexos, del octavo ciclo al décimo ciclo, matriculados en el semestre académico correspondiente.

El muestreo fue no probabilístico, según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) se presume que el proceso de selección se enfoca en las particularidades y el entorno de la investigación, en lugar de basarse únicamente en un enfoque estadístico para lograr una generalización. Adicionalmente fue intencional, porque esta técnica implica la selección de casos que estén disponibles y dispuestos a participar en la investigación, basándose en la facilidad de acceso y cercanía oportuna de los participantes de la investigación.

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

De acuerdo a la investigación en cuestión, se ha optado por emplear la técnica de la encuesta, tal y como lo mencionan Sánchez et al., (2018), este método consiste en un procedimiento donde se administra un instrumento, el cual está compuesto por un grupo de ítems o reactivos cuyo propósito es recopilar datos a partir de una muestra de estudio.

Barraza (2007) fue el creador del Inventario SISCO cuyo objetivo consistió en evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes de educación media a superior. El presente estudio utilizó la adaptación peruana del SISCO de Perlacios (2020) en población universitaria, el cual consta de 33 ítems, distribuidos en tres dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), la administración puede llevarse a cabo de forma individual o colectiva por un periodo de tiempo de 10 a 20 minutos. El modelo de preguntas fue de tres tipos: cerrada simple, cerrada con múltiples respuestas y abierta con una escala ordinal de respuesta tipo Likert desde Nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). Cabe mencionar, que la prueba tiene un ítem de filtro dicotómico (si-no), para determinar si la persona es apta o no para proceder a responder el inventario.

La calificación del SISCO se ejecuta en orden sumativo y se realiza con la ayuda de una plantilla. Asimismo, la interpretación se consigue mediante los baremos generales de la adaptación del instrumento, una vez alcanzado el puntaje total, se revisa los siguientes niveles: (0-33 puntos) estrés académico leve, (34-66 puntos) estrés académico moderado y (67-100 puntos) estrés académico intenso.

La adaptación del SISCO presentó las siguientes propiedades psicométricas: La validez del constructo se demostró según el análisis factorial, donde se obtuvo 6 dimensiones independientes, las cuales explicaron la varianza total (54.863%). Además, se halló un valor superior a 0.80 de V de Aiken y en la prueba binomial  $p < 0.05$ , sin eliminar algún ítem. Mientras que los valores de correlación ítem-test confirman que el instrumento presenta un nivel adecuado de homogeneidad (0,257-0,575). Por otro lado, se analizó la confiabilidad mediante alfa de Cronbach, donde se obtuvo 0.842 evidenciándose que la prueba tiene consistencia interna significativa. También, se ratifica un adecuado nivel de confiabilidad a través de la prueba de división por mitades, hallándose una correlación de 0.720 entre las dos mitades. Con respecto a las correlaciones test-retest se encontró valores que oscilan entre (0.323-0.627) para las áreas y  $r = 0.576$  para el total de la prueba, lo cual corrobora que el instrumento presenta confiabilidad de nivel moderada (Perlacios, 2020). Para el presente estudio se halló un índice de confiabilidad mediante el alfa de Cronbach  $\alpha = 0.904$ , De acuerdo con Oviedo y Campo (2005), se puede constatar que el SISCO logra una confiabilidad aceptable, ya que se sitúa en el rango de 0.7 a 0.9 para esta categoría. Asimismo, el coeficiente omega ( $\omega$ ) de McDonald arrojó un valor de 0.906.

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue diseñada por Busko (1998) y adaptada a la realidad española por Álvarez en el 2010. En la presente investigación se empleó la adaptación más reciente del instrumento, llevada a cabo por Domínguez, Villegas y Centeno en el 2014, el cual tiene como objetivo evaluar el nivel de procrastinación académica en

población universitaria y su administración es de aproximadamente 8-12 minutos. El instrumento consta de dos dimensiones: Autorregulación académica y Postergación de actividades. La primera dimensión está constituida por 9 ítem (2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, y 12), mientras que la segunda está constituida por 3 ítems (1, 6 y 7), obteniéndose un total de 12 ítems, los cuales se califican mediante el formato de respuesta de la escala tipo Likert: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5).

Para la calificación del EPA se sumó en orden de todos los ítems, mientras que la interpretación de los puntajes es directa, lo que quiere decir que, a mayor puntaje, la conducta procrastinadora del estudiante será más elevada. Una vez obtenido el puntaje total se le asignará uno de los siguientes niveles: (12-24) procrastinación académica baja, (25-35) procrastinación académica media y (36-60) procrastinación académica alta.

El EPA presentó las siguientes propiedades psicométricas: Se analizó la validez mediante el análisis factorial exploratorio, donde la medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin alcanza un valor de 0.81 ( $P < 0.001$ ), lo que indica que tiene un adecuado potencial explicativo y una varianza de 65% que explica los dos factores (Domínguez et al., 2014). Por otro lado, se halló una consistencia interna significativa, puesto que se obtuvo un alfa de Cronbach por encima de  $\alpha = 0.782$ . Asimismo, posee un adecuado nivel de confiabilidad, encontrando una correlación (subescala de Rango) de 0.73-0.86 (Domínguez et al., 2014). Para el presente estudio se halló un índice de confiabilidad mediante el alfa de Cronbach  $\alpha = 0.730$ . De acuerdo con Oviedo y Campo (2005), se puede constatar que el EPA logra una confiabilidad aceptable, ya que se sitúa en el rango de 0.7 a 0.9 para esta categoría. Asimismo, el coeficiente omega ( $\omega$ ) de McDonald arrojó un valor de 0.759.

### **Procedimiento de la recolección de datos**

En primer lugar, se solicitó permiso a las autoridades académicas para recopilar información de los estudiantes universitarios. Una vez obtenida la autorización, se contactó al coordinador de la carrera de psicología para coordinar horarios y clases convenientes para la aplicación de la encuesta. Además, se envió un correo electrónico a varios docentes de la carrera de psicología durante el semestre académico correspondiente, con el objetivo de que sus estudiantes pudieran participar del estudio.

También se utilizó la difusión del formulario en grupos oficiales de redes sociales relacionados con la carrera de psicología. La recopilación de datos se realizó mediante un instrumento digitalizado, el cual incluía el consentimiento informado, datos sociodemográficos e instrumentos psicológicos (SISCO y EPA). Es importante mencionar que, se aplicó la encuesta en línea a través de un enlace web: <https://docs.google.com/forms/u/0/d/e/1FAIpQLSfsIsyeEcF7txAHNY9xGmJu1-5Ea8gkVGzd3MCXLIIIGKWBkhQ/closedform>, para facilitar el acceso a un mayor número de participantes en un periodo de tiempo determinado.

### **Procedimiento del análisis de datos**

Una vez completa la muestra de estudio, se procedió a descartar aquellas pruebas inválidas, por no haber sido llenadas correctamente o no se ajustan a las indicaciones propuestas por las investigadoras. Seguidamente, la información obtenida fue registrada y ordenada en una matriz de Microsoft Office Excel con el propósito de facilitar el proceso de calificación de las pruebas. Posteriormente, la matriz se exportó al programa del SPSS v.26, donde se analizó estadísticamente los datos recolectados según las hipótesis de estudio.

Primero se procedió a realizar los métodos estadísticos descriptivos para la comprobación de ambas variables y sus dimensiones mediante tablas de frecuencias y porcentajes, las cuales contaban con sus respectivas interpretaciones. A continuación, se

efectuó el análisis de la normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S) en base a que se tuvo una participación de 283 estudiantes. Luego, se obtuvo como resultado, variables no paramétricas y se decide utilizar el estadístico Rho de Spearman (Rho) para evaluar si existe correlación entre la procrastinación y el estrés académico.

### **Aspectos éticos**

El estudio se considera el código de ética planteada por la UPN (2016), según el capítulo II denominado deberes de los investigadores, en el artículo 3°, señala el deber de respetar y procurar el principio de propiedad intelectual, por ello se citó y referenció en formato APA (2019) toda fuente información incluida. Además, el artículo 5° está orientado a la integridad científica, significa mantener en absoluta reserva los datos personales de los participantes en absoluta confidencialidad. Cabe señalar que, este trabajo se rige por la norma del artículo 19°, donde se especifica que, ante cualquier incumplimiento de lo expuesto, serán sancionados con la suspensión del proyecto de investigación presentado.

En cuanto al marco ético de la investigación, se consideró el Código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (CPSP, 2018), que establece en su capítulo III que el psicólogo debe respetar las normas nacionales e internacionales que regulan la investigación en seres humanos. En particular, el artículo 22° enfatiza este deber y el artículo 24° destaca que todo estudio científico debe contar con el consentimiento informado del participante como respaldo formal de su aceptación.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

### Resultados descriptivos

**Tabla 1**

*Características Sociodemográficas*

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	87	30,7
	Femenino	196	69,3
Edad	De 19 a 24 años	246	86,9
	De 25 a 30 años	36	12,7
	De 31 a 36 años	1	,4
Ciclo	8vo ciclo	104	36,7
	9no ciclo	101	35,7
	10mo ciclo	78	27,6

En la Tabla 1, se presenta el número de muestra total de este estudio (182 estudiantes), de las cuales el 69.3% está representado por el sexo femenino. Además, la edad de la gran mayoría de los participantes oscila entre los 19 a 24 años (86.9%). Asimismo, el 36.7% de participantes se encontraba cursando el 8vo ciclo.

## Variable 1: Procrastinación

**Tabla 2**

*Niveles de la procrastinación académica*

Variable/dimensiones	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Procrastinación académica	7	2,47%	33	11,66%	243	85,87%
Autorregulación académica	12	4,24%	160	56,54%	111	39,22%
Postergación de las actividades	59	20,85%	182	64,31%	42	14,84%

La Tabla 2 presenta que la mayoría de los alumnos encuestados tienen un nivel alto de procrastinación académica (85.87%). En cuanto a la dimensión autorregulación, la mayoría se encuentra en un nivel medio (56.54%), mientras que, en postergación de actividades los estudiantes presentan un nivel moderado (64.31%).

**Variable: Estrés académico**
**Tabla 3**
*Niveles del estrés académico*

Variable/dimensiones	Leve		Moderado		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Estrés académico	28	9,89%	201	71,02%	54	19,09%
Estresores	35	12,37%	174	61,48%	74	26,15%
Síntomas	46	16,25%	194	68,55%	43	15,19%
Estrategias de afrontamiento	28	9,89%	177	62,54%	78	27,56%

La Tabla 3 muestra que la mayoría de los estudiantes encuestados (71.92%) se ubicó en el nivel moderado de estrés académico. En cuanto a la primera dimensión, estresores, el nivel moderado fue el más común (68.55%), lo mismo ocurrió en la segunda dimensión, síntomas, donde el 68.55% de los participantes se ubicó en el nivel moderado. En la tercera dimensión, estrategias de afrontamiento, el nivel moderado también fue el más común, con el 62.54% de los estudiantes ubicados en este nivel.

## 1.1. Resultados inferenciales

**Tabla 4**

*Normalidad de los grupos de datos por variables y dimensiones*

Variables/ dimensiones	K-S <sub>a</sub>	G1	Sig. (bilateral)
Estrés académico	.124	283	.000
Estresores	.142	283	.000
Síntomas	.98	283	.000
Estrategias de Afrontamiento	.202	283	.000
Procrastinación académica	.172	283	.000
Autorregulación académica	.142	283	.000
Postergación de las actividades	.156	283	.000

*Nota.* K-S<sub>a</sub>= Kolmogorov-Smirnov con corrección de significación de Lilliefors; g1= Grados de libertad; Sig.= Nivel de significancia.

De acuerdo con la Tabla 4, se presenta la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las variables procrastinación y estrés académico, en donde se obtiene valores de significancia de .000 para ambas variables y sus dimensiones ( $p < 0,05$ ), lo que determina que los datos son de distribución no normal, para el cual se consideró el estadístico no paramétrico de rho de Spearman.

## Contrastación de hipótesis

### Hipótesis general

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.

**Tabla 5**

*Correlación entre procrastinación y estrés académico*

		Procrastinación académica	
		Coefficiente de correlación	.361**
Rho de Spearman	Estrés académico	Sig. (bilateral)	.000
		N	283

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

En la Tabla 5, se muestra que la variable procrastinación y estrés académico obtienen un índice de significancia del .000 ( $p < 0,05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis del investigador (H<sub>i</sub>) y siendo está altamente significativa. En cuanto a la correlación se halló ( $r = .361$ ) de magnitud media (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), siendo de tipo positivo, lo que implica que a mayores niveles de estrés académico mayor será el nivel de procrastinación.

## Hipótesis específicas

### Hipótesis específica 1:

**Ho:** No existe relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021.

**Tabla 6**

*Correlación entre estresores y procrastinación académica*

		Procrastinación académica	
		Coefficiente de correlación	.311**
Rho de Spearman	Estresores	Sig. (bilateral)	.000
		n	283

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

De acuerdo con la Tabla 6, se muestra que la dimensión estresores y la procrastinación obtienen un índice de significancia del .000 ( $p < 0,05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis del investigador ( $H_1$ ) y siendo está altamente significativa. En cuanto a la correlación se halló ( $r = .311$ ) de magnitud media (Hernández y Mendoza, 2018), siendo esta de tipo positivo, lo cual implica que a mayores estresores mayor será la procrastinación académica.

## Hipótesis específica 2:

**Ho:** No existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021.

**Tabla 7**

*Correlación entre Síntomas y procrastinación académica*

		Procrastinación académica	
		Coeficiente de correlación	.228**
Rho de Spearman	Síntomas	Sig. (bilateral)	.000
		n	283

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

En la Tabla 7, se muestra que la dimensión síntomas y la procrastinación obtienen un índice de significancia del .000 ( $p < 0,05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis del investigador ( $H_i$ ) y siendo está altamente significativa. En cuanto a la correlación se halló ( $r = .228$ ) de magnitud débil (Hernández y Mendoza, 2018), siendo de tipo positivo, lo que implica que a mayores síntomas mayor será la procrastinación académica.

### Hipótesis específica 3:

**Ho:** No existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021.

**Tabla 8**

*Correlación entre estrategias de afrontamiento y procrastinación académica*

		Procrastinación académica	
		Coefficiente de correlación	-.567**
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Sig. (bilateral)	.000
		n	283

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

En la Tabla 8, se muestra que la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación obtienen un índice de significancia del .000 ( $p < 0,05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis del investigador ( $H_i$ ) y siendo está altamente significativa. En cuanto a la correlación se halló ( $r = -.567$ ) de magnitud media (Hernández y Mendoza, 2018), siendo de tipo negativa, lo que implica que a mayor utilización de estrategias de afrontamiento menor será la procrastinación académica.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021. Luego de corroborar la hipótesis general efectuar la relación y análisis de datos pertinente mediante el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, se encontró  $p=.000$  y  $\rho=.361$ , lo cual significa que existe una correlación significativa, positiva, y de magnitud débil entre ambas variables, de ahí que, a mayores niveles de estrés académico mayor será el nivel de procrastinación. Tales resultados coinciden con Araoz et al., (2022), quienes hallaron un valor de  $p=.000$  y  $\rho=.630$ , lo cual significa que existe una correlación estadísticamente significativa, positiva y de magnitud media entre la procrastinación y el estrés académico. Adicionalmente, guarda relación con un estudio realizado en México por Morales et al., (2021), quienes encontraron que existe una relación estadísticamente significativa, directa y moderada entre ambos constructos ( $p < 0.05$ ;  $r$  de Pearson=.452). También, el hallazgo expuesto es coherente con el estudio realizado en el Perú por Quispe (2020), quien encontró que existe una relación estadísticamente significativa pequeña entre la procrastinación y el estrés académico ( $p < 0.01$ ;  $\rho$  de spearman=.244). Estos resultados confirman la teoría de Barraza (2006) de que la procrastinación se encuentra fuertemente vinculada al estrés; ya que el estrés se da cuando el individuo se encuentra frente a demandas en un entorno académico y estas son percibidas como estresores, ocasionando un desequilibrio sistémico, que se expresa mediante síntomas, y obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento. De igual modo, Barraza (2018) plantea la posibilidad de que la relación entre la procrastinación y el estrés en los estudiantes se deba a que estos recurren a la procrastinación como una forma de evitar experimentar el estrés. No obstante, esta misma procrastinación podría generar un aumento en el nivel de estrés debido a la mayor presión y ansiedad que se genera al tener que cumplir con las tareas pendientes en un tiempo limitado.

En relación con el primer objetivo específico, el cual es determinar la relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021, mediante el coeficiente Rho de Spearman se encontró un valor de significancia de 0,00 ( $p < 0,05 - p < 0,01$ ) y un grado de correlación media (.311), es así como se acepta la hipótesis del investigador y se elimina la hipótesis nula, siendo así que, existe relación significativa entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021, esto significa que, a mayores eventos estresores, mayor será la presencia de conductas procrastinadoras, así como la de aplazar las actividades de manera frecuente. Resultados los cuales también se pueden visualizar en la investigación de Bernal (2019) realizado en una muestra de estudiantes universitarios, investigación en el cual se presenta un valor de  $p = 00$  ( $p < 0,05 - p < 0,01$ ) de grado de correlación débil ( $r = 18$ ), esto significa que, entre la dimensión estresores y la variables si existe una relación altamente significativa, y que, a mayor situaciones de estrés sean en los que los estudiantes se encuentren, mayor será la tendencia o frecuencia de la presencia de conductas procrastinadoras de estos mismos. Similar a lo que Córdova (2018) da a conocer en su estudio, puesto que presenta que entre dicha dimensión y variable, hay un índice de significancia de 0,00 ( $p < 0,05 - p < 0,01$ ), confirmando así una vez más que, entre la dimensión estresores y la variable procrastinación existe una relación altamente significativa de grado moderado ( $r = 0,43$ ). Estos resultados se pueden comprender mediante el modelo teórico de Barraza (2019), quien propone los estresores pueden afectar la procrastinación académica de los estudiantes a través de su percepción de sí mismos, sus emociones y su comportamiento. Los estudiantes de educación superior pueden enfrentar muchos estresores, como la presión académica, la carga de trabajo, las expectativas de los padres y los profesores, la competencia entre compañeros, la falta de tiempo y el miedo al fracaso, que pueden afectar su capacidad para enfrentar las tareas académicas y aumentar su tendencia a procrastinar.

Por otro lado, en cuanto al segundo objetivo específico de esta investigación, el cual es determinar la relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021, mediante el Coeficiente de Rho de Spearman se obtuvo un índice de significancia de 0,00 ( $p < 0,05 - p < 0,01$ ) de grado débil ( $r = 0,22$ ), siendo así que, existe relación altamente significativa, es por ello que, se toma la hipótesis del investigador y se elimina la hipótesis nula, esto significa que, existe relación significativa entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021. Ello se puede contrastar con los resultados que Córdova (2018) presenta en su trabajo de investigación, ya que, mediante el análisis del Coeficiente de Rho de Spearman obtiene un valor de  $p = 0,00$  ( $p < 0,05 - 0,01$ ) de grado moderado ( $r = 48$ ), afirmando así también que existe relación significativa entre la dimensión síntomas y la variable procrastinación académica, es por ello que el autor concluye que, a mayor niveles de síntomas de estrés que los estudiantes experimenten, también serán mayores los niveles o la frecuencia de las conductas procrastinadoras que estos mismos manifiesten. Así mismo, Bernal (2019) en su estudio realizado en una muestra de estudiantes universitarios de Lima, encuentra un valor de significancia de 0,00 ( $p < 0,05 - p < 0,01$ ), ello significa que, entre la dimensión síntomas y la procrastinación existe una relación altamente significativa de grado débil ( $r = 0,26$ ), contrastando así el resultado obtenido en el presente estudio de investigación. Estos resultados se pueden explicar mediante la propuesta de Barraza (2019), quien señala que a procrastinación académica puede ser una estrategia de afrontamiento que los estudiantes utilizan para manejar los síntomas de estrés, adicionalmente, la procrastinación académica puede servir como una forma de evitar enfrentar el estrés y sus síntomas, lo que puede conducir a un ciclo de estrés y procrastinación.

Por otra parte, sobre el tercer objetivo de investigación, el cual es determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de

psicología de una universidad de Lima en el año 2021, mediante el análisis del coeficiente de Pearson, se obtiene que, entre las estrategias de afrontamiento y la conducta procrastinadora existe un valor de significancia de 0,00 ( $p < 0,05$ ), esto quiere decir que existe una relación altamente significativa ( $p < 0,01$ ) de grado fuerte ( $r = -0,56$ ), siendo así que, se acepta la hipótesis del investigador y se elimina la hipótesis nula, esto significa que, existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021. Resultados los cuales se pueden contrastar con la investigación realizada por Hidalgo (2019), quien mediante el análisis del coeficiente de Pearson, obtienen un valor de significancia del 0,00 ( $p < 0,05$ ), determinando así que existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la variable procrastinación académica, similar a lo que Córdova (2018) menciona en su trabajo de investigación realizado en un grupo de estudiantes de ingeniería, que existe una asociación inversa de nivel débil ( $r = -,23$ ), puesto que, mediante el análisis del Rho de Spearman, se obtiene que existe un valor  $p = 0,00$  ( $p < 0,05 - p < 0,01$ ), lo que significa que, existe relación altamente significativa entre la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento a las situaciones de estrés y las conductas procrastinadoras de los estudiantes de ingeniería, resultados los cuales confirman y apoyan a los obteniendo en este mismo estudio, llegando a reiterar su relación entre sí. Sin embargo, hay autores los cuales no coinciden con estos mismos resultados, así como Bernal (2019), que en su investigación no encuentra relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica, puesto que, en su análisis de datos obtienen un índice de significancia de 0,17 ( $p > 0,05$ ), es por ello que, toman la hipótesis nula y eliminan la hipótesis del investigador, similar a lo que Mendoza (2020) plasma en su estudio de investigación, pues también presenta un valor de  $p = 0,06$  ( $p > 0,05$ ), lo que reitera que, entre la dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes no se encuentra relacionado con la variable procrastinación académica. Estos resultados se comprenden

mediante la propuesta de Busko (1998), quien sugiere que las estrategias de afrontamiento pueden influir en la procrastinación académica. Los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción pueden estar en mayor riesgo de procrastinación académica que los estudiantes que utilizan estrategias centradas en el problema. De igual modo, Barraza (2019) propone que las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas o desadaptativas, y pueden tener un impacto positivo o negativo en la procrastinación académica. Las estrategias de afrontamiento adaptativas, como la planificación y la organización, están relacionadas con una menor procrastinación académica, mientras que las estrategias de afrontamiento desadaptativas, como la evitación y la negación, están relacionadas con una mayor procrastinación académica.

### **Limitaciones**

Una limitación estuvo relacionada a la pandemia de COVID-19, dado que esta situación ocasionó dificultades en la toma de muestra y en el llenado del formulario. Asimismo, como la pandemia es un evento único y sin precedentes, los resultados obtenidos en un estudio que se llevó a cabo durante esta época pueden no ser aplicables a otros momentos o contextos. También se tuvo la dificultad para administrar los instrumentos de manera efectiva. La pandemia generó el cambiar a métodos de recolección de datos en línea, como cuestionarios en línea. Sin embargo, la administración en línea de instrumentos de medición puede presentar desafíos, como la falta de control sobre el entorno en el que se completan los cuestionarios y la posible falta de motivación de los participantes para completar el cuestionario con precisión. Otra limitación es la imposibilidad de tener los datos de referencias bibliográficas, que no permitieron la comparabilidad con estudios previos que se llevaron a cabo en un contexto de pandemia.

## Implicancias

Cabe mencionar que los resultados de este estudio no se pueden llegar a generalizar, debido a la falta de homogeneidad y a la diversidad de factores que se pueden llegar a presentar en cada contexto, ya sea debido al juicio de cada investigador, los instrumentos que se utilicen, el tipo de análisis que se realicé y la población a la cual se estudia (Manterola et al., 2018).

Por otro lado, a nivel teórico los resultados que se han obtenido en este estudio servirán como base para futuras investigaciones que traten sobre temas relacionados al estrés académico y a la procrastinación académica, puesto que son datos muestran niveles de confiabilidad, a su vez, ayudan a incrementar el estado del arte científico otorgando nuevos datos sobre la existencia de la relación entre dichas variables.

Posterior a ello, en relación con la implicancia práctica, con base a los datos que se han obtenido y a las bases teóricas que las respaldan, se aspira que esta investigación sea tomada como fuente de toma de conciencia sobre la importancia que tiene el estrés académico y su relación con la conducta procrastinadora de los estudiantes, siendo así que, se pueda llegar a tomar mayor importancia a estos temas, cuidando el bienestar y la salud mental de los alumnos los cuales son muy importantes para el óptimo desarrollo de estos mismos en sus estudios.

Finalmente, en cuanto a la implicancia metodológica, este estudio de investigación puede ser utilizado como base para la elaboración de nuevos instrumentos sobre las variables estrés académico y procrastinación, debido a la importancia de estos temas, puesto que, como se ha observado, el estrés académico puede influir en el desempeño de todo estudiante, y uno de los efectos que puede surgir de ello, es la presencia de mayores niveles de conductas procrastinadoras.

## Conclusiones

Se encontró que existe una correlación significativa, positiva y de magnitud media entre la procrastinación y el estrés académico ( $r = .361$ ;  $p=.000$ ), lo que significa que a mayores niveles de estrés académico mayor será el nivel de procrastinación en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021.

Para la hipótesis específica 1, se encontró que existe una correlación significativa, positiva y de magnitud media entre la procrastinación y la dimensión estresores ( $r = .311$ ;  $p=.000$ ), lo cual implica que a mayor estresores mayor será la procrastinación académica en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021.

Para la hipótesis específica 2, se encontró que existe una correlación significativa, positiva y de magnitud débil entre la procrastinación y la dimensión síntomas ( $r = .228$ ;  $p=.000$ ), lo que implica que a mayores síntomas mayor será la procrastinación académica en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021.

Para la hipótesis específica 3, se encontró que existe una correlación significativa, negativa y de magnitud media entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento ( $r = -.567$ ;  $p=.000$ ), lo que implica que a mayor utilización de estrategias de afrontamiento menor será la procrastinación académica en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021.

## REFERENCIAS

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Educación Médica Del Centro*, 7(2), 163–178.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci\\_abstract](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci_abstract)
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13, 159-177.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Álvarez, L., Gallegos, R. & Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 28, 193–209.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>
- American Psychological Association. (2019). Publication manual of the american psychological association, (2020) (p. 428). American Psychological Association.
- Araoz, E., Vásquez, D., Manrique, Y., Ramos, N., Valverde, Y. & Herrera, R. (2022). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(4), 271-278.
- Arrieta, K., Díaz, Sespí., & González, F. (2013). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 173–181. [https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(13\)70004-0](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(13)70004-0)
- Atalaya, C. & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363 - 378. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

- Barraza, A. & Barraza, S. (2018). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, 28, 132-151.  
<https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 4(4), 15–20.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista PsicologíaCientífica.com*, 8(17). <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista PsicologíaCientífica.com*, 9-13. <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- Bazán, I., & Romero, J. (2019). *Dimensiones de la procrastinación y estrés académico en adolescentes víctimas de violencia escolar de colegios estatales - Victor Larco*. Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la Investigación* (2.<sup>a</sup> ed.). Pearson educación.  
<https://1library.co/document/zw3pw8vy-metodologia-investigacion-cesar-augusto-bernal-ed.html>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación* (3.<sup>a</sup> ed.). Pearson Educación.  
<https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

- Bernal, M. (2019). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima metropolitana*. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65–82.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. Guelph, Ontario: University of Guelph.
- Camacho, M. (2015). *Situaciones generadoras de estrés durante las prácticas clínicas de los estudiantes de enfermería*. Repositorio Institucional Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. Biblioteca digital de la Universidad de Antioquía.
- Charaja, F. (2004). *Investigación científica (Segunda edición ed.)*. Puno, Perú: Nuevo mundo.
- Chu, A. & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.  
[https://www.researchgate.net/publication/7783283\\_Rethinking\\_Procrastination\\_Positive\\_Effects\\_of\\_Active\\_Procrastination\\_Behavior\\_on\\_Attitudes\\_and\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/7783283_Rethinking_Procrastination_Positive_Effects_of_Active_Procrastination_Behavior_on_Attitudes_and_Performance)
- Colegio de Psicólogos del Perú (2018). *Código de ética del psicólogo peruano*. Lima: Consejo directivo nacional.  
[https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016*. Repositorio de la Universidad Peruana Unión.

Del Toro, A., Gorguet, M., Pérez, Y., & Ramos, D. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *MEDISAN*, 15, 17–22.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368445226003>

Domínguez, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20 (2), 293-304.

Ellis, A. & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. Institute for Rational Living, 168-173.  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/eb/Overcoming\\_Procrastination.pdf](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/eb/Overcoming_Procrastination.pdf)

Espín, J. y Vargas, A. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios: Procrastination and Academic Stress in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 551-563.

Flores, R. (2008). *La promoción de la autorregulación académica en el aula: Manual para docentes de secundaria*. Universidad Nacional Autónoma de México.  
<https://www.tutoriaaprendizajeadolescentes.org/autoregulacion/autoregulacion.pdf>

Hernandez, N. (2020). *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología privada de Chíncha, 2020*. Repositorio de la Universidad de San Martín de Porres.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.

Hidalgo, L. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

Hurtado, J. (2000). *Metodología de la Investigación Holística*. Fundación SYPAL  
<https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/jacqueline-hurtado-de-barrera-metodologia-de-investigacion-holistica.pdf>

Juárez Batista, C. (2019). *Todo lo que querías saber sobre el estrés de la A la Z*. Editorial El Manual Moderno. <https://elibro-net.eu1.proxy.openathens.net/es/ereader/upnorte/131265?page=8>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Biblioteca de psicología psiquiatría y salud <https://books.google.com.pe/books?id=2Bb-PAAACAAJ&dq=Lazarus+R.,+Folkman+S.+Estrés+y+Procesos+Cogniti>

Manterola, C. & Otzen, T. (2015). Los sesgos en Investigación Clínica. *International Journal of Morphology*, 33(3), 1156 – 1164.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022015000300056](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022015000300056)

Manterola, C., Grande, Luis, Otzen, T., García, N., Salazar, P., & Quiroz, G. (2018). Confiabilidad, precisión o reproducibilidad de las mediciones. Métodos de valoración, utilidad y aplicaciones en la práctica clínica. *Revista chilena de infectología*, 35(6), 680-688. <https://dx.doi.org/10.4067/S0716-10182018000600680>

Martín, 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](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf)

- Mendoza, E. (2020). *Estrés académico y Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana*. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola.
- Morales, J., Escobar, A., Jerónimo, D. & Granados, B. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 7(14), 28-41.
- Orco, E., Huamán, D., Ramírez, S., Torres, J., Figueroa, L., Mejia, C. & Corrales, I. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41.
- Orlandini, A. (2001). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. FCE - Fondo de Cultura Económica.  
<https://elibro-net.eu1.proxy.openathens.net/es/ereader/upnorte/110564?page=132>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Palacios, J., Hilario, F., Peña, P. & Carrillo, T. C. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-Ensayos*, 45-53.  
<https://www.lamjol.info/index.php/multiensayos/article/view/9336/10715>
- Perlacios, C. (2020). Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios.  
<https://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11212>
- Pérez, V., Valenzuela, M., Díaz, A., González, J. & Núñez, J. (2013). Dificultades de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *Atenea (Concepción)*, (508), 135-150. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-04622013000200010>

- Pineda, E., Alvarado, E. & Canales, F. (1994). *Metodología de la investigación. Manual para el desarrollo del personal de salud* (2.<sup>a</sup> ed.). Organización Panamericana de la Salud. <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%20Manual%20para%20el%20Desarrollo%20de%20Personal%20de%20Salud.pdf>
- Quispe, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana*. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Quito Rojas, N. J. E. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña-2019*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36627>
- Rothblum, E., Salomon, L. & Murakami, J. (1986). Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394. [https://www.researchgate.net/profile/Laura-Solomon-3/publication/232596718\\_Affective\\_Cognitive\\_and\\_Behavioral\\_Differences\\_Between\\_High\\_and\\_Low\\_Procrastinators/links/541ac73e0cf203f155ae527a/Affective-Cognitive-and-Behavioral-Differences-Between-High-and-Low-Procrastinators.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Laura-Solomon-3/publication/232596718_Affective_Cognitive_and_Behavioral_Differences_Between_High_and_Low_Procrastinators/links/541ac73e0cf203f155ae527a/Affective-Cognitive-and-Behavioral-Differences-Between-High-and-Low-Procrastinators.pdf)
- Rothblum, E., Solomon, L. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33, 387-394. [https://www.researchgate.net/publication/232596718\\_Affective\\_Cognitive\\_and\\_Behavioral\\_Differences\\_Between\\_High\\_and\\_Low\\_Procrastinators](https://www.researchgate.net/publication/232596718_Affective_Cognitive_and_Behavioral_Differences_Between_High_and_Low_Procrastinators)
- Ruíz, C. & Cuzcano, A. (2017). El estudiante procrastinador. *Revista EDUCA UMCH*, (09), 23-33. <https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30>

- Sánchez, M., Álvarez, A., Flores, T., Arias, J., & Saucedo, M. (2014). El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 2(4).  
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n4/e7.html#nota0>
- Silva, M., López, J., Sánchez, O., & González, P. (2019). Estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería. *Revista Científica de Enfermería*, 18 (25).  
<https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Taylor, R. (1990). Interpretation of the correlation coefficient: a basic review. *Journal of diagnostic medical sonography*, 6(1), 35-39.  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/875647939000600106>
- Universidad Privada del Norte (2016). *Código de Ética del Investigador Científico UPN*.  
<https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/2020-06/codigo-etica-investigador-cientifico-upn.pdf>
- Valle, L. (2019). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Parroquial del distrito de Comas*. Repositorio de la Universidad Ricardo Palma.
- Vizoso Gómez, C. M., & Arias Gundín, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, 46(2), 90-97.

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de Consistencia Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2021?	Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021	Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.	<b>VI: Estrés académico</b>  <b>Definición:</b> Según Barraza (2005) el estrés académico es aquel que se encuentra netamente en el ámbito escolar, lo sufren los estudiantes de educación media superior y superior su fuente única de estresores son los relacionados con las actividades a desarrollar dentro del ámbito académico.	<b>1.- Tipo de investigación</b> <b>Enfoque de investigación:</b> Se basa en procesos cuantificables, de ahí que se emplea la recolección de datos para demostrar las hipótesis de estudio a través del análisis estadístico, con el objetivo de establecer patrones de conducta y corroborar teorías (Sánchez et al., 2018). <b>Diseño de investigación:</b> Se realiza sin manipulación alguna de las variables de estudio, por el contrario sólo se observan los fenómenos tal como se desarrolla en su contexto natural, para luego ser analizados (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). <b>Corte de investigación:</b> Dado que los datos son recolectados una sola vez con el objetivo de describir las variables y analizar su interrelación en un momento en específico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). <b>Alcance o nivel de investigación:</b> Busca determinar si existe alguna relación entre dos o más variables; es decir, busca analizar cómo podría comportarse una variable entendiendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas; en otras palabras, el propósito es predictivo (Sánchez et al., 2018).
<b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b>	<b>2. VD: Procrastinación</b>  <b>Definición:</b> Según Rothblum, Solomon y Murakami (1986), la procrastinación académica es la acción irracional de postergar, siempre o casi siempre, una actividad propia del ámbito educativo, lo que conlleva a experimentar ansiedad coligada a la procrastinación.	<b>2.- Población y muestra</b> <b>Población:</b> 384 estudiantes de Psicología de una universidad de Lima, matriculados en el año lectivo 2021, pertenecientes a los ciclos de 8vo, 9no y 10mo, de ambos sexos. <b>Muestra:</b> 283 personas del 8vo, 9no y 10mo ciclo de la carrera de Psicología en una universidad de Lima perteneciente al año lectivo 2021.
Pregunta específica 01 ¿Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021?	Objetivo específico 01 Determinar la relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.	Hi: Existe relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.		<b>3.- Instrumentos PARA LA PRESENTE DE HALLO</b> <b>Para la V1:</b> Inventario SISCO del estrés académico <b>Validez y confiabilidad:</b> presenta una confiabilidad de 0.916 según el Alfa de Cronbach y de 0.918, según el Coeficiente Omega. <b>Para la V2:</b> Escala de Procrastinación Académica <b>Validez y confiabilidad:</b> El instrumento tiene una validez de 0.81 (P<0.001) y presenta una confiabilidad por encima a $\alpha = 0.782$ , según el Alfa de Cronbach.
Pregunta específica 02 ¿Existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?	Objetivo específico 02 Establecer la relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.	Hi: Existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.		
Pregunta específica 03 ¿Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021?	Objetivo específico 03 Examinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.	Hi: Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2021.		

## Anexo 2. Matriz de Operacionalización de la variable estrés académico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Calificación	Niveles
Estrés académico	Barraza (2007) conceptualiza al estrés como un proceso sistémico adaptativo y únicamente psicológico, que tiene tres momentos definidos; el primero es cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas en el contexto académico que valora como estresores (inputs), el segundo momento se da cuando esos estresores generan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que sale a relucir mediante síntomas y por último en el tercer momento el alumno se ve obligado a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar su equilibrio.	Se describe cómo se puntúa o se corrige el Inventario SISCO del estrés académico. COMO SE CALIFICA	Estresores	Exámenes, exposiciones, intervenciones, sobrecarga académica, competencia, ambiente físico, tiempo limitado, conflictos	2,3,4,5,6,7,8,9	Ordinal (Likert)  1.Nunca 2.Rara vez 3.Algunas veces 4.Casi siempre 5. Siempre	Leve: 0-40  Moderado: 41-54  Profundo: 55-100
			Síntomas	Físicos: trastornos de sueño, fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, tics nerviosos, somnolencia.  Psicológicos: inquietud, depresión, ansiedad, concentración, irritabilidad, miedo.	10,11,12,13,14,15		
				Conductuales: Aislamiento, desorden alimentario, desgano, desarreglo personal, fumar, beber	16,17,18,19,20,21		
			Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva, elaboración de plan, elogios a sí mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación que le preocupa, ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa)	22,23,24,25,26,27		
					28,29,30,31,32,33		

### Anexo 3. Matriz de Operacionalización de la variable procrastinación

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Calificación	Niveles
Procrastinación académica	Busko (1998) conceptualiza a la procrastinación académica como la actividad de posponer la realización de una actividad académica, indicando que se realizara posteriormente, apelando a argumentos que justifiquen el retraso.	Se describe cómo se puntúa o se corrige la Escala de Procrastinación Académica.	Autorregulación académica	Regulación sobre sí mismo en su proceso de aprendizaje	2,3,4	Ordinal (Likert) 1= Nunca 2= Casi Nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5= Siempre	Alto: 36 – 60 Medio: 25 – 35 Bajo: 12 – 24
				Conocer sus estrategias de aprendizaje	5,8,9		
				Administración del tiempo	10,11,12		
			Postergación de actividades	Aplazamiento de tareas académicas	1		
Tensión con el tiempo para completar una tarea	6,7						

#### **Anexo 4. Consentimiento informado**

### **Estrés académico y procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2021**

Estimado(a) estudiante:

Recibe un cordial saludo de nuestra parte. Somos Jacin Aransa Giron Luna y Karen Ofelia Vasquez Hidalgo, estudiantes de décimo ciclo de la carrera de psicología. En esta oportunidad estamos realizando una investigación para la obtención del grado de licenciadas.

La presente tiene como finalidad recolectar información a través de dos cuestionarios psicológicos; cabe mencionar que dicha información será confidencial, es decir, se omitirán datos personales y de contacto. Además, será utilizada exclusivamente para fines académicos.

Este cuestionario es totalmente anónimo, ¿acepta ser parte de la siguiente investigación?

Sí acepto

No acepto

## Anexo 5. Instrumento SISCO

### Inventario SISCO de estrés académico

Barraza Macias (2007)  
Adaptación peruana: Perlacios Cruz (2020)

El objetivo principal de este cuestionario es medir las características estresantes que generalmente acompañan a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con la que responden las preguntas será muy útil para la investigación. La información proporcionada será completamente confidencial y solo se procesarán los resultados generales. Agradezco tu cooperación.

**Instrucciones:** El cuestionario presenta un conjunto de características de estrés académico, que desea evaluarse, cada una de ellas va seguida de cinco posibles alternativas de respuestas: Nunca = 1; Rara Vez = 2; Algunas Veces = 3; Casi Siempre = 4; Siempre = 5. Marque con un aspa (X) la respuesta que usted crea conveniente, solo una respuesta por casilla y teniendo en cuenta que no existen puntos en contra.

1. Durante el transcurso de este ciclo **¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?**

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5

3. **Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.**

Nº	ÍTEMS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
<b>INQUIETUD SITUACIONAL</b>						
01	La competencia con los compañeros de clase.					

02	Sobrecarga de tareas y/o trabajos académicos.					
03	La personalidad y el carácter del profesor.					
04	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, lecturas, trabajos de investigación, etc.)					
05	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, resúmenes de lecturas, mapas conceptuales, etc.)					
06	No entender los temas que se abordan en clase.					
07	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
08	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

**4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

Nº	ÍTEMS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
<b>REACCIONES FÍSICAS</b>						
09	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente).					
11	Dolor de cabeza o migrañas.					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
<b>REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>						
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					

17	Ansiedad, angustia o desesperación.					
18	Problemas de concentración.					
19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>REACCIONES COMPORTAMENTALES</b>						
20	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
21	Aislamiento de los demás.					
22	Desgano para realizar las labores académicas.					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

**5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.**

Nº	ÍTEMS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>						
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
26	Elogios a sí mismo.					
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
28	Búsqueda de información sobre la situación.					
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

*Gracias por tu participación*

## Anexo 6. EPA

### Escala de Procrastinación Académica

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación peruana: Domínguez et al. (2016)

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

N= Nunca    CN= Casi Nunca    AV= A Veces    CS= Casi Siempre    S=Siempre

Sexo:

Edad:

Grado:

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

## Anexo 7. Autorización del SISCO

**Asunto:** Autorización

Victoria de Durango, a 28 de enero de 2023

Aransa Girón Luna  
Karen Vásquez  
Estudiante de psicología  
De la Universidad Privada del Norte,  
Ubicada en Lima - Perú.  
Presentes.

Por medio de la presente me permito autorizarles el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándoles las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías  
E-mail: [praxisredie2@gmail.com](mailto:praxisredie2@gmail.com) Tel. (613) 817-6990 Cel. (618)132-1782  
Josefa Ortiz de Domínguez #104. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México, C.P. 34214

## Anexo 8. Estadística de fiabilidad del SISCO

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,904	29

### Estadísticas de Fiabilidad de SISCO

	$\alpha$ de Cronbach	$\omega$ de McDonald
escala	0.904	0.906

## Anexo 9. Autorización del EPA

### AUTORIZACIÓN PARA LA UTILIZACIÓN DE LA ADAPTACIÓN PERUANA DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

12  

**De:** Sergio Dominguez <sdominguezmpcs@gmail.com>

**Enviado:** lunes, 27 de febrero de 2023 16:26

**Para:** Karen Ofelia Vasquez Hidalgo <n00156763@upn.pe>

**Asunto:** Re: AUTORIZACIÓN PARA LA UTILIZACIÓN DE LA ADAPTACIÓN PERUANA DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

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

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitan) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Preferiríamos que el cuestionario no se coloque como anexo en la tesis.

Saludos cordiales.

-----

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA

Perfil CONCYTEC: [https://dina.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?id\\_investigador=16766](https://dina.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?id_investigador=16766)

Researchgate: [https://www.researchgate.net/profile/Sergio\\_Dominguez\\_Lara/](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=57195581666>)

## Anexo 10. Carta de autorizacion

AUTORIZACIÓN PARA REALIZACIÓN DE INVESTIGACIÓN   1  

 Karen Ofelia Vasquez Hidalgo  
Para: Mauro Hector Ceron Salazar  
CC: Jacin Aransa Giron Luna        
Mar 14/02/2023 16:17

 CARTA DE AUTORIZACIÓN.pdf 

Estimado Mg. Cerón.

Reciba mi más cordial saludo.

Quien le escribe es la bachiller en psicología Karen Ofelia Vasquez Hidalgo, quien junto a Jacin Aransa Giron Luna, nos encontramos realizando nuestra tesis para obtener el grado de licenciadas; por ello, y como parte del procedimiento de recolección de datos, solicitamos su autorización para la aplicación de los instrumentos EPA y SISCO, en la población estudiantil de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte. A continuación, adjuntamos el presente documento con la finalidad de explicar a detalle nuestra solicitud.

Seguras de contar con su apoyo para llevar a cabo nuestra investigación, nos despedimos deseándole un excelente día y los mejores parabienes para su vida.

Atentamente,  
Bachilleres Karen Vasquez y Aransa Giron

## Anexo 12. Estadísticas de fiabilidad EPA

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,730	12

### Estadísticas de Fiabilidad del EPA

	$\alpha$ de Cronbach	$\omega$ de McDonald
escala	0.730	0.759