



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

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

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autoras:**

Cindy De La Cruz Clemente  
Keren Jemima Palza Valenzuela

**Asesor:**

Mg. Cristian Eduardo Sarmiento Pérez  
<https://orcid.org/0000-0002-9755-2009>

Lima - Perú

2023

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1	TANIA CARMELA LIP MARÍN DE SALAZAR	<b>08179761</b>
Presidente(a)	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	DAVID SANTOS ROJAS QUIÑONEZ	<b>08146173</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	GUSTAVO GONZALES IBAÑEZ	<b>41849520</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### Tesis De la Cruz y Palza

---

#### ORIGINALITY REPORT

---

**5%**

SIMILARITY INDEX

**7%**

INTERNET SOURCES

**4%**

PUBLICATIONS

**5%**

STUDENT PAPERS

---

#### PRIMARY SOURCES

---

**1**

Submitted to Universidad Privada del Norte  
Student Paper

**3%**

---

**2**

hdl.handle.net  
Internet Source

**2%**

---

## DEDICATORIA

- El presente trabajo de investigación, lo dedico a mi familia, a mis padres por enseñarme la perseverancia para lograr mis objetivos, por su constante apoyo, motivación y ánimos que me brindan que han sido de ayuda a lo largo de mi vida. Así mismo, a mis hermanos que han sido un impulso y motivación para culminar con mi tesis, siendo de ejemplos para mí, a no rendirme pese a las dificultades que se me pudieron presentar. Del mismo modo, a mi amiga, compañera y colega Cindy por todo su apoyo y esfuerzo realizado.
- Dedico esta Tesis a mis queridos padres (Sonia y Wilder) que constantemente, me apoyaron en mis objetivos planteados para persistir con mi formación como psicóloga. Tomando en cuenta, la responsabilidad, superación, admiración, reflejados en su persona. A mis queridas hermanas Alexandra, Karina, Marcia y a mi apreciado hermano Junior; que frecuentemente, deben persistir en sus metas para conseguir resultados satisfactorios en el transcurso de sus vidas. Del mismo modo, agradezco a mi gran amiga Keren, por su apoyo incondicional durante la etapa universitaria.

## AGRADECIMIENTO

- Agradecemos a nuestra casa de estudios la Universidad Privada del Norte por su calidad de enseñanza estudiantil.
- A los siguientes profesores: Jaimes, Valdivia, Oré, Vallejos por sus enseñanzas significativas para el desarrollo adecuado como profesionales.
- A nuestro estimado asesor Cristian Sarmiento por su enseñanza durante las asesorías, que ha sido una guía fundamental para la realización de nuestro trabajo de investigación.
- Al coordinador Mauro Cerón, por su apoyo imprescindible durante la etapa universitaria.

**TABLA DE CONTENIDO**

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
<b>1.1.    Realidad problemática</b>	<b>9</b>
<b>1.2.    Formulación del problema</b>	<b>19</b>
<b>1.3.    Objetivos</b>	<b>19</b>
<b>1.4.    Hipótesis</b>	<b>20</b>
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	21
CAPÍTULO III: RESULTADOS	28
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS	34
ANEXOS	40

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Correlación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021 .....	28
Tabla 2. Correlación entre el estrés académico y la autorregulación académica en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021 .....	29
Tabla 3. Correlación entre el estrés académico y postergación de actividades en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021 .....	30

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo examinar la relación entre Estrés académico y procrastinación académica. El enfoque metodológico fue cuantitativo, con un diseño de investigación no experimental, de corte transversal y con un nivel de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 244 participantes que estudiaban la carrera profesional de psicología en una universidad privada de Lima Metropolitana. En el estudio se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV y la Escala de Procrastinación Académica - EPA. Los resultados muestran que ambas variables se correlacionan de forma negativa e inversa ( $r=-.323$ ,  $p<.05$ ), esto indica que a menor puntuación en la variable procrastinación académica se relaciona con mayores puntuaciones en la variable estrés académico. Asimismo, se evidenció que en cuanto al estrés académico y su dimensión autorregulación académica se halló un valor de ( $r=.319$ ,  $p <.05$ ), lo cual significa, que la correlación es negativa entre estas variables, obteniendo que el grado de significancia es del 5% encontrando que se relacionan dichos constructos. Por otro lado, en relación al estrés académico y la dimensión postergación de actividades, los hallazgos muestran que cuanto menor sea la puntuación en la dimensión postergación de actividades se relacionará con mayores puntajes de estrés académico. Se concluye que existe relación significativa entre procrastinación y estrés académico.

**PALABRAS CLAVES:** Estrés académico, procrastinación académica, universitarios

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Desde el brote por Covid-19, los niveles de estrés se han disparado, tomando como ejemplo a los estudiantes mexicanos, uno de los síntomas más evidentes del estrés es la dificultad para conciliar el sueño, en tiempos sin pandemia, el porcentaje era del 12% de personas con esta sintomatología, pero posterior a la epidemia aumento a un 51% (Montalvo & Montiel, 2020). Además, Córdova (2018) señala que 1 de cada 4 personas en el mundo sufren de algún problema grave de estrés, en especial en las ciudades industrializadas con gran producción económica.

A nivel mundial, algunos estudios señalan que el estrés académico afecta a más del 90% de los estudiantes y en otros casos, un 50 % de ellos reconoce posponer siempre sus actividades universitarias, volviéndose esto una conducta problemática (Quispe, 2020). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) indicó que el estrés académico es padecido por estudiantes del nivel superior, generando en el joven reacciones físicas frecuentes como dolor de cabeza, dolor corporal, pérdida o aumento del apetito; así como también, reacciones psicológicas como la tristeza, ansiedad, preocupación, nerviosismo; todo ello conlleva a que la persona disminuya su rendimiento académico.

Sin embargo, el estrés académico no es solo la problemática que se presenta en el ámbito universitario, sino también la procrastinación, ante ello, Delgado et al. (2021) señalan que, en los últimos años, entre el 30% y 60% de los estudiantes universitarios de pregrado procrastinan; es así que se demoran en iniciar o culminar trabajos y tareas semanales, así como también para estudiar para sus exámenes y sesiones académicas. Explicando ello, Franco (2018) mencionó que por lo general la procrastinación se origina debido que, hubo alguna situación en el que el

estudiante retraso su actividad y aun así lo entregó a tiempo, obteniendo un resultado satisfactorio, ello generó que la conducta se viera reforzada al punto de volver a repetirlo hasta volverse cotidiano.

Los reportes del Instituto Internacional hacia la Educación Superior por América Latina y el Caribe (IESALC, 2017) indica que un comportamiento prevalente en la población universitaria es precisamente la procrastinación académica, las cifras evidencian que el 75% de los universitarios se considera como procrastinador y los que posponen constantemente la atención a las actividades académicas corresponde al 50%, este comportamiento ha generado que se empiecen a generar signos y síntomas de estrés y ansiedad.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) señala que el 52.2% de los estudiantes de Lima Metropolitana sufre estrés moderado a severo, causado principalmente por el Covid-19 y los problemas de salud, económicos o familiares que trajo consigo la pandemia. Asimismo, el Ministerio de Educación (MINEDU), señaló que, en los estudiantes universitarios, el estrés es una de las principales problemáticas que afectan más a la comunidad (El Peruano, 2019). En Tacna, Flores (2020), reporta que los universitarios de la carrera de psicología manifiestan de forma regular conductas de postergación de responsabilidades, de ahí que, presentan dificultades para el cumplimiento de trabajos académicos, calificaciones bajas, desaprobación del curso y abandono, aspectos que guardan relación con su desempeño y éxito académico

Por su parte, a nivel local, en Lima, el diario La República (2018) publicó un estudio del Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) indicando que el 80% de los estudiantes sufren o han sufrido de algún tipo de estrés durante su etapa académica, lo que ha perjudicado en su salud física y mental. Así también, Álvarez y

Cerrón (2020) mencionaron que los universitarios presentan un nivel medio representado por el 64.8% de estrés académico e igualmente un nivel promedio de procrastinación académica (90.2%), por ello, recomendaron psicoeducar a los jóvenes sobre las estrategias adecuadas de aprendizaje, buscando disminuir la incidencia de estas problemáticas.

Es por ello que la investigación se justifica a nivel teórico, aportando nuevos hallazgos al campo de la investigación sobre el estrés académico y procrastinación de forma que contribuirá con la mejora de la labor educativa. A su vez, los resultados obtenidos permitieron que se origine nuevas hipótesis, motivándose que a futuro se continúe profundizando el tópico de estudio desde un enfoque cualitativo como cuantitativo, dado que el estado de la realidad está en cambio constante. Asimismo, la investigación a nivel práctico, propicia que se pueda determinar los factores que intervienen en el estrés académico y procrastinación, ampliando el conocimiento y análisis del impacto de la interacción entre las variables antes mencionadas. Además, a partir de los resultados se podrá implementar programas que contribuyan con la regulación de la procrastinación académica en los estudiantes de psicología de la universidad y de esta forma mejorar el estrés académico ocasionado. Tomando en cuenta, el aspecto social, este trabajo contribuye con la explicación de que en la etapa universitaria la procrastinación de actividades académicas puede ocasionar estrés académico en el estudiante. Por ello, esta problemática será estudiada a partir del enfoque científico, que propiciará una aproximación sobre el estado de la realidad, así como extraer resultados reales. Por último, como justificación metodológica, se realizó una adaptación a la realidad peruana de Lima, pudiendo así servir el estudio para que futuros investigadores se tomen las propiedades psicométricas y apliquen los mismos instrumentos de medición.

Por otro lado, se realizaron diversas investigaciones sobre estos constructos estrés académico y su relación con la procrastinación académica, ante ello, se describen los siguientes antecedentes internacionales.

En Argentina, Muliani et al. (2020) publicaron el artículo titulado “*Relación entre el nivel de estrés y la procrastinación académica entre los nuevos estudiantes de enfermería*”. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre el nivel de estrés académico y la procrastinación académica en 145 estudiantes nuevos de enfermería. El estudio presentó un diseño correlacional transversal y se administró la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Estrés de la Vida Estudiantil. Se encontró que la mayoría de los estudiantes presentaron nivel moderado de estrés académico (82.5%) y un nivel moderado de procrastinación académica (81.4%). Los resultados indicaron que existe una relación significativa media entre el nivel de estrés académico con la procrastinación académica ( $p=.000$ ;  $r=.442$ ).

En la India, Nayak (2019) presentó su artículo de investigación “*Impacto de la procrastinación y la gestión del tiempo en el estrés académico entre los estudiantes de enfermería: Un estudio transversal*”. Este estudio buscó analizar la relación entre la procrastinación académica, las habilidades de gestión de tiempo con el estrés académico en una muestra de 201 estudiantes de enfermería de una universidad privada del sur de la India. El diseño de investigación fue descriptivo correlacional y se utilizó la Escala de Procrastinación, Cuestionario de Gestión del Tiempo y la Escala de Estrés Académico. Los resultados mostraron que la procrastinación académica se correlaciona positivamente con el estrés académico ( $p=.009$ ;  $r = .185$ ).

En Pakistán, Ashraf et al. (2019) en su artículo *"Estrés académico predicho por la procrastinación académica entre adultos jóvenes: papel moderador de la resistencia a la influencia de los compañeros"*. En este estudio se buscó analizar las consecuencias de la procrastinación en el pronóstico del estrés académico en una muestra de 400 estudiantes de universidades públicas y privadas. El diseño de investigación fue correlacional y como instrumentos se utilizó la Escala de Procrastinación de Tuckman, la Escala de Estrés Académico y la Escala de Resistencia a la influencia de los Compañeros. Los hallazgos indican que existe una correlación positiva significativa entre las variables analizadas ( $p=.00$ ;  $r=.523$ ).

Asimismo, se presentan los siguientes antecedentes nacionales, en Lima, Aguilar (2021) presentaron el artículo de investigación titulado *"Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima"* tuvo como objetivo general establecer la incidencia procrastinación y estrés académico en una muestra de 219 estudiantes universitarios. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversal, de nivel descriptivo correlacional – causal. Para recolectar los datos se utilizaron el Inventario SISCO de estrés académico y escala de procrastinación. Los resultados indicaron que no existió una relación entre las variables de estudio ( $p=.469$ ).

En Lima, Ramos (2021) presentó el estudio titulado *"Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021"*, donde investigó la relación entre el estrés académico y la procrastinación en una muestra de 116 estudiantes universitarios de ambos sexos. El diseño de estudio fue correlacional, de corte transversal. El estrés académico se midió mediante el Inventario SISCO de estrés académico y para medir la procrastinación se empleó la Escala de procrastinación académica. Los resultados mostraron que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre las variables

analizadas ( $p=.000$ ;  $r=.50$ ), además, relación entre las dimensiones: postergación de actividades ( $r=.47$ ) y autorregulación académica ( $r=-.42$ ).

En el Callao, Mercado (2020) presentó el estudio titulado “Procrastinación y Estrés Académico de estudiantes de la Escuela de Ingeniería Electrónica de la Universidad Nacional del Callao, en el año 2020”, donde analizó la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico, para lo cual se contó con una muestra de 205 estudiantes de educación superior. Este estudio se desarrolló bajo los parámetros del enfoque cuantitativo, y el tipo de investigación fue básica, de diseño no experimental, de alcance correlacional. Los instrumentos aplicados fueron el Inventario de estrés académico SISCO y el Cuestionario de procrastinación en estudiantes universitarios. Los hallazgos indicaron que existe una relación significativa y directa entre la procrastinación académica y el estrés ( $p=.000$ ;  $r=.841$ ).

En Lima, Bernal (2019) en su tesis titulada “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana”, contó con una muestra de 156 universitarios de sexo femenino y masculino con edades que oscilaban entre los 19 y 32 años. Este estudio tuvo como principal objetivo establecer la correlación entre la procrastinación con el estrés académico. El alcance de investigación fue correlacional de corte transversal y para la recolección de información se empleó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de estrés académico SISCO. Los resultados mostraron una correlación significativa directa entre la procrastinación y estrés académico ( $r=.26$ ,  $p < .05$ ). Asimismo, indicó relaciones entre las dimensiones con el estrés académico: autorregulación académica ( $p=.000$ ;  $r=.181$ ) y postergación de actividades ( $p=.000$ ;  $r=.219$ ).

En Lima, Córdova (2018) en su estudio titulado “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016” tuvo como objetivo general

establecer la incidencia procrastinación y estrés académico en una muestra de 285 estudiantes. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversal, de nivel descriptivo correlacional – causal. Para recolectar los datos se utilizaron el Inventario SISCO de estrés académico y la escala de procrastinación en estudiantes (PASS). Los resultados indicaron una relación directa entre variables ( $p=.00$ ;  $r=.456$ ).

Diversos autores conceptualizaron a la variable estrés académico, Barraza et al. (2015), mencionan que el estrés académico es un proceso sistemático, adaptativo, y psicológico que se manifiesta cuando el estudiante se encuentra en contextos escolares o universitarios, que bajo su percepción y valoración, el estudiante los considera como factores estresores, lo cual desata un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se presenta en una serie de síntomas considerados como indicadores del desequilibrio, y cuando sucede, obliga al estudiante en su afrontamiento para la recuperación del equilibrio sistémico. Además, Alania et al. (2020) definen al estrés académico como aquel estrés que va en aumento a medida que los jóvenes ingresan a los centros de educación superior; esto se da independientemente de las carreras a las que ellos ingresen; puesto que, ellos tienen que enfrentar la presión y demandas por parte de los docentes, los trabajos universitarios, así como también, el tiempo compartido con otras actividades, como las prácticas profesionales, la extensión universitaria, la presión por parte de los padres y las demandas sociales por parte de los amigos.

Es así que, se explica la base teórica de la variable estrés académico a través del modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico postulado por Barraza (2006) explica que esta consta de cuatro hipótesis, dado que la hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: resalta la definición de sistema abierto, que significa el proceso de la relación entre el sistema – entorno. De acuerdo con esto, el componente de proceso sistemáticos-procesuales del estrés académico hace referencia al flujo continuo de entrada (input) y salida

(output) que tienen los sistemas para lograr su equilibrio. Cuyos componentes son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output), relacionadas en las manifestaciones del estrés. Lo que incide en la hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el estrés académico como estado psicológico cuando se presentan los estresores mayores (vulneran la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). Un estresor se le conoce como estímulo o situación amenazante que causa en el sujeto una reacción de manera general e inespecífica. Por ende, la hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: los indicadores o síntomas de situaciones que producen estrés (desequilibrios del sistema) se pueden dividir en respuestas físicas, mentales y conductuales. Este conjunto de indicadores se expresa de una manera que es única para las personas, de modo que cada persona mostrará los desequilibrios sistémicos en distintas maneras en términos de cantidad, variedad por persona. Así pues, la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: ante el desequilibrio provocado por el estrés, los individuos adoptarán diversas estrategias de afrontamiento para restablecer el equilibrio del sistema. Por ello Barraza, sugiere que la autoconfianza, elogiarse, evitar distracciones; ventilación o confianza; buscar información sobre la situación, buscar ayuda profesional, tomar la situación con sentido del humor, elaborar y ejecutar el plan establecido.

Barraza (2006) postula un total de tres dimensiones; la primera denominada dimensión estresores, presentando las necesidades que se reflejan en dos niveles: un nivel específico cubre las aulas académicas y otro nivel básico cubre las instituciones, a nivel institucional, se encuentran las demandas (input) como el integrarse al centro educativo (semestre, turno mañana, tarde, etc), el calendario escolar y el respeto del horario, hacer actividades de control

académico (derecho de examen, inscripción, reinscripción, etcétera) y el realizar prácticas curriculares (servicio social, evaluaciones semestrales, prácticas profesionales, etcétera). En el segundo nivel, se ubican las demandas asociadas con el grupo de compañeros de estudio (normas de conducta, competencia, etcétera) o con el docente (personalidad, metodología de enseñanza, metodología de evaluación, etcétera).

La segunda dimensión llamada síntomas, estos se presentarán de manera subjetiva en cada una de las personas, de tal manera que el desequilibrio va a ser manifestado de manera distinta, en cantidad y variedad; estos se clasifican en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales: *a) Físicos*: vienen a ser reacciones corporales (dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva); *b) Psicológicos*: están relacionados con las funciones cognitivas y emocionales del sujeto: (problemas de atención, bloqueos mentales, pérdida de memoria, ansiedad, depresión); *c) Comportamentales*: (respuestas que involucran la conducta, ausentismo en las clases, presentismo, apatía para realizar actividades académicas, aislamiento social) (Barraza, 2006).

La tercera y última dimensión estrategias de afrontamiento, el autor señala que cuando se presenta un desequilibrio sistémico en el sujeto, este se ve obligado a actuar para restaurar el equilibrio. Dicho proceso se ve mediado por un proceso de actuación, a través de la capacidad de afrontamiento (coping); este proceso psicológico se pondrá en marcha cuando la situación se torna amenazante. Durante este proceso el sujeto debe presentar estrategias, en algunos casos defensivas y en otros adaptativas, que le permitan resolver el problema; estas irán cambiando según las demandas del ambiente, es así que cada sujeto irá utilizando estrategias de afrontamiento que domina, ya sean aprendidas o que se den de manera fortuita.

En cuanto a la segunda variable procrastinación, Busko (1998; citado en Bazalar, 2011)

considera que la procrastinación académica es una tendencia irracional a evitar o postergar actividades que deben completarse; asimismo, sostiene que esta tiene su origen en la universidad o en los estudios superiores. Además, según Álvarez (2010), la procrastinación implica posponer tareas y evitar la responsabilidad y las decisiones que conllevan. Este comportamiento no solo es un hábito negativo, sino que indica la incapacidad de enfocarse eficientemente en las metas. Aunque puede ser tentador procrastinar tareas fáciles, es crucial recordar que esto descuida la importancia de la organización y planificación de las actividades, tanto para obtener beneficios y satisfacción, como para alcanzar objetivos a largo plazo.

La teoría de Busko (1998, citado en Bazalar, 2011) plantea que el constructo de procrastinación se presenta cuando hay la predisposición a dejar de lado las actividades asignadas, ya sea aplazando el inicio de la tarea requerida, sustituyéndolo por otro tipo de actividades que le generan un mayor placer y sensaciones de bienestar a corto plazo o en todo caso olvidando por completo la tarea ya planificada. Es así que también plantea que el perfeccionismo afecta a la procrastinación general (rasgo perdurable) influyendo así, en la procrastinación académica; para el autor, la procrastinación es considerada como una variable unidimensional, relacionada a la postergación de actividades, donde influyen factores emocionales y de planificación académica, señalando así, que un estudiante puede posponer sus actividades, pero también es capaz de planificar en qué momento las llevará a cabo.

Originalmente, Busko (1998 citado en Bazalar, 2011) no señala dimensiones sobre la estructura de la procrastinación académica, sino que, al aplazar dichas tareas académicas, estas generarán sensaciones de ansiedad al acercarse el tiempo de entrega. Es Álvarez (2010) quien distingue la presencia de una autorregulación dentro de la realización de las tareas para manejar

sus tiempos de forma adecuada, señalando dos dimensiones: *autorregulación académica* y *postergación de actividades*.

Álvarez (2010) al realizar su adaptación del instrumento identifica dos dimensiones, la primera la denomina autorregulación académica es aquel proceso donde los estudiantes establecen sus principales objetivos de aprendizaje y durante este proceso manejan sus pensamientos, motivaciones y conductas; y la segunda dimensión denominada Postergación de actividades, hace referencia a retrasar o postergar diversas tareas académicas que demandan su cumplimiento en un periodo de tiempo específico, siendo reemplazadas por la ejecución de otras acciones placenteras que a largo plazo presentan sensaciones de ansiedad.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021?

Como preguntas específicas: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021? ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021?

## **1.3. Objetivos**

Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.

(OE1) Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.

(OE2) Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.

#### **1.4. Hipótesis**

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

(HE1) Existe relación entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.

(HE2) Existe relación entre el estrés académico y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El estudio sigue los lineamientos del enfoque cuantitativo, dado que, utiliza un enfoque analítico, y se emplea la recolección de información con el objetivo de corroborar la hipótesis con fundamento en la medición numérica y el análisis estadístico. Es así que la investigación se basa en una herramienta cuantitativa que implica el acopio de datos y la medición numérica de los mismos; con el propósito de establecer pautas de comportamiento (Hernández & Mendoza, 2018). Acerca del nivel correlacional se busca establecer el nivel de relación y semejanza que puede existir entre las variables de estudio. Se debe agregar que, el propósito es descubrir el comportamiento de una variable tomando como base el conocimiento sobre la otra variable asociada (Baena, 2017). Además, es de diseño no experimental, en esta clase de investigación, se lleva a cabo un enfoque sistemático y empírico en el cual el investigador no tiene un control directo sobre las variables, esto se debe a que las manifestaciones ya han ocurrido o porque intrínsecamente no pueden ser manipuladas. En este tipo de estudio se realizan inferencias sobre las relaciones entre estas variables, pero sin una intervención directa por parte del investigador (Gallardo, 2017). Por último, es de corte transversal, Hernández y Mendoza (2018) explican que este consiste en reunir datos en un tiempo en concreto o circunstancia, con el fin de explicar, estudiar o señalar las dos variables de investigación y revisar su interrelación o incidencia en un periodo específico.

La población estuvo conformada por 2643 estudiantes universitarios de la carrera profesional de psicología de una universidad de Lima Metropolitana. Según, Gallardo (2017) define a la población como el universo de personas los cuales pueden servir como parte de la muestra de un estudio. La muestra estuvo compuesta de 244 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana. Según Hernández y Mendoza

(2018) es una proporción de la totalidad de los participantes de la población, los que comparten similitudes entre sí por lo que se puede ser representativa para el estudio. Además, los criterios de inclusión fueron los siguientes: estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana, inscritos y asistiendo en el semestre académico 2021-1, de los ciclos VIII, IX o X ciclo de la carrera de psicología, de ambos sexos, mayores de edad y haber firmado el consentimiento informado. En cuanto a los criterios de exclusión es contar con alguna discapacidad intelectual que no permitiera el entendimiento de los ítems de las escalas. Por último, para la selección de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico de tipo por conveniencia o intencional, Hernández y Mendoza (2018) lo definen como aquel en donde el autor de la investigación es libre de decidir quién ingresa y quién no al estudio, y ello lo realiza por el acceso que tiene hacia una parte de la población. En este tipo de muestreo se deben de cumplir con diversos criterios de inclusión.

La técnica que se empleó en la presente investigación fue la encuesta, dado que esta herramienta permitió la recolección de datos representativos de la realidad de estudio con el objetivo de realizar inferencias a partir de los resultados (Alarcón, 2008). Con respecto a las pruebas psicométricas, son instrumentos que propiciarán un examen detallado y profundo sobre el perfil establecido (Díaz, 2020). Por tanto, se administró dos herramientas psicológicas estandarizadas y baremadas en función a la población de estudio. A continuación, se presentará las fichas técnicas de los instrumentos utilizados:

El Inventario de estrés académico SISCO SV, creado por Barraza en 2007 y adaptado por Alania et al. 2020, es una herramienta de evaluación del nivel de estrés académico en universitarios. Se administra de forma individual o colectiva y consta de 47 reactivos que se deben responder utilizando una escala Likert de seis alternativas. La duración de la evaluación

es de 15 minutos. El objetivo principal de este inventario es identificar y evaluar diferentes dimensiones del estrés académico, incluyendo estresores, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento. Para la calificación, se utiliza un sistema de calificación directa en el cual se suman los códigos de las respuestas a los reactivos. Los valores de las respuestas van desde 0 (nunca) hasta 5 (siempre). La calificación final se obtiene sumando todos los reactivos del inventario, y se espera que el rango de puntuación total vaya desde 0 hasta 235. Para la dimensión de estresores y síntomas del estrés, se espera un rango de puntuación de 0 a 75, y para la dimensión de estrategias de afrontamiento se espera un rango de puntuación de 0 a 85. Se ha establecido un baremo adaptado que clasifica el estrés académico total en leve (0-78), moderado (79-157) y severo (158-235) en función de la puntuación obtenida en el inventario.

Respecto a la validez del SISCO en su versión original, se encontró que por medio del análisis factorial se corroboró una estructura tridimensional, evidenciándose correspondencia con el modelo conceptual elaborado. Asimismo, los ítems muestran homogeneidad y direccionalidad única por medio del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados (Barraza, 2007). Después, se realizó el análisis de consistencia interna de la segunda versión del SISCO SV-21, donde se demostró que todos los ítems correlacionan de forma positiva ( $p < .01$ ), por lo que se concluyó que el instrumento presentó una alta consistencia interna (Barraza, 2018). Cabe mencionar que esta prueba se efectuó en dos momentos: primero se trabajó con la base total de 41 ítems que conformaban el instrumento original. Luego, con los resultados de la confiabilidad preliminar se eliminaron 10 ítems que no presentaron evidencias de validez. Segundo, se volvió a realizar la prueba de confiabilidad, donde se obtuvo una confiabilidad por mitades (.87) y un coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach (.90), demostrándose propiedades psicométricas adecuadas por lo que se consideró como versión definitiva (Barraza, 2007). La segunda versión del Inventario SISCO SV-21, reportó un índice de confiabilidad de

Alfa de Cronbach general de .85, mientras que para la dimensión de: estresores se obtuvo .83, síntomas se obtuvo .87 y estrategias de afrontamiento .85 (Barraza, 2018).

Alania et al. (2020) validó su versión adaptada del SISCO SV al contexto de COVID-19, mediante coeficientes de correlación  $r$  de Pearson mayores de 0.2 y el análisis factorial confirmatorio de .53952. Mientras que la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) alcanzó .889 evidenciándose un adecuado análisis factorial. Además, alcanzó un coeficiente de alfa de Cronbach de .948, lo cual corrobora que existe un alto nivel de confiabilidad.

En la presente investigación se realizó la adaptación del instrumento en una muestra piloto de 50 estudiantes universitarios, hallando a través del coeficiente Alfa de Cronbach su confiabilidad, obteniendo un valor de .919 para la escala total, en cuanto a las dimensiones se obtuvo: Estresores .744, Síntomas .902 y Estrategias de Afrontamiento .892.

La Escala de Procrastinación Académica EPA, desarrollada por Deborah Ann Busko en 1998, fue adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno en 2014 y por Contreras en 2019. Se puede administrar de manera individual o colectiva y consta de 16 reactivos en su versión original y 11 reactivos en la adaptación. La duración aproximada de la prueba es de 15 minutos. El objetivo de esta escala es examinar la postergación de actividades y la autorregulación académica en estudiantes universitarios. Las dimensiones que se evalúan son la postergación de actividades (reactivos 1, 6 y 7) y la autorregulación académica (reactivos 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10 y 11). Los participantes deben responder utilizando un formato de respuesta tipo Likert, donde se les asigna un valor ordinal a cada opción de respuesta, siendo 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre. Los baremos adaptados para la evaluación de los resultados son los siguientes: Alto = 36 - 60, Medio = 25 - 35 y Bajo = 12 - 24.

El estudio original, Busko (1998) encontró que la validez para todos los ítems es de .046 utilizando un análisis exploratorio. Con respecto a nuestro contexto, Domínguez et al. (2014) realizó un análisis factorial exploratorio, donde se halló correlaciones significativas ( $p < .01$ ), lo cual demuestra que existe suficiente intercorrelación entre los ítems. Busko (1998) reportó que para evaluar la confiabilidad se utilizó la consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach encontrando un valor de .82 para la escala general.

En cuanto a la adaptación a la población peruana, Contreras (2019) evidenció un adecuado nivel de validez del contenido, dado que obtuvo coeficientes altamente significativos mediante la V de Aiken ( $p < .001$ ). Además, corrobora la confiabilidad por consistencia interna, puesto que presenta un índice de Alfa de Cronbach ( $\alpha > .8$ ) tanto para la dimensión de postergación de actividades y la autorregulación académica como para la escala general del instrumento. De manera que, se puede concluir que la Escala de Procrastinación Académica permite reunir información confiable en universitarios y preuniversitarios.

En la presente investigación se realizó la adaptación del instrumento en una muestra piloto de 50 estudiantes universitarios, hallando a través del coeficiente Alfa de Cronbach su confiabilidad, obteniendo un valor de .697 para la escala total, en cuanto a las dimensiones se obtuvo: Autorregulación académica .829, Postergación de actividades .833.

Para la recolección de los datos, a través de la plataforma virtual de Google Formulario, se elaboró la encuesta. Es decir, se recogió estos datos de manera digital, seguidamente, se procedió a compartir el cuestionario a través de los diferentes accesos a los medios digitales de comunicación como los grupos de WhatsApp y redes oficiales destinadas de la carrera de psicología, para ello, se indicó aquellos criterios necesarios para que el estudiante ingresara al estudio. El formulario contó con el consentimiento informado, la ficha sociodemográfica y los

instrumentos de medición.

Para realizar el análisis de datos, luego de culminar la parte de administración de los instrumentos, se utilizó el programa informático Excel 2019 de Microsoft Office para tener una base de datos de la información recolectada, seguidamente, se exportó al sistema de información estadística *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versión 26, para la obtención del análisis estadístico de los objetivos propuestos. Asimismo, se realizó el análisis a través de estadística inferencial, este proceso comienza con la determinación del estadístico a emplear, por lo tanto, se realizó la prueba de normalidad con el fin de conocer el tipo de distribución de la muestra mediante la prueba Kolmogórov-Smirnov, obteniendo que las variables no seguían una distribución normal es por ello que se utilizó el estadístico no paramétrico Rho Spearman para obtener el análisis de correlación entre las variables.

El presente estudio se realizó teniendo en consideración los aspectos éticos dictaminados por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017), artículo 24, capítulo III "De la Investigación", donde señala, que se debe promover el respeto para los participantes e institución. Estableciendo un consentimiento informado como muestra de respeto, asegurándose de esta manera su privacidad de su información personal e identidad. La presente investigación se desarrolló bajo los lineamientos establecidos en el código de ética del investigador científico UPN (2016) por lo tanto, se considera la participación manteniendo el anonimato de los participantes de este estudio, manteniendo un claro respeto a la propiedad intelectual, debido a que se respetaron los derechos de autor y fuentes de información que se utilizaron. Cabe señalar, que los datos recolectados, el análisis y posterior difusión de estos hallazgos serán llevado a cabo de manera confidencial. Por último, la American Psychological Association (APA, 2020) menciona que todos los datos recopilados de otras fuentes deben de

ser citados y referenciados.

“Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana, 2021”.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

En cuanto a la Tabla 1, sobre la correlación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021, se evidencia una correlación de  $-0.324$ , lo que representa una relación negativa media entre ambas variables (Hernández & Mendoza, 2018), con un valor de sig. (bilateral) de  $.001$ , afirmando que existe relación significativa entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021, lo cual significa que niveles altos de estrés académico, se relaciona con niveles bajos de procrastinación académica.

**Tabla 1**

*Correlación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021*

Rho de Spearman	<i>P</i>	n
$r = -0.324$	$.001$	244

**Nota.** \*\*. La correlación es significativa al nivel  $.05$  (bilateral).

n= total de evaluados

Respecto a la Tabla 2, sobre la correlación entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021, se evidencia una correlación de  $-.319$ , lo que representa una relación negativa media entre la dimensión y variable de estudio (Hernández & Mendoza, 2018), con un valor de sig. (bilateral) de  $.002$ , afirmando que existe relación significativa entre estrés académico y la dimensión autorregulación en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021, lo cual significa que niveles altos de estrés académico, se relaciona con niveles bajos de autorregulación académica.

## Tabla 2

*Correlación entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021*

Rho de Spearman	<i>P</i>	n
$r = -.319$	$.002$	244

**Nota.** \*\*. La correlación es significativa al nivel  $.05$  (bilateral).

n= total de evaluados

En cuanto a la Tabla 3, sobre la correlación entre el estrés académico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021, se evidencia una correlación de  $-.322$ , lo que representa una relación negativa media entre la dimensión y variable de estudio (Hernández & Mendoza, 2018), con un valor de sig. (bilateral) de  $.001$ , afirmando que existe relación significativa entre estrés académico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021, lo cual significa que niveles altos de estrés académico, se relaciona con niveles bajos de postergación de actividades.

### Tabla 3

*Correlación entre el estrés académico y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021*

Rho de Spearman	<i>P</i>	n
$r = -.322$	$.001$	244

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa al nivel  $.05$  (bilateral).

n= total de evaluados

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Las limitaciones asociadas al estudio fueron la evaluación de forma virtual a los participantes, puesto que, debido a la pandemia no se pudo tener un acceso a la muestra, generando ello también, que el número de estudiantes incluidos a la investigación fuera menor a lo esperado; luego, al buscar antecedentes, se evidenció que se ha relacionado en menor medida a las dimensiones de la procrastinación académica con el estrés académico. Por último, al haber hecho uso del tipo de muestreo no probabilístico intencional o por conveniencia, los resultados no pueden ser generalizados a otras poblaciones.

Este estudio se realizó con el objetivo de determinar la relación entre estrés académico y procrastinación académica, así como determinar la relación entre estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica: autorregulación académica y postergación de actividades. Al analizar los resultados de esta investigación, en relación al objetivo general se obtuvo que existe una relación significativa y negativa entre estrés académico y procrastinación académica. Estos resultados difieren con el estudio realizado a nivel internacional por Muliani et al. (2020) quienes encontraron que existe una relación significativa e inversa de magnitud media entre ambas, al igual que con el estudio de Nayak (2019) hecho en la India, Ashraf et al. (2019) en Pakistan; a nivel nacional fue comparado con las investigaciones de Córdova (2018) en Lima, mencionando también una relación entre ambas, también Mercado (2020) estudio hecho en el Callao y Córdova (2018). A pesar de que encontraron correlaciones significativas, en el presente estudio fue una relación inversa que quiere decir que los mayores niveles de estrés académicos se relacionaron con los menores niveles de procrastinación académica, sin embargo, en los antecedentes su relación fue positiva. Ante ello, la teoría de Busko (1998) plantea que el constructo de procrastinación se presenta cuando hay la predisposición a dejar de lado las actividades asignadas, ya sea aplazando el inicio de la tarea requerida, sustituyéndolo

por otro tipo de actividades que le generan un mayor placer y sensaciones de bienestar a corto plazo o en todo caso olvidando por completo la tarea ya planificada.

En cuanto al primer objetivo específico, se determinó la relación entre estrés académico y autorregulación académica, indicando como resultado que existe una relación negativa media entre ambas. Este resultado coincide con el estudio a nivel nacional realizado por Ramos (2021) quien de igual forma encontró una relación inversa significativa entre ambas, ello quiere decir que, a mayores niveles de estrés académico, menores serán los niveles de autorregulación académica. Ante ello, Álvarez (2010) menciona que la autorregulación académica es aquel proceso donde los estudiantes establecen sus principales objetivos de aprendizaje y durante este proceso manejan sus pensamientos, motivaciones y conductas. Además, Barraza (2006) señala que cuando se presenta un desequilibrio sistémico en el sujeto, este se ve obligado a actuar para restaurar el equilibrio. Estos hallazgos pueden atribuirse a que la autorregulación académica es un elemento protector, mientras que el estudiante universitario posea una adecuada confianza de sus propias capacidades, acompañada de pensamientos y recursos para afrontar las diversas situaciones difíciles propias del entorno académico van a disminuir considerablemente la acción de postergar o desplazar las actividades académicas pendientes. Asimismo, mientras el estudiante experimente situaciones que fomenten el desarrollo de una percepción favorable de las capacidades personales, menor será la frecuencia de la procrastinación académica en los estudiantes de psicología (Blanco et al., 2012).

En cuanto al segundo objetivo específico, se determinó la relación entre estrés académico y postergación de actividades, indicando como resultado que existe una relación negativa media entre ambas. Este resultado difiere con el estudio a nivel nacional realizado por Bernal (2019) quien indicó en su estudio una relación significativa pero positiva entre ambas. Resultado que puede deberse debido que el autor realizó su investigación en más de una

universidad, siendo estas privadas como públicas. Explicando ello, Lazarus (1996) indicó que no es el estresor el que causa estrés en el estudiante, sino la propia percepción que pueda tener sobre ello, por lo que, mientras más situaciones de agobia que perciba la persona, más serán los indicadores de agotamiento emocional hasta físico.

Como implicancias, a nivel teórico, permite dar un alcance sobre el estrés académico y la procrastinación académica en etapa de pandemia, debido que, se han obtenido correlaciones significativas comprobando las hipótesis de investigación, pero las relaciones fueron negativas, lo que dista de otros estudios presentados. Por ello, se sugiere seguir investigando a estas variables en el contexto universitario. A nivel práctico, las instituciones educativas pueden valerse de la información para realizar diversos programas de prevención, promoción y psicoeducación sobre lo importante que es tener adecuadas estrategias para afrontar las problemáticas, no solo en el aspecto académico, sino también, ante las diversas áreas de su vida.

De acuerdo a los objetivos planteados al inicio de la investigación y los resultados obtenidos, se muestran las siguientes conclusiones: Existe una relación significativa y negativa entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. Además, Existe una relación significativa y negativa entre estrés académico y autorregulación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. Por último, se encontró que existe una relación significativa y negativa entre estrés académico y postergación de actividades en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana.

## REFERENCIAS

- Aguilar, M. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Alania, R., Llancari, R., Rafaele, M. & Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium revista científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111- 130.  
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>
- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Universidad Ricardo Palma.
- Álvarez, K. & Cerrón, N. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio institucional de la Universidad Continental.  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8378/3/IV\\_FHU\\_501\\_T E\\_Alvarez\\_Cerron\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8378/3/IV_FHU_501_T_E_Alvarez_Cerron_2021.pdf)
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13(2), 159-177.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118212009>
- American Psychological Association (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta american psychological association*.  
[https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/Codigo\\_APA.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf)

- Ashraf, M., Malik J. & Musharraf, S. (2019). Academic Stress Predicted by Academic Procrastination among Young Adults: Moderating Role of Peer Influence Resistance. *J Liaquat Uni Med Health Sci*, 18(01), 65-70. 10.22442/jlumhs.191810603
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Grupo editorial Patria.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 8(17). <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 9(10). <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- Barraza, R., Muñoz, N., Alfaro, M., Álvarez, M., Araya, V., Villagra, J. & Contreras, M. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(4), 251-260. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272015000400005](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000400005)
- Bazalar, L. (2011). Procrastinación académica como predictor del rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática psicológica*, (7), 53-62.  
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/807>
- Bernal, M. (2019). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San

Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola.

[http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10421/1/2019\\_Bernal%20Santander.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10421/1/2019_Bernal%20Santander.pdf)

Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model [Tesis de Maestría, The University of Guelph]. Repository institucional The University of Guelph.

Código de Ética del Psicólogo (2017). *Código de ética y deontología*.

[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)

Código de Ética UPN (2016). *Código de ética para la investigación científica en UPN*.

<https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/2020-06/codigo-etica-investigador-cientifico-upn.pdf>

Contreras, Y. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de Procrastinación Académica EPA en universitarios y preuniversitarios de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma del Perú.

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/729/1/Contreras%20Zegarra%2c%20Yoselin.pdf>

Córdova Aguilar, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión.

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1298/Carlos\\_Tesis\\_Titulo\\_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

- Cordova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión].  
Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión.  
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1298>
- Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, A. & Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y representaciones*, 9(3).  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992021000300005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992021000300005)
- Díaz, J. (2020). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una Universidad particular de la ciudad de Chiclayo* [Tesis de licenciatura en psicología]. Repositorio Institucional de la Universidad Señor de Sipán.  
[https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7746/D%c3%adaz%20Salarazar%2c%20Jorge%20Luis\\_\\_.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7746/D%c3%adaz%20Salarazar%2c%20Jorge%20Luis__.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- 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.
- Flores, C. (2020). Autoeficacia y procrastinación académica en los estudiantes de la carrera profesional de psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2019. [Tesis de Maestría, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio institucional de la Universidad Privada de Tacna. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/UPT/1355>
- Franco, R. (2018). *Procrastinación e inteligencia emocional en jóvenes con y sin empleo. Distrito de Lima, 2017* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal].

Repositorio institucional de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1971>

Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación: manual auto formativo interactivo*.

Universidad Continental.

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO\\_UC\\_EG\\_MAI\\_UC0584\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf)

Hernández, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill- educación.

<https://files.sld.cu/anestesiologia/files/2011/10/burnout-2.pdf>

La República. (2018). *El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos /*

*Sociedad - La República*. <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-elestres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/>

Lazarus, R. S. (1996). *The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course*. Academic Press.

Mercado, S. (2020). *Procrastinación académica y el estrés de estudiantes de la escuela de ingeniería electrónica de la Universidad Nacional del Callao-2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51220/Mercado\\_VSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51220/Mercado_VSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ministerio de Salud (2021). *El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*. 99838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19
- Montalvo, N., & Montiel, A. (2020). Impacto del Covid-19 en el estrés de universitarios. *Ava Cient*, 4. <http://itchetumal.edu.mx/avacient/index.php/revista/article/view/132>
- Muliani, R., Imam, H. & Dendiawan, E. (2020). Relationship between stress level and academic procrastination among new nursing students. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 11(3), 63-67. <https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v11i03.010>
- Nayak, S. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3).
- Quispe, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú.  
[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17440/QUISPE\\_MARTIJENA\\_CAMILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17440/QUISPE_MARTIJENA_CAMILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ramos, P. E. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte.  
<https://hdl.handle.net/11537/28321>

## ANEXOS

### Anexo n°01: Matriz de consistencia interna

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Metodología
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021?	Determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021	Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.	<p style="text-align: center;"><b>Estrés Académico</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Procrastinación Académica</b></p>	<p><b>1. Tipo de Investigación</b></p> <p><b>Enfoque de Investigación</b></p> <p>El estudio sigue los lineamientos del enfoque cuantitativo.</p> <p><b>Diseño de Investigación</b></p> <p>Investigación de diseño no experimental.</p> <p><b>Corte de Investigación</b></p> <p>El presente estudio es de corte transversal.</p> <p><b>Alcance de Investigación</b></p> <p>Nivel correlacional.</p> <p><b>2. Población y Muestra</b></p> <p><b>La población está conformada por</b> 2643 estudiantes universitarios de la carrera profesional de psicología y la muestra estuvo compuesta de 244 estudiantes universitarios de la carrera de psicología.</p>
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
<p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021?</p>	<p>Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.</p>	<p>Existe relación entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>Existe relación entre el estrés académico y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2021.</p>		

**Anexo n°02:** Matriz de operacionalización de la variable estrés académico

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Reactivos	Escala	Categoría
<b>Estrés académico</b>	Según Barraza et al. (2015), mencionan que el estrés académico es un proceso sistemático, adaptativo, y psicológico que se manifiesta cuando el estudiante, se encuentra en contextos escolares o universitarios, que, bajo su percepción y valoración, el estudiante los considera como factores estresores, lo cual desata un desequilibrio sistemático (situación estresante).	Estresores	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	Ordinal 0= nunca 1= casi nunca 2= raras veces 3= a veces 4= casi siempre 5= siempre	Leve (0-78) Moderado (79-157) Severo (158-235)
		Síntomas del estrés	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30		
		Estrategias de afrontamiento	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47		

**Anexo n°03:** Matriz de operacionalización de la variable procrastinación académica

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	indicadores	reactivos	Escala	Categoría
<b>Procrastinación académica</b>	Según Domínguez-Lara (2016) la procrastinación académica “se especifica como el acto de posponer o desplazar de manera voluntaria e innecesaria con la ejecución de tareas, debido a una serie de obstáculos percibidos, carencia de agrado, a su vez, como consecuencia trae consigo malestar en la manera de pensar y sentir” (p.23).	Autorregulación académica	Regulación sobre sí mismo en su proceso de aprendizaje	2,3,4, 2,8,9, 10,11, 12	Ordinal 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			
			Administración del tiempo			
		Postergación de actividades	Aplazamiento de tareas académicas	1,6,7		
			Tensión con el tiempo para completar una tarea			

**Anexo n°03:** Prueba de normalidad

Kolmogórov-Smirnov <sup>a</sup>			
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.060	244	0.032
Procrastinación académica	.085	244	0.000
Autorregulación académica	.168	244	0.000
Postergación de actividades	.079	244	0.001