

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**  
**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**  
**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

---

“Estrés y procrastinación académica en estudiantes  
de una escuela policial del norte del Perú”

---

**Área de Investigación:**

Ciencias Médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autora:**

Br. Mariella del Mar Malaver Terrones

**Jurado Evaluador:**

**Presidente** : Izquierdo Marín, Sandra Sofía

**Secretario** : Malpica Risco, Vhanya Olenka

**Vocal** : Lozano Sanchez, Zelmira Beatríz

**Asesor:**

Borrego Rosas Carlos Esteban

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6168-300X>

**Trujillo – Perú**

**2023**

**Fecha de sustentación: 2023/12/04**

# Estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú

## INFORME DE ORIGINALIDAD

12%

INDICE DE SIMILITUD

12%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | <a href="http://repositorio.upao.edu.pe">repositorio.upao.edu.pe</a><br>Fuente de Internet         | 6% |
| 2 | <a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a><br>Fuente de Internet                           | 4% |
| 3 | <a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a><br>Fuente de Internet | 1% |
| 4 | <a href="http://repositorio.usmp.edu.pe">repositorio.usmp.edu.pe</a><br>Fuente de Internet         | 1% |

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

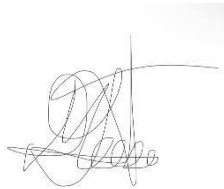
  
Dr. Carlos Borrego Rosas  
Psicólogo

## Declaración de originalidad

Yo **Carlos Esteban Borrego Rosas**, docente del Programa de Estudio de **Psicología**, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada “**Estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú**”, autora **Malaver Terrones Mariella del Mar**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **12%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin (20 de diciembre del 2023).
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Trujillo, 20 de diciembre del 2023.



Autor  
Mariella del Mar Malaver Terrones  
DNI: 74047711



Asesor  
Borrego Rosas Carlos Esteban  
DNI: 40266398  
ORCID: 0000-0001-6168-300X

“Estrés y procrastinación académica en estudiantes de una  
escuela policial del norte del Perú”

## **PRESENTACIÓN**

Ante el jurado calificador, acorde al reglamento de Grados y Títulos vigente de la Facultad de Medicina humana, escuela de Psicología, dispongo a su evaluación el estudio “Estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú”, con la finalidad de obtener el título profesional de Licenciada en Psicología. Agradezco por anticipado por las sugerencias y apreciaciones que se brinden en el estudio.

Trujillo, 15 de septiembre del 2022.

Br. Mariella del Mar Malaver Terrones.

## **DEDICATORIA**

A mis queridos padres Edgard y María Antonieta, que con esfuerzo y a pesar de la distancia lograron apoyarme tanto emocionalmente como de manera económica a lo largo de mi etapa universitaria.

A mi hermano mayor Edson por brindarme su fortaleza, motivarme y jamás abandonarme en cada paso de mi vida.

La autora.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por brindarme salud y esperanza para poder culminar satisfactoriamente la etapa universitaria.

A todos y cada uno de los docentes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego con los cuales compartí momentos de aprendizaje y enseñanza en las aulas, los mismos que me inspiran a ser una buena profesional. A los Dres. Linda Sotelo y Carlos Borrego, por asesorarme, ser mi guía y brindarme la enseñanza adecuada para poder concluir satisfactoriamente mi investigación.

Br. Mariella del Mar Malaver Terrones.

## INDICE DE CONTENIDOS

|  |     |
|--|-----|
| PRESENTACIÓN .....   | IV  |
| DEDICATORIA.....   | V   |
| AGRADECIMIENTOS.....                                       | VI  |
| INDICE DE CONTENIDOS.....                                  | VII |
| ÍNDICE DE TABLAS.....                                      | X   |
| RESUMEN.....   | XI  |
| ABSTRACT .....   | XII |
| CAPITULO I.....  | 13  |
| MARCO METODOLÓGICO .....                                   | 13  |
| 1.1. EL PROBLEMA .....                                     | 14  |
| 1.1.1. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....                     | 14  |
| 1.1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....                      | 18  |
| 1.1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....                      | 18  |
| 1.1.4. LIMITACIONES.....                                   | 19  |
| 1.2. OBJETIVOS .....                                       | 19  |
| 1.2.1. OBJETIVOS GENERALES .....                           | 19  |
| 1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....                         | 19  |
| 1.3. HIPÓTESIS .....                                       | 20  |
| 1.3.1. HIPÓTESIS GENERAL.....                              | 20  |
| 1.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS .....                         | 20  |
| 1.4. VARIABLES E INDICADORES .....                         | 20  |
| 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN .....                             | 21  |
| 1.5.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....                          | 21  |
| 1.5.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....                       | 21  |
| 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA .....                             | 22  |
| 1.6.1. POBLACIÓN .....                                     | 22  |
| 1.6.2. MUESTRA.....  | 22  |
| 1.6.2. MUESTREO .....                                      | 22  |
| 1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ..... | 23  |



|  |    |
|--|----|
| 1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....             | 25 |
| 1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....                              | 25 |
| CAPITULO II.....   | 27 |
| MARCO REFERENCIAL TEÓRICO .....                              | 27 |
| 2.1. ANTECEDENTES .....                                      | 28 |
| 2.1.1. INTERNACIONAL.....                                    | 28 |
| 2.1.2. NACIONAL.....   | 28 |
| 2.1.3. REGIONAL Y LOCAL.....                                 | 29 |
| 2.2. MARCO TEÓRICO .....                                     | 29 |
| 2.2.2.1. ESTRÉS.....   | 29 |
| 2.2.2.1.1. DEFINICIONES DE ESTRÉS .....                      | 29 |
| 2.2.2.1.2. TIPOS DE ESTRÉS .....                             | 30 |
| 2.2.2.1.3. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO .....            | 31 |
| 2.2.2.1.4. CAUSAS DEL ESTRÉS .....                           | 32 |
| 2.2.2.2. PROCRASTINACIÓN .....                               | 33 |
| 2.2.2.2.1. DEFINICIÓN DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA .....     | 33 |
| 2.2.2.2.2. TIPOS DE PROCRASTINACIÓN .....                    | 33 |
| 2.2.2.2.3. DIMENSIONES DE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA ..... | 34 |
| 2.2.2.2.4. CICLO DE LA PROCRASTINACIÓN .....                 | 35 |
| 2.2.2.2.5. MODELOS TEÓRICOS DE PROCRASTINACIÓN.....          | 36 |
| 2.2.2.2.6. MODELOS TEÓRICOS DE PROCRASTINACIÓN.....          | 36 |
| 2.3. MARCO CONCEPTUAL.....                                   | 37 |
| CAPITULO III .....   | 38 |
| RESULTADOS .....   | 38 |
| CAPITULO IV .....  | 45 |
| ANÁLISIS DE RESULTADOS.....                                  | 45 |
| CAPITULO V .....   | 54 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....                         | 54 |
| CAPITULO VI.....   | 58 |
| REFERENCIAS Y ANEXOS .....                                   | 58 |

|   |    |
|---|----|
| 6.1. REFERENCIAS .....                            | 59 |
| 6.2. ANEXOS .....                                 | 67 |
| ANEXO 1. FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO..... | 67 |
| ANEXO 2. ESTRÉS ACADÉMICO.....                    | 68 |
| ANEXO 3. PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA .....          | 72 |
| ANEXO 4. PRUEBA PILOTO .....                      | 74 |
| ANEXO 5. APORTES DE CUADROS O TABLAS .....        | 76 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| TABLA 1 NIVEL PARA LA VARIABLE Y DIMENSIONES DE ESTRÉS ACADÉMICO .....  | 39 |
| TABLA 2 NIVEL PARA LA VARIABLE Y DIMENSIONES DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA ....  | 40 |
| TABLA 3 ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y DIMENSIONES DE<br>PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA.....                        | 41 |
| TABLA 4 ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE DIMENSIÓN ESTRESORES Y DIMENSIONES DE<br>PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA.....                    | 42 |
| TABLA 5 ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE DIMENSIÓN SÍNTOMAS Y DIMENSIONES DE<br>PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA.....                      | 43 |
| TABLA 6 ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y<br>DIMENSIONES DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA ..... | 44 |
| TABLA 7 CORRELACIÓN ITEM-TEST DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES.....  | 74 |
| TABLA 8 CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DE DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES.....  | 75 |
| TABLA 9 ESTADÍSTICO DE NORMALIDAD PARA LAS VARIABLES Y SUS DIMENSIONES DE<br>ESTRÉS ACADÉMICO .....                             | 76 |
| TABLA 10 ESTADÍSTICO DE NORMALIDAD PARA LAS VARIABLES Y SUS DIMENSIONES DE<br>ESTRÉS ACADÉMICO .....                            | 77 |
| TABLA 11 DESCRIPTIVOS PARA LAS DIMENSIONES DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA.....  | 78 |
| TABLA 12 DESCRIPTIVOS PARA LA VARIABLE Y DIMENSIONES DE ESTRÉS ACADÉMICO .....  | 79 |

## RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú, con un método sustantiva, transversal, descriptivo y correlacional, administrando El inventario de estrés académico SISCO, elaborado por Arturo Barraza Macías (2007) en México, adaptado por Quito (2019) en Lima; y la escala de procrastinación académica (EPA), elaborado por Busko (1998), siendo validado por Domínguez (2016) en Lima, y con propiedades psicométricas por Contreras (2021) en el distrito de La Esperanza - Trujillo. Obteniendo como resultado que no existe relación entre la variable estrés y la dimensión autorregulación académica ( $p=.569$ ;  $\rho=-.039$ ) y tampoco existe relación con la dimensión postergación de actividades ( $p=.552$ ;  $\rho=-.041$ ), percibiendo los estudiantes un nivel medio (46%) de estrés académico (SISCO) y a nivel dimensional denotaron un nivel medio en estresores (44.1%), síntomas (44.6%) y estrategias de afrontamiento (43.7%). En procrastinación académica (EPA) a nivel dimensional denotaron un nivel medio en autorregulación académica (42.7%) y postergación de actividades (46.9%). Concluyendo que el estrés académico no tiene relación con la procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú.

**Palabras clave:** Estrés académico, procrastinación académica.

## ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between stress and academic procrastination in students of a police school in northern Peru, with a substantive, cross-sectional, descriptive and correlational method, managing the SISCO academic stress inventory, prepared by Arturo Barraza Macías (2007) in Mexico, adapted by Quito (2019) in Lima; and the academic procrastination scale (EPA), prepared by Busko (1998), being validated by Domínguez (2016) in Lima, and with psychometric properties by Contreras (2021) in the district of La Esperanza - Trujillo. Obtaining as a result that there is no relationship between the stress variable and the academic self-regulation dimension ( $p=.569$ ;  $\rho=-.039$ ) and there is no relationship with the activity postponement dimension ( $p=.552$ ;  $\rho=-.041$ ). , students perceiving a medium level (46%) of academic stress (SISCO) and at the dimensional level they denoted a medium level in stressors (44.1%), symptoms (44.6%) and coping strategies (43.7%). 3. In academic procrastination (EPA) at the dimensional level they denoted a medium level in academic self-regulation (42.7%) and postponement of activities (46.9%). Concluding that academic stress is not related to academic procrastination in students of a police school in northern Peru.

**Keywords:** Academic stress, academic procrastination.

**CAPITULO I**  
**MARCO METODOLÓGICO**

## 1.1. El problema

### 1.1.1. Delimitación del problema

Existe una amplia población de jóvenes que, al concluir sus estudios secundarios, se enfrentan a la difícil decisión de planificar su futuro, ya que esta elección tendrá un impacto significativo en la dirección de sus vidas y en el estatus que alcanzarán en la sociedad. Según Camarena (2000), es evidente que los jóvenes de la actualidad, independientemente de su género, experimentan realidades distintas a las generaciones previas. La evolución a gran escala en aspectos culturales, sociales, políticos y demográficos ha creado un amplio abanico de oportunidades, pero al mismo tiempo, persisten desafíos en su desarrollo personal y participación como ciudadanos activos.

Como resultado, la elección de una profesión influye de manera significativa en el futuro de un individuo, y en ocasiones, las personas no seleccionan sus estudios de forma adecuada o vocacional, ya sea debido a factores internos o externos. Esto suele repercutir en su desarrollo, además de que se relaciona con su formación previa (Mendoza, et al. 1994). En medio de la toma de decisiones y la presión por definir su futuro, los jóvenes experimentan estrés, que se manifiesta de diversas maneras y en diferentes niveles (Martínez y Díaz, 2007).

Según La Motte (2021), el año 2020 batió récords a nivel global en términos de estrés, tristeza, ira y preocupación, sin distinción de género. El estrés alcanzó niveles alarmantes, con un 40% de adultos de todo el mundo informando síntomas de ansiedad el día anterior. Este informe ha estado rastreando la salud emocional mundial desde 2005 y publica el Informe Global de Emociones desde 2015, destacando que el año 2020 marcó el punto más alto en las últimas dos décadas. El informe señala un aumento del estrés en casi 116 países, afectando a 190 millones de personas, en comparación con años anteriores.

Martínez y Díaz (2007) nos proporcionan información sobre el estrés académico, que es la angustia experimentada por los estudiantes debido a diversos factores que afectan su rendimiento académico. Esto incluye la gestión de conflictos, la pérdida de seres queridos, la presión de las actividades académicas, las relaciones interpersonales, el autoconcepto y la capacidad de aplicar lo aprendido en la vida. El entorno en el que se

trabaja también desempeña un papel crucial, ya que la falta de conductas y reglas adecuadas, así como la comunicación deficiente, pueden aumentar el estrés.

Según el Ministerio de Salud (Minsa, 2021), el 52.2% de los residentes en Lima Metropolitana experimentan malestar debido al estrés, que varía de moderado a severo. Esto se atribuye a la pandemia de la COVID-19 y sus repercusiones en la salud, la economía y la familia. Estas estadísticas provienen de un estudio epidemiológico preliminar realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) en colaboración con el Ministerio de Salud. Además, se realizaron llamadas telefónicas a una muestra de 1823 personas, de las cuales el 54.6% reportó problemas para conciliar el sueño y la necesidad de atención.

Valenzuela y Gayoso (2017) explican que el estrés implica una serie de respuestas fisiológicas, en su mayoría desencadenadas por hormonas cerebrales. Estas respuestas forman parte de la adaptación al estrés a lo largo del tiempo. A lo largo de los años, se ha estudiado desde una perspectiva médica, centrándose en el principio de la homeostasis. Esto implica que cuando el organismo se enfrenta a una amenaza, se activa una respuesta de lucha o huida, que involucra al sistema nervioso autónomo y al sistema neuroendocrino, preparando al cuerpo para adaptarse a los cambios tanto internos (órganos, intestinos, sistema) como externos.

En su investigación sobre el estrés en el trabajo, el bienestar y el miedo durante la pandemia en la policía de Trujillo, Carranza y Ortiz (2021) observaron síntomas en cada una de las variables. Contaron con la participación de 246 efectivos, en su mayoría hombres, y encontraron que un gran número de policías en la ciudad de Trujillo experimentó un nivel intermedio en las tres variables mencionadas. Además, el 20% de la población seleccionada mostró niveles elevados de estrés laboral y miedo al Covid.

En general, cuando se hace referencia al estrés psicológico, emocional y psicosocial, a menudo se utilizan indistintamente para describir el estrés generado por situaciones conflictivas. Esto puede desencadenar diversas patologías que están influenciadas por la predisposición genética, pero varían en su expresión debido a las experiencias individuales y la influencia del entorno y la cultura (Molina et al., 2008).



Además de los estresores globales, existe otro problema que ha surgido en las últimas décadas, conocido como procrastinación, que involucra la postergación de tareas y actividades. Este fenómeno se ha vuelto relevante en áreas como la educación, la salud, el trabajo y la vida cotidiana en general, a pesar de no haber recibido una atención adecuada desde una perspectiva sistémica (Torres-Ceballos et al., 2017).

Carranza y Ramírez (2013) señalan que en la actualidad, el tiempo se percibe como un recurso limitado. El ritmo de vida actual, la globalización y el posmodernismo han llevado a que el tiempo esté estrechamente relacionado con el dinero. Mientras algunos luchan por alcanzar sus metas, otros evitan o posponen sus responsabilidades. Esta acción de postergar tareas se denomina procrastinación, y en la sociedad moderna, se ha convertido en un problema evidente.

Román (2019) destaca que el profesor y Dr. en psicología Joseph Ferrari ha estado investigando la procrastinación durante casi cuatro décadas y que es un tema relevante a nivel mundial. Se han llevado a cabo estudios de investigación en varios países, y se ha encontrado que aproximadamente el 20% de la población es propensa a la procrastinación crónica, sin que esto se asocie a un trastorno de salud mental o física. Esta tendencia tiene consecuencias significativas a largo plazo.

En este sentido, Torres-Ceballos et al. (2017) afirman que la procrastinación implica retrasar la realización de actividades, lo que resulta en la postergación de tareas pendientes. En el contexto académico, la procrastinación implica posponer trabajos o tareas, lo que a su vez genera retrasos en la educación semestral y en la adquisición de conocimientos.

Asimismo, Domínguez (2017) investigaron la importancia de la procrastinación en estudiantes universitarios y encontraron que no existe una diferencia significativa de género en este tema. Además, identificaron una correlación negativa y débil entre la postergación de actividades y la edad, y observaron que los estudiantes con empleos a tiempo parciales tienden a procrastinar menos que aquellos que no tienen actividades adicionales.

García-Ros et al. (2012) señala que posponer tareas conduce a una pérdida de tiempo y puede aumentar el riesgo de experimentar estrés, lo que a su vez puede afectar los niveles académicos. También destaca que la diferencia clave entre un procrastinador y

alguien que no lo es radica en la planificación. Quienes procrastinan tienden a no planificar el momento exacto de entrega de una tarea, mientras que quienes no procrastinan, aunque planifican, suelen prolongar el tiempo de presentación. Si un individuo no planifica el momento exacto de entrega de una tarea, se le considera un procrastinador.

En el departamento de La Libertad, según lo citado por Álvarez (2010), se aborda el concepto de Procrastinación general, que se refiere a las actitudes que evitan la realización de actividades que debían completarse en un plazo determinado y que son postergadas. Además, se menciona la Procrastinación Académica, que ocurre cuando un estudiante decide cambiar el orden de sus actividades y trabajos, lo que resulta en una falta de tiempo y malestar al no presentar las tareas en el plazo establecido.

El estrés y la procrastinación están estrechamente relacionados en diversos aspectos, como señala Hernández (2020) en su investigación. La postergación de trabajos universitarios está asociada a estresores, ya que cuando un estudiante aplaza sus tareas, se vuelve más vulnerable a las presiones del entorno. Mantener un equilibrio educativo y autorregularse puede ser una estrategia efectiva para afrontar el estrés. Por otro lado, la procrastinación y el desequilibrio en la vida académica pueden contribuir al estrés, y, por lo tanto, mantener un equilibrio en el ámbito académico puede ayudar a prevenir el estrés.

Ambas variables mencionadas en la investigación son de gran relevancia para el desarrollo de los jóvenes suboficiales, y ambas pueden desencadenar una serie de problemas. Por ejemplo, si un estudiante aplaza una tarea a pesar de tener tiempo, es probable que experimente estrés. Además, en muchos casos, la prisa por completar el trabajo a última hora puede resultar en una calificación baja. Esto, junto con el estrés, puede llevar a sentimientos de desánimo, desinterés y desmotivación, como señala Navarro (2021).

La población de estudio es particularmente adecuada para llevar a cabo esta investigación, ya que, según algunas referencias obtenidas dentro del centro, los jóvenes suboficiales están sujetos a un constante control y adaptación. Mayormente provienen de un nivel socioeconómico bajo o regular, y sus edades varían entre 18 y 26 años. Estos alumnos no solo enfrentan cargas académicas y ejercicios físicos en la institución, sino que también

se someten a un estricto código de orden y disciplina en una institución castrense. Esto implica castigos y amonestaciones si no cumplen estrictamente con las instrucciones.

Dentro de las escuelas policiales, se observan dificultades significativas en la integridad personal de los estudiantes, quienes a menudo tienen una visión negativa de sus vidas y luchan por afrontar las situaciones que experimentan en su internado. A pesar de mostrar una inicial motivación, suelen tener dificultades para mantenerla, lo que resulta en la pérdida de oportunidades para avanzar en su desarrollo como futuros policías. Estos jóvenes suelen sentirse desanimados en clase, con falta de entusiasmo y culpables por no haber presentado sus tareas a tiempo. Además, pueden enfrentar críticas de sus familias o profesores, lo que afecta su bienestar emocional y sus relaciones sociales.

En resumen, se plantea la necesidad de investigar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en los estudiantes de una escuela de policía en el norte de Perú.

#### 1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú?

#### 1.1.3. Justificación del estudio

Es conveniente abordar este tema, ya que es evidente que cuando un individuo experimenta estrés, tiende a tener una menor interacción con su entorno y a enfrentar una menor demanda del medio. Por lo tanto, esto justifica la importancia de explorar la relación entre el estrés y la procrastinación. El futuro de los jóvenes depende en gran medida de cómo afrontan su adaptación a estas situaciones. Además, esta investigación representa una oportunidad para estudiar el estrés en una población que se enfrenta a constantes situaciones estresantes y para tomar conciencia sobre la relevancia de analizar la procrastinación en la formación de futuros policías.

Desde un punto de vista teórico, esta investigación aporta datos actualizados y organizados sobre el estrés y la procrastinación académica. A pesar de que estos conceptos son conocidos desde hace tiempo, se espera que este estudio proporcione información

importante sobre una población que no ha sido investigada previamente en nuestro entorno universitario.

Además, tiene implicaciones prácticas significativas, ya que ayudará a identificar los efectos del estrés y la procrastinación, así como las consecuencias que pueden surgir en el ámbito académico. Una vez que se obtengan los resultados, se podrá trabajar en la prevención de estos problemas y se podrán implementar planes de trabajo que fomenten estrategias para reducir el estrés y la procrastinación entre los alumnos.

Finalmente, la relevancia social de este estudio radica en su impacto en la población seleccionada, con la intención de servir como referencia para investigaciones futuras que aborden problemáticas similares en poblaciones similares.

#### 1.1.4. Limitaciones

La presente investigación se basa en la teoría del Estrés Académico propuesta por Barraza (2007) y la teoría de la procrastinación de Busko.

La investigación podrá generalizarse en poblaciones con similares características a la muestra de estudio.

### 1.2. Objetivos

#### 1.2.1. Objetivos generales

Determinar la relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú.

#### 1.2.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel del estrés académico en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú.

Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú.

Establecer la relación entre la dimensión Estresores de estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica (Autorregulación académica y Postergación de actividades) en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú

Establecer la relación entre la dimensión Síntomas de estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica (Autorregulación académica y Postergación de actividades) en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú

Establecer la relación entre la dimensión Estrategias de afrontamiento de estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica (Autorregulación académica y Postergación de actividades) en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú.

### 1.3. Hipótesis

#### 1.3.1. Hipótesis general

HI: Existe relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú.

#### 1.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre la dimensión Estresores de estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica (Autorregulación académica y Postergación de actividades) en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú.

H2: Existe relación entre la dimensión Síntomas de estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica (Autorregulación académica y Postergación de actividades) en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú.

H3: Existe relación entre la dimensión Estrategias de afrontamiento de estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica (Autorregulación académica y Postergación de actividades) en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú.

### 1.4. Variables e indicadores

Variable e indicadores 1: Estrés académico

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

Variable e indicadores 2: Procrastinación académica

- Autorregulación académica
- Postergación de actividades

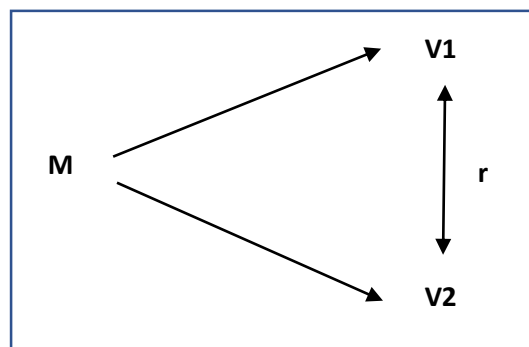
## 1.5. Diseño de ejecución

### 1.5.1. Tipo de investigación

Se desarrollará de tipo Sustantiva, según Sánchez y Reyes (2006), al explicar un fenómeno en un instante dado, de forma natural, buscando resultados verificables científicamente, ya sea en monotonía de la variable o en grupo

### 1.5.2. Diseño de investigación

La investigación es descriptivo correlacional donde los autores Sánchez y Reyes (2006), evalúan dicha asociación de conceptos estudiado en un momento específico, haciendo uso de la observación y registrando las posibles asociaciones entre los fenómenos de estudio.



Dónde:

M: Estudiantes.

O1: Estrés.

O2: Procrastinación académica.

r: Relación de las variables de estudio.

## 1.6. Población y muestra

### 1.6.1. Población

Lo conformaron 480 estudiantes hombres de una escuela policial del norte del Perú

### 1.6.2. Muestra

Conformado por 213 estudiantes hombres de una escuela policial del norte del Perú

Criterios de inclusión:

- Aquellos estudiantes de una escuela policial del norte del Perú, que se encuentren en condiciones óptimas para responder al instrumento

- Estudiantes con asentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Jóvenes que no estuvieron presentes el día de la evaluación.

- Estudiantes cuyos protocolos no fueron resueltos de manera adecuada.

### 1.6.2. Muestreo

Se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio estratificado simple, donde, para el tamaño de la muestra se utilizó una confiabilidad al 95% ( $Z=1.96$ ), un error de 5.0% ( $E=0.05$ ), y una varianza de ( $PQ=0.25$ ), acorde con el tamaño de la población ( $N=480$ ), cuya fórmula es la siguiente:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

Donde:

$n_0$ : Tamaño previo muestral

$Z$ : Coeficiente para un nivel de confianza del 95%

P: Proporción de elementos con la característica de interés

Q: Proporción de elementos sin la característica de interés

E: Error

N: Población

n: Tamaño de la muestra

## 1.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

### *Técnica*

Se hizo uso de la evaluación psicometría, siendo la disciplina que tiene por finalidad el diseño de herramientas y métodos para evaluar fenómenos psicológicos (Hernández y Mendoza, 2018).

### *Instrumentos*

#### Instrumento 1: Estrés académico

El Inventario de estrés académico SISCO, elaborado por Arturo Barraza Macías (2007) en México, adaptado por Quito (2019) en Lima, prueba piloto por Rojas y Ramos (2017), cuenta con una administración individual y grupal, con un tiempo de aplicación de 20 minutos, apto para población juvenil, con la finalidad de medir el proceso psicológico, sistémico y adaptativo del estrés frente a una situación percibida como una amenaza, cuenta con una estructura de 29 ítems, distribuido en tres dimensiones: Estresores: cuenta con 8 ítems. Síntomas o Reacciones: cuenta con 15 ítems. Estrategias de Afrontamiento: cuenta con 6 ítems. Dichos ítems son respondidos mediante una escala Likert, desde (1) nunca, al (5) siempre. La corrección y puntuación se realiza mediante la sumatoria de los ítems correspondientes de cada dimensión, obteniendo niveles bajo, medio y alto.

#### Validez y confiabilidad del instrumento

Original: Barraza (2007) tras la consistencia interna de 31 ítems, obtuvo un alfa de .90, un valor .85 en estresores, .91 para síntomas y .69 para estrategias de afrontamiento



Adaptación: Quito (2019), mediante V de Aiken obtuvo valor de 1.00 excepto para los ítems 18, 19, 20, 26, 31 que obtuvieron un .97. Mediante AFC, obtuvo un ajuste de bondad absoluto de 2.982, CFI de .921, GFI de .924; un valor KMO de .945. Empleó el alfa y McDonald, obteniendo valores entre .8 a 1 y .6 a .79 respectivamente

Piloto: mediante item-test corregido, se obtuvo valores entre .34 y .89. Los ítems que no cumplieron con la condición son los reactivos 24, 25, 26, 27, 28, 29. Se obtuvo un alfa de .733 y un omega de .922 para el test. En conclusión, se evidencia una confiabilidad alta.

#### Instrumento 2: Procrastinación académica

La Escala de Procrastinación Académica (EPA), elaborado por Busko (1998), validado por Domínguez (2016) en Lima, con propiedades psicométricas por Contreras (2022) en La Esperanza, con aplicación individual y grupal, gestionada en 10 minutos, apto para población joven, con el objetivo de valorar las conductas de aplazamiento voluntario o planeado, contando con una estructura de 12 ítems, distribuido en dos dimensiones: Autorregulación académica (ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12). Postergación de actividades (ítems 1, 6 y 7). Dichos ítems se responden mediante una escala Likert, desde 1= Nunca, a 5= Siempre. La corrección y puntuación se realiza mediante la sumatoria de los ítems correspondientes de cada dimensión, obteniendo niveles bajo, medio y alto

#### Validez y confiabilidad del instrumento

Original: Domínguez (2016) en Lima, en estudiantes de psicología, utilizó un AFC, evidenciando una estructura bifactorial. Obtuvo una magnitud moderada a alta ( $\lambda_{\text{postergación}} = .751$ ;  $\lambda_{\text{regulación}} = .683$ ) y significativas ( $p < .001$ ). Obtuvo coeficientes elevados tanto en Postergación de actividades ( $\omega = .811$ ;  $H = .894$ ) como en Autorregulación académica ( $\omega = .892$ ;  $H = .914$ ).

Evidencia psicométrica: Arce y Mauricio (2019), en Trujillo, mediante el AFC, obtuvo un RMSEA=.083, SRMR=.081, CFI=.88 TLI=.85, AIC= 460.79, por lo cual se re-especifico, obteniendo RMSEA=.080, SRMR=.080, CFI=.90, TLI =.90, y AIC=422.97, cargas factoriales estandarizadas  $> .30$ , que destacan un buen ajuste. Reportó un coeficiente

omega para Autorregulación académica.86, la Postergación de actividades de .81, en tanto en la re-especificación la Autorregulación académica puntúa en .87, siendo aceptable.

#### 1.8. Procedimiento de recolección de datos

Al principio se realizó la búsqueda de los instrumentos de cada una de las variables de estudio, luego se procedió a estructurarse los contenidos teóricos del proyecto de tesis, una vez aprobado el proyecto y con resolución vigente emitida por facultad, se hizo la solicitud para contar con el permiso a la escuela en el cual se hizo la recolección de los datos, obtenida su aprobación, se procedió a contabilizar la población total de estudiantes matriculados por grados, más tarde se hizo el muestreo correspondiente, se hicieron las coordinaciones, planificando las fechas de aplicación con los docentes tutores de la escuela, para la aplicación de los instrumentos se hizo presente el consentimiento para su participación voluntaria, recolectando ordenadamente los test emparejados.

#### 1.9. Análisis estadístico

Luego de recopilar la información, se llevó a cabo la creación de la base de datos correspondiente utilizando Microsoft Excel. Posteriormente, se procedió a realizar el procesamiento adecuado de los datos mediante la aplicación de métodos estadísticos descriptivos e inferenciales, utilizando la asistencia del software estadístico IBM SPSS Statistics 27.

Se crearon tablas que presentan las frecuencias y porcentajes correspondientes a los diferentes niveles de cada una de las escalas de las variables. Además, se elaboraron tablas descriptivas que incluyen valores como la media aritmética, la desviación estándar, la asimetría y la curtosis. (Estuardo, 2012; Kline, 2005)

Previamente a la evaluación de la correlación se realizó el análisis de la normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov (Kline, 2005), la misma que no encontró evidencia del cumplimiento de la normalidad en las distribuciones tanto de la inteligencia emocional como del bienestar psicológico (González, et al, 2006; Mendas y Pala, 2003); por tanto el análisis de la correlación entre las variables en investigación, se realizó a través de la prueba de hipótesis sobre el coeficiente de correlación rho de Spearman, a una significancia del 5% (Gorgas, et al, 2011).

Los resultados obtenidos se mostraron en tablas de acuerdo al formato APA, evidenciando su distribución tanto de forma numérica como porcentual en ambas variables estudiadas de acuerdo a los objetivos establecidos.

**CAPITULO II**  
**MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

## 2.1. Antecedentes

### 2.1.1. Internacional

Magnín (2021) en Argentina, relacionó la procrastinación académica y estrés académico en 64 estudiantes, con método cuantitativo, descriptivo y correlacional. Se obtuvieron los datos a través del cuestionario sociodemográfico, la adaptación argentina del Inventario SISCO para el Estrés Académico junto a la versión adaptada de la Escala de Procrastinación de Tuckman. Finalmente los datos obtenidos relacionan a las variables de estrés y procrastinación académica como altamente significativa, que determina al estrés en altos niveles, además existe relación en las tres dimensiones de la variable estrés académico, pero se resalta que Síntomas y Reacciones fisiológicas obtuvieron un índice elevado en comparación a los demás.

Barraza y Barraza (2019) en México encontraron la relación sobre las variables de procrastinación académica y estrés académico en estudiantes, para dicha medición se utilizó; la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO, contaron con el apoyo de 300 estudiantes del mismo centro de estudios. Para finalizar en base a sus resultados se obtuvieron niveles altos, medios y bajos de relación y no relación entre ambas variables. En conclusión es muy necesario que existan revisiones acerca del concepto de procrastinación, en regulación directa con la autorregulación académica.

### 2.1.2. Nacional

Cabanillas & Eneque (2021) contribuyen con su estudio titulado "Estrés laboral y procrastinación laboral en 120 administrativos de una institución de formación policial en Puente Piedra". En esta investigación, emplearon la escala de estrés laboral y la escala de procrastinación laboral para evaluar las variables relevantes. Los resultados revelaron una correlación evidente, destacando que los agentes de policía que presentan una mayor tendencia a la procrastinación también muestran una mayor propensión a experimentar estrés laboral, y viceversa. Estos hallazgos señalan que el personal administrativo de la institución policial enfrenta niveles considerables de estrés laboral y tiende a procrastinar en mayor medida. Adicionalmente, se observó que el grupo de participantes de género

masculino presentó un 39,8% de niveles elevados de estrés laboral, y un 42,9% reportó niveles elevados de procrastinación laboral.

Silva y Vásquez (2020). Determinaron la procrastinación académica en 78 estudiantes en Lambayeque, siendo el estudio cuantitativo y no experimental – transversal, resolvieron la escala de procrastinación académica, el 88.46% tienen un nivel bajo, se determinó que hasta los 26 años presentan procrastinación.

### 2.1.3. Regional y local

Bazán & Romero (2019) llevaron a cabo un estudio que exploró la conexión entre la procrastinación y el estrés académico en un grupo de 201 adolescentes residentes en Víctor Larco. Para llevar a cabo este análisis, utilizaron como herramientas el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica EPA. Los resultados obtenidos revelaron una relación entre estas dos variables. Concretamente, se observó que los estudiantes con inclinación hacia la procrastinación también mostraron una mayor propensión a experimentar síntomas de estrés.

Vargas (2019). Menciona en su investigación la cual se enfocó en obtener la relación entre procrastinación y estrés académico, su estudio fue de tipo no experimental, con 85 estudiantes participantes de muestra, el factor que unía a la población universitaria es que todos se desempeñan laboralmente, se aplicó un instrumento para medir procrastinación y estrés académico, Como resultados en base a Rho de Spearman se afirma que hay relación entre las variables.

## 2.2. Marco teórico

### 2.2.1. Estrés

#### 2.2.1.1. Definiciones de estrés

El estrés es un factor que influye en la vida de las personas, manifestándose desde una perspectiva tanto biológica como psicosocial, y puede tener un impacto en el rendimiento tanto a nivel personal como laboral (Valenzuela y Gayoso, 2017).

Según Trianes et al. (2012), el estrés se manifiesta como una reacción física que estimula respuestas cognitivas y conductuales cuando se enfrenta a situaciones percibidas como estresantes o negativas.

De acuerdo con Valenzuela y Gayoso (2017), el estrés se refiere a la acumulación de situaciones adaptables que pueden ser temporales o persistentes, y surge en respuesta a una amenaza real o percibida, lo que estimula el sistema nervioso autónomo.

Vargas (2019) ofrece una definición del estrés como un proceso en el cual las tensiones y estresores se suman en la interacción entre la persona y su entorno.

Valenzuela y Gayoso (2017) señalan que el estrés, además de sus efectos físicos, puede tener un impacto temporal en los estados emocionales en respuesta a eventos específicos.

Reinoso (2017) define el estrés en el ámbito académico como la respuesta a las demandas y presiones del proceso de aprendizaje, especialmente cuando los requisitos educativos no se alinean con los conocimientos y habilidades del individuo.

Por su parte, Atalaya y García (2019) destacan que el estrés académico es una consecuencia de la necesidad individual de desarrollar habilidades y conocimientos en un entorno educativo.

#### 2.2.1.2. Tipos de estrés

Según Vargas (2019), se identifican dos tipos de estrés:

1. Eustrés: Este tipo de estrés permite a una persona sobrevivir y adaptarse a las demandas del entorno, promoviendo su desarrollo personal y crecimiento. Se caracteriza por la apertura a oportunidades y experiencias que generan satisfacción. Cada individuo puede utilizar sus talentos, imaginación y habilidades únicas para enfrentar estos estresores (Vargas, 2019).

2. Distrés: En contraste, el distrés es perjudicial y se manifiesta a través de síntomas excesivos, intensos o prolongados. Este tipo de estrés puede afectar negativamente a la persona (Barraza, 2006).

En el contexto del estrés académico, Barraza (2006) señala que los estudiantes utilizan recursos psicológicos y conocimientos para lidiar con las demandas del entorno educativo con el objetivo de lograr un aprendizaje significativo.

Los estresores presentes en el entorno académico influyen en el individuo y provocan síntomas que el propio estudiante intenta equilibrar para restablecer un estado de bienestar. A menudo, estos estresores son generados por elementos presentes en el aula de clases (Cassaretto, 2021).

### 2.2.1.3. Dimensiones del estrés académico

El modelo teórico utilizado en este estudio se basa en la Teoría General de Sistemas de Bertalanffy, el Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman, y la Teoría del Modelado Sistémico de Colle. Según Barraza (2006), se plantean dos supuestos fundamentales:

1. Supuesto Sistémico: Este supuesto reconoce al individuo como un elemento interconectado con su entorno, formando un ciclo que busca alcanzar un equilibrio apropiado.

2. Supuesto Cognoscitivo: En este supuesto, se enfatiza que el individuo evalúa las demandas (input) y la forma en que las aborda depende de los recursos (output) disponibles para restaurar su equilibrio.

Basado en estos supuestos, Barraza (2006) formula cuatro hipótesis:

1. La búsqueda de estabilidad o equilibrio se manifiesta en componentes que incluyen estímulos estresores (input), síntomas (alteración sistémica) y estrategias de afrontamiento (output).

2. El estrés académico se considera un estado mental perturbado.

3. Los síntomas del estrés pueden manifestarse en formas fisiológicas, mentales y conductuales.

4. Se utilizan estrategias de afrontamiento para restablecer el equilibrio.



El cuestionario utilizado en la investigación consta de tres dimensiones, según Domínguez (2016):

1. Estresores: Estos son estímulos en el entorno que generan una respuesta negativa en el aprendiz (Barraza, 2006). Pueden ser estresores físicos, emocionales o psicológicos, y su impacto puede romper la armonía, lo que lleva a la adopción de comportamientos para recuperar la tranquilidad individual.

2. Síntomas (Reacciones): Los síntomas pueden manifestarse a través de reacciones corporales, pensamientos o emociones que generan inquietud y desvían la atención, así como conductas agresivas o discusiones sin una razón aparente. Estas reacciones pueden ser físicas, psicológicas o conductuales y varían en frecuencia e intensidad según la percepción de la estimulación generadora de estrés.

3. Estrategias de Afrontamiento: Estas estrategias implican el uso de la asertividad y la planificación para abordar las dificultades, lo que ayuda a mejorar el funcionamiento y contribuye al crecimiento personal y la maduración. La elección de estrategias de afrontamiento depende de la valoración individual y del nivel de respuesta para abordar situaciones amenazantes en el entorno.

#### 2.2.1.4. Causas del estrés

Existen diversas fuentes de estrés que pueden afectar a un individuo:

1. Estrés Fisiológico: Este tipo de estrés puede originarse a partir de condiciones médicas o lesiones corporales, lo que puede generar una respuesta de estrés en el individuo (Melgosa y Borges, 2017).

2. Estrés Psicológico: Se refiere a la disminución de los procesos psicológicos y cognitivos, lo que puede desencadenar una respuesta de estrés en el sujeto (Melgosa y Borges, 2017).

3. Estrés Social: Este tipo de estrés se relaciona con las circunstancias del entorno que se presentan como desafíos o retos para el individuo.

4. Enfermedades por Estrés Agudo: Estas enfermedades se caracterizan por una exposición rápida e intensa a factores nocivos que emergen repentinamente, son evidentes

y, en muchos casos, tratables. Entre las enfermedades agudas relacionadas con el estrés se incluyen las úlceras por estrés, el estrés traumático, la ansiedad, el estrés postraumático y las condiciones postoperatorias (Melgosa y Borges, 2017).

5. Factores Asociados al Estrés Crónico: El estrés crónico puede estar relacionado con una serie de factores, como accidentes, fracasos, desesperación, insomnio, enterocolitis, migrañas, depresión, agresividad, disfunción familiar, disforia pánico, impotencia, disfunción sexual, hipertensión, infarto de miocardio, adicciones, trombosis cerebral, comportamiento antisocial y psicosis severa (Díaz, 2020). Estos factores pueden contribuir a la experiencia de estrés crónico en un individuo.

## 2.2.2. Procrastinación

### 2.2.2.1. Definición de procrastinación académica

Hidalgo (2019) define la procrastinación como el acto de suspender y posponer una tarea en favor de otra.

Según la definición de Ferrari et al. (1995), la procrastinación implica retrasar una acción sin una justificación válida.

Bazán & Romero (2019) la describen como el acto de llevar a cabo actividades placenteras mientras se postergan tareas prioritarias.

### 2.2.2.2. Tipos de Procrastinación

Según el estudio de Silva y Vásquez (2020), se pueden identificar cuatro tipos de procrastinación:

1. Procrastinación Crónica: En este tipo de procrastinación, las personas que generalmente son responsables y comprometidas tienden a ver ciertas tareas como desagradables e irracionales. Por otro lado, aquellos considerados procrastinadores crónicos a menudo son percibidos como perezosos, mediocres y carentes de motivación.

2. Procrastinación Activa: La procrastinación activa se caracteriza por ser una conducta consciente, donde las personas son plenamente conscientes de lo que están haciendo y por qué están posponiendo una tarea. A pesar de conocer su capacidad para

llevar a cabo la tarea en cuestión, eligen posponerla. Además, quienes practican este tipo de procrastinación suelen experimentar una sensación de adrenalina y emoción al abordar la tarea en el último momento.

3. Procrastinación Pasiva: En la procrastinación pasiva, las personas no tienen la intención de postergar sus responsabilidades. Simplemente optan por no hacerlas, ya que no son conscientes de su capacidad para completarlas.

4. Procrastinador Tipo Evitativo: Este tipo de procrastinador evita la realización de sus tareas debido a la falta de motivación, el miedo al fracaso y la inseguridad. También temen que otros noten sus debilidades, lo que puede generar síntomas desagradables.

#### 2.2.2.3. Dimensiones

La teoría propuesta por Busko (1998) se define como la acción de relegar una tarea a una posición de menor prioridad, lo que puede generar sentimientos de culpa y la falta de entrega de la tarea, lo que a su vez tiene consecuencias negativas en términos de eficiencia y productividad. Según Busko, el modelo conductual implica el refuerzo de sensaciones placenteras al postergar las tareas prioritarias. Desde una perspectiva cognitiva, la procrastinación implica una distorsión en el procesamiento de las indicaciones que lleva a justificar la postergación con ideas irracionales en busca del supuesto éxito académico.

Este estudio se basa en la teoría de Busko (1998), quien identifica dos dimensiones principales:

1) Postergación de actividades: Este comportamiento implica retrasar tareas con fechas límite, lo que puede tener consecuencias como la deserción estudiantil y un bajo rendimiento académico (Estrada, 2019). Puede manifestarse a través de patrones de comportamiento donde los estudiantes recurren a sus capacidades en el último momento debido a la presión, prefieren actividades recreativas sobre las responsabilidades académicas, o muestran actitudes temerosas que obstaculizan su progreso. Algunos estudiantes también pueden enfrentar a la autoridad como parte de su procrastinación. Los niveles de procrastinación pueden variar, desde aquellos con altos niveles que entregan sus trabajos tarde y carecen de motivación hasta aquellos con bajos niveles que están satisfechos con su desempeño académico.

2) Autorregulación académica: Esta dimensión se refiere a la capacidad de regular las ideas, la motivación y las conductas de manera constructiva para lograr los objetivos académicos (Albújar y Castro, 2020). La autorregulación académica es fundamental para mejorar y consolidar las actividades académicas y lograr un aprendizaje efectivo. Los niveles de autorregulación pueden variar, desde una falta significativa de autorregulación en aquellos con bajos niveles hasta una actitud positiva hacia el proceso de aprendizaje en aquellos con altos niveles.

#### 2.2.2.4. Ciclo de la procrastinación

Según Domínguez (2017), se pueden observar las siguientes fases en el proceso de procrastinación:

1) "Esta vez empezaré con tiempo": En esta etapa, la persona se propone comenzar la tarea con anticipación, pero a menudo falla en el intento de hacerlo.

2) "Tengo que empezar pronto": Aquí, los estudiantes comienzan a sentir nerviosismo temprano y sienten la necesidad de dar el primer paso. Aún creen que hay tiempo y esperanza para completar la tarea.

3) "¿Qué pasa si no empiezo?": En esta fase, la persona experimenta un aumento gradual del estrés al no iniciar la tarea, lo que lleva a la percepción del fracaso. El miedo al futuro se intensifica, y la sensación de incapacidad se hace presente.

4) "Todavía hay tiempo": A pesar del progreso, la persona mantiene la creencia de que la tarea se completará en algún momento y que todo saldrá bien de manera natural.

5) "A mí me sucede algo": En esta etapa, la baja motivación distorsiona la percepción de uno mismo, afectando el autoconcepto de la persona.

6) "La decisión final": La persona se convence a sí misma de que puede completar la tarea en los últimos minutos, lo que refleja un pensamiento ensimismado.

7) "Nunca volveré a procrastinar": Finalmente, después de experimentar la molestia y la intensidad de la procrastinación, la persona jura no volver a involucrarse en este comportamiento y experimenta alivio, aunque con fatiga. La aversión hacia la procrastinación es tan fuerte que se comprometen a evitarla en el futuro.

#### 2.2.2.5. Modelos teóricos de procrastinación

1) Modelo psicodinámico: Según Becker, el temor al fracaso en el ámbito académico puede ser producto de un hogar disfuncional y reflejar una búsqueda de independencia debido a relaciones inadecuadas con los padres (Rothblum, 1984).

2) Modelo de la motivación: De acuerdo con Ferrari et al. (1995), la procrastinación se considera una característica estable en los seres humanos, lo que significa que los individuos pueden modificar su comportamiento para alcanzar sus objetivos en diversas situaciones. En este contexto, las personas procrastinadoras pueden optar por asegurarse de alcanzar sus metas, seguir adelante con sus planes y trabajar para lograr sus objetivos, o bien, permitir que el miedo limite sus capacidades (Román, 2019).

3) Modelo conductual: Siguiendo la teoría de Skinner (1977), se plantea que la procrastinación puede estar relacionada con refuerzos positivos o negativos. Según Cabanillas y Eneque (2021), aquellos que procrastinan administran y planifican el retraso en el aprendizaje y las actividades, lo que los hace susceptibles a influencias ambientales y los impide anticipar los beneficios de completar el trabajo a tiempo.

4) Modelo cognitivo conductual: Este modelo sugiere que las acciones de los individuos están en línea con sus creencias y su repertorio conductual (Córdova et al., 2018). A pesar de la intención de actuar, las personas tienden a posponer las tareas y optar por actividades más placenteras (Córdova et al., 2018).

Según Castillo et al. (2016), es fundamental establecer un plan anticipado para llevar a cabo las tareas y así prevenir la procrastinación.

#### 2.2.2.6. Policía Nacional del Perú.

Según Tudela (2007), la Policía Nacional es una institución que presta servicios a la población con el propósito de preservar la seguridad ciudadana y el orden público, desempeñando un papel fundamental en la promoción del Estado de Derecho y en la prestación de servicios a la sociedad.

De acuerdo con Yrigoín (2018), en la actualidad, la Policía despliega una amplia gama de funciones y responsabilidades que han ido creciendo con el paso de los años. Estos

agentes desempeñan un papel crucial en la consolidación de la democracia, promoviendo y facilitando su fortalecimiento en la sociedad.

### 2.3. Marco conceptual

*Procrastinación académica:* Busko (1998) la define como el ubicar una cosa en un puesto menor de prioridad generando culpa y la no entrega de la tarea, siendo una consecuencia negativa frente a la eficiencia y la productividad

*Estrés académico:* Barraza (2006), plantea que el sujeto es un elemento asociado a su entorno, conformando un ciclo con un equilibrio apropiado, valorando las demandas (input) y la forma de abordarlos, dependiendo de los recursos (output) que cuente para restaurar su equilibrio.

# **CAPITULO III**

## **RESULTADOS**

**Tabla 1***Nivel para la variable y dimensiones de Estrés académico*

|  |       | N   | %    |
|--|-------|-----|------|
| Dimensión estresores                   | Bajo  | 61  | 28.6 |
|  | Medio | 94  | 44.1 |
|  | Alto  | 58  | 27.2 |
| Dimensión síntomas                     | Bajo  | 62  | 29.1 |
|  | Medio | 95  | 44.6 |
|  | Alto  | 56  | 26.3 |
| Dimensión estrategias de afrontamiento | Bajo  | 56  | 26.3 |
|  | Medio | 93  | 43.7 |
|  | Alto  | 64  | 30.0 |
| Estrés académico                       | Bajo  | 42  | 19.7 |
|  | Medio | 98  | 46.0 |
|  | Alto  | 73  | 34.3 |
| Total                                  |       | 213 | 100  |

En Estrés académico (SISCO) se observa que los estudiantes perciben un nivel medio (46%), que a nivel dimensional denotan un nivel medio en: estresores (44.1%), síntomas (44.6%) y estrategias de afrontamiento (43.7%).



**Tabla 2**

Nivel para la variable y dimensiones de Procrastinación académica

|                             |       | N   | %    |
|-----------------------------|-------|-----|------|
| Autorregulación académica   | Bajo  | 59  | 27.7 |
|                             | Medio | 91  | 42.7 |
|                             | Alto  | 63  | 29.6 |
| Postergación de actividades | Bajo  | 78  | 36.6 |
|                             | Medio | 100 | 46.9 |
|                             | Alto  | 35  | 16.4 |
| Total                       |       | 213 | 100  |

En Procrastinación académica (EPA) a nivel dimensional denotan un nivel medio en: Autorregulación académica (42.7%) y Postergación de actividades (46.9%).

**Tabla 3**

*Análisis correlacional entre Estrés académico y dimensiones de Procrastinación académica*

|                      | Autorregulación académica | Sig (p) | Postergación de actividades | Sig (p) |
|----------------------|---------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| HI: Estrés académico | -.039                     | .569*   | -.041                       | .552*   |

Nota.

p<0.05

\*P<0.05

Se observa que no existe relación entre Estrés académico y Autorregulación académica (p=.569), teniendo un tamaño de efecto nulo ( $\rho = -.039$ ). Tampoco existe relación entre Estrés académico y Postergación de actividades (p=.552), teniendo un tamaño de efecto nulo ( $\rho = -.041$ ).

**Tabla 4**

*Análisis correlacional entre Dimensión estresores y dimensiones de Procrastinación académica*

|                          | Autorregulación académica | Sig (p) | Postergación de actividades | Sig (p) |
|--------------------------|---------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| H1: Dimensión estresores | -.033                     | .633*   | -.066                       | .335*   |

Nota.

p<0.05

\*P<0.05

Se observa que no existe relación entre Dimensión estresores y Autorregulación académica (p=.633), teniendo un tamaño de efecto nulo ( $\rho = -.033$ ). Tampoco existe relación entre Dimensión estresores y Postergación de actividades (p=.335), teniendo un tamaño de efecto nulo ( $\rho = -.066$ ).

**Tabla 5**

*Análisis correlacional entre Dimensión Síntomas y dimensiones de Procrastinación académica*

|                        | Autorregulación académica | Sig (p) | Postergación de actividades | Sig (p) |
|------------------------|---------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| H2: Dimensión Síntomas | .101                      | .142*   | -.046                       | .502*   |

Nota.

p<0.05

\*P<0.05

Se observa que no existe relación entre Dimensión Síntomas y Autorregulación académica (p=.142), teniendo un tamaño de efecto muy pequeño ( $\rho = .101$ ). Tampoco existe relación entre Dimensión Síntomas y Postergación de actividades (p=.502), teniendo un tamaño de efecto nulo ( $\rho = -.046$ ).

**Tabla 6**

*Análisis correlacional entre Dimensión estrategias de afrontamiento y dimensiones de Procrastinación académica*

|  | Autorregulación académica | Sig (p) | Postergación de actividades | Sig (p) |
|--|---------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| H3: Dimensión estrategias de afrontamiento | -.124                     | .070*   | .042                        | .537*   |

Nota.

p<0.05

\*P<0.05

Se observa que no existe relación entre Dimensión estrategias de afrontamiento y Autorregulación académica (p=.070), teniendo un tamaño de efecto muy pequeño ( $\rho = -.124$ ). Tampoco existe relación entre Dimensión estrategias de afrontamiento y Postergación de actividades (p=.537), teniendo un tamaño de efecto nulo ( $\rho = .042$ ).

**CAPITULO IV**  
**ANÁLISIS DE RESULTADOS**

En el vertiginoso mundo de la educación los estudiantes de una escuela policial se enfrentan a desafíos únicos que pueden afectar significativamente su bienestar y rendimiento académico. El estrés generado por la intensa información, la presión por el desempeño y las demandas emocionales del trabajo policial, pueden tener un impacto profundo en la salud mental y física. Por otro lado, la procrastinación es un hábito que afecta la eficacia en la gestión del tiempo, lo que puede llevar a resultados académicos insatisfactorios.

Esta investigación tiene como finalidad determinar la relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial, examinando sus causas, efectos y posibles estrategias de afrontamiento. Al abordar estos desafíos de manera integral, se busca proporcionar una comprensión más profunda de cómo estas tensiones pueden influir en el éxito académico y el futuro desempeño profesional de quienes están destinados a proteger y servir a la sociedad. Por lo tanto, se procederá a evaluar tanto la hipótesis general como las hipótesis específicas.

Al examinar la hipótesis general, se descubre que no se establece una conexión entre el estrés y la tendencia a posponer tareas académicas en estudiantes de una institución policial del norte del Perú. Esto se debe a que los resultados obtenidos sugieren que los estudiantes no presentan indicios de enfrentar situaciones estresantes en su entorno que afecten su ritmo de estudio o su habilidad para manejar su tiempo. En cambio, el grado de procrastinación en sus actividades académicas parece originarse en factores no abordados por este estudio en particular. Esta situación puede considerarse normal entre los estudiantes, ya que están adaptados al ambiente exigente de la escuela de policía. En algunas ocasiones, pueden ser conscientes de que posponen deberes debido a limitaciones de tiempo o circunstancias, y son conscientes de sus capacidades y restricciones al abordar estas tareas. Aunque decidan aplazarlas, la adrenalina suele jugar un papel en la realización de estas tareas en el último momento.

Una circunstancia adicional que no guarda relación con la variable del estrés, pero que puede influir en la procrastinación, es cuando se enfrenta una tarea pendiente sin la intención de posponerla. En lugar de eso, se opta por no abordarla simplemente porque no

se tiene conciencia de la capacidad de realizarla hasta que llega el momento (Silva y Vásquez, 2020).

Es crucial comprender que los estudiantes pueden experimentar estrés de diversas maneras, y esto puede ser debido a otros factores que no necesariamente los llevan a adoptar comportamientos de procrastinación. Dado su estatus de jóvenes adultos, suelen tomar decisiones bien fundamentadas para cumplir con sus responsabilidades. Utilizan el estrés de manera constructiva, convirtiéndolo en una fuente de motivación personal. En este proceso, elaboran planes para abordar sus tareas y se mantienen consistentes en relación con los temas impartidos en clase. Además, recurren a la colaboración con sus compañeros, buscando orientación cuando se sienten tensos, preocupados o enfrentan una falta temporal de entusiasmo.

Lo anteriormente mencionado es avalado por el estudio de Bazán y Romero (2019) quienes encontraron que las variables de interés estudiadas en el presente estudio de investigación y sus respectivas dimensiones no guardan relación entre sí, lo cual afirmaría que los escenarios percibidos como estresantes en el entorno académico estarían siendo generados por otros factores no relacionados a la procrastinación, y este último no sería consecuencia del estrés percibido.

No obstante, es importante considerar que la conducta de procrastinación puede manifestarse en ciertos escenarios durante la participación en determinadas clases, como parte del proceso de auto mejora académica. De acuerdo con Ferrari et al. (1995), esta conducta implica posponer una acción sin una justificación válida, eligiendo en su lugar actividades más placenteras y relegando a un segundo plano las tareas que deberían ser prioritarias (Bazán y Romero, 2019).

Así mismo, Barraza (2006) afirma que lo que los estudiantes experimentan en su proceso académico es la fatiga debido a las exigencias curriculares para definir su perfil como policías; siendo así un proceso adaptativo, que ante las exigencias que demanda el entorno educativo, se emplean recursos psicológicos para lograr un aprendizaje significativo.



Al evaluar la primera hipótesis específica, se encuentra que no existe relación entre la dimensión Estresores de estrés académico y las dimensiones de procrastinación académica (Autorregulación académica y Postergación de actividades) en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú; por lo que se infiere que el estrés y la procrastinación se deban a otros factores o elementos.

Ante esto, puede observarse en los estudiantes que al competir durante clases les puede generar estados de estrés moderado, incluso la sobrecarga de actividades o tareas encomendadas por el docente, quien, puede tener una personalidad o carácter no tan accesible o de rectitud; lo cual, puede llegar a tensionar al estudiante que en buena parte está adaptado y que dicha adaptación es un proceso continuo a medida que va avanzando cada periodo académico, encontrando temas que le dificulten su entendimiento y participación en clase. Dicho resultado se puede observar en estudios donde las situaciones percibidas como estresantes tendrían su origen en otros estímulos o variables causantes, no teniendo relación con la conducta procrastinadora del estudiante, dado que dicha conducta antecede a las situaciones estresantes del medio académico, lo cual no es consecuencia del estrés en situaciones como el asistir a una clase, atender al docente, recepcionar y resolver trabajos, coordinar o planificar con otras personas, gestionando el tiempo de trabajo y de ocio, entre otros (Barraza y Barraza, 2019; Cabanillas y Eneque, 2021).

En cuanto a la regulación académica, los estudiantes en lo posible logran motivarse, llevando a cabo una organización de sus metas académicas respecto a las exigencias del medio académico (Bazán & Romero, 2019). Los estudiantes al percibir el estrés, lo expresarán de diversas formas, pero no afectará la manera en cómo se desenvuelven académicamente con sus propios ritmos de trabajo y estudio, logrando medianamente prepararse con anticipo para los exámenes, pese que tiene ciertas conductas procrastinadoras, pero que estas no le perjudican en su rendimiento académico.

Del mismo modo, los estudiantes cumplen con asistir a sus clases, y cuando el docente les deja tareas, ellos tratan de completar el trabajo asignado lo más pronto posible, evitando postergar en exceso sus actividades; ellos posponen sus responsabilidades, optando por opciones divertidas o tareas de poco esfuerzo, dañando su desempeño y desorientando sus metas (Bazán & Romero, 2019). Por lo tanto, el hecho que los

estudiantes se sientan cansados en algún momento, con tensión muscular o preocupación por la complejidad de alguna tarea, no será a razón del estrés percibido, porque previo a su ingreso a la escuela de policías, se anticipan a cómo será el ambiente académico, la dinámica de estudio y trabajo, las normas y reglas dentro de la institución, la currícula que van a desarrollar, entre otros elementos.

Por lo tanto, se puede añadir que el estrés que perciben los estudiantes en buena parte es un impulso positivo para su desenvolvimiento como futuros policías, dado que el tipo de estrés apoyaría a la consecuente adaptación a la propia institución educativa y sus exigencias particulares, adaptando al sujeto para su desarrollo y crecimiento personal, aprovechando cada oportunidad y experiencia que pueda realizar. Por lo que los estresores positivos generan satisfacción, teniendo cada persona su propio talento, imaginación e iniciativas únicas (Selye, 1930). Dicho resultado se puede observar en el estudio de Vargas (2019), donde los estudiantes percibieron niveles moderados de estrés en diferentes situaciones donde demandaba de las exigencias del docente, las actividades de cada curso, las horas prácticas para el desarrollo de trabajos y fechas de entrega para tareas y asignación de exámenes; además de conductas de postergación de trabajos con un nivel moderado igualmente, lo cual promovía a la gestión de los ritmos de trabajo, la motivación del estudio y hacer uso de los hábitos de estudio para priorizar los deberes académicos.

En el análisis de la segunda hipótesis específica, se concluye que no existe relación entre la segunda dimensión de la variable uno y las dimensiones que comprenden la variable dos, determinando que existen otros factores o elementos que puedan estar influyendo en la sensación de síntomas y la procrastinación puesto que los niveles de ambas variables y sus dimensiones involucradas son percibidos en un nivel medio, respectivamente. Por lo tanto, pueden existir posibles causas del estrés percibido por los estudiantes, al estar expuestos a las exigencias de clase, puede que les tome más tiempo el culminar sus actividades, de tal modo que les pueda dificultar moderadamente el conciliar el sueño, sintiendo al día siguiente la fatiga y cansancio al momento de asistir a clase.

Así mismo, el exceso de estímulos que puedan estar experimentando circunstancialmente puede provocarles posibles dolores de cabeza o cansancio visual y molestias en la zona occipital de la cabeza, incluso parte de los estudiantes al tener cada

uno un grupo de hábitos que llevan consigo, puede observarse que en momentos de estrés les genere comezón en alguna parte del cuerpo, o tiendan a morderse las uñas al tener redundando algún pensamiento relacionado a la presente clase o trabajo pendiente, necesitando un momento de relajación para calmar la inquietud de sus movimientos, para luego poder enfocarse en la clase presente, centrar su atención y concentración, para luego saber cómo resolver los trabajos y retroalimentar su aprendizaje, siendo de apoyo el poder asistirse con otros compañeros de clase y evitar aislarse de sus compañeros.

Con respecto a la dimensión síntomas, Domínguez (2016), el estudiante experimenta cambios en su cuerpo para enfrentar las amenazas, pudiendo irrumpir en el ritmo personal mediando reacciones corporales; pensamientos o emociones que generan su inquietud y le desvían su atención; afectando a nivel físicas, psicológico que influyen en el pensamiento y emoción. Dicho resultado puede observarse en estudios donde los síntomas percibidos a partir del estrés no fueron causantes de las conductas procrastinadoras en los estudiantes, no teniendo relación entre las variables (Barraza y Barraza, 2019). Por otro lado, en cuanto a la procrastinación, estarían conscientes que están postergando sus actividades y no gestionando su tiempo de forma adecuada, teniendo que empezar con anticipo para evitar fallar en el intento de realizar su tarea, y en el proceso es normal que se sientan preocupados, porque al iniciar alguna actividad el primer paso es iniciar la acción; y los estudiantes llevarían a cabo una organización de sus metas académicas respecto a las exigencias del medio académico (Bazán & Romero, 2019).

Evitando postergar en exceso sus actividades debido a que optan por distracciones (Bazán & Romero, 2019). Dicho esfuerzo de los estudiantes se ve compensado por su buena actitud de querer aprender y lograr formar parte del cuerpo de policías, lo cual les permitirá un sostenimiento personal a nivel económico, laboral, social y familiar; por ello, durante sus progresos se podrá observar conductas normales de postergar con cierta regulación algunas tareas y lecturas de cursos que quizá necesiten un mayor tiempo para su comprensión, asimilación y aprendizaje.

Optando por culminar sus trabajos más importantes con tiempo de sobra, y con ese tiempo adicional, poder revisar sus trabajos antes de entregarlos al docente, teniendo una buena calificación que les motivará a ser constantes y más responsables en la medida en

cómo van estudiando y asimilando nuevos hábitos de estudio para lidiar con ciertos cursos que les sean aburridos o difíciles de entender. Estudios similares se encontraron en Bazán & Romero (2019), donde los estudiantes tuvieron una adaptación adecuada al entorno académico, lo cual se denotaba en un grado esperado de estrés y de conductas de procrastinación, los cuales no se hallaron relación alguna, teniendo un efecto individual en los estudiantes.

En el análisis de la tercera hipótesis específica, se encuentra que no existe relación entre la tercera dimensión de la variable 1 y las dimensiones de la variable 2 dentro de la población estudiada, lo que explicaría que existen otros factores o elementos que puedan estar influyendo en la decisión del uso de alguna estrategia de afrontamiento y la procrastinación al ser percibidas en un nivel medio, respectivamente. Previamente se ha podido observar que pese a las circunstancias académicas que puedan estar experimentando los estudiantes, expresarían ciertas molestias a nivel físico, psicológico y emocional, lo cual hará que los estudiantes tomen acciones para manejar cada situación acontecida en la institución educativa, en su proceso académico.

Según Domínguez (2016), las estrategias de afrontamiento conllevan a la valoración de las capacidades del estudiante para enfrentar la situación, siendo asertivos y planificando la solución para las dificultades presentes, ayudando a mejorar el funcionamiento y beneficio de la maduración y crecimiento personal. Siendo positivo que los estudiantes sepan cómo afrontar sus dificultades dentro de la instrucción educativa al saber cómo regular los pensamientos que le perturban, sin bajar la motivación y optando por conductas adecuadas para llevar a cabo una organización de sus metas académicas respecto a las exigencias del medio académico. En un estudio antecedente los estudiantes expresaron niveles moderados en estrategias de afrontamiento, cuyas regulación académica y postergación de actividades fue percibida en un nivel moderado, haciendo que los estudiantes se desempeñen de manera regular en sus clases, teniendo un rendimiento estándar en sus calificaciones (Vargas, 2019); además, de no encontrarse relación entre dichas dimensiones al no ser causante las estrategias de afrontamiento de las conductas moderadas de postergación de actividades (Cabanillas y Eneque, 2021).

Parte de las estrategias que emplean los estudiantes, son principalmente en base a su desenvolvimiento social, teniendo las suficientes habilidades sociales para defender sus puntos de vista, brindar ideas y opiniones en clase, planificando sus actividades para la realización de algún plan de trabajo y distribuyendo adecuadamente las tareas al trabajar en grupo, siendo positivo también que se den motivación a sí mismos al elogiarse por sus éxitos y buenas acciones, ayudando a otros compañeros cuando se los requiere, asistiendo a clases y consultando al docente cuando no entienden algo del tema tratado, complementando su aprendizaje con buscar información en la web o libros, y a nivel conductual pudiendo expresar sus quejas y preocupaciones a personas que son de su confianza y personal profesional que les ayude a cómo abordar alguna situación difícil, sin dejar de intentar y mejorar como estudiante y futuro policía.

Además, una característica estable en los estudiantes es que van modificando sus diferentes comportamientos para lograr los objetivos propuestos, asegurándose al final de lograr la meta, seguir adelante con lograr el perfil de policía que desean, trabajar correctamente en lo posible para lograr sus objetivos y utilizar esa preocupación o miedo para seguir adelante, afrontando cada situación en base a sus capacidades. Por ello, el hecho que los estudiantes estén posponiendo sus deberes con otras actividades, sería señal también que les gusta trabajar bajo presión académica, siendo más eficientes cuando se trata de la ejecución y la tarea de última hora, en ciertos momentos de manera moderada, convirtiéndose en un refuerzo.

Finalmente, los resultados de la presente investigación se contradicen con lo estudiado por Magnín (2021) en Argentina, quien en su investigación encontró una alta relación entre las variables de interés estudiadas. Por lo tanto, siendo ambas poblaciones pertenecientes a América del Sur, no significa que tengan realidades similares; así mismo, es importante comprender que el estrés académico puede llegar a ser motivador para algunos estudiantes; sin embargo, genera un impacto negativo en la salud mental y podría traer consecuencias perjudiciales. Del mismo modo, la procrastinación es un comportamiento perjudicial que puede disminuir la calidad del trabajo, si bien al inicio puede sentirse como una manera de evitar el estrés de inmediato, a menudo resulta en un estrés mayor debido a la acumulación de tareas y la presión de los plazos cercanos. Sin

embargo, al haber tenido como interés a estudiantes de una escuela policial es necesario saber que si bien se enfrentan a una carga abrumadora de tareas, exámenes y responsabilidades, también se someten a entrenamiento físico y conductual, puesto que la policía es uno de las dependencias con mayor importancia en nuestro país, esto puede resultar en una gran presión para la población estudiada; ya que no solo necesitarían calificaciones perfectas, sino también, comportamiento ejemplar.

**CAPITULO V**

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1. Conclusiones

1. Se determinó que no existe relación entre el estrés y autorregulación académica ( $p=.569$ ;  $\rho=-.039$ ) y no existe relación con postergación de actividades ( $p=.552$ ;  $\rho=-.041$ ).
2. Los estudiantes percibieron un nivel medio (46%) de estrés académico (SISCO), que a nivel dimensional denotaron un nivel medio en estresores (44.1%), síntomas (44.6%) y estrategias de afrontamiento (43.7%).
3. En procrastinación académica (EPA) a nivel dimensional denotaron un nivel medio en autorregulación académica (42.7%) y postergación de actividades (46.9%).
4. Se estableció que no existe relación entre la dimensión estresores y autorregulación académica ( $p=.633$ ;  $\rho=-.033$ ) y no existe relación con postergación de actividades ( $p=.335$ ;  $\rho=-.066$ ).
5. Se estableció que no existe relación entre la dimensión síntomas y autorregulación académica ( $p=.142$ ;  $\rho=.101$ ) y no existe relación con postergación de actividades ( $p=.502$ ;  $\rho=-.046$ ).
6. Tampoco hubo relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y autorregulación académica ( $p=.070$ ;  $\rho=-.124$ ) y Postergación de actividades ( $p=.537$ ;  $\rho=.042$ ).



## 6.2. Recomendaciones

1. Se sugiere llevar a cabo una charla informativa dirigida a los estudiantes, abordando los factores generadores de estrés en el entorno académico, así como los impactos que tanto estos factores como la procrastinación pueden tener en la salud y el rendimiento estudiantil.
2. Se recomienda el empleo de estrategias de afrontamiento y prácticas de prevención y promoción desde un enfoque cognitivo, para contribuir al bienestar y la salud de los estudiantes, como por ejemplo talleres sobre estrés, estilos de vida, deportes, gestionar una consejería psicológica; para promover una adecuada regulación académica y reducir la postergación de actividades.
3. Implementar un programa acerca de la regulación emocional respaldado por un enfoque cognitivo, para prevenir y reducir los síntomas del estrés académico, realizando actividades que permitan el desarrollo de nuevas técnicas de afrontamiento, tratando de ayudar en su formación académica con técnicas de gestión de tiempo para cada estudiante, mejorando sus hábitos de estudio, sus habilidades sociales y asertividad para mejorar su desenvolvimiento social, entre otros.
4. Buscar fomentar la participación de los estudiantes a través de la motivación, con el propósito de reducir los niveles elevados de procrastinación en el trabajo, con el objetivo de minimizar el uso de distracciones durante la ejecución de sus tareas, así como cultivar un mayor compromiso con las actividades formativas.
5. Llevar a cabo talleres psicoeducativos diseñados para que los alumnos adquieran habilidades que les permitan organizar su tiempo de manera efectiva, cumplir con sus responsabilidades académicas y fortalecer sus hábitos de estudio. Estos talleres tienen como finalidad prevenir la adopción de conductas procrastinadoras.
6. Promover un programa basado en el enfoque cognitivo-conductual, que tiene como objetivo involucrar a los estudiantes en su proceso de formación. Además, ofrece un apoyo en la gestión del tiempo con técnicas adaptadas a las necesidades

individuales, además de la definición de metas y recompensas por el esfuerzo, estableciendo plazos límite para su cumplimiento.

**CAPITULO VI**  
**REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. Referencias

- Álvarez, Ó. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. *Persona*, (13), 159-177. Recuperado de <https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Arce, C. y Mauricio, C. (2019) *Evidencias de validez y confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de una escuela de la PNP-Trujillo*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47451/Arce\\_GCM-Mauricio\\_CCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47451/Arce_GCM-Mauricio_CCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Atalaya, C. y García, L. (2019) *Procrastinación: Revisión Teórica*. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Barraza Macías, A. y Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, (28), 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de alumnos de educación media superior. *ResearchGate*, 4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 9(3) 110-129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028>
- Bazán, I y Romero, J. (2019) *Dimensiones de la procrastinación y estrés académico en adolescentes víctimas de violencia escolar de colegios estatales- Victor Larco*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37472/bazan\\_li.pdf?sequence](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37472/bazan_li.pdf?sequence)
- Busko, D. (1998) *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural Equation Model*. [Tesis de posgrado, Universidad de Gheph]. Repositorio institucional.

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.456.4450&rep=rep1&type=pdf>

Cabanillas, L. y Eneque, J. (2021). *Estrés laboral y procrastinación laboral en el personal administrativo de una institución formativa policial del distrito de Puente Piedra, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/62099>

Camarena, R. (2000). Los jóvenes y la educación: Situación actual y cambios intergeneracionales. *Papeles de población*, 6(26), 25-41. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-74252000000400003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252000000400003&lng=es&tlng=es)

Carranza, M. y Ortiz, S. (2021). *Estrés laboral, bienestar psicológico y miedo al COVID-19 en policías de Trujillo durante la pandemia*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77687/Carranza\\_CM Y-Ortiz\\_CSC-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77687/Carranza_CM_Y-Ortiz_CSC-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, III (2), 95-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646127006>

Cassaretto, M., Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit. Revista Psicológica*, 27 (2). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S172948272021000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272021000200005)

Castillo Pimienta, Carlos, Chacón de la Cruz, Tomás, & Díaz-Véliz, Gabriela. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 5 (20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>

- Contreras, K. (2022). *Evidencias psicométricas del cuestionario de procrastinación académica en adolescentes estudiantes de una Institución Educativa del distrito de la Esperanza, 2021*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/84125>
- Córdova Sotomayor, Daniel Ángel, & Santa María Carlos, Flor Benigna. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana*, 28 (4), 252-258. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
- Díaz, C. (2020) *Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6893>
- Domínguez Lara, S. A. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista De Psicología*, 7(1), 81-95. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>
- Domínguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 16(1), 20-30. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v23.n2>
- Estrada, S. (2019) *Procrastinación Académica y Ansiedad en estudiantes De 5TO Grado Secundaria En Una Institución Educativa Del Distrito De Mazamari*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1241/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Estuardo, G. (2012). *Estadística y probabilidades*. Santiago Chile. <https://jrvargas.files.wordpress.com/2010/07/estadistica-y-probabilidad.pdf>

- Extremera Pacheco, N. Durán, A. y Rey, L. (2007). *Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios*. *Revista de educación*, 342, 239-256. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2253635>
- Ferrari, J. & Emmons, R. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 135-142. [https://www.researchgate.net/publication/276295216\\_Methods\\_of\\_Procrastination\\_and\\_their\\_Relation\\_to\\_Self-Control\\_and\\_Self-Reinforcement\\_An\\_Exploratory\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/276295216_Methods_of_Procrastination_and_their_Relation_to_Self-Control_and_Self-Reinforcement_An_Exploratory_Study)
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>
- González, N., Abad, J. y Lèvy, J.P. (2006). Normalidad y otros supuestos en análisis de covarianzas. En Lévy. J. y Varela, J. *Modelización con estructuras de covarianzas en Ciencias Sociales* 31-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4703927>
- Gorgas, J., Cardiel, N. & Zamorano, J. (2011). *Estadística básica para estudiantes de ciencia*. Madrid, España. <https://pubhtml5.com/skfd/vjce/basic/>
- Hernández, N. (2020). *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad De San Martín de Porres]. Repositorio institucional. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/7822>
- Hidalgo, L. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/11537/23175>
- Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press. <https://doi.org/10.1177/1049731509336986>

- Kloster, G. & Perotta, F. (2019) *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- LaMotte, S. (2021) *El 2020 fue un año récord para el estrés, especialmente para las madres*. Cable News Network. <https://cnnespanol.cnn.com/2021/07/21/2020-ano-record-estres-especialmente-madres-trax/>
- Magnín, L. (2021) *Relación entre procrastinación académica y estrés académica en estudiantes de psicología de Paraná*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13817/1/relaci%C3%B3n-entre-procastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica.pdf>
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>
- Melgosa, J. & Borges, M. (2017). *El poder de la Esperanza. Secretos del bienestar emocional*. Buenos aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamérica. <https://docplayer.es/69563493-Secretos-del-bienestar-emocional.html>.
- Mendas, M. y Pala, A. (2003). Type I Error Rate and Power of Three Normality Tests. *Pakistan Journal of Information and Technology*, 2 (2), 135-139. DOI: 10.3923/itj.2003.135.139
- Mendoza, R., Sagrera, M. y Batista-Foguet, J. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: C.S.I.C. [https://books.google.com.pe/books?id=vCmq0DCZBSEC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=vCmq0DCZBSEC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Ministerio de Salud (10 de junio de 2021) *El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*. Ministerio de Salud.



<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limeno-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>

Molina, T., Gutiérrez, A., Hernández, L., y M. Contreras, C. (2008). Estrés psicosocial: algunos aspectos clínicos y experimentales. *Anales de Psicología*, 24(2), 353–360. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/42951>

Montero, M. (2000). Elección de carrera profesional: Visiones, promesas y desafíos. México: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. <https://www.uacj.mx/bibliotecas/documentos/libros-electronicos/Elecciondecarreraprofesional.pdf>

Navarro, J. (2021) *Estrés y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la I.E César Vallejo N°011 Tumbes, 2021*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69846/Navarro\\_CJE-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69846/Navarro_CJE-SD.pdf?sequence=1)

Quito, T. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36627>

Reinoso, T. (2017). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del Quinto Semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio institucional. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/11015>

Román, V. (01 de marzo de 2019). *Joseph Ferrari, el doctor en psicología que se adelantó al boom de Marie Kondo: “El desorden lleva a postergar tareas y aumenta el estrés*. Infobae. <https://www.infobae.com/tendencias/2019/03/01/joseph-ferrari-el-doctor-en-psicologia-que-se-adelanto-al-boom-de-marie-kondo-el-desorden-lleva-a-postergar-tareas-y-aumenta-el-estres/>

- Rothblum, E. (1990). *El miedo al fracaso. La psicodinámica, necesidad logro, miedo al éxito, y la dilación models*. Handbook de la ansiedad social y la evaluación.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y diseño de la investigación científica*. (4 Ed.). Lima: Perú. Editorial Universidad Ricardo Palma.  
<https://isbn.cloud/9789972969539/metodologia-y-disenos-en-la-investigacion-cientifica/>
- Silva y Vásquez (2020). *Procrastinación Académica en los estudiantes de una Institución Superior Tecnológica Pública de la Región Lambayeque, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Juan Mejía Baca]. Repositorio institucional.  
[http://repositorio.umb.edu.pe:8080/jspui/bitstream/UMB/198/1/SILVA%20FABIO LA%20%26%20V%C3%81SQUEZ%20MARIBEL%20-%20TESIS.pdf](http://repositorio.umb.edu.pe:8080/jspui/bitstream/UMB/198/1/SILVA%20FABIO%20LA%20%26%20V%C3%81SQUEZ%20MARIBEL%20-%20TESIS.pdf)
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Torres Ceballos, Carlos Gerardo, Padilla Vargas, María Antonia, & dos Santos, Cristiano Valerio. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153-163.  
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4330>
- Trianes M., Blanca M., Fernández F., Escobar M., Maldonado E. (2012). *Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia*. *Papeles del Psicólogo*, 2012. 33(1), 30-35.  
[https://www.researchgate.net/publication/277272007\\_Evaluacion\\_y\\_tratamiento\\_de\\_l\\_estres\\_cotidiano\\_en\\_la\\_infancia](https://www.researchgate.net/publication/277272007_Evaluacion_y_tratamiento_de_l_estres_cotidiano_en_la_infancia)
- Tudela, P. (2007). “*Sociedad y policía: Desarrollo y retos de la función policial en las democracias latinoamericanas*”.  
[https://www.academia.edu/37617426/Sociedad\\_y\\_polic%C3%ADa\\_Desarrollo\\_y\\_retos\\_de\\_la\\_funci%C3%B3n\\_policial\\_2018\\_1\\_b2\\_docx](https://www.academia.edu/37617426/Sociedad_y_polic%C3%ADa_Desarrollo_y_retos_de_la_funci%C3%B3n_policial_2018_1_b2_docx)

- Valenzuela Narváez, Daniel Raúl, & Gayoso Cervantes, Milagros. (2017). Estrés laboral y su correlación con la prevalencia de dispepsia funcional en militares en actividad que acudieron al hospital geriátrico del ejército. *Revista de Gastroenterología del Perú*, 37(1), 16-21. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1022-51292017000100003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1022-51292017000100003&lng=es&tlng=es).
- Vargas, M. (2019) *Procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, al 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50845/Vargas\\_LMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50845/Vargas_LMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Yrigoín, Y. (2018) *La debida diligencia del personal policial de la división de investigación criminal de la policía nacional del Perú en la investigación del delito de robo agravado en estado de flagrancia, Chachapoyas, 2015-2016*. [Tesis de pregrado, Universidad nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio institucional. <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/1431>
- Yupanqui, G. y Cajamarca, M. (2019) *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la serie 200, facultad de ciencias de la salud*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio institucional. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/3827>

## 6.2. Anexos

### Anexo 1. Formato de consentimiento informado

#### **FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de una institución educativa de la PNP.

Se me ha explicado que:

1. El objetivo del estudio es determinar la relación entre el estrés y procrastinación académica en estudiantes de una escuela policial del norte del Perú.
2. El procedimiento consiste en responder a dos cuestionarios denominados: Escala de estrés académico y el cuestionario de procrastinación académica.
3. El tiempo de duración de mi participación es de 20 minutos.
4. Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
5. Soy libre de rehusarme en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello lo(a) perjudique.
6. No se identificará mi identidad y se reservará la información que proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para su persona o para los demás o en caso de mandato judicial.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** participar de la investigación.

Trujillo, 12 de noviembre de 2022.

## Anexo 2. Estrés Académico

### Inventario de Estrés Académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y demostrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

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

Si

No

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

|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| 1. La competencia con los compañeros del grupo   |              |                    |                         |                        |                |
| 2. Sobrecarga de escolares tareas y trabajos   |              |                    |                         |                        |                |
| 3. La personalidad y el carácter del profesor  |              |                    |                         |                        |                |
| 4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) |              |                    |                         |                        |                |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales etc.) |  |  |  |  |  |
| 6.No entender los temas que se abordan en la clase   |  |  |  |  |  |
| 7.Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)   |  |  |  |  |  |
| 8.Tiempo limitado para hacer el trabajo  |  |  |  |  |  |

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

| Reacciones físicas                                       |              |                 |                      |                     |                |
|--|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara vez | (3)<br>Algunas veces | (4)<br>Casi siempre | (5)<br>Siempre |
| 1.Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)         |              |                 |                      |                     |                |
| 2.Fatiga crónica (cansancio permanente)                  |              |                 |                      |                     |                |
| 3.Dolores de cabeza o migrañas                           |              |                 |                      |                     |                |
| 4.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea      |              |                 |                      |                     |                |
| 5.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.            |              |                 |                      |                     |                |
| 6.Somnolencia o mayor necesidad de dormir                |              |                 |                      |                     |                |
| Reacciones psicológicas                                  |              |                 |                      |                     |                |
|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara vez | (3)<br>Algunas veces | (4)<br>Casi siempre | (5)<br>Siempre |
| 1.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) |              |                 |                      |                     |                |

|  |              |                 |                      |                     |                |
|--|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| 2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)        |              |                 |                      |                     |                |
| 3. Ansiedad, angustia o desesperación.                   |              |                 |                      |                     |                |
| 4. Problemas de concentración                            |              |                 |                      |                     |                |
| 5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad |              |                 |                      |                     |                |
| Reacciones comportamentales                              |              |                 |                      |                     |                |
|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara vez | (3)<br>Algunas veces | (4)<br>Casi siempre | (5)<br>Siempre |
| 1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir         |              |                 |                      |                     |                |
| 2. Aislamiento de los demás                              |              |                 |                      |                     |                |
| 3. Desgano para realizar las labores escolares           |              |                 |                      |                     |                |
| 4. Aumento o reducción del consumo de alimentos          |              |                 |                      |                     |                |

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

|   | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|---|--------------|-----------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| 1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) |              |                 |                         |                        |                |
| 2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas   |              |                 |                         |                        |                |
| 3. Elogios a sí mismo   |              |                 |                         |                        |                |
| 4. La religiosidad (misa) (oraciones o asistencia a)  |              |                 |                         |                        |                |
| 5. Búsqueda de información sobre la situación   |              |                 |                         |                        |                |
| 6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)                    |              |                 |                         |                        |                |



### Anexo 3. Procrastinación académica

#### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

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

|       |            |               |              |         |
|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| N     | CN         | AV            | CS           | S       |
| 1     | 2          | 3             | 4            | 5       |

| Items |  | N | CN | AV | CS | S |
|-------|--|---|----|----|----|---|
|       |  | 1 | 2  | 3  | 4  | 5 |
| 1     | Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el ultimo.            |   |    |    |    |   |
| 2     | Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.                        |   |    |    |    |   |
| 3     | Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda. |   |    |    |    |   |
| 4     | Asisto regularmente a clase.   |   |    |    |    |   |
| 5     | Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.                    |   |    |    |    |   |
| 6     | Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.                            |   |    |    |    |   |
| 7     | Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.                            |   |    |    |    |   |

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 8  | Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.                    |  |  |  |  |  |
| 9  | Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido. |  |  |  |  |  |
| 10 | Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.                     |  |  |  |  |  |
| 11 | Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.           |  |  |  |  |  |
| 12 | Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.             |  |  |  |  |  |

Anexo 4. Prueba piloto

**Tabla 7**

*Correlación item-test del estrés académico en estudiantes*

| Ítem <sup>a</sup> | r <sub>itc</sub> | Ítem <sup>a</sup> | r <sub>itc</sub> |
|-------------------|------------------|-------------------|------------------|
| 01                | 0.71             | 16                | 0.75             |
| 02                | 0.34             | 17                | 0.89             |
| 03                | 0.55             | 18                | 0.78             |
| 04                | 0.61             | 19                | 0.62             |
| 05                | 0.38             | 20                | 0.84             |
| 06                | 0.36             | 21                | 0.78             |
| 07                | 0.45             | 22                | 0.79             |
| 08                | 0.38             | 23                | 0.59             |
| 09                | 0.76             | 24                | -0.51            |
| 10                | 0.57             | 25                | 0.02             |
| 11                | 0.41             | 26                | -0.63            |
| 12                | 0.71             | 27                | -0.15            |
| 13                | 0.74             | 28                | -0.08            |
| 14                | 0.86             | 29                | 0.17             |
| 15                | 0.53             |                   |                  |

Nota: r<sub>itc</sub>= Coeficiente de correlación item-test corregido; a= Ítem válido si r<sub>itc</sub> es significativo o >=.20

En la tabla 1, se presentan los índices de homogeneidad item-test corregido, donde todos los reactivos correlacionan significativamente ( $p < 0.05$ ), con la puntuación total del mismo, registrando valores que superan el mínimo requerido de .20, siendo los valores de estrés académico entre .34 y .89. Los ítems que no cumplieron con la condición son los reactivos 24, 25, 26, 27, 28, 29.

**Tabla 8***Confiabilidad de los ítems de del estrés académico en estudiantes*

| <b>Estrés académico</b> |  |          |          |                 |  |
|-------------------------|--|----------|----------|-----------------|--|
|                         |  | $\alpha$ | $\omega$ | <b>N° Ítems</b> |  |
|                         |  | 0.733    | 0.922    | 29              |  |

| <b>Ítems</b> | $\alpha$ | $\omega$ | <b>Ítems</b> | $\alpha$ | $\omega$ |
|--------------|----------|----------|--------------|----------|----------|
| 01           | 0.720    | 0.917    | 16           | 0.716    | 0.916    |
| 02           | 0.728    | 0.921    | 17           | 0.716    | 0.913    |
| 03           | 0.720    | 0.919    | 18           | 0.718    | 0.914    |
| 04           | 0.720    | 0.918    | 19           | 0.721    | 0.917    |
| 05           | 0.728    | 0.921    | 20           | 0.718    | 0.913    |
| 06           | 0.728    | 0.921    | 21           | 0.717    | 0.914    |
| 07           | 0.725    | 0.920    | 22           | 0.716    | 0.914    |
| 08           | 0.727    | 0.922    | 23           | 0.723    | 0.918    |
| 09           | 0.717    | 0.916    | 24           | 0.750    | 0.929    |
| 10           | 0.722    | 0.918    | 25           | 0.735    | 0.926    |
| 11           | 0.726    | 0.921    | 26           | 0.753    | 0.930    |
| 12           | 0.717    | 0.915    | 27           | 0.739    | 0.927    |
| 13           | 0.717    | 0.915    | 28           | 0.737    | 0.927    |
| 14           | 0.712    | 0.913    | 29           | 0.732    | 0.924    |
| 15           | 0.722    | 0.919    |              |          |          |

Nota:  $\alpha$  = Coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach;  $\omega$  = Coeficiente de confiabilidad omega de McDonald

Tras el análisis de consistencia interna mediante alfa y omega, con un intervalo de 95%, se aprecia un alfa de .733y un omega de .922 para el test. En conclusión, se evidencia una confiabilidad alta.

Anexo 5. Aportes de cuadros o tablas

**Tabla 9**

*Estadístico de normalidad para las variables y sus dimensiones de Estrés académico*

|  | N   | K-S  | P                 |
|--|-----|------|-------------------|
| Dimensión estresores                   | 213 | .075 | .006 <sup>b</sup> |
| Dimensión síntomas                     | 213 | .105 | .000 <sup>b</sup> |
| Dimensión estrategias de afrontamiento | 213 | .090 | .000 <sup>b</sup> |
| Estrés académico                       | 213 | .069 | .015 <sup>b</sup> |

Nota: N= muestra; K-S= Kolmogorov Smirnov; P= valor de probabilidad; b=  $P < 0.05$

**Tabla 10**

*Estadístico de normalidad para las variables y sus dimensiones de Estrés académico*

|                             | N   | K-S  | P                 |
|-----------------------------|-----|------|-------------------|
| Autorregulación académica   | 213 | .118 | .000 <sup>b</sup> |
| Postergación de actividades | 213 | .213 | .000 <sup>b</sup> |

Nota: N= muestra; K-S= Kolmogorov Smirnov; P= valor de probabilidad; b=  $P < 0.05$

**Tabla 11***Descriptivos para las dimensiones de procrastinación académica*

|                             | <b>N</b> | <b>Min</b> | <b>Max</b> | <b>Media</b> | <b>D.E.</b> | <b>G1</b> | <b>G2</b> |
|-----------------------------|----------|------------|------------|--------------|-------------|-----------|-----------|
| Autorregulación académica   | 213      | 18.00      | 34.00      | 25.8451      | 2.86808     | .099      | -.088     |
| Postergación de actividades | 213      | 4.00       | 14.00      | 9.9296       | 1.88583     | -.630     | -.022     |

Nota. N=muestra; D.E.=Desviación estándar; G1=Asimetría; G2=Curtosis

Se observa la media para la dimensión Autorregulación académica fue de 25.8451 con una desviación estándar de 2.86808; para la dimensión Postergación de actividades fue de 9.9296 con una desviación estándar de 1.88583.

**Tabla 12***Descriptivos para la variable y dimensiones de estrés académico*

|  | <b>N</b> | <b>Min</b> | <b>Max</b> | <b>Media</b> | <b>D.E.</b> | <b>G1</b> | <b>G2</b> |
|--|----------|------------|------------|--------------|-------------|-----------|-----------|
| Dimensión estresores                   | 213      | 8.00       | 40.00      | 21.6995      | 7.12515     | .054      | -.785     |
| Dimensión síntomas                     | 213      | 15.00      | 71.00      | 29.5540      | 10.73669    | .959      | .908      |
| Dimensión estrategias de afrontamiento | 213      | 6.00       | 30.00      | 21.7934      | 5.93555     | -.633     | -.191     |
| Estrés académico                       | 213      | 29.00      | 130.00     | 73.0469      | 16.01496    | .344      | .275      |

Nota. N=muestra; D.E.=Desviación estándar; G1=Asimetría; G2=Curtosis

Se observa la media para la variable Estrés académico fue de 73.0469 con una desviación estándar de 16.01496; mientras que para la dimensión estresores fue de 21.6995 con una desviación estándar de 7.12515; para la dimensión síntomas fue de 29.5540 con una desviación estándar de 10.73669; para la dimensión estrategias de afrontamiento fue de 21.7934 con una desviación estándar de 5.93555