

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

“Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo”

Área de Investigación:

Ciencias Médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

Autora:

Mori Herrera, Lady Anttonella

Jurado Evaluador:

Presidente: Fernández Burgos, María Celeste

Secretario: Jaramillo Carrión, Carmen Consuelo

Vocal: Cabanillas Tarazona, Luz Elena

Asesor:

Borrego Rosas Carlos Esteban

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

Trujillo – Perú

2024

Fecha de sustentación:03-05-2024

Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

INFORME DE ORIGINALIDAD

3

%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

hdl.handle.net

1

Fuente de Internet

2%

repositorio.upao.edu.pe

2

Fuente de Internet

2%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 2%

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 “**Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo**”, autora **Mori Herrera, Lady Anttonella**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **3%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin (15 de setiembre 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, 15 de setiembre del 2023.



Autor

Lady Anttonella Mori

HerreraDNI: 76082442



Asesor

Borrego Rosas Carlos Esteban

DNI: 40266398

ORCID: 0000-0001-6168-300X

PRESENTACIÓN

Estimado jurado evaluador

Presento a ustedes la investigación “Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo”, elaborada por mi persona con la finalidad de alcanzar el título profesional de Licenciada en Psicología, siguiendo las directrices del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego.

Con plena confianza que le brindarán el valor adecuado y mostrando apertura a las opiniones de mejora que realicen al documento, agradezco con anticipación la atención que le den a la presente.

La autora

DEDICATORIA

La presente tesis la dedico a mi familia, que gracias a ellos fue posible culminar mi carrera y realizar este trabajo, ellos estuvieron siempre presente en cada momento dándome el apoyo y fuerza de seguir adelante. A mi ángel que me cuida desde arriba y me guía para que todo salga bien.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por la vida y también por bendecir mi camino e ir cumpliendo cada propósito y este nuevo triunfo.

Gracias a la escuela de psicología por permitirme estudiar y culminar la carrera con éxito.

Agradecimiento a mi asesor por el gran apoyo, a los docentes y alumnos de la carrera de psicología de los diferentes ciclos por la ayuda para el llenado de los cuestionarios para los resultados de la tesis.

ÍNDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTOS	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO	vii
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	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	17
1.1.3. Justificación del estudio	17
1.1.4. Limitaciones	18
1.2. OBJETIVOS.....	18
1.2.1. Objetivo general	18
1.2.2. Objetivos específicos	19
1.3. HIPÓTESIS	19
1.3.1. Hipótesis general	19
1.3.2. Hipótesis específica	19

1.4. VARIABLES E INDICADORES	19
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN	20
1.5.1. Tipo de investigación.....	20
1.5.2. Diseño de investigación	20
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA	21
1.6.1. Población.....	21
1.6.2. Muestra.....	21
1.6.3. Muestreo.....	23
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	23
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	27
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO	27
CAPITULO II.....	29
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....	29
2.1. ANTECEDENTES	30
2.2. MARCO TEÓRICO.....	32
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	42
CAPITULO III	43
RESULTADOS	43
CAPITULO IV	48
ANÁLISIS DE RESULTADOS	48
CAPITULO V.....	57
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57

5.1. CONCLUSIONES	58
5.2. RECOMENDACIONES	59
CAPITULO VI	60
REFERENCIAS Y ANEXOS	60
6.1. REFERENCIAS	61
6.2. ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1

Nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.....39

Tabla 2

Nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.....40

Tabla 3

Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.....41

Tabla 4

Relación entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.....42

Tabla 5

Prueba de normalidad.....62

RESUMEN

Esta investigación de tipo sustantiva y de diseño correlacional, tuvo por objetivo determinar la relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, en una muestra de 257 estudiantes, varones y mujeres, mayores de 18 años, escogidos a través de un muestreo aleatorio simple, y como instrumentos de recolección de datos se utilizó a la Escala de Procrastinación Académica de Busko y el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados indicaron que no existe relación significativa ($p > .05$) entre los dos constructos, sin embargo, se halló relación directa y muy significativa ($p < .01$) entre la dimensión postergación de actividades y las dimensiones estresores y síntomas, por el contrario, con estrategias de afrontamiento, la correlación fue indirecta; igualmente, se halló una relación positiva y muy significativa ($p < .01$), entre autorregulación académica y síntomas, y una relación indirecta, muy significativa ($p < .01$) con estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: procrastinación, estrés académico, universitarios

ABSTRACT

This substantive research with a correlational design, aimed to determine the relationship between academic procrastination and academic stress in psychology students at a private university in Trujillo, in a sample of 257 students, men and women, over 18 years of age, chosen through simple random sampling, and the Busko Academic Procrastination Scale and the SISCO Academic Stress Inventory were used as data collection instruments. The results indicated that there is no significant relationship ($p > .05$) between the two constructs, however, a direct and very significant relationship ($p < .01$) was found between the postponement of activities dimension and the stressors and symptoms dimensions, on the other hand, with coping strategies, the correlation was indirect; likewise, a positive and very significant relationship ($p < .01$) was found between academic self-regulation and symptoms, and a very significant indirect relationship ($p < .01$) with coping strategies..

Keywords: procrastination, academic stress, university students

CAPITULO I
MARCO METODOLÓGICO

1.1.EL PROBLEMA

1.1.1. Delimitación del problema

La formación profesional universitaria es una etapa en la cual las personas obtienen las habilidades y destrezas necesarias para desempeñarse en su futura vida laboral, además de enfrentarse a los cambios que supone pasar de la educación básica a la formación profesional, entre los que se puede mencionar, una mayor carga académica, exámenes más rigurosos, horarios extensos, poco tiempo para presentar trabajos, y asignaturas cada vez más exigentes.

Es así que, durante esta etapa, gran parte de las personas adoptan algunos comportamientos que no son del todo adecuados, como es la procrastinación académica, la cual es una conducta caracterizada por el aplazamiento injustificado de las actividades académicas, y la persona opta por realizar otras actividades que no están relacionadas con el cumplimiento de sus deberes, generando así una acumulación de tareas (Valdivia, 2019).

Tanto Estremadoiro y Schulmeyer (2021) como Quispe (2020) coinciden en señalar que esta conducta ocurre con mayor frecuencia durante la época universitaria, pues las exigencias son mayores a comparación de la educación básica, además, manifiestan que los jóvenes son más propensos a procrastinar, pues dan más importancia a otras actividades más placenteras, como pasar tiempo con amigos, divertirse, ir a fiestas, entre otras, dejando de lado sus deberes académicos, los cuales muchas veces no llegan a cumplir en los tiempos estipulados, asimismo, manifiestan que al menos la mitad de universitarios han procrastinado ocasionalmente durante su formación profesional.

Lo manifestado anteriormente se puede ver reflejado en los datos reportados en una investigación sociodemográfica desarrollada en Bolivia en donde se detectó que al menos el 91% de universitarios presentaron una procrastinación moderada (Estremadoiro

y Schulmeyer, 2021). En el Perú, si bien es cierto no se cuentan con datos sociodemográficos sobre la prevalencia de esta problemática en universitarios, en múltiples trabajos de investigación realizadas en los últimos años, reportan niveles medios a altos de esta problemática, con porcentajes que superan el 50% de universitarios, indicando así que los universitarios son una población que presentan con cierta frecuencia la conducta procrastinadora (Cubas, 2021; Aguilar, 2021; Vargas, 2019; Valdivia, 2019)

Como se puede apreciar, gran parte de la población universitaria opta por procrastinar las responsabilidades académicas, situación que genera en ellos otros problemas entre los que se puede mencionar un bajo desempeño académico, ansiedad, acumulación de tareas, frustración, incluso, podría favorecer la aparición de estrés académico.

El estrés académico es un término que describe a un proceso psicológico que ocurre en el momento en que los estudiantes se enfrentan a las exigencias académicas, las cuales perciben como agobiantes pues consideran que sus capacidades son insuficientes para sobrellevarlas, ocasionando daños a su salud psicológica (Barraza y Barraza, 2019). Esta problemática suele aparecer en la etapa universitaria como consecuencia de la sobrecarga de trabajos, o debido a la dificultad de los exámenes que afrontan, incluso, por las expectativas académicas de cada estudiante acerca de lo que espera aprender o lograr durante su formación académica (Quispe, 2020).

A nivel nacional, conforme a un reporte del Ministerio de Educación divulgado en 2019, el 79% de universitarios padecen de estrés académico (El Peruano, 2019), también, en un estudio sociodemográfico desarrollado en 9 universidades peruanas de seis diferentes ciudades, se pudo identificar que el 83% de universitarios padecen de estrés académico, sobresaliendo los niveles medianamente altos (Cassaretto et al., 2021) de esta manera, se puede apreciar que los universitarios peruanos son afectados con

mucha frecuencia por estrés en los espacios académicos, hecho que podría generar en ellos consecuencias negativas.

Cuando el estrés académico es elevado, los universitarios ven alterado su organismo a nivel cognitivo, comportamental y fisiológico, todo ello puede evidenciarse con la aparición de trastornos del sueño, cansancio prolongado, aislamiento, e incluso se incrementa el consumo de sustancias; y de prolongarse, puede ocasionar serios daños a la salud de los universitarios y repercutir negativamente en su desempeño académico (Vargas, 2019; Silva et al., 2020); es por ello que en años recientes, los investigadores han puesto su interés en abordar esta variable y poder conocer cómo se comporta, para realizar las intervenciones necesarias orientadas a disminuir esta problemática, la cual, como se viene comentando, afecta enormemente a la comunidad universitaria.

Algunas investigaciones postulan que la procrastinación académica y el estrés académico pueden aparecer de forma independiente, sin embargo, otras postulan que pueden aparecer conjuntamente debido al proceso de adaptación a la universidad, pues, como ya se mencionó, la etapa universitaria supone afrontar una serie de retos, los cuales pueden provocar estrés académico, generando un pobre manejo de las presiones académicas y afectando el estado de ánimo, todo ello ocasiona que el estudiante opte por realizar otras actividades que no sean las académicas como un mecanismo de escape y de esa forma se presentaría la procrastinación en ellos (Quispe, 2020).

Como se ha podido apreciar, tanto la procrastinación académica como el estrés académico afectan a la comunidad universitaria, incluido los participantes escogidos para la presente investigación, quienes son estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, no son ajenos a estas problemáticas, pues en diversos trabajos de investigación realizados en ellos y por observación directa, se ha evidenciado la presencia de ambas problemáticas en niveles elevados, es decir, suelen dejar para último momento

las actividades académicas, no se sienten capaces de cumplirlas a tiempo, se ven agobiados por las demandas que supone la vida universitaria, intentan inútilmente afrontar las presiones académicas, y esto ocasiona que muchas veces muestren inestabilidad emocional, desinterés por el estudio, desmotivación, incluso, su rendimiento académico también se ve afectado por ambas problemáticas.

Asimismo, a nivel local no se ha estudiado la relación entre la procrastinación académica y estrés académico en universitarios, generándose así la necesidad por abordarla, pues si bien es cierto, como se mencionó en el párrafo anterior, los estudiantes escogidos como muestra para el presente estudio, padecen de estrés académico y procrastinación académica, no se tiene conocimiento si ambas problemáticas se retroalimentan entre sí, o si se manifiestan de manera independiente, sin embargo, ambas repercuten negativamente en el bienestar mental de los estudiantes de psicología y en su aprendizaje; además al estudiarse ambas variables, se podrá tener un acercamiento a la realidad que viven los estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo?

1.1.3. Justificación del estudio

La investigación es conveniente pues en la realidad local, no se han desarrollado muchos estudios que traten la relación entre procrastinación académica y estrés académico en universitarios, ya que los estudios han sido enfocados en estudiantes de secundaria, revelando así la poca importancia que se le otorga a estas problemáticas, a pesar de estar presentes con mucha frecuencia en la población universitaria.

El estudio es socialmente relevante, pues se beneficiará a los estudiantes universitarios, al abordarse dos problemáticas presentes durante esta etapa académica,

estrés académico y procrastinación académica, por tanto, con los resultados obtenidos, se podrá dar mayor énfasis a las capacidades de los universitarios para hacer frente a ellas, y poder disminuir las múltiples repercusiones negativas que generan no solo en el ámbito académico, sino también, a nivel familiar y social

En cuanto al aporte teórico, la investigación reforzará y corroborará las bases teóricas del modelo sistémico cognitivista que explica el estrés académico y el modelo cognitivo conductual de procrastinación académica, además de analizar la relación entre ambas variables, generándose así contribuciones importantes para la psicología.

Los resultados serán de suma utilidad y prácticos, pues a partir de ellos, se podrá identificar cuan presente están el estrés académico y la procrastinación académica en los universitarios, para que los psicólogos responsables puedan generar estrategias de intervención frente a esas problemáticas.

1.1.4. Limitaciones

- Los resultados solo podrán ser generalizados a la población estudiada y utilizados como referencia para estudios con individuos que tengan características semejantes a los participantes de esta investigación.
- La investigación se limita al modelo sistémico cognitivista de estrés académico planteado por Barraza (2007) y el enfoque cognitivo conductual empleado por Busko (como se citó en Domínguez et al., 2014) para la creación de la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

1.2.OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre las dimensiones de procrastinación académica (postergación de actividades y autorregulación académica) y las dimensiones de estrés académico (síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3.HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis general

H_A: Existe relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3.2. Hipótesis específica

H_A: Existe relación entre las dimensiones de procrastinación académica (postergación de actividades y autorregulación académica) y las dimensiones de estrés académico (síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.4.VARIABLES E INDICADORES

Variable 1: Procrastinación académica, medida con la Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko, adaptada a Perú por Domínguez et al. (2014).

Indicadores:

- Postergación de actividades
- Autorregulación académica

Variable 2: Estrés académico, cuantificado con el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza, estandarizado en Trujillo por Ancajima (2017)

Indicadores:

- Síntomas
- Estresores
- Estrategias de afrontamiento

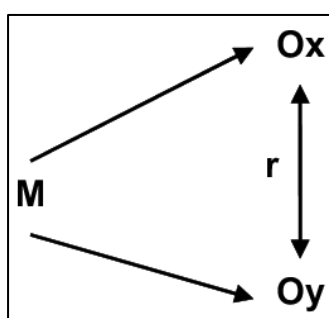
1.5.DISEÑO DE EJECUCIÓN

1.5.1. Tipo de investigación

Investigación de tipo sustantiva, la cual es definida por Sánchez y Reyes (2021) como aquella que tiene por finalidad dar respuesta a problemáticas mediante la búsqueda de principios, a partir de la descripción, explicación y/o análisis de la realidad.

1.5.2. Diseño de investigación

Corresponde a un diseño correlacional, el cual evalúa el grado de relación entre dos o más variables en una muestra determinada (Sánchez y Reyes, 2021), tal como lo planteó esta investigación que busca determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en universitarios, posee el siguiente esquema.



M: Muestra

Ox: Procrastinación académica

Oy: Estrés académico

r: Relación entre las variables

1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

1.6.1. Población

La población se conformó por 770 estudiantes, hombres y mujeres, mayores de 18 años, de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Trujillo, registrados en el ciclo académico 2022-20.

Tabla 1

Distribución de la población.

Ciclos	N	%
I	69	9.0
II	94	12.2
III	95	12.3
IV	79	10.3
V	88	11.4
VI	67	8.7
VII	81	10.5
VIII	57	7.4
IX	74	9.6
1X	66	8.6
Total	770	100.0

1.6.2. Muestra

Para saber la cantidad de muestra se usó la fórmula:

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

Donde:

z = nivel de confianza

p = proporción de la población con la característica de interés

q = proporción de la población sin la característica de interés

e = error

N = población

Con una confianza al 95% y considerando un error máximo del 5%, se determinó que la muestra quedó conformada por 257 estudiantes universitarios, que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión

Tabla 2

Distribución de la muestra.

Ciclos	N	%
I	23	9.0
II	31	12.2
III	32	12.3
IV	27	10.3
V	29	11.4
VI	22	8.7
VII	27	10.5
VIII	19	7.4
IX	25	9.6
1X	22	8.6
Total	257	100.0

Criterios de inclusión

- Estudiantes que acepten participar voluntariamente de la investigación.
- Estudiantes pertenecientes a la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Estudiantes que completen adecuadamente los protocolos de evaluación.

Criterios de exclusión

- Estudiantes menores de 18 años.
- Estudiantes que no estuvieron presentes los días de aplicación de los instrumentos.

1.6.3. Muestreo

Se empleó un muestreo probabilístico aleatorio simple, dado que los elementos de la población tuvieron la misma posibilidad de ser parte de la muestra de estudio, y fueron escogidos al azar (Sánchez y Reyes, 2021).

1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnicas

Evaluación psicométrica, que se refiere al uso de pruebas psicológicas para la medición de comportamientos, actitudes, valores, y realizar investigaciones a partir de los datos recogidos (Medrano y Pérez, 2018).

Instrumentos

Escala de procrastinación académica (EPA)

- **Ficha técnica**

La Escala de Procrastinación Académica (EPA), creada por Busko en 1998, siendo de procedencia canadiense, es un instrumento que permite cuantificar la propensión hacia la procrastinación de tareas y/o responsabilidades académicas; para el presente estudio se usó la adaptación en Perú elaborada por Domínguez et al. (2014). La prueba se compone de 12 ítems, cuyo formato de respuesta es Likert de 5 alternativas, y que se dividen en las dimensiones: Postergación de actividades y Autorregulación académica. Puede ser utilizado para evaluar a estudiantes universitarios a partir de los 16 años de edad, además, su aplicación puede ser de manera individual o colectiva, en un tiempo promedio de 15 minutos.

- **Descripción de la prueba**

Los 12 ítems se califican en una escala Likert de cinco opciones donde 1: Nunca, 2: Pocas veces, 3: A veces, 4: Casi siempre, 5: Siempre; en cuanto a la interpretación de los resultados, un mayor puntaje significa mayor procrastinación

académica. El instrumento posee dos dimensiones, cuyos ítems se presentan a continuación:

- Postergación de actividades: ítems 1, 6, 7.
- Autorregulación académica: ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12.

Cabe mencionar que los ítems de la dimensión autorregulación académica se califican de manera inversa, por tanto, 5: Nunca, 4: Pocas veces, 3: A veces, 3: Casi siempre, 1: Siempre. En cuanto a los baremos del instrumento, Domínguez (2016), presenta normas percentilares para población universitaria, considerando niveles bajo, medio y alto, delimitados por percentiles 25 y 75.

• **Propiedades psicométricas**

En la prueba original diseñada por Busko (como se citó en Álvarez, 2010) se reportó la confiabilidad del instrumento, que alcanzó un índice alfa de Cronbach de .86, y para la validez, se llevó a cabo el análisis de los ítems que componen el instrumento, obteniendo índices de correlación ítem test que oscilaron entre .297 y .607, considerados como adecuados.

En cuanto a las propiedades halladas por Domínguez et al. (2014) en la adaptación peruana, la cual se empleó en el presente estudio, se determinó la validez de constructo mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio, en el primero, se hallaron dos factores que explicaron el 49.5% de la varianza, mientras que en el segundo, se encontró índices de ajuste satisfactorios para el modelo bidimensional (GFI= .97; AGFI= .96; RMR= .064) y los ítems presentaron cargas factoriales entre .43 y .99; respecto a la confiabilidad del instrumento, fue estimada por consistencia interna mediante coeficiente alfa, el cual alcanzó un valor de .821 para autorregulación académica y de .752 para postergación de actividades, también se estimó la confiabilidad con el coeficiente omega, el cual obtuvo un valor de .888 para

la escala total, .794 para la dimensión postergación de actividades, y .829 para la dimensión autorregulación académica.

Inventario SISCO de estrés académico

- **Ficha técnica**

El Inventario SISCO de estrés académico fue elaborado originalmente por Barraza en 2007 en México, diseñado para evaluar el grado de estrés académico en universitarios, como consecuencia de las demandas académicas que afrontan, para la presente investigación, se utilizó la estandarización trujillana realizada por Ancajima (2017) para universitarios a partir de los 18 años de edad. Está compuesto 31 ítems y tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Su tipo de respuesta es Likert de cinco alternativas, y puede ser aplicado tanto de forma individual como colectiva en un aproximado de 30 minutos, asimismo, para la interpretación de resultados, tanto el autor original como el autor que realizó la estandarización en Trujillo, coinciden en señalar que, a mayor puntaje, mayor nivel de estrés académico.

- **Descripción de la prueba**

Los 31 ítems de la prueba se distribuyen así:

- Primer ítem de filtro, el cual es de respuesta dicotómica de sí o no, y, de ser respondido con no, da por finalizada la aplicación del instrumento.
- El segundo ítem evalúa el grado de preocupación o nerviosismo
- Los 29 ítems restantes se dividen en tres dimensiones: Estresores (del ítem 3 al 10), Síntomas (del ítem 11 al ítem 25) y Estrategias de afrontamiento (del ítem 26 al 31).

En cuanto a la calificación, es directa, y con cinco opciones de respuesta, donde 1: nunca, 2: rara vez, 3: algunas veces, 4: casi siempre y 5: siempre; además,

Ancajima (2017) reporta baremos percentilares tanto de manera general como por dimensiones para interpretar los resultados, donde mayor puntaje indica nivel elevado de estrés académico, tomando como puntos de corte los puntajes totales menores de 73 para un nivel bajo, de 74 a 90 para el nivel promedio bajo, de 91 a 106 para el nivel promedio alto, y de 107 a más para el nivel alto.

- **Propiedades psicométricas**

Barraza (2007), en la construcción original del instrumento, reporta validez de constructo mediante análisis factorial exploratorio, indicando la existencia de tres factores que explicaron el 46% de la varianza total, además, los ítems presentaron pesos factoriales entre .324 y .794, asimismo, realizó correlaciones entre las dimensiones, para obtener evidencias de validez por estructura interna, logrando valores que oscilaron entre .675 y .895, los cuales evidencian fuertes relaciones entre los factores, indicando así que apuntan a medir adecuadamente la variable; respecto a la confiabilidad, el autor determinó dicha propiedad con el coeficiente de Cronbach, alcanzando para la escala total un valor de .90, para estresores .85, para la dimensión síntomas .91 y en estrategias de afrontamiento .69.

En la adaptación en Trujillo realizada por Ancajima (2017), la autora determinó la validez de contenido con el índice de V de Aiken tras la evaluación de 10 expertos, dicho índice alcanzó valores superiores a .90 en todos los reactivos, por tanto, los jueces manifestaron que todos los ítems son adecuados para medir el estrés académico; asimismo, evaluó la validez de constructo por medio de análisis factorial confirmatorio, mediante mínimos cuadrados no ponderados, reportando índices de ajuste óptimos (GFI= .98; NFI= .97; RMR= .05) y cargas factoriales que oscilaron entre .31 y .82, por otro lado, estableció la confiabilidad por consistencia interna

mediante el índice omega, el cual alcanzó un valor de .95 para el total del instrumento, .85 para estresores, .94 para síntomas y .74 para estrategias de afrontamiento.

1.8.PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se solicitó a la dirección de escuela de psicología la autorización para la aplicación de los test, mediante un documento formal, obtenido el permiso, se coordinó con los profesores de esa escuela, los horarios para ingresar a las aulas y llevar a cabo la evaluación. Los días fijados, se ingresó a los respectivos salones, procediendo con el saludo protocolar y se les comentó a los estudiantes el motivo de la presencia de la investigadora, además del objetivo de la investigación y se leyó el consentimiento informado, haciendo énfasis en la participación voluntaria y la confidencialidad de los datos recogidos, luego, se repartió a cada alumno una copia del consentimiento informado para ser firmado por cada uno de ellos, junto con los protocolos de las pruebas, luego, se procedió a explicar a los estudiantes las instrucciones de cada test para que puedan responder adecuadamente a ambos. Al culminar la evaluación, se rotuló cada uno de los protocolos, y se ingresó las respuestas a una base de datos en Excel.

1.9.ANÁLISIS ESTADÍSTICO

La base de datos en Excel, se envió a SPSS, para el tratamiento estadístico de la información recolectada. Primero, se empleó estadísticos descriptivos como las frecuencias absolutas y también en porcentajes, las cuales permitieron identificar los niveles de las variables en los sujetos evaluados.

Luego, se empleó el estadístico inferencial de Kolmogorov – Smirnov, a través del cual se analizó la hipótesis de la distribución normal de los puntajes, con el objetivo de determinar el estadístico para la correlación entre los constructos, tanto a nivel global como por dimensiones; el estadístico de K-S detectó discrepancias significativas ($p < .05$) y muy significativas ($p < .01$) con la normal en la variable procrastinación y en sus

dimensiones, al igual que en la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico, por tanto, se estableció que, para correlacionar las variables, se debía emplear el estadístico no paramétrico rho de Spearman.

Con ese estadístico, se realizó la contrastación de la hipótesis de correlación entre las variables y entre sus dimensiones, indicando que existe correlación si el valor p es menor a .05 y que no existe correlación si dicho valor es mayor a .05. Todos los resultados se ingresaron en tablas según a la séptima edición de la APA.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

2.1.ANTECEDENTES

A nivel internacional

Magnín (2021) desarrolló en Argentina el estudio titulado “Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná” para analizar la relación entre las variables mencionadas, en una muestra conformada por 64 universitarios con edades entre los 19 y 39 años, evaluados mediante la Escala de Procrastinación de Tuckman y el Inventario SISCO de estrés académico. Sus hallazgos demostraron una relación directa, muy significativa y de grado alto entre los dos constructos ($r = .556$; $p < .01$), de manera que, la autora concluye que, a mayor procrastinación, mayor estrés académico y viceversa.

Barraza y Barraza (2019) publicaron en México la investigación denominada “Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior” con el objetivo de determinar la relación entre procrastinación académica y estrés académico en una muestra de 300 estudiantes con una edad promedio de 16 años, a quienes se les evaluó con la Escala de Procrastinación Académica de Busko y el Inventario SISCO de Barraza. Sus resultados revelaron que no hay correlación ($p > .05$) entre las variables estudiadas, concluyendo que ambas son independientes.

A nivel nacional

Aguilar (2021) ejecutó en Lima el estudio “Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima”, con el objetivo de estudiar la relación entre las variables mencionadas, en una muestra de 219 universitarios, y empleó como instrumentos, a la Escala de Procrastinación Académica de Busko y el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza. Tras el análisis de datos, la autora determinó que procrastinación académica y estrés académico no están relacionadas ($p > .05$), concluyendo que las variables se comportan independientemente.

Mendoza (2020) realizó la investigación “Estrés académico y procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana” con la finalidad de determinar la relación entre esas variables. Trabajó con una muestra de 200 universitarios con edades entre 20 y 35 años, y empleó como instrumentos de evaluación la Escala de Procrastinación Académica de Busko y el Inventario SISCO de Barraza. En cuanto a los resultados hallados, no se evidenció relación entre las variables estudiadas ($p > .05$), llegando a concluir que el estrés académico no tiene influencia en la presencia de la conducta procrastinadora.

Hernández (2020) llevó a cabo la investigación “Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020” teniendo como uno de sus objetivos relacionar la procrastinación y el estrés académico en 184 universitarios, evaluados mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario SISCO de estrés académico. Sus hallazgos revelaron una relación significativa, directa y de grado pequeño entre la procrastinación y estrés académico ($r = .18$; $p < .05$), concluyéndose que una mayor procrastinación se asocia con mayor presencia de estrés académico.

Bernal (2019) desarrolló en Lima el estudio titulado “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana”, con el objetivo de indagar la relación existente entre las variables, para ello, utilizaron una muestra de 156 universitarios con edades entre los 19 y 32 años, evaluados con la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza. Sus hallazgos evidenciaron una relación muy significativa, directa y de grado bajo ($r = .264$; $p < .01$) entre procrastinación académica y estrés académico, por tanto, concluye que una mayor procrastinación se relaciona con mayor estrés académico.

A nivel regional y local

Hidalgo (2019) realizó en Trujillo la tesis “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”, en la cual buscó relacionar las variables mencionadas, en una muestra de 608 universitarios de los últimos ciclos, a quienes se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO y la escala de procrastinación académica de Tuckman. La investigadora halló correlación directa y de grado medio entre estrés académico y la procrastinación académica ($r = .38$; $p < .05$), por tanto, concluye que, a mayor frecuencia de estrés académico, mayor postergación de actividades académicas.

2.2.MARCO TEÓRICO

2.2.1. Procrastinación académica

2.2.1.1. Definiciones

Para Domínguez (2016) la procrastinación académica es una conducta intencional de postergar las tareas académicas, debido a que les causa desagrado o perciben que es sumamente difícil.

Asimismo, se puede mencionar que la procrastinación es una conducta aprendida socialmente y que se caracteriza por el aplazamiento injustificado de las actividades académicas relevantes, prefiriendo realizar otras más placenteras o que no aportan a la consecución de los objetivos académicos, generando así una acumulación de deberes que a la larga puede estresar al estudiante (Valdivia, 2019).

También puede conceptualizarse la procrastinación académica como un conjunto de comportamientos y cogniciones relacionadas a la intención de completar un trabajo académico, sin embargo, la persona presenta poco entusiasmo para hacerla (Furlan, como se citó en Vargas, 2019).

Para Rodríguez y Clariana (2017), la procrastinación académica es aquella conducta de postergación de las responsabilidades académicas, poniendo por delante otras actividades sin importancia, y que involucra aspectos como el autocontrol y la gestión del tiempo.

Por último, Vargas (2019) manifiesta que la conducta procrastinadora es aquella que se presenta cuando un estudiante, tiene el deseo de cumplir con sus deberes académicos, sin embargo, voluntariamente aplaza estos deberes, pues no le genera la suficiente motivación para realizarlos o porque considera que tiene tiempo para hacerlos.

Tomando en cuenta los postulados de los autores antes mencionados, se puede manifestar que la procrastinación académica es una conducta voluntaria de postergación de actividades académicas, dejándolas para el último momento, debido a que no siente motivación por cumplirlas o porque percibe dichas actividades como muy difíciles.

2.2.1.2. Modelos teóricos

- **Cognitivo conductual**

Este modelo es el que da sustento a la presente investigación y fue empleado por Busko (como se citó en Domínguez et al., 2014) para la elaboración de la Escala de Procrastinación Académica. Desde este enfoque teórico, la procrastinación ocurre debido a la construcción de una realidad distorsionada en base a un razonamiento cognitivo (creencias irracionales), que determina las emociones y comportamientos que aparecen frente al cumplimiento de los deberes (Díaz, 2020).

Asimismo, Ellis y Knaus (como se citó en Cubas, 2021) indican que aquellas personas que se plantean objetivos académicos poco sensatos, los llevan a fracasar, y al tratar de disminuir las consecuencias negativas de ello, aplazan el cumplimiento de las responsabilidades asignadas, hasta el punto en que se les hace imposible realizarlas satisfactoriamente.

Se puede comentar entonces que, el presente modelo plantea que los estudiantes generan pensamientos y creencias sobre las tareas académicas que se les asignan, como considerar que es sumamente sencilla o por el contrario muy complicada, o plantearse que pueden obtener un rendimiento que supera sus capacidades, todo ello los lleva a postergar las actividades para último momento al considerar que pueden cumplirlas a tiempo o porque ya no les queda más que realizarlas.

De acuerdo a Cubas (2020), a partir de este modelo teórico existen tres razones que llevan a los estudiantes a procrastinar, las cuales son:

- Hostilidad: las personas tienden a procrastinar cuando poseen emociones negativas contra personas representativas que están implicadas en la actividad académica, como profesores o padres, así, se puede comentar entonces que el estudiante realiza el aplazamiento de sus tareas como un reclamo en contra de estas personas.
- Autolimitación: los estudiantes se perciben como incapaces y se desvalorizan, las cuales aparecen debido a que previamente han enfrentado tareas similares, por lo tanto, se puede comentar que los estudiantes temen empezar la tarea y optan por procrastinar.
- Baja tolerancia a la frustración: los estudiantes no toleran el tener que enfrentarse a sentimientos o eventos desagradables involucrados en sus tareas académicas, optando por posponer el inicio de las mismas.

Por tanto, se puede indicar que, según esta autora, se generan diversas cogniciones que conllevan al estudiante a procrastinar, las cuales pueden estar relacionadas a sentirse incapaz de realizar una tarea, tener conflictos con la autoridad

y no tolerar las experiencias negativas que pueden acompañar a los deberes académicos.

- **Psicodinámico**

De acuerdo a este modelo, la procrastinación ocurre debido al temor a fallar en la realización de la tarea, por tanto, propone que se debe buscar las causas por las cuales se generan dichos temores en los estudiantes a pesar de que cuentan con todas las capacidades y potenciales para afrontarlas satisfactoriamente, indicando que una de las causas tiene su origen en la familia, pues un ambiente familiar donde no se propicie la autonomía de los hijos, genera que ellos tiendan a procrastinar con mayor frecuencia (Díaz, 2020).

Es decir, de acuerdo a este modelo, las experiencias familiares están involucradas en la conducta procrastinadora de los universitarios, y también experiencias negativas que puedan haberse generado en ellos al momento de cumplir sus tareas.

- **Conductismo**

Tomando en cuenta los planteamientos de Skinner (citado en Cubas, 2021), los comportamientos se mantienen producto del reforzamiento, es decir, seguirá ocurriendo si los resultados que alcanzó previamente fueron satisfactorios, por tanto, los estudiantes seguirán procrastinando pues previamente lo hicieron y obtuvieron resultados exitosos al completar sus tareas; se puede comentar, con base a lo anterior, que de acuerdo a esta propuesta teórica, las personas postergan una responsabilidad por alguna actividad que los produzca una recompensa inmediata o más placentera.

En consecuencia, se puede indicar que la procrastinación, desde este modelo teórico, se perpetua por un ciclo de recompensas, pues a pesar de haber dejado para último momento los deberes, no se recibió castigo alguno y por el contrario, los

resultados fueron exitosos, conllevando a que la persona continúe haciendo lo mismo pues obtienen recompensas y no castigos.

2.2.1.3. Dimensiones

Busko (citado en Domínguez et al., 2014) a partir del enfoque cognitivo conductual, plantea que la conducta procrastinadora se compone de dos dimensiones:

- Postergación de actividad: en palabras de Steel (citado en Jiménez et al., 2021) es el aplazamiento de los deberes. Además, Valdivia (2019) menciona que, en algunas personas, este comportamiento se vuelve un hábito negativo, pues como consecuencia del mismo, se atormentan al ver que el tiempo de entrega se termina y consideran que no son capaces de completar la tarea.
- Autorregulación académica: hace referencia a las conductas asociadas a la ejecución de las actividades (Steel, citado en Jiménez et al., 2021). Lo anterior es ampliado por Vásquez (2016) quien menciona que esta dimensión involucra a todas aquellas cogniciones, emociones y conductas que formulan los estudiantes para lograr sus objetivos, por tanto, a través de ellas, surge una activación personal que posibilita a los alumnos evaluar, analizar y desarrollar los deberes académicos.

De esta manera, las dimensiones de procrastinación académica consideran el hecho de dejar las actividades para después y también los esfuerzos de las personas para evitar hacerlo.

2.2.1.4. Causas de la procrastinación académica

Para Corrales et al. (2022), la procrastinación ocurre debido a que el estudiante no posee la suficiente motivación para llevar a cabo las tareas académicas, sea por desinterés, por considerarlas poco retadoras, o porque no van acorde a sus objetivos; otra causa que menciona es la dependencia, es decir, el estudiante busca constantemente alguien que le

pueda dar soporte para realizar sus deberes; también menciona la baja autoestima, que genera en los alumnos falta de confianza en sus habilidades, por tanto, posponen sus actividades porque creen que no son capaces de realizarlas; finalmente, menciona que una mala gestión del tiempo y un ambiente de estudio inadecuado son factores que pueden predisponer a ser procrastinador.

Por su parte, Valdivia (2019) refiere que esta conducta es multicausal, por tanto, puede ser producto de las influencias parentales, es decir, los estudiantes pueden haber aprendido a procrastinar porque fueron criados de esa forma o porque observaron a sus padres realizarlo; también menciona el percibir repulsivamente los deberes educativos, el temor a ser criticado, la falta de organización para el estudio y consecuentemente del tiempo.

Se puede indicar que la ansiedad ante exámenes constituye un motivo por el cual los estudiantes procrastinan, ya que el miedo a la evaluación generará que se posponga prepararse para la misma; la presión social puede considerarse una factor que lleva a procrastinar, pues los estudiantes optarán por esta conducta con el fin de ser aceptados dentro de un grupo; también se tiene a la pereza, la cual es un motivo frecuente por el cual los estudiantes posponen sus labores (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021).

Es posible manifestar entonces que la procrastinación académica puede ocurrir por diversos motivos, los cuales se pueden agrupar en motivos personales y también en aquellos relacionados con la tarea misma, por tanto, resulta importante poder identificar dichas causas para realizar un trabajo óptimo con aquellos estudiantes que presenten cronicidad de esta conducta.

2.2.2. Estrés académico

2.2.2.1. Definiciones

Barraza y Barraza (2019) consideran al estrés académico como un proceso desadaptativo y mental, que ocurre cuando un alumno se enfrenta a excesivas demandas académicas que no van acorde a sus capacidades y nivel educativo.

También se puede indicar que es un malestar físico y psicológico que padecen los estudiantes universitarios durante la interacción con el contexto académico y que puede afectar sus capacidades para afrontar satisfactoriamente la etapa universitaria (Magnín, 2021)

Por su parte, Mendoza (2020) define esta variable como un conjunto de respuestas psicológicas, comportamentales y físicas ante las exigencias académicas, entre las que menciona la sobrecarga de tareas, los exámenes, exposiciones, entre otras.

Puede considerarse al estrés académico como un proceso que ocurre durante la educación superior, mediante adaptación individual frente a los requerimientos educativos de dicha etapa (Román y Hernández, como se citó en Vargas, 2019).

Se puede mencionar por último al aporte de Zárate et al. (2017) quienes plantean que el estrés académico se presenta en aquellos estudiantes que valoran de forma negativa a las exigencias académicas, pues suelen ser muy agobiantes y no se sienten capaces de responder adecuadamente a ellas, perdiendo así el equilibrio y presentando síntomas como agotamiento, ausentismo, bajo rendimiento académico entre otras.

Tras revisar los aportes de estos autores, se puede manifestar que el estrés académico es una respuesta negativa frente a las responsabilidades académicas, las cuales son percibidas como extenuantes y que sobrepasan las capacidades personales de los universitarios.

2.2.2.2. Modelo teórico de estrés académico

Modelo sistémico cognitivista

Propuesto por Barraza (como se citó en Barraza y Barraza, 2019) para el abordaje del estrés académico, y es el modelo que da sustento a esta investigación. El autor se fundamenta en los supuestos del enfoque sistémico y del enfoque cognitivo para explicar cómo sucede el estrés académico; del primero, toma el supuesto de que los estudiantes continuamente se relacionan con el ambiente académico a través de múltiples inputs y outputs, buscando mantener el equilibrio; mientras que del segundo enfoque, rescata que en la interacción de los estudiantes con el medio universitario, ocurre un proceso cognitivo de valoración de las demandas (inputs) y las herramientas para manejarlas, el cual determinará la respuesta (output) a esas exigencias (Bernal, 2019)

Por tanto, se puede comentar entonces, que, de acuerdo a este modelo teórico, los estudiantes están expuestos a demandas educativas que son consideradas como estresantes (input) en el ámbito académico, estos provocan un desajuste sistémico (evento estresor) en el organismo, el cual presenta toda la sintomatología típica de estrés, además, este desajuste genera que los estudiantes empleen estrategias para hacer frente a ello (output) con la finalidad de recuperar el equilibrio.

Magnín (2021) describe el proceso de estrés académico desde este enfoque, manifestando que, primero, el ambiente universitario presenta a los estudiantes diversas exigencias, luego, ellos valoran estas demandas, y en caso de considerarlas como desbordantes, las catalogan como estresores, los cuales generan un desajuste en el sistema estudiante – ambiente universitario, posteriormente, los universitarios realizan un proceso de valoración de los recursos que poseen para sobrellevar a los estresores, para finalmente decidir la forma más óptima para enfrentarlos.

2.2.2.3. Dimensiones

Barraza y Barraza (2019) mencionan que el estrés académico se compone de tres dimensiones:

- **Estresores:** demandas del ámbito educativo consideradas como sumamente exigentes para los estudiantes. Pueden ser considerados estresores a los exámenes, los conflictos con otros compañeros o con docentes, la sobrecarga académica, los tiempos de presentación de los trabajos, y el grado de dificultad de las tareas
- **Síntomas:** reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que surgen ante un evento estresante, las cuales pueden ser el cansancio, ansiedad, migrañas, depresión, irritabilidad, falta de atención, consumo de sustancias, desinterés académico, dificultad para tomar decisiones, desmotivación, etc.
- **Estrategias de afrontamiento:** herramientas del estudiante que adopta para recuperar el equilibrio y hacer frente al estrés. Entre los más usados por los universitarios para disminuir el estrés académico se puede mencionar al humor, las actividades de recreación, asertividad, planificación de actividades, religiosidad, entre otros.

De esta manera, se puede comentar que la variable estrés académico se compone de los eventos que pueden detonar una respuesta de estrés, de los síntomas asociados a esa respuesta y también a los esfuerzos de las personas para mantener dicho estrés bajo, todo ello dentro del ambiente académico.

2.2.2.4. Causas del estrés académico

Múltiples investigaciones dan cuenta de una serie de factores que favorecen la aparición de estrés académico en la vida universitaria, entre los que se puede mencionar a la falta de tiempo para completar los trabajos universitarios, también los exámenes y las exposiciones, la sobrecarga de tareas, al igual que la falta de orientación para cumplirlas

y la dificultad de las mismas, a ello hay que sumar que los estudiantes suelen postergar las responsabilidades académicas, situación que genera una acumulación de trabajos y ser un factor que dispare el estrés académico; por otro lado, se puede mencionar que el sistema educativo superior tiene influencia en la aparición de esta problemática, pues en muchas universidades, la presentación de trabajos y evaluaciones suelen dejarse a último momento, en lugar de realizar una evaluación continua durante todo el semestre académico (Valdivia, 2019).

También deben considerarse como factores estresantes dentro del ámbito universitario a la relación docente alumno, la inadecuada carga horaria y la distribución de la misma, la poca retroalimentación que reciben los estudiantes de los trabajos y evaluaciones que realizan, la infraestructura académica, el exceso de alumnos por curso, y también la poca orientación administrativa que se da a los estudiantes (Valdivia, 2019).

Por su parte, Quispe (2020) indica que la etapa universitaria presenta una serie de estresores, entre los que se puede mencionar a la cantidad de asignaturas, las evaluaciones semanales, las tareas en grupo, mayor competitividad entre los estudiantes y también las expectativas de aprendizaje durante la formación profesional.

Se puede comentar entonces que son múltiples los factores estresantes dentro del ámbito universitario, siendo los más reportados, el exceso de carga académica, los exámenes y la dificultad de las tareas académicas, sin embargo, es relevante también mencionar que el sistema educativo universitario mantiene estos factores estresantes, por tanto, resultaría importante que las instituciones educativas de enseñanza superior planteen mejoras en sus mecanismos de evaluación, para lograr disminuir el estrés académico en los universitarios y pueda fomentarse un mejor aprendizaje.

2.3.MARCO CONCEPTUAL

Procrastinación académica: Conducta intencional de postergar las tareas académicas, debido a que les causa desagrado o perciben que es sumamente difícil (Busko, citado en Domínguez, 2016).

Estrés académico: Respuesta desadaptativa y mental, que ocurre cuando un estudiante se enfrenta a excesivas demandas académicas que no van acorde a sus capacidades y nivel educativo (Barraza, 2007).

CAPITULO III

RESULTADOS

Tabla 3

Nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

	N	%
Procrastinación académica		
Bajo	209	81.3
Medio	46	17.9
Alto	2	0.8
Postergación de actividades		
Bajo	104	40.5
Medio	90	35.0
Alto	63	24.5
Autorregulación académica		
Bajo	233	90.7
Medio	23	8.9
Alto	1	0.4
Total	257	100.0

Se identificó el nivel de procrastinación académica en la muestra evaluada, hallándose una predominancia del nivel bajo, con un 81.3% de estudiantes, asimismo, en cuanto a las dimensiones, tanto en postergación de actividades como en autorregulación académica, se encontró un predominio del nivel bajo con porcentajes de 40.5% y 90.7% respectivamente.

Tabla 4

Nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

	N	%
Estrés académico		
Bajo	58	22.6
Medio	133	51.8
Alto	66	25.7
Estresores		
Bajo	78	30.4
Medio	116	45.1
Alto	63	24.5
Síntomas		
Bajo	45	17.5
Medio	139	54.1
Alto	73	28.4
Estrategias de afrontamiento		
Bajo	103	40.1
Medio	108	42.0
Alto	46	17.9
Total	257	100.0

En cuanto a los niveles de estrés académico detectados en la muestra, se halló que sobresalió el nivel medio con un 51.8% de estudiantes, por otro lado, en las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, también sobresalió el nivel medio, con porcentajes de 45.1%, 54.1% y 42% respectivamente.

Tabla 5

Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

	Estrés académico (rho)	Sig. (p)
Procrastinación académica	.104	.097

Nota: rho: coef. de Spearman

El coeficiente de correlación de Spearman no detectó correlación estadísticamente significativa ($p > .05$) entre procrastinación académica y estrés académico en la muestra evaluada

Tabla 6

Relación entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

	Postergación de actividades (rho)	Sig. (p)	Autorregulación académica (rho)	Sig. (p)
Estresores	.183	.003**	.102	.102
Síntomas	.217	.000**	.171	.006**
Estrategias de afrontamiento	-.196	.002**	-.423	.000**

Nota: rho: coef. de Spearman; ** $p < .01$

El estadístico de correlación rho de Spearman identificó una relación directa, muy significativa ($p < .01$) y de grado bajo entre postergación de actividades y las dimensiones estresores y síntomas; asimismo, detectó una relación inversa, muy significativa ($p < .01$) y de grado bajo entre postergación de actividades y estrategias de afrontamiento; por otro lado, halló una relación directa, muy significativa ($p < .01$) y de grado bajo entre autorregulación académica y síntomas, mientras que entre autorregulación académica y estrategias de afrontamiento, se halló una relación inversa, muy significativa ($p < .01$) y de grado medio.

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

La vida universitaria es una de las etapas más importantes por las que atraviesa la persona, pues en ella se adquieren los conocimientos y competencias necesarias para hacer frente a la vida laboral y profesional, sin embargo, no está exenta de problemáticas, siendo algunas de las más frecuentes, la procrastinación académica y el estrés académico, de modo que, la presente investigación se propuso abordar ambas y analizar si se encuentran relacionadas.

Así, se planteó identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, detectando que sobresalió el grado bajo con un porcentaje de 81.3% de estudiantes, y en las dimensiones postergación de actividades y autorregulación académica, también primó el nivel bajo con porcentajes de 40.5% y 90.7% respectivamente, de modo que, se puede mencionar que los estudiantes de psicología evaluados que se ubican en un nivel bajo de procrastinación no suelen dejar para el último momento sus tareas y responsabilidades académicas, por tanto, sienten motivación por las mismas y no las suelen percibir como complicadas, asimismo, no realizan con frecuencia conductas de aplazamiento y tampoco se generan con frecuencia cogniciones, emociones y comportamientos que activan a los estudiantes a desarrollar sus tareas.

Corroborando la interpretación de los hallazgos mencionada anteriormente, se tiene a Domínguez (2016) quien menciona que la procrastinación académica es una conducta de aplazamiento intencional y en ocasiones hasta innecesaria, del desarrollo de las actividades o deberes académicos, de esta manera, Monroy y González (2022) plantean que los alumnos con bajos niveles de procrastinación priorizan las actividades académicas y cumplen con sus tareas, incluso, muchos de estos estudiantes sienten agrado por sus asignaturas, por tanto, están motivados y evitan dejar para último momento el cumplimiento de sus responsabilidades estudiantiles.

Los resultados pueden corroborarse con los hallazgos de Magnín (2021) quien detectó que el 23.4% de estudiantes universitarios que evaluó alcanzaron el nivel bajo de procrastinación académica, mencionando que dichos estudiantes no acostumbran demorar en el cumplimiento de sus trabajos. Igualmente, son corroborados por Aguilar (2021) quien halló que el 36.5% de universitarios que evaluó se ubican en el nivel bajo de procrastinación académica, concluyendo que los estudiantes muy pocas veces optan por dejar para después las actividades académicas y, por el contrario, tratan de cumplir con las mismas en los tiempos que se les pidan.

Por otro lado, se propuso identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, hallando un predominio del nivel medio con un porcentaje de 51.8% de estudiantes, y en cuanto a las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, también se halló que primó el nivel medio con porcentajes de 45.1%, 54.1% y 42% respectivamente.

Por tanto, de lo anterior se puede interpretar que los estudiantes de psicología evaluados suelen presentar durante el semestre académico, ciertas respuestas negativas como consecuencia de las exigencias de su formación profesional, debido a que consideran que son complicadas y que no podrán hacerles frente, asimismo, se ven expuestos a algunos estímulos agobiantes como exceso de tareas o exámenes complicados, los cuales pueden ocasionarles ciertas afectaciones a su salud física y mental, sin embargo, poseen algunos mecanismos para poder hacer frente al estrés académico y no empeorar los síntomas que pueda ocasionar el mismo.

Ratificando el análisis realizado sobre los hallazgos, se cuenta con Bernal (2019) quien menciona que el estrés académico es una respuesta psicológica, fisiológica, comportamental y cognitiva negativa que ocurre como consecuencia de las demandas o situaciones que se presentan en la universidad, y que los estudiantes que lo poseen en un

grado moderado, suelen verse abrumados con cierta frecuencia por esas demandas, ya que consideran que en algunas ocasiones sus recursos son suficientes para hacerles frente y en otras no.

Los resultados corroboran los hallazgos de Aguilar (2021) quien identificó una predominancia del nivel medio de estrés académico con un porcentaje de 74.9% indicando que los estudiantes universitarios suelen verse agobiados por las responsabilidades académicas y sienten que no cuentan con las capacidades para hacerles frente. Igualmente, corroboran los resultados de Silva et al. (2020) quien identificó en universitarios mexicanos una predominancia del nivel moderado de estrés académico, con un 86.4%, refiriendo que ese nivel puede deberse a la gran carga académica y las exigencias propias que supone la vida universitaria.

Con base a los resultados hallados, se rechaza la hipótesis general planteada de que existe relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, dado que el estadístico rho de Spearman no identificó correlación estadísticamente significativa ($p > .05$) entre ambas variables.

De lo anterior se puede interpretar que la conducta voluntaria de postergación de responsabilidades académicas, dejándolas para el último instante, debido a que no siente motivación por cumplirlas o porque percibe dichas actividades como muy difíciles no se relaciona con la respuesta negativa frente a las demandas académicas, las cuales son percibidas como extenuantes y que sobrepasan las capacidades personales de los universitarios.

De esta manera, se puede indicar que el hecho de dejar para el último momento la realización de las tareas académicas no estaría relacionado a la presencia de estrés en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, además, como se pudo

apreciar al momento de presentar los hallazgos descriptivos de ambas variables, los estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo no suelen procrastinar las responsabilidades académicas, sin embargo, si presentan un moderado estrés académico, por tanto, ambas problemáticas se presentarían de forma independiente en ellos, y dicho estrés estaría ligado a otras experiencias propias de la vida universitaria, como el exceso de tareas, los exámenes difíciles, las relaciones entre docente y alumno, o incluso por las relaciones entre los mismos estudiantes, incluso, puede que algunos de ellos procrastinen desde hace mucho tiempo, es decir, vienen realizando esta conducta desde etapas educativas previas a la universidad, llegando a normalizarla y por tanto están acostumbrados a postergar sus tareas sin que esto genere preocupación que detone en estrés.

Reforzando el análisis realizado anteriormente se tiene a Barraza y Barraza (2019) quienes mencionan que una inadecuada gestión del tiempo puede aumentar el estrés académico, ya que los universitarios no serán capaces de repartir su tiempo para cumplir las responsabilidades académicas, de modo que postergaran algunas de ellas y cuando llegue el momento, se sentirán abrumados por tratar de cumplirlas, sin embargo, esto no siempre sucede, ya que algunos estudiantes ya han normalizado la conducta procrastinadora, por tanto, a pesar de postergar hasta el último momento la realización de tareas académicas, no se sienten agobiados y cumplen con las mismas, incluso algunos estudiantes pueden llegar a percibir que el corto tiempo de presentación de trabajos puede ser un reto, motivándolos a cumplir sus responsabilidades y sin llegar a generar estrés.

Asimismo, Monroy y González (2020) coinciden con el análisis realizado y con las afirmaciones anteriores, refiriendo que para algunos universitarios, la conducta procrastinadora puede generar ansiedad o estrés, sin embargo, otros pueden tomarse todo el tiempo disponible para cumplir con sus deberes y motivarse a realizar mejor las

mismas, ya que consideran que su desempeño es más óptimo cuando trabajan bajo presión, sintiéndose incluso emocionados por saber que queda poco tiempo para cumplir con la entrega de sus trabajos.

Por su parte, Aguilar (2021) considera que existen otros factores que si estarían relacionados con la presencia de procrastinación o de estrés académico, como son la carrera profesional, el tipo de universidad, es decir, si es pública o privada, el factor edad, sexo, incluso, hasta factores socioeconómicos, por tanto, considera que deben analizarse esos factores en el abordaje de ambas problemáticas.

Los resultados se corroboran con lo hallado por Mendoza (2020) quien tampoco detectó relación significativa ($p > .05$) entre el estrés académico y la procrastinación académica en universitarios, comentando que aquellos que presentan estrés académico no necesariamente incurren en comportamientos de procrastinación de responsabilidades académicas, y que tampoco el hecho de dejar actividades para el último momento puede llegar a generar respuestas desadaptativas a las exigencias de la vida académica. Así también, los resultados se corroboran por Aguilar (2021) pues tampoco halló evidencias de que exista relación significativa ($p > .05$) entre ambas variables, mencionando que el estrés académico y la procrastinación académica pueden presentarse en la vida del estudiante universitario de forma independiente.

Por su parte, se acepta la hipótesis específica que plantea que existe relación entre las dimensiones de procrastinación académica (postergación de actividades y autorregulación académica) y las dimensiones de estrés académico (síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, pues se halló una relación directa, muy significativa ($p < .01$) y de grado bajo entre postergación de actividades y las dimensiones estresores y síntomas; asimismo, detectó una relación inversa, muy significativa ($p < .01$) y de grado bajo entre postergación

de actividades y estrategias de afrontamiento; por otro lado, halló una relación directa, muy significativa ($p < .01$) y de grado bajo entre autorregulación académica y síntomas, mientras que entre autorregulación académica y estrategias de afrontamiento, se halló una relación inversa, muy significativa ($p < .01$) y de grado medio.

De lo anterior se puede comentar que una mayor frecuencia de conducta de aplazamiento de las responsabilidades académicas se relaciona con una mayor presencia de demandas exigentes dentro del ámbito académico y de consecuencias en la salud física, psicológica y comportamental de los universitarios, y, por otro lado, se relaciona con un menor uso de recursos personales para recuperar el equilibrio del organismo tras la respuesta de estrés. Asimismo, se puede indicar que una mayor frecuencia de cogniciones, emociones o conductas que realizan los estudiantes para activarse y poder cumplir con los deberes académicos, se relaciona con una mayor presencia de repercusiones en la salud física y mental de los mismos, y también se relaciona con un menor uso de recursos personales para sobrellevar la respuesta negativa de estrés.

Sobre esto, Hernández (2020) menciona que dejar para el último momento las responsabilidades académicas se asocia con percibir a las mismas como estresantes, ya que el estudiante al valorarlas como tal, no querrá desarrollarlas en ese momento, posponiendo su realización, y en consecuencia cuando ya esté próxima la entrega, se incrementarán los síntomas de estrés, por otro lado, menciona que la autorregulación académica busca tratar de recuperar el equilibrio del organismo, por tanto, su aparición va de la mano con la presencia de síntomas de estrés. Asimismo, Aguilar (2021) menciona que en la medida que se utilicen menos estrategias para sobrellevar un evento estresante, se van a incrementar conductas, pensamientos, y emociones que faciliten la regulación del estudiante y por ende cumplir con los aprendizajes esperados.

Siendo así, se puede interpretar que la conducta de aplazamiento de los estudiantes de psicología evaluados estaría relacionada con la percepción que estos tienen sobre las tareas académicas, considerando así que no pueden hacerles frente y por ello las dejan de lado hasta que no les queda otra que cumplirlas y al ver que el tiempo es corto y la tarea abrumadora, empiezan a padecer de sintomatología de estrés, sin embargo, también buscan autorregular la conducta de aplazamiento, empleando para ello ciertas estrategias de afrontamiento para evitar postergar y así disminuir en lo posible las posibles consecuencias físicas y psicológicas del estrés académico.

Los resultados se corroboran con los reportados por Barraza y Barraza (2019) quien también detectó la presencia de relación directa, muy significativa y de grado bajo entre postergación de actividades y las dimensiones estresores ($r = .228$; $p < .01$) y síntomas ($r = .257$; $p < .01$), además, entre autorregulación académica y las estrategias de afrontamiento, halló una relación inversa, muy significativa y de grado medio ($r = -.444$; $p < .01$) refiriendo que mientras más frecuente se vea expuesto un estudiante a estímulos estresantes y mayor sean los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que produzca el estrés, el estudiante será más propenso a realizar conductas de aplazamiento de tareas académicas con mayor frecuencia. Igualmente, se corroboran con los resultados de Bernal (2019) quien detectó relación directa significativa y de grado bajo entre postergación de actividades y la dimensión estresores ($r = .279$; $p < .01$) y la dimensión síntomas ($r = .279$; $p < .01$), además de hallarse una relación directa, muy significativa y de grado bajo entre autorregulación académica y síntomas ($r = .264$; $p < .01$), mientras que se halló una relación inversa, muy significativa y de grado medio entre autorregulación académica y estrategias de afrontamiento ($r = -.212$; $p < .01$), mencionando que una mayor postergación de tareas universitarias se relaciona con una mayor exposición a estresores académicos y con mayor afectaciones a la salud física y mental; y también se corrobora

los resultados de Aguilar (2021) quien encontró una relación inversa, de grado bajo y significativa entre las estrategias de afrontamiento y la autorregulación ($\rho = -.134$; $p < .05$) refiriendo que mientras más se autorregule un estudiante para cumplir con sus deberes, utilizará menos estrategias para sobrellevar el estrés.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1.CONCLUSIONES

1. No existe relación estadísticamente significativa ($p>.05$) entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo
2. Se identificó que la mayoría de los estudiantes evaluados (81.3%) alcanzan un nivel bajo de procrastinación académica.
3. Se identificó que gran parte de los evaluados (51.8%) logran un nivel medio de estrés académico.
4. Existe relación directa, muy significativa ($p<.01$) y de grado bajo entre postergación de actividades y las dimensiones estresores y síntomas; asimismo, existe relación inversa, muy significativa ($p<.01$) y de grado bajo entre postergación de actividades y estrategias de afrontamiento; por otro lado, existe una relación directa, muy significativa ($p<.01$) y de grado bajo entre autorregulación académica y síntomas, mientras que entre autorregulación académica y estrategias de afrontamiento, se halló una relación inversa, muy significativa ($p<.01$) y de grado medio.

5.2.RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a los estudiantes llevar de talleres bajo un enfoque conductual, en el cual se aborde la gestión del tiempo, con la finalidad de aprender y reforzar la distribución eficaz del tiempo que dedican a sus actividades académica y así mantener bajos los niveles de procrastinación.
2. Se sugiere a los estudiantes participar en programas de intervención cognitivo conductuales, en donde se trabajen técnicas como la resolución de problemas, relajación, respiración, entre otras, para lograr que puedan gestionar de una manera más eficaz el estrés académico que padecen.
3. Dado que no se halló relación entre las variables, se recomienda que los estudiantes evaluados participen de intervenciones psicológicas de orientación cognitivo conductual, de manera diferenciada, tanto para el manejo de estrés como para la procrastinación, en las cuales se puedan trabajar aspectos como la modificación de pensamientos irracionales, asertividad y el fortalecimiento de sus recursos personales, para poder disminuir los niveles de ambas problemáticas.
4. Ya que se halló relación entre la postergación de actividades con los síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento, se recomienda que los participantes del estudio participen de actividades psicoeducativas en las que se aborde las consecuencias que puede traer el dejar para último momento los deberes académicos y también concientizar sobre las estrategias más idóneas para evitar caer en estrés.

CAPITULO VI

REFERENCIAS Y ANEXOS

6.1.REFERENCIAS

- Aguilar, K. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal].
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*(13), 159-177.
<https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>.
- Ancajima, L. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Electrónica Psicología Científica*. Obtenido de <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A., y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa*, 28.
- Bernal, M. (2019). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana*. [Tesis de bachillerato, Universidad San Ignacio de Loyola].
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2).
- Corrales, I., García, M., Villegas, J., Valdés, L., Vitón, A., Tusell, D., y Mejía, C. (2022). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes de Estomatología de siete universidades cubanas. *Revista Cubana de Medicina*

- Militar*, 51(2), 1-15. <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v51n2/1561-3046-mil-51-02-e1972.pdf>.
- Cubas, H. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego].
- Díaz, J. (2020). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Chiclayo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán].
- Domínguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 16(1), 27-38.
- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
- El Peruano. (2019). *Ansiedad, violencia y estrés en universidades*. Obtenido de <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
- Estremadoiro, B., y Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *APORTES*, 30, 51-65.
- Hernández, N. (2020). *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020*. [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres].
- Hidalgo, L. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte].

- Jiménez, G., Torres, M., y García, P. (2021). *Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad Iberoamericana - UNIBE].
- Magnín, L. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Argentina].
- Medrano, L., y Pérez, E. (2018). *Manual de Psicometría y Evaluación Psicológica*. Brujas.
- Mendoza, R. (2020). *Estrés académico y procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de bachillerato, Universidad San Ignacio de Loyola].
- Monroy, F., y González, J. (2022). Development of a procrastination scale in spanish and measurement of education students procrastination levels. *Bordón*, 74(2), 63-76. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.93054>.
- Quispe, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60.
- Sánchez, H., y Reyes, C. (2021). *Metodología y diseños de la investigación científica* (6ta ed.). Universidad Ricardo Palma.
- Silva, M., López, J., y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.

- Valdivia, N. (2019). *La procrastinación en el estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa - 2018*. [Tesis doctoral, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
- 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].
- Vásquez, I. (2016). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de institución educativa estatal*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán].
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M., y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

6.2.ANEXOS

Anexo 1. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

A continuación, encontrarás un conjunto de frases que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada una de ellas y marca con una X según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante.

	Nunca	Pocas veces	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4. Asisto regularmente a 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 2. Inventario SISCO de Estrés Académico

Edad:

Sexo:

Recibe usted tratamiento psiquiátrico: SI NO. Tratamiento Psicológico SI NO

1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

SI	
NO	

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

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

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

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

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

Reacciones físicas					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					

Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

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

Anexo 3. 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 **estudiantes de una universidad privada de Trujillo**.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es **determinar la relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo**.
- El procedimiento consiste en responder a dos cuestionarios denominados **Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO de estrés académico**.
- El tiempo de duración de mi participación es de 40 minutos
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Mi participación se realizará a través de una plataforma virtual, es decir de manera no presencial.
- Puedo contactarme con la investigadora **Lady Anttonella Mori Herrera** mediante correo electrónico para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

Trujillo, dede 2022.

DNI N°:

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir al siguiente correo electrónico: lmorih1@upao.edu.pe

Anexo 4.

Tabla 7

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov	Sig.
Procrastinación	.060	.024*
Postergación de actividades	.114	.000**
Autorregulación académica	.091	.000**
Estrés académico	.054	.069
Estresores	.055	.054
Síntomas	.043	.200
Estrategias de afrontamiento	.098	.000**

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$

Se evaluó el supuesto de normalidad de la distribución de las puntuaciones de ambos instrumentos, mediante el estadístico de Kolmogorov – Smirnov, el cual detectó diferencias significativas ($p < .05$) y muy significativas ($p < .01$) con una distribución normal en la variable procrastinación y en sus dimensiones, al igual que en la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico, por tanto, se determinó que para correlacionar las variables, se debió emplear el estadístico no paramétrico rho de Spearman.