



**Universidad Nacional  
Federico Villarreal**

**Vicerrectorado de  
INVESTIGACIÓN**

**ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO**

**“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA”**

**LINEA DE INVESTIGACIÓN: PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**MAESTRA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA CON MENCION EN  
PROBLEMAS DE APRENDIZAJE, TUTORIA Y ORIENTACION  
EDUCATIVA**

**AUTORA:**

**AGUILAR MORI, KARIM**

**ASESOR:**

**DR. MENDOZA HUAMÁN, VICENTE EUGENIO**

**JURADO:**

**DR. MENDOZA LUPUCHE, ROMAN**

**DRA. CRUZ GONZALES, GLORIA**

**DR. DIAZ DUMONT, JORGE**

**LIMA – PERU  
2021**

## **Agradecimientos**

A Dios, a quien le debo lo que soy. A mis maestros asesores por brindarme su tiempo, paciencia e invaluable orientación, y en especial a mi familia y amigos por su apoyo incondicional.

### **Dedicatoria**

Con todo mi amor a mi amada familia;  
especialmente a mi pequeña Gennesis,  
quien me recuerda que cada día es un  
nuevo comienzo.

## Índice

<b>Agradecimientos</b>	ii
<b>Dedicatoria</b>	iii
<b>Índice</b>	iv
<b>Índice de Tablas</b>	vi
<b>Índice de Figuras</b>	viii
<b>Resumen</b>	ix
<b>Abstract</b>	x
<b>I. Introducción</b>	11
1.1. Planteamiento del problema	13
1.2. Descripción del problema	14
1.3. Formulación del problema	17
1.3.1 problema general	17
1.3.2 problemas específicos	17
1.4. Antecedentes	18
1.4.1 antecedentes internacionales	18
1.4.2 antecedentes nacionales	20
1.5. Justificación de la investigación	21
1.6. Limitaciones de la investigación	23
1.7. Objetivos	24
1.7.1 objetivo general	24
1.7.2 objetivos específicos	24
1.8. Hipótesis	25
1.8.1 hipótesis general	25

1.8.2 hipótesis específicas	25
<b>II. Marco Teórico</b>	28
2.1. Marco conceptual	28
<b>III. Método</b>	44
3.1. Tipo de investigación	44
3.2. Población y muestra	44
3.3. Operacionalización de variables	45
3.4. Instrumentos	46
3.5. Procedimientos	49
3.6. Análisis de datos	49
<b>IV. Resultados</b>	52
4.1 contrastación de hipótesis	52
<b>V. Discusión de los Resultados</b>	66
<b>VI. Conclusiones</b>	69
<b>VII. Recomendaciones</b>	71
<b>VIII. Referencias</b>	73
<b>IX. Anexos</b>	86

## Índice de Tablas

Tabla 1.	Rangos y magnitud para Alfa Cronbach	48
Tabla 2.	Confiabilidad de los instrumentos	49
Tabla 3.	Rangos de correlación para Rho de Spearman	51
Tabla 4.	Prueba de Kolmogorov – Smirnov para una muestra	52
Tabla 5.	Prueba de Spearman entre la procrastinación académica y el estrés Académico	55
Tabla 6.	Prueba de Spearman entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica	56
Tabla 7.	Prueba de Spearman entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica	57
Tabla 8.	Prueba de Spearman entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica	58
Tabla 9.	Prueba de Spearman entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica	59
Tabla 10.	Prueba de Spearman entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica	60
Tabla 11.	Prueba de Spearman entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica	61
Tabla 12.	Distribución de frecuencia de la procrastinación académica	61

Tabla 13. Distribución de frecuencia de procrastinación académica relacionada al sexo	62
Tabla 14. Distribución de frecuencia del estrés académico	63
Tabla 15. Distribución de frecuencia de estrés académico relacionado al sexo	64

## Índice de Figuras

Figura 1. Porcentajes de los niveles obtenidos de la procrastinación académica	62
Figura 2. Niveles entre el sexo y la procrastinación académica	63
Figura 3. Porcentaje de los niveles obtenidos del estrés académico	64
Figura 4. Niveles entre el sexo y el estrés académico	65



# **“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA”**

KARIM AGUILAR MORI

Universidad Nacional Federico Villarreal

## **Resumen**

En la actualidad, el estrés y la procrastinación son factores que están presentes en los jóvenes influyendo en casi todas las etapas de la vida, viéndose reflejado en su rol como estudiantes, es decir en su vida académica. Esto fue lo que motivó a realizar una investigación cuyo propósito fue determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima.

La muestra estuvo conformada por 219 estudiantes universitarios. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, de tipo descriptivo y correlacional de diseño no experimental. Se utilizó como instrumentos la Escala de procrastinación académica de Busko y el Inventario SISCO del estrés académico de Barraza. Los datos se analizaron de manera descriptiva mediante el uso de tablas de frecuencia y gráficos de burbuja e inferencial con la prueba de coeficiente Rho de Spearman. Luego del procesamiento de la data con el programa SPSS v. 23, se obtuvo que no existe relación entre la procrastinación académica y el estrés académico por lo que se aceptó la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechazó la hipótesis alterna ( $H_1$ ). Respecto a las dimensiones de dichas variables, ninguna tuvo correlación salvo entre la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica y la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico, en donde si hay relación inversa de intensidad muy débil ( $r = -.134$ ). Solo en este caso se rechazó la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se aceptó la hipótesis alterna ( $H_1$ ).

Palabras claves: Procrastinación académica, estrés académico y estudiantes universitarios.

# "ACADEMIC PROCRASTINATION AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS OF A PRIVATE UNIVERSITY OF LIMA"

KARIM AGUILAR MORI

Universidad Nacional Federico Villarreal

## Abstract

Currently, stress and procrastination are factors that are present in young people influencing almost all stages of life, being reflected in their role as students, that is, in their academic life. This was what led to a research whose purpose was to determine the relationship between academic procrastination and academic stress in students of a private university in Lima.

The sample consisted of 219 university students. The focus of the research was quantitative, descriptive and correlational type of non-experimental design. The Busko's Academic Procrastination Scale and the Barraza's SISCO Inventory Academic Stress were used as instruments. The data was analyzed descriptively by using frequency tables and bubble and inferential graphs such as Spearman's Rho coefficient test. After processing the data with the SPSS v. 23, it was found that there is no relationship between academic procrastination and academic stress, so the null hypothesis ( $H_0$ ) was accepted and the alternative hypothesis ( $H_1$ ) was rejected. Regarding the dimensions of these variables, none had correlation except between the academic self-regulation dimension of the variable academic procrastination and the coping strategies dimension of the academic stress variable, where if there is an inverse relation of very weak intensity ( $r = - .134$ ). Only in this case was the null hypothesis ( $H_0$ ) rejected and the alternative hypothesis ( $H_1$ ) accepted.

Keywords: Academic procrastination, academic stress and university students

## **I. Introducción**

El mundo moderno se ha tornado altamente competitivo y aquellos quienes no están preparados para enfrentarlo pueden sucumbir al estrés, más aún cuando no cuentan con recursos para resolver un problema. Esa sensación de la que queremos huir no necesariamente es negativa pues se puede usar como potenciador o motivador si se canaliza adecuadamente, es decir usarlo como estrategia para salir airosos. Sin embargo, la evitación normalmente es el método por excelencia al que se recurre en vez de enfrentar una dificultad.

Es justamente esa actitud que aplaza el accionar de las personas la que en el peor de los casos se convierte finalmente en procrastinación que es el postergar las actividades para otro momento en la que o bien nada se hace o bien se realiza las cosas que queremos y nos brinda alguna satisfacción, por ejemplo los jóvenes suelen elegir o preferir jugar videojuegos en vez de realizar una tarea académica, sin embargo se torna en un círculo vicioso, pues el postergar implica que el tiempo que nos queda para hacer lo que dejamos pendiente se acorta, pudiendo aunque no necesariamente incrementar un estado de estrés que es justamente lo que pretendemos comprobar en esta investigación.

Este estudio está dividido en seis capítulos. En el primero se plantea y formula el problema, así como la justificación y los límites de la investigación presentándose también los objetivos. En el segundo capítulo abordamos el marco teórico en donde se hace mención de los trabajos realizados a nivel internacional y nacional, así como los aspectos de responsabilidad social y medio ambiental. El tercer capítulo comprende la metodología, explicando el tipo de investigación, cuál es la población y muestra, especificando las hipótesis, la operacionalización de las variables, los instrumentos a

aplicar y el respectivo análisis de los datos. En el cuarto capítulo se presentan los resultados que responde a los objetivos planteados usando la estadística descriptiva e inferencial correspondiente. El quinto capítulo corresponde a la discusión de los resultados contrastándolos con las investigaciones revisadas para que con ello se presenten las conclusiones y recomendaciones del caso. Finalizamos con las fuentes bibliográficas utilizadas para este estudio.

## **1.1 Planteamiento del problema**

Sabemos bien que el estrés forma parte de la vida diaria, mencionar solo la palabra se asocia inmediatamente a insomnio, pérdida de apetito, tensión muscular, ansiedad, irritabilidad, etc., sin embargo, si no es de manera excesiva puede ser muy útil como refiere la BBC News en el sitio web de salud pública del Reino Unido (citado por News Mundo, 2015), pues nos sirve como herramienta de supervivencia, agiliza las funciones cognitivas, la respuesta del cerebro y estimula el sistema inmunológico en ese momento. Pero la realidad es que vivimos en un mundo en dónde todo va tan deprisa, tanto así que no hay lugar o espacio en donde el estrés no esté presente, incluso saliendo del trabajo, camino a casa o cuando llegamos a nuestro destino, descargamos la energía acumulada de manera negativa.

Éste estrés ya se está manifestando no solo en los adultos sino también en los jóvenes, específicamente en las instituciones educativas, la Organización Mundial de la Salud (citada por Alejos, 2017) advirtió que:

El estrés académico es padecido con frecuencia por alumnos, sobre todo desde la adolescencia, con niveles elevados de tensión escolar, se caracteriza por un incremento de comportamientos, lo que pone en riesgo la salud, siendo los más frecuentes el dolor abdominal, dolor de cabeza, mareos y dolor de espalda; además de las reacciones psicológicas, como sentir tristeza, ansiedad y nerviosismo. Luego de miles de entrevistas y encuestas, llegó a la conclusión que desde los 11 años hay un elevado porcentaje de niños (34%) y de niñas (25%) agobiados por el exceso de deberes escolares, siendo los países con altos índices de estrés escolar: Malta, Macedonia, Eslovenia seguido de España. A los 15 años, la presión es aún mayor: el 70% de las adolescentes y el 60% de

los adolescentes dicen sentirse presionados por los deberes, cuando la media es de un 51% en las chicas y un 39% en los chicos (p. 16).

Ante éste estrés, cada persona puede responder de dos maneras, una de ellas es enfrentarlo y la otra es huir de la situación. Son decisiones en donde escapar tiene como objetivo evitar sentir todos los síntomas asociados al estrés considerándola una alternativa, con consecuencias negativas como el postergar o retrasar aquello que nos generar tales reacciones. Si ello se relaciona con las tareas y actividades de tipo escolar o universitaria, nos estamos refiriendo a la procrastinación académica a la que Steel (citado por Rodríguez y Clariana, 2016) definió como:

(...) un comportamiento prevalente en la población universitaria. Se estima que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios adopta conductas dilatorias en algún momento, el 75% se considera a sí mismo procrastinador y el 50% aplaza frecuentemente la dedicación a los estudios (p. 47).

## **1.2. Descripción del problema**

La procrastinación, que hace referencia a la conducta dilatoria como parte de la evitación del estrés, tiene una perspectiva desde un punto de visto fisiológico. La revista *Psychological Science* (citada por el diario *El Comercio*, 2018) mencionó que la posible razón de que algunas personas pierdan más el tiempo que otras, se deba a la forma en cómo funcionan las conexiones cerebrales. Luego del análisis de los resultados al encuestar a 264 personas y escanear su cerebro para examinar sus respuestas, los investigadores comprobaron que la amígdala, estructura cerebral encargada del manejo

de emociones y la motivación, es más grande en aquellas personas que normalmente postergan las tareas.

Asimismo, observaron que había una pobre y deficiente conexión entre la mencionada estructura y el córtex del cíngulo anterior; ésta última usa la información de la amígdala y decide que acción tomar. La conclusión fue que las personas que procrastinan tienen más problemas para regular las emociones y las distracciones.

Tanto a nivel global como nacional, ésta conducta se hace presente y evidente en estudios como el presentado por Blas (citado por Franco, 2018), quien refirió:

Investigadores alemanes, son los que han estudiado a fondo este fenómeno y han llegado a la conclusión que las personas se comportan así porque creen que el día de mañana será más adecuado para poner en práctica lo planeado. Y también han demostrado que la tendencia a procrastinar es menor si se plantea la tarea en términos muy concretos y específicos. Es decir, las tareas que queremos que se lleven a cabo mejor y a las que más importancia otorgamos son las que más frecuentemente demoramos. Más que pereza, lo que hay detrás de la procrastinación es un exceso de perfeccionismo (p. 18).

En el contexto latinoamericano, Muntada, Pros, Martín y Busquets (citados por Franco, 2018) refirieron que:

(...) se ha encontrado que cerca del 20% de los adultos admite que procrastinan en tareas rutinarias; alrededor del 25% de la población adulta no estudiante reporta que la procrastinación es un problema significativo; y en el 40% de los casos, ello ha causado pérdidas financieras tanto en el nivel personal como en el organizacional (p. 18).

Ariely y Wertenbroch (citados por Navarro, 2016) manifestaron que:

La evidencia empírica revela que la adolescencia es el período del ciclo vital de mayor sensibilidad a comportarse de forma procrastinadora. En particular, algunos estudios indican que el 95% de los adolescentes (aproximadamente) reportan comportamientos procrastinadores y un deseo de reducirlos. Sin embargo, al no lograrlo, ellos desarrollan un estado de angustia o auto-culpa que, a su vez, se traduce en malos indicadores de salud mental y bajos rendimientos académicos y laborales (p. 247).

A nivel nacional Barreto (citado por Gil y Botello, 2018) mencionó:

El ingreso a la universidad permite a los jóvenes experimentar una serie de cambios en su vida, diferentes a los que vivieron en su época escolar, así, el material de estudio tiene mayor complejidad académica, es más analítico, más extenso, también el trato de los profesores es distinto y el ritmo de las clases varía drásticamente (p. 90).



Peñacoba (citado por Contreras, 2016) añadió: “los universitarios se enfrentan a estresores relacionados con los horarios, las condiciones de las aulas, los exámenes, la espera de calificaciones o la incertidumbre hacia el futuro” (p. 1).

Los problemas de investigación que nos planteamos para esta investigación son:

### **1.3. Formulación del problema**

#### **1.3.1. Problema General:**

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

#### **1.3.2. Problemas específicos:**

- ¿Cuál será el nivel de procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Cuál será el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima?

- ¿Existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima?

#### **1.4. Antecedentes**

##### **1.4.1. Antecedentes Internacionales:**

Álvarez (2018), investigó los niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala. La muestra estuvo conformada por 87 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades fluctuaban entre los 16 y 18 años. Se trabajó con toda la población, siendo el tipo de muestra no probabilística y con un enfoque cuantitativo descriptivo. se empleó el Cuestionario de Procrastinación CP2015. Los resultados mostraron que el 81% procrastinan a nivel medio, un 13% a nivel bajo, un 6% a nivel alto, de lo cual se deduce al sumar 100% que todos procrastinan de alguna manera. Se concluyó que del total de la muestra, el 51% de los que procrastinan son varones y el restante, es decir 49% son mujeres y al ser solo un 2 % de diferencia determinó que se encuentran en un mismo nivel relativo de procrastinación.

Escobar y Corzo (2018), estudiaron la relación entre la procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso

a comunidades universitarias. Se planteó una metodología con enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 407 estudiantes de los cuales 253 eran mujeres y 154 varones pertenecientes a 12 comunidades universitarias de educación presencial. Los instrumentos de evaluación fueron la escala de procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje denominado SRLI y la prueba de STAI de ansiedad. Se concluyó con los resultados obtenidos, que existe asociación entre la procrastinación académica con todos los factores de autorregulación del aprendizaje, encontrándose correlaciones superiores en el procesamiento ejecutivo con un coeficiente de 0,861 ( $p = 0,00$ ) y procesamiento cognitivo con un coeficiente de 0,813 ( $p = 0,00$ ). Se concluyó que existe correlación positiva entre la ansiedad y la procrastinación académica, la ansiedad rasgo presentó mayor asociación con la procrastinación académica con un coeficiente de 0,417 ( $p = 0,00$ ). El sexo femenino obtuvo mayor promedio de ansiedad estado rasgo.

Sánchez (2018), realizó una investigación para determinar la relación entre la autorregulación emocional, la autoeficacia y su relación con la procrastinación académica en una muestra de estudiantes de bachillerato del Cantón Pelileo. Su estudio fue de tipo cuantitativa, descriptiva, exploratoria, correlacional y de corte transversal. Se trabajó con 342 estudiantes (49% hombres y 51% mujeres) con edades comprendidas entre los 15 a 18 años de las unidades educativas Pelileo y Mariano Benítez. Usaron como instrumentos la escala de regulación emocional (ERQ), la escala de procrastinación (EP), el inventario de perspectiva temporal de Zimbardo (ZTPI) y la escala de autoeficacia general (EAG). Los resultados indicaron que la procrastinación académica se correlaciona con la reevaluación cognitiva del ERQ  $r = -0,290$ ;  $p < 0,01$ , con la autoeficacia general  $r = -0,313$ ;  $p < 0,01$ ; y con la perspectiva temporal futura  $r = -0,398$ ;  $p < 0,01$  y pasada positiva  $r = -0,230$ ;  $p < 0,01$  del ZTPI. Se concluyó que los

varones procrastinan en mayor intensidad que las mujeres y la tendencia en ambos sexos fue de alto nivel de procrastinación académica.

#### **1.4.2. Antecedentes Nacionales:**

Castro y Rodríguez (2018) realizó una investigación para determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca. El estudio fue de tipo no experimental con un diseño correlacional, comparativo y descriptivo. La muestra estuvo conformada por 274 estudiantes de la carrera de psicología. El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia. Se evaluó la muestra con la escala de procrastinación académica de Solomon y Rothblum además del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes de Bauermeister, Collazo y Spielberger. Los resultados mostraron la existencia de correlación moderada y muy significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, sobretodo en la dimensión percepción sobre la falta de recursos y la preocupación. Se concluyó que los varones presentan mayor nivel de procrastinación académica y las mujeres mayor nivel de ansiedad ante los exámenes.

Medrano (2017), estudio la relación entre la procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima. La metodología fue cuantitativa de diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 112 estudiantes de pregrado de la especialidad de optometría. El tipo de muestreo fue no probabilístico. El instrumento utilizado fue el procrastination assessment scale students (PASS) modificado y el cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU) modificado. Se concluyó que existe correlación directa de baja intensidad ( $r = .34$ ) entre la procrastinación académica y el estrés académico.

Venancio (2018), describió en su estudio cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana. La investigación fue de tipo no experimental y descriptiva. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, contando con un total de 432 estudiantes en donde 308 fueron de sexo femenino y 124 de sexo masculino. El instrumento aplicado fue el inventario SISCO. Se concluyó que en la muestra predominó el estrés de nivel promedio y según el sexo, fueron las mujeres quienes presentaron más estrés académico.

### **1.5. Justificación de la investigación**

En algún momento de nuestra vida, ya sea siendo escolares o padres de familia, hemos oído o dicho: apúrate en hacer tus tareas y estudia para que seas el o la mejor, así como también, si no ingresas a la universidad, es por tu falta de empeño en estudiar. Estas frases que son comunes y cotidianas nos enmarca en cómo nos sentimos ante las tareas escolares o actividades académicas las cuales podrían generar estrés. Como bien sabemos el desarrollo de las clases, los trabajos grupales de diversos cursos, exposiciones, entre otros, implican una competencia por querer aprobar, si bien algunos se esmeran, otros esperan aprobar con poco esfuerzo y/o con la nota mínima. Otro factor que puede generar estrés es ser nuevo en el colegio, dado que el tener que adaptarse a un desconocido grupo social con normas o reglas ya establecidas implica enfrentar pensamientos o actitudes que posiblemente no sean similares a las que compartíamos con los antiguos amigos sin mencionar a las propias pautas que impone el colegio.

Nuestro sistema educativo, de tipo conductista en parte al estar basado en recompensas o castigos, nos ha ido acostumbrando durante toda la etapa escolar a que, si no cumplimos la tarea, no tendremos recreo o en su defecto, no dejarán más problemas

para resolver, entre otras sanciones. No es de sorprenderse entonces que la frecuencia de los estudiantes (30% aproximadamente) que acuden a los servicios escolares como tópico, el área de psicología, entre otros tengan como intención nada subliminal, el evadir o escaparse de clases y no necesariamente por requerir la atención que supuestamente necesitan.

Ahora, en el tema de universidad, la situación se torna más compleja pues para algunos de los ingresantes se pueden generar grandes cambios y exigencias debido a los retos y nuevos conocimientos a enfrentar, sin mencionar la diferencia entre el estilo de enseñanza de nivel escolar y superior la que podría culminar en diversas complicaciones académicas como cambiar de carrera al no saber manejar o confrontar con la presión, postergar las actividades académicas al no adaptarse a dichos cambios, o peor aún deserción además de presentarse problemas de salud tal y como lo manifestó Van Eerde (citado por Domínguez, 2016):

No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy, es quizás el producto de la sabiduría popular que mejor refleja el significado de la procrastinación en la vida diaria y en muchas esferas de actuación personal (familia, trabajo, estudios, etc.). Postergar tareas o actividades puede traer como consecuencia que estas se acumulen, sobrecargando a la persona y afectando su salud (p. 21).

Sin embargo, siempre habrá presión por alguna parte, ya sea por los padres de familia quienes obligarán a sus hijos a continuar los estudios o por la misma universidad con los trabajos grupales en la que la nota de un estudiante se vuelve la nota de todo el equipo, reforzándose aún más el estrés.

Con los resultados de esta investigación, la información obtenida sobre las variables estudiadas y su relación, nos permitirá generar estrategias que nos permita

reducir los niveles de estrés académico y trabajar directamente en la procrastinación; incluyendo los factores que producen la dispersión cognitiva, invirtiendo su efecto al hacerlo parte del proceso educativo. Un ejemplo claro es el uso de uno de los dispositivos tecnológicos que se ha tornado el más importante en la vida misma, el teléfono móvil inteligente más conocido como smartphone, con una cantidad de aplicaciones distractoras, que es considerado el mayor generador de ansiedad y estrés estando presente en los ámbitos educativos, familiares y por qué no decirlo, en todas las esferas de nuestras vidas, sin embargo, algunas aplicaciones pueden ser beneficiosas en cuanto a educación. Si hacemos que dicho aparato forme parte del estudio, la prohibición de su uso en horario escolar podría reducir notablemente la ansiedad por tenerlo a la mano.

#### **1.6. Limitaciones de la investigación**

Dentro de las limitaciones que encontramos en esta investigación es importante señalar que ambos test no cuentan con una escala de veracidad, motivo por el cual consideramos que las respuestas han sido adecuadas y respondidas honestamente, sin embargo al necesitarse del consentimiento informado y el hecho de colocar sus nombres en señal de aceptación, puede crearse un sentimiento de desconfianza ante las pruebas aplicadas y responder las preguntas en función a la deseabilidad social, es decir marcar las alternativas que son más aceptables en vez de aquellas que realmente sienten como propias.

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1. Objetivo general:**

- Determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima.

### **1.7.2. Objetivos específicos:**

- Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar cómo se relaciona la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar cómo se relaciona la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar cómo se relaciona la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar cómo se relaciona la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.



- Determinar cómo se relaciona la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar cómo se relaciona la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

## **1.8. Hipótesis**

### **1.8.1. General:**

- Ha: Existe relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Ho: No existe relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima.

### **1.8.2. Específicas:**

- H<sub>1</sub>: Existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- H<sub>0</sub>: No existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- H<sub>2</sub>: Existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable

procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

- H<sub>0</sub>: No existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- H<sub>3</sub>: Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- H<sub>0</sub>: No existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- H<sub>4</sub>: Existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- H<sub>0</sub>: No existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- H<sub>5</sub>: Existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable

procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

- $H_0$ : No existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- $H_6$ : Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- $H_0$ : No existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

## **II. Marco teórico**

### **2.1 Marco conceptual**

#### **2.1.1 Datos históricos de procrastinación**

Según Natividad (citado por Ocampo, 2017): “diversas evidencias históricas que se remontan a más de tres milenios antes de la era cristiana, revelan que ya en diferentes culturas, como la helénica y la egipcia, se encontraba presente el fenómeno de la procrastinación” (p. 2).

El poeta Hesíodo (citado por Natividad, 2014) refería lo siguiente: “No dejes nada para mañana ni pasado mañana, pues ni el hombre negligente ni el moroso llenan granero, pero sí engrandece la obra el celo pues siempre el hombre holgazán que aplaza la tarea, lucha contra la ruina” (pp. 11-12).

Krishna, uno de los dioses más importantes de la India (citado por Espinoza, 2018), en el texto espiritual hinduista Bhagavad Gita, hace referencia al término pues mencionó a un ser: “indisciplinado, vulgar, obstinado, perverso, malicioso, perezoso, deprimido y procrastinando” (p. 25).

En el año 44 antes de Cristo, Cicerón (citado por Pardo, Perilla y Salinas, 2014) afirmó: “las características comportamentales más despreciables en los ciudadanos se encontraban en la postergación de actividades” (p. 32).

Walker (citado por Pardo y cols., 2014) en el siglo XVII señaló: “la persona que procrastina es merecedora de repudio por ello la doctrina religiosa generaba estrategias para luchar en contra de este pecado” (p. 32).

Finalmente, Quant y Sánchez (citados por Morales y Chávez, 2018) refirieron que: “la procrastinación comenzó a tomar un matiz negativo a partir del surgimiento de la modernidad, cuando los sistemas productivos se convirtieron en la base del desarrollo económico de la sociedad” (p. 5).

### **2.1.2 Definición de procrastinación**

La palabra procrastinar, según la Real Academia Española significa: “diferir o aplazar”. Proviene del latín procrastinare formada a partir del prefijo pro, que significa hacia y el adverbio cras que significa mañana.

Angarita, Sánchez y Barreiro (citados por Torres, 2016) la definieron como:

(...) un tipo de respuesta compleja resultante de la combinación de factores o eventos tales como un déficit en autocontrol de la conducta, bajas expectativas de logro, bajo autoconcepto, una tarea percibida como poco valorable para el individuo, recompensas percibidas como distantes por efecto de realizar la tarea, falta de habilidades de autorregulación emocional, impulsividad, así como de reducción transitoria de estados aversivos por efecto del aplazamiento o la evitación de las tareas, además de la presencia de ciertos rasgos del carácter, entre otros (p. 13).

Steel (citado por Hernández, 2016) refirió que la procrastinación es:

Un fallo en la forma de autorregulación, traduciéndose como el retraso irracional donde se pospone voluntariamente una acción que se tenía la intención de realizar. Además, aquí el individuo tiene entendido que la

postergación tendrá consecuencias negativas o no será de su beneficio (p. 19).

Furlan (citado por Cardona, 2015) la definió como:

(...) un patrón cognitivo y conductual caracterizado por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia para desarrollarla o finalizarla, cuyo proceso generalmente se acompaña de sentimientos de ansiedad, inquietud y abatimiento (p. 21)

Según Hee (citado por Vallejos, 2015):

Se pueden distinguir tres tipos de procrastinación: la procrastinación en conducta, la procrastinación en intención y la procrastinación habitual. La primera de ellas se refiere a la ejecución o realización de una actividad, la segunda a la intención en empezar con una actividad y la última a la frecuencia en que se procrastina, así como el grado en que esto es percibido como un problema (p. 5).

### **2.1.3 Definición de procrastinación académica**

Wolters (citado por Álvarez, 2018) la consideró como: “un defecto en el desempeño de actividades académicas que se caracteriza por postergar hasta el último minuto labores que necesitan ser completadas” (p. 13).

Ackerman y Gross (citados por Alegre, 2014) refirieron que:

Es una conducta dinámica porque cambia a través del tiempo y está condicionada a variables propiamente educativas, como el contenido a aprender, las estrategias didácticas del docente y los medios y materiales empleados en la instrucción. Si se posterga el desarrollo y la culminación

de la tarea por la valoración negativa de los condicionantes educativos anteriormente mencionados, se procrastina y el tiempo del que se dispone (producto del aplazamiento) es dedicado a actividades distractoras o a situaciones que impliquen sensaciones positivas (p. 64).

Ferrari (citado por Pardo y cols., 2014) la especificó como: “la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado, pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas”. (p. 34).

En el contexto universitario, Clariana, Cladellas, Badía y Gotzens (citados por Domínguez, 2016) definieron la procrastinación académica como: “la acción de retrasar voluntaria e innecesariamente la realización de tareas al punto de experimentar malestar subjetivo” (p. 21).

Finalmente, Akinsola, Tella y Tella (citado por Cerqueira, Castro, Tello y Beltran, 2016) refirieron que: “es esperar hasta el último minuto para empezar a desarrollar sus actividades o estudiar para un examen” (p. 68)

#### **2.1.4 Dimensiones de la procrastinación**

Steel (citado por Domínguez y Campos, 2017) manifestó que la procrastinación tiene dos componentes diferenciados: “el primero de ellos hace referencia a la postergación de actividades, núcleo de la conducta procrastinadora, y el segundo, a la autorregulación académica, que refleja conductas orientadas a metas y planificación de las acciones” (p. 124).

#### **2.1.4.1 Postergación de actividades**

Según Spada, Hiou y Nikcevik (citados por Uriarte y Ramírez, 2016) la refirieron como: “postergar la realización de actividades una vez comenzado su ejecución, lo cual se encuentra relacionado con un patrón evitativo vinculado con miedo al fracaso” (p. 28).

Lirio (citado por Chigne, 2017) mencionó que en la procrastinación: “existe un problema importante que conste en la postergación de actividades de manera sistemática las tareas que requieren de prioridad y urgencia para ser reemplazadas con irrelevancias momentáneas” (p. 37).

Ortega (citado por Durán y Moreta, 2017) especificó como postergación: “al proceso de retrasar una actividad importante para nosotros de modo innecesario y desventajoso, con la provocación a veces de un cierto sentido de culpa y generalmente con una sensación de alivio producido por el mismo hecho de retrasar” (p. 4).

#### **2.1.4.2 Autorregulación académica**

García (citado por Duda, 2018) la definió como: “acción reguladora que una persona ejerce en los distintos momentos de su proceso de aprendizaje” (p. 52).

Valle (citado por Chigne, 2017) la especificaron como un: “proceso en el que los estudiantes para lograr objetivos de aprendizaje ya trazados, han de necesitar entender y modular sus parámetros cognitivos y comportamentales” (p. 37).

Rosario, Pereira y Hogemann (citado por Escobar y Corzo, 2018) concibieron la autorregulación cuando: “el estudiante establezca objetivos que orienten su aprendizaje intentado monitorizar, regular y controlar su cognición, motivación y comportamiento con la intención de alcanzarlos” (p. 12).



## **2.1.5 Teorías psicológicas de la procrastinación**

### **2.1.5.1 Teoría psicodinámica**

La procrastinación desde el punto de vista del psicoanálisis se puede establecer como una expresión de la conducta problemática cuya base es un drama psíquico interno profundo en el que se manifiestan sentimientos vinculados o relacionados con la familia de origen.

Freud (citado por Natividad, 2014) manifestó:

En relación con la procrastinación, la ansiedad sería una señal de alarma para el ego de la existencia de material inconsciente reprimido, cuya gestión podría resultar perturbadora y abrumadora para dicha instancia psicológica. El ego se auto - protegería de la ansiedad a través de varios mecanismos de defensa que incluyen la introyección, el aislamiento, la proyección, etc. (p. 25).

Esta perspectiva psicoanalítica o freudiana sugiere que, si algunas actividades amenazan al ego, la postergación para realizarlas se concibe como un mecanismo de defensa, protegiéndose de la situación identificada como riesgo.

### **2.1.5.2 Teoría conductista**

Mamani (2017) afirmó que la procrastinación se relaciona con las recompensas y añadió:

Las personas que comúnmente procrastinan es por el hecho que han sido recompensadas y, por tanto, persistirán en hacerla; de manera contraria, las personas que comúnmente no procrastinan es porque no han sido recompensados; por lo que rápidamente, abandonan las conductas de procrastinar (p. 31).

Complementando la teoría mencionada, Mamani (2017), definió el término recompensa de tipo engañosa como:

Tendencia humana a preferir recompensas de corto plazo antes que las de largo plazo, así como “descontar” el beneficio de las de corto plazo. En otras palabras, la persona “dilata” la necesidad de sentirse bien en vez de esperar los beneficios próximos que pueden ser incluso más grandes (p. 31).

### **2.1.5.3 Teoría cognitivo-conductual**

Ellis y Knus (citados por Franco, 2018, pp. 33 - 34) indicaban que la procrastinación es producto de: (a) la autolimitación, en la que las personas se desvalorizan con pensamientos negativos y críticos por su actitud pasada y presente de procrastinar, haciendo que se produzcan más aplazamientos; (b) baja tolerancia a la frustración, en la incapacidad de tolerar las molestias producto de los contratiempos o demoras, elijen retrasar las tareas y; (c) hostilidad, en la que culpan de manera irracional a los demás, sobre todo a quienes están asociados a la tarea como los docentes al dejarla o los padres de familia por exigir el cumplirla. Todas ellas como manifestaciones cognitivas relacionada a una visión errónea de uno mismo, de los demás y del entorno en el que se desenvuelve.

### **2.1.6 Datos históricos del estrés**

El estrés es tan antiguo como lo es el mismo hombre. No es difícil imaginarse a un hombre primitivo viendo una sombra aproximarse, todos sus sentidos alerta y tomar una decisión inmediatamente en ese mismo momento y lugar para determinar si ahí había una presa o la presa era él, eso le producía estrés. Fuera cual fuera la realidad, todos sus

recursos energéticos se ponían en marcha y le preparaban para atacar o para huir, dependiendo de la situación.

Kaplan y Sadock's (citados por Velasco, 2016) refirieron:

Las primeras veces que se escucha de la palabra estrés, fue encontrada en la Ilíada, las cartas de Cicerón a sus amigos, en la Épica de Gilgamesh y en múltiples obras Shakesperianas, como Macbeth o Hamlet y el impacto ante la muerte, genera estados que se podrían relacionar con el estrés (p. 5).

En el año 1867, según Bernard (citado por Alejos, 2017): “ajustándose a la teoría de sistemas, planteó que se podría modificar la conducta humana si hay cambios en el entorno y que algo propio de los seres vivos, es mantener la estabilidad interna, aunque cambien las condiciones del contexto” (p. 26).

Posteriormente, en 1932 Cannon (citado por Carrión, 2017) introdujo el término homeostasia y la describió como: “procesos que mantienen constante el medio interno mediante mecanismos fisiológicos” (p. 20).

En 1935, Selye (citado por Pacheco, 2017) en su investigación con ratas de laboratorio en la que su intención era hallar otra hormona sexual:

Encontró tres cambios consistentes en todas las ratas estudiadas, a saber: (1) aumento en el volumen (hipertrofia) de las glándulas suprarrenales, (2) órganos linfáticos encogidos (atrofia) y (3) úlceras gastrointestinales sangrantes. Eventualmente, concluyó que estos tres cambios eran un

síndrome (un grupo de signos y síntomas que ocurren juntos y que son característicos de una enfermedad particular) de lesión (p. 8).

Ya en la actualidad sabemos que el estrés es considerado la enfermedad del siglo, pues está en todas las áreas donde el ser humano está presente como el trabajo, la familia, en los colegios, universidades, etc. y las consecuencias de no prestarle atención o detectarla a tiempo por su naturaleza acumulativa pueden culminar en problemas psicológicos y físicos.

### **2.1.7 Definición de estrés**

Según Selye (citado por Guzmán y Reyes, 2018): “es una respuesta adaptativa que el organismo humano tiende a presentar ante la necesidad de habituarse a una situación o entorno nuevo” (p. 721).

Lazarus y Folkman (citados por Gonzáles, 2016) lo definió como:

La percepción personal que tiene el individuo de su entorno, calificándolo como amenazante y que excede sus propios recursos poniendo en peligro su bienestar personal. Esta percepción amenazante del entorno puede experimentarse en cualquier etapa de la vida, siendo los factores estresantes diferentes en cada una de ellas. Pero no serían los estímulos los estresores en sí mismos, sino la percepción que tiene el individuo acerca del estímulo, quién a su vez tiene la posibilidad de decidir qué hacer frente a lo que percibe (p. 2).

De acuerdo a Murphy, Gray, Sterling, Reeves y DuCette (citados por Bonilla, Delgado y León, 2016), el estrés:

Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. De esto se desprende que el estrés es una reacción del organismo para que éste se adapte a un esfuerzo corriente, pero debe considerarse que la sobrecarga de situaciones estresantes puede llevar a consecuencias negativas, ya sea en términos de enfermedades médicas (p. 16).

Aldazábal (citada por el diario Perú 21, 2017) la definió así:

El estrés es una reacción biológica y psicológica frente a determinadas situaciones y exigencias académicas y sociales propias del colegio, en este caso, como son las tareas, la socialización, sobre todo cuando se ha ingresado a un colegio nuevo. El estrés es sí mismo no es malo porque significa estar en un estado de alerta lo que le permite al cerebro producir adrenalina. Se convierte en problema cuando sale de control, provocando en los casos más extremos ansiedad, fobia y depresión.

### **2.1.8 Definición de estrés académico**

Barraza (citado por Gonzáles, 2016) la refirió como:

Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta en tres momentos: a) cuando el alumno, en un contexto escolar, se ve sometido a una serie de demandas que bajo su propia valoración son consideradas estresores (input), b) esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales), c) ése desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) con la finalidad de restaurar el equilibrio sistémico (p. 15).

Franco (citado por Mariños, 2017) denominó estrés académico:

Al proceso derivado de la interacción entre un entorno educativo formal y los individuos que en el mismo desarrollan su actividad, principalmente docentes y discentes, que es valorado como amenazante o desafiante y que, según sean las percepciones subjetivas, los recursos de que dispongan y de cómo afronten los estresores, puede provocar que la persona vea alterado su estado de bienestar y de salud general (p. 19).

Pozos, Preciado, Campos, Acosta y Aguilera (citados por Santos, 2017) expresaron que:

El estrés académico se manifiesta como una relación particular que establece un estudiante dentro del entorno educativo, el cual es evaluado por el sujeto como desbordante de sus recursos poniendo en peligro su bienestar psicológico. En la actualidad es considerado como generador de alteraciones en el estado emocional, logrando ser el responsable de dificultades en las relaciones interpersonales o de la salud física y mental. Algunas de sus manifestaciones se identifican en reacciones fisiológicas que están relacionadas con enfermedades de origen orgánico, cognoscitivas y actitudes ante sus semejantes consideradas como no adaptativas (p. 23).

Morales (2017) refirió al respecto: “(...). El estrés académico propiamente dicho apuntaría así a aquellos procesos cognitivos y afectivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos. Sería pues la percepción subjetiva del estrés” (p. 54).

Sobre las causas del estrés académico según Martínez y Díaz (citados por Albornoz, Aliaga, Escobar, Núñez, Rayme, Romero y Sánchez, 2018) mencionaron que:

El malestar que el estudiante presenta puede ser debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacionar, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (p. 8).

## **2.1.9 Dimensiones del estrés académico**

### **2.1.9.1 Estímulos estresores**

Barraza (citado por Alejos, 2017) la definió como: “aquellas demandas o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan al estudiante” (p. 36).

Guillén (citado por Carrión, 2017) refirió que: “podemos definir a los estresores a cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona y debido a las distintas formas teóricas para entender al estrés” (p. 39).

Cruz y Vargas (citados por García y Ríos, 2016) manifestaron que: “los estresores vienen a ser estresores mayores cuando representa una integridad vital para la persona y tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia el individuo es siempre negativa” (p. 38).

Finalmente, Sapolsky (citado por Velasco, 2016) explicó que: “es cualquier elemento en el entorno que aparta de la armonía corporal, la respuesta a la situación que genere estrés, es lo que hace el repertorio conductual para restablecer la homeostasis” (p. 17).

#### **2.1.9.2 Síntomas**

Barraza (citada por Mariños, 2017, p.27) refirió que frente al estrés académico, hay tres tipos de reacción: (1) físico: manifestado en agotamiento, incremento de la presión arterial, problemas en el sueño, aumento o decremento del peso corporal, entre otros; (2) psicológico: expresado en ansiedad, rabia, indecisiones, pensamientos negativos, problemas de concentración, entre otros y; (3) comportamentales: ganas de fumar, conflictos, deja inconclusa las tareas, descuido de sí mismo y de los demás.

Santos (citado por Rosales, 2016, p. 27) manifestó que el estrés genera síntomas de tipo: (1) fisiológico, expresado en enfermedades, alteraciones del sistema nervioso, reacciones neurovegetativas, etc.; (2) psicológicos, evidenciado en ansiedad, irritabilidad, depresión o estados de ánimo negativos y; (3) sociales, expresado en disminución del rendimiento académico y laboral.

Atalaya (citado por Flores, Pérez, Salazar, Manzo, López, Baraja y Medina, 2017) mencionó:

Es importante resaltar que el impacto del estrés generado por factores ambientales, organizaciones e individuales, denotan síntomas fisiológicos, psicológicos y de cambios de comportamiento como, dolor de cabeza, alta presión



sanguínea, enfermedades cardiacas, ansiedad, depresión, disminución de satisfacción y productividad, ausentismo y rotación (p. 200).

Santos, (2017) refirió: “Esta sintomatología es conocida también como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que aparecen inmediatamente tras el estímulo estresor y que el nivel de afección se da según su frecuencia en intensidad” (p. 28).

### **2.1.9.3 Estrategias de afrontamiento**

Según Barraza (citado por Pacheco, 2017) cuando hay un desequilibrio entre el medio y la persona, éste último busca recuperar el equilibrio y explicó que: “(...) ese proceso de actuación será llevado a cabo gracias a una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento” (p. 37).

Lazarus y Folkman (citado por Contreras, 2016) manifestó que: “el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo y es una de las variables personales declaradas como participantes en los niveles de calidad de vida” (p. 2).

Pulgar, Garrido, Muela y Reyes del Paso (citados por Barquín, Begoña y Pérez, 2018) refirieron:

El afrontamiento es la manera de hacer frente a situaciones o acontecimientos estresantes. Se define como el proceso dinámico mediante el que la persona, en función de la evaluación de la situación y

de sus propios recursos, afronta las situaciones estresantes para resolverlas con éxito (p. 90).

Kirchner y Forns (citados por Rojas, 2018) definieron que: “son los mecanismos esenciales para canalizar y modificar la influencia de los contextos vitales (estresantes), tanto estables como transitorios, para el buen funcionamiento y la maduración personal” (p. 51).

## **2.1.10 Teorías psicológicas del estrés**

### **2.1.10.1 Teoría del estrés basado en el estímulo**

Zuley (citado por Carrión, 2017) especificó el estrés como un estímulo el cual generará una respuesta en el individuo. Añadió que: “estas teorías del estrés centradas en el estímulo, interpretan y comprenden el estrés según las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo” (p. 25).

### **2.1.10.2 Teoría del estrés basado en la respuesta**

Selye (citado por Alejos, 2017) refirió que el estrés es una respuesta no definida del individuo respecto a las instancias de su entorno. Afirmó que: “es el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos producidos dentro de un sistema biológico, es decir que no existe causa particular de estrés” (p. 29).

### **2.1.10.3 Teoría de la evaluación cognitiva**

Reynoso y Seligson (citados por García y Ríos, 2016) mencionaron que:

Dicha evaluación cognitiva es la que determina si una o más relaciones entre el individuo y el entorno son estresantes y el motivo que las convierten en situaciones estresoras. En este sentido, la evaluación cognitiva permite apreciar que existe un marcado cambio entre la valoración que hace el individuo, por medio de creencias, valores, tipos de pensamiento y percepción, y el entorno mismo. Este cambio se debe a una persona no valora a todas las situaciones como estresoras, asimismo, que las situaciones estresoras no son las mismas para cada individuo (p. 31).

### III. Método

#### 3.1 Tipo de investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014, p.4), este estudio es de enfoque cuantitativo ya que es secuencial y riguroso, de tipo correlacional al evaluar el grado de relación entre las variables; y de diseño no experimental.

#### 3.2 Población y muestra

**Población:** La población estuvo conformada por 507 estudiantes universitarios de primer y segundo año de una universidad privada del distrito de Lima, cuyas edades fluctúa entre los 17 a 19 años, de los cuales 286 son del primer año de estudios y 221 son del segundo año de estudio.

**Muestra:** Para el cálculo de la muestra, la que resultó en 219 estudiantes, se empleó la técnica probabilística de determinación muestral para una sola población.

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



$$n_0 = \frac{Z^2}{4E^2}$$

N = Tamaño de la muestra  
N = Tamaño de población

$n_0$  = Tamaño de la muestra sin ajustar  
E = Error (5%). 0.05  
Z = Valor de la distribución normal  
95 % ---- 1,96

$$n = \frac{\frac{Z^2}{4E^2}}{1 + \frac{\frac{Z^2}{4E^2}}{N}} = \frac{\frac{1.96^2}{4(0.05)^2}}{1 + \frac{\frac{1.96^2}{4(0.05)^2}}{507}} = 219$$

### 3.3 Operacionalización de variables

Var.	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valores
Estrés académico	Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta en tres momentos: a) cuando el alumno, en un contexto escolar, se ve sometido a una serie de demandas que bajo su propia valoración son consideradas estresores (input), b) esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales), c) ése desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) con la finalidad de restaurar el equilibrio sistémico.	El estrés académico, será medida a través de 29 ítems, cuyo puntajes directos se obtienen mediante una escala tipo Likert de cinco alternativas (nunca, rara vez, a veces, casi siempre, siempre).	Estímulos estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Competencia con compañeros del grupo</li> <li>•Sobrecarga de tareas y trabajos</li> <li>•La personalidad y carácter del profesor</li> <li>•Las evaluaciones de los profesores</li> <li>•Problemas con horario de clases</li> <li>•No entender los temas que se abordan en clase</li> <li>•Participación en clase</li> <li>•Tiempo limitado para hacer trabajo</li> </ul>	Bajo Medio bajo Promedio Promedio alto Alto
			Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Trastorno de sueño</li> <li>•Fatiga</li> <li>•Inquietud y tristeza</li> <li>•Problemas de concentración</li> <li>•Aislarse de los demás</li> </ul>	
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Habilidad asertiva</li> <li>•Elaborar plan y ejecución de tarea</li> <li>•Buscar información sobre la situación</li> </ul>	
Procrastinación académica	Un fallo en la forma de autorregulación, traducándose como el retraso irracional donde se pospone voluntariamente una acción que se tenía la intención de realizarse. Además, aquí el individuo tiene entendido que la postergación tendrá consecuencias negativas o no será de su beneficio.	La procrastinación académica, será medida a través de 12 reactivos, y que se puntúan mediante una escala tipo Likert de cinco anclajes (nunca, pocas veces, a veces, casi siempre, siempre).	Postergación de actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tiempo de culminación de tareas</li> <li>•Excusas</li> <li>•Puntualidad</li> <li>•Cansancio y aplazamiento</li> <li>•Hábitos de ocio</li> <li>•Concentración</li> </ul>	Alto Medio Bajo
			Autorregulación académica	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cumplimiento de tareas</li> <li>•Preparación para los exámenes</li> <li>•Anticipación de las lecturas de clase</li> <li>•Búsqueda de ayuda ante algo que no entiende</li> <li>•Asistencia a clase</li> <li>•Hábitos de estudio</li> <li>•Inversión de tiempo en estudiar un curso</li> <li>•Motivación</li> </ul>	

### **3.4 Instrumentos**

Para nuestro estudio, se hizo uso de dos instrumentos de recolección de datos, la primera fue la escala de procrastinación académica y la segunda el inventario SISCO del estrés académico.

#### **A) Escala de Procrastinación Académica de Busco – Versión Domínguez 2016**

Fue desarrollada por Busco (1998), originalmente contaba con 16 ítems que luego del análisis de validación, quedó finalmente en 12 reactivos. Fue construida para ser aplicada a estudiantes universitarios y mide dos factores las cuales son la autorregulación académica y la postergación de actividades. Esta escala puede ser administrada de forma individual o colectiva, y dura entre 7 a 10 minutos. La puntuación se basa en una escala de tipo Likert de cinco puntos los cuales son siempre, casi siempre, a veces, pocas veces y nunca. Para esta investigación se usa la versión de Domínguez del 2016.

#### **• Validez**

Tras un análisis factorial exploratorio, se verificó que los ítems presentan indicadores de asimetría y curtosis adecuado dentro del rango +/- 1.5, pudiendo realizarse un análisis factorial. La matriz de correlaciones significativa arrojó un resultado de  $p < .01$ , un KMO de .812 lo que se considera un valor adecuado y un test de esfericidad de Barlett significativo de  $p < .01$  lo que implica la suficiente correlación de los ítems.

- **Confiabilidad**

Se determinó la confiabilidad de la escala utilizando consistencia interna a través del coeficiente de Alfa de Cronbach cuya puntuación arrojó un .86 para la procrastinación académica y .82 para la procrastinación general.

**B) Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2006)**

Fue desarrollada por Barraza (2006), y fue elaborada para conocer las cualidades del estrés que en ocasiones experimentan los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrados durante su etapa de estudio. La prueba consta de 31 ítems y evalúan 3 áreas las cuales son estresores, síntomas (físicos - psicológicos - comportamentales) y estrategias de afrontamiento. Su duración es de 10 a 15 minutos. La puntuación se basa en una escala de tipo Likert de cinco puntos los cuales son siempre, casi siempre, algunas veces, raras veces y nunca. Para efectos de la investigación, se retiró las dos primeras preguntas, las cuales no afectan en la puntuación del test.

- **Validez**

Se constató la validez de la prueba en base a la estructura interna. El análisis factorial determinó que los componentes explicaban el 46% de la varianza total por medio del método de componentes principales con rotación varimax. Paralelamente, correlacionó el puntaje global con el puntaje específico de cada subdimensión de la dimensión síntomas y registró un  $r = .64$  con síntomas físicos,  $r = .81$  con síntomas psicológicos y síntomas comportamentales un  $r = .71$

## • Confiabilidad

La fiabilidad del inventario se evaluó calculando la consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach cuya puntuación arrojó .85, lo cual es considerado como de alta confiabilidad; asimismo la dimensión estresores obtuvo un puntaje de .752, la dimensión síntomas una puntuación de .874 y finalmente la dimensión estrategias de afrontamiento un puntaje de .664, las cuales son aceptables.

Para esta investigación, realizamos un estudio piloto con 20 estudiantes de ambos sexos y distintos años de estudio como parte del proceso de confiabilidad ya que los instrumentos tienen característica politómica.

Espinoza (2016, p. 62) mostró los rangos y magnitudes de la medida de fiabilidad Alfa de Cronbach en la siguiente tabla

Tabla 1

### *Rangos y magnitud para Alfa Cronbach*

Rangos	Magnitud	Rangos	Magnitud
0.81 – 1.00	Muy alta	0.21 – 0.40	Baja
0.61 – 0.80	Alta	0.01 – 0.20	Muy baja
0.41 – 0.60	Moderada		

*Fuente: Alfa de Cronbach diseñado para Microsoft Excel.*



Tabla 2

*Confiabilidad de los instrumentos*

Estadístico	Instrumento	Rangos	Nº de elementos
Alfa de	Escala de procrastinación académica	.809	12
Cronbach	Inventario SISCO del estrés académico	.818	29

Como podemos observar en los resultados, para la escala de procrastinación académica se obtuvo un puntaje de .809 y para el inventario SISCO del estrés académico resultó en .818. Ambos resultados son valorados dentro de la magnitud de fiabilidad muy alta.

### 3.5 Procedimientos

Inicialmente, se eligió como población a los estudiantes de primer y segundo año de una universidad privada. Luego los instrumentos a aplicar y se comprobó su validación, así como su fiabilidad en diversos estudios actuales aplicados en nuestro país. Posteriormente se conversó personalmente con el jefe de área de investigación a quien se le planteó hacer un estudio correlativo entre el estrés académico y la procrastinación académica. Luego de sustentar la importancia que tendría ésta investigación, se otorgó su aprobación, así como la fecha de aplicación de las pruebas. Posteriormente, se compilaron los resultados en una hoja de Excel con el objetivo de facilitar su tabulación mediante fórmulas.

### 3.6 Análisis de datos

Los datos se exportaron de la hoja de cálculo, se ordenaron y procesaron con el programa SPSS versión 23 para realizar la comprobación de las hipótesis planteadas con

lo que se determinó la relación entre las variables procrastinación académica y el estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima.

Posteriormente, aplicando análisis de estadística descriptiva se realizaron tablas de frecuencia, porcentajes y figuras para tener un panorama de los resultados y finalmente, para contrastar las hipótesis, se usó la prueba de correlación Rho de Spearman, la cual es una prueba no paramétrica que se utiliza cuando se desea medir la relación entre dos variables y no se cumple el supuesto de normalidad en la distribución de tales valores. Se calcula a través de restar uno a la división de la sumatoria de las diferencias cuadradas de los rangos de las variables multiplicada por 6 y entre la diferencia del cubo del total de la muestra con el total de la muestra. La fórmula se expresa de la siguiente manera:

$$\rho = 1 - \left[ \frac{6 \sum D_i^2}{n^3 - n} \right]$$

Donde:

$D_i$  = Diferencia entre rangos X e Y

n = Muestra

Con dicho estadístico se pudo determinar en qué nivel de relación lineal están las variables estudiadas. Cabe resaltar que dicho estadístico utiliza como medida los rangos -1 y +1, en donde los resultados negativos indican una correlación inversa, el cero indica inexistencia de correlación y el resto una correlación directa y positiva como podremos observar en la tabla a continuación:

Tabla 3

*Rangos de correlación para Rho de Spearman*

Rangos	Magnitud
-1	Correlación negativa perfecta
-.90 a -.99	Correlación negativa muy fuerte
-.75 a -.89	Correlación negativa considerable
-.50 a -.74	Correlación negativa media
-.25 a -.49	Correlación negativa débil
-.01 a -.24	Correlación negativa muy débil
0	No existe correlación
.01 a .24	Correlación positiva muy débil
.25 a .49	Correlación positiva débil
.50 a .74	Correlación positiva media
.75 a .89	Correlación positiva considerable
.90 a .99	Correlación positiva muy fuerte
1	Correlación positiva perfecta

*Fuente:* Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 305

## IV. Resultados

### 4.1. Contrastación de hipótesis

Tabla 4

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra*

		Postergación de actividades	Autorregulación académica	Procrastinación académica	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Estrés académico
N		219	219	219	219	219	219	219
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	1,00	1,05	1,63	2,27	1,66	2,23	1,93
	Desviación estándar	,068	,228	,483	,641	,752	,739	,498
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,522	,540	,410	,314	,266	,286	,395
	Positivo	,522	,540	,271	,314	,266	,286	,354
	Negativo	-,473	-,405	-,410	-,243	-,219	-,253	-,395
Estadístico de prueba		,522	,540	,410	,314	,266	,286	,395
Sig. asintótica (bilateral)		,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de los datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

**Correlaciones todas las dimensiones**

			Postergación	Autorregulación	Estresores	Sintomas	Afrontamiento
Rho de Spearman	Postergación	Coeficiente de correlación	1,000	,281**	-,034	,042	-,028
		Sig. (bilateral)	.	,000	,613	,537	,681
		N	219	219	219	219	219
	Autorregulación	Coeficiente de correlación	,281**	1,000	,053	,125	-,134*
		Sig. (bilateral)	,000	.	,436	,064	,048
		N	219	219	219	219	219
	Estresores	Coeficiente de correlación	-,034	,053	1,000	,275**	-,033
		Sig. (bilateral)	,613	,436	.	,000	,631
		N	219	219	219	219	219
	Sintomas	Coeficiente de correlación	,042	,125	,275**	1,000	-,071
		Sig. (bilateral)	,537	,064	,000	.	,293
		N	219	219	219	219	219
	Afrontamiento	Coeficiente de correlación	-,028	-,134*	-,033	-,071	1,000
		Sig. (bilateral)	,681	,048	,631	,293	.
		N	219	219	219	219	219

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

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Como podemos observar en la tabla 4, los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov - Smirnov arrojaron para las variables y sus dimensiones un p valor de .000, el cual es menor al p valor estimado de .05, con lo cual se concluye que la muestra no siguió una distribución normal, por ende, se utilizó una prueba no paramétrica para la contrastación de hipótesis la cual fue Rho de Spearman.

Según Gorgas, Cardiel y Zamorano (citados por Espinoza, 2016) refirieron que:

(...) Las hipótesis se contrastan comparando sus predicciones con los datos experimentales. Si coinciden dentro de un margen de error, la hipótesis se mantiene. En caso contrario se rechaza y hay que buscar hipótesis o modelos alternativos que expliquen la realidad (p. 94).

### **Contrastación de hipótesis general**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima. Distrito de Cercado de Lima, 2018.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima. Distrito de Cercado de Lima, 2018.

Tabla 5

*Prueba de Spearman entre la procrastinación académica y el estrés académico*

			Procrastinación académica	Estrés académico
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,049
		n	219	219

En la tabla 5, se observa que el p-valor es .469, la cual es superior al nivel de significación establecido de .05, dado ese resultado aceptamos la hipótesis nula, por consiguiente, la evidencia estadística nos permite afirmar que no existe relación entre la variable procrastinación académica y la variable estrés académico.

### **Contrastación de hipótesis específica 1**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

Tabla 6

*Prueba de Spearman entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica*

			Estresores	Postergación de actividades
Rho de Spearman	Estresores	Coefficiente de correlación	1,000	-,034
		Sig. (bilateral)	.	,613
		n	219	219

Como podemos observar en la tabla 6, el p-valor es .613, el cual es superior al nivel de significación establecido de .05, dado ese resultado aceptamos la hipótesis nula, por tanto, la evidencia estadística nos permite afirmar que no existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica.

### **Contrastación de hipótesis específica 2**

**H<sub>2</sub>:** Existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.



Tabla 7

*Prueba de Spearman entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica*

		Síntomas	Postergación de actividades
Rho de Spearman	Síntomas	1,000	,042
		.	,537
	n	219	219

Conforme observamos en la tabla 7, el p-valor resultante es de .537, el cual es mayor al nivel de significación estimado de .05, con lo cual aceptamos la hipótesis nula ya que la evidencia estadística nos permite afirmar que no existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica.

### **Contrastación de hipótesis específica 3**

**H<sub>3</sub>:** Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

Tabla 8

*Prueba de Spearman entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica*

			Estrategias de afrontamiento	Postergación de actividades
Rho de		Coefficiente de	1,000	-,028
Spearman	Estrategias de afrontamiento	correlación	.	,681
		Sig. (bilateral)		
		n	219	219

Como podemos observar en la tabla 8, el p-valor es .681, el cual es superior al nivel de significación establecido de .05, dado ese resultado aceptamos la hipótesis nula, por tanto, la evidencia estadística nos permite afirmar que no existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica.

#### **Contrastación de hipótesis específica 4**

**H<sub>4</sub>** Existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

Tabla 9

*Prueba de Spearman entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica*

			Estresores	Autorregulación académica
Rho de Spearman	Estresores	Coefficiente de correlación	1,000	,053
		Sig. (bilateral)	.	,436
		n	219	219

En la tabla 9, se observa que el p-valor es .436, la cual es superior al nivel de significación establecido de .05, dado ese resultado aceptamos la hipótesis nula, por consiguiente, la evidencia estadística nos permite afirmar que no existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica.

### **Contrastación de hipótesis específica 5**

**H<sub>5</sub>:** Existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

Tabla 10

*Prueba de Spearman entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica*

			Síntomas	Autorregulación académica
Rho de Spearman	Síntomas	Coefficiente de correlación	1,000	,125
		Sig. (bilateral)	.	,064
		n	219	219

Conforme observamos en la tabla 10, el p-valor resultante es de .064, el cual es mayor al nivel de significación estimado de .05, con lo cual aceptamos la hipótesis nula ya que la evidencia estadística nos permite afirmar que no existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica.

### **Contrastación de hipótesis específica 6**

**H<sub>6</sub>:** Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

Tabla 11

*Prueba de Spearman entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica*

		Estrategias de afrontamiento	Autorregulación académica
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	1,000	-,134*
	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	.	,048
	n	219	219

Finalmente, en la tabla 11 se observa que el p-valor es .048, la cual es inferior al nivel de significación establecido de .05, dado ese resultado rechazamos la hipótesis nula, por consiguiente, la evidencia estadística nos permite afirmar que existe relación inversa y a nivel muy débil (-.134) entre la dimensión síntomas de la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica.

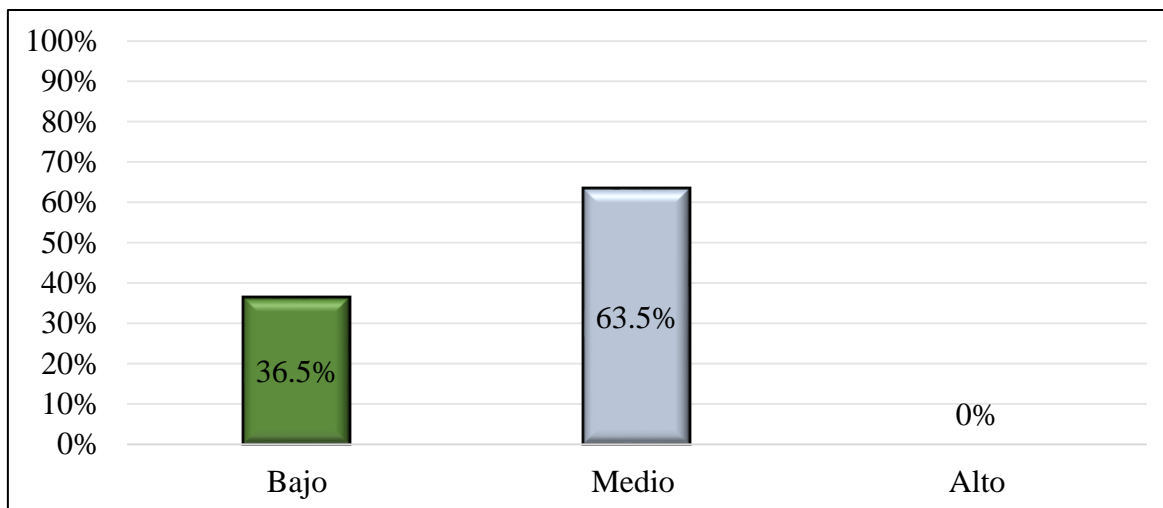
#### 4.2. Análisis e interpretación

Los resultados del análisis descriptivo se realizaron mediante tablas de distribución de frecuencia y figuras para conocer el nivel de asociación.

Tabla 12

*Distribución de frecuencia de la procrastinación académica*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	80	36,5 %
	Medio	139	63,5 %
	Total	219	100 %



*Figura 1: Porcentajes de los niveles obtenidos de la procrastinación académica*

Según la tabla 12 y la figura 1, de la totalidad de la muestra podemos observar que 80 equivalente al 36.5%, tuvieron bajo nivel de procrastinación académica, asimismo que 139 que se corresponde con el 63.5% se encontraron en nivel medio. Cabe resaltar que es en esta última posición que radica la mayoría de la muestra.

Tabla 13

*Distribución de frecuencia de procrastinación académica relacionada al sexo*

		Procrastinación académica				Total	Total %
		Bajo	Bajo %	Medio	Medio %		
Sexo	Masculino	14	25.9%	40	74.1%	54	24.7%
	Femenino	66	40%	99	60%	165	75.3%
Total		80	36.5%	139	63.5%	219	100%

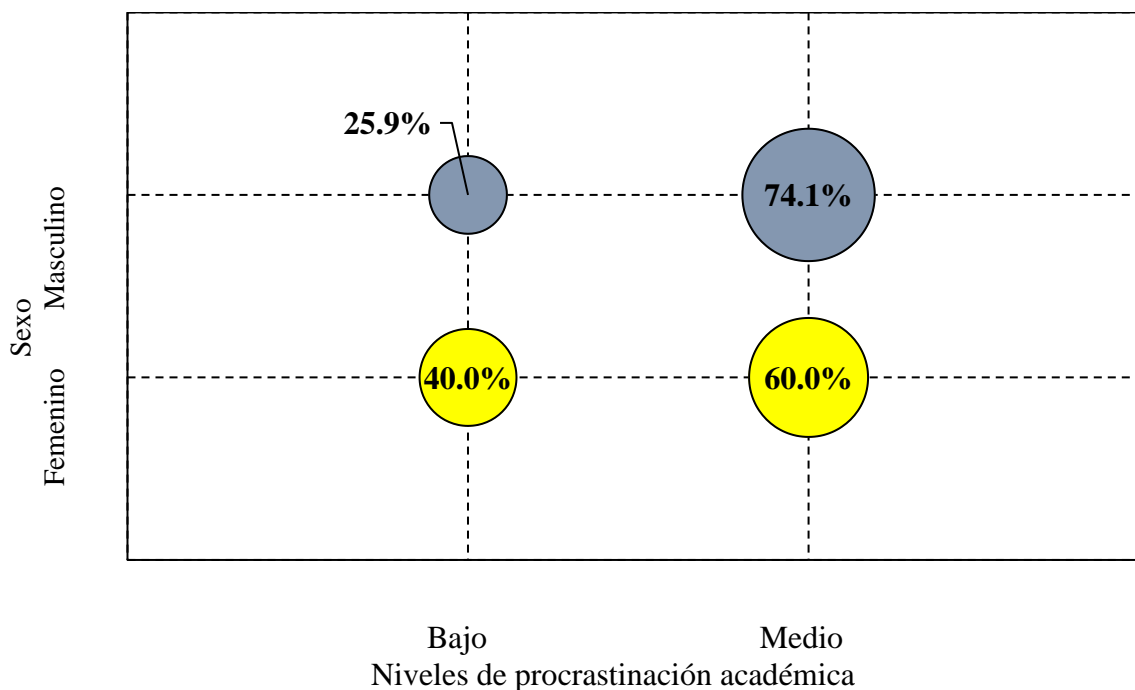


Figura 2: Niveles entre el sexo y la procrastinación académica

De la tabla 13 y figura 2, se observó la asociación entre el sexo y la procrastinación académica. Los resultados mostraron que, el sexo masculino tuvo la mayor puntuación en la procrastinación con un 74.1% a nivel medio y 25.9% a nivel bajo, asimismo el 60% de la muestra femenina obtuvo un puntaje medio y el 40% a nivel bajo. De estos datos se pudo determinar que el nivel medio de procrastinación es el más alto en ambos sexos siendo mayor en los hombres que en las mujeres. En ningún caso se presentó procrastinación de nivel alto.

Tabla 14

*Distribución de frecuencia del estrés académico*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Promedio Bajo	35	16,0
	Promedio	164	74,9
	Promedio Alto	20	9,1
	Total	219	100,0

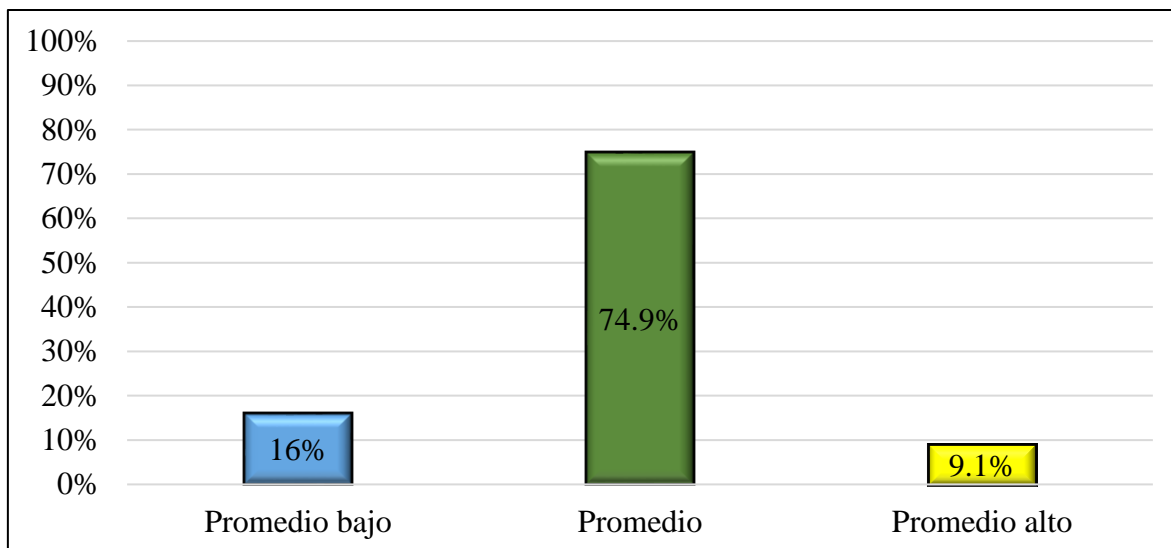


Figura 3: Porcentaje de los niveles obtenidos del estrés académico

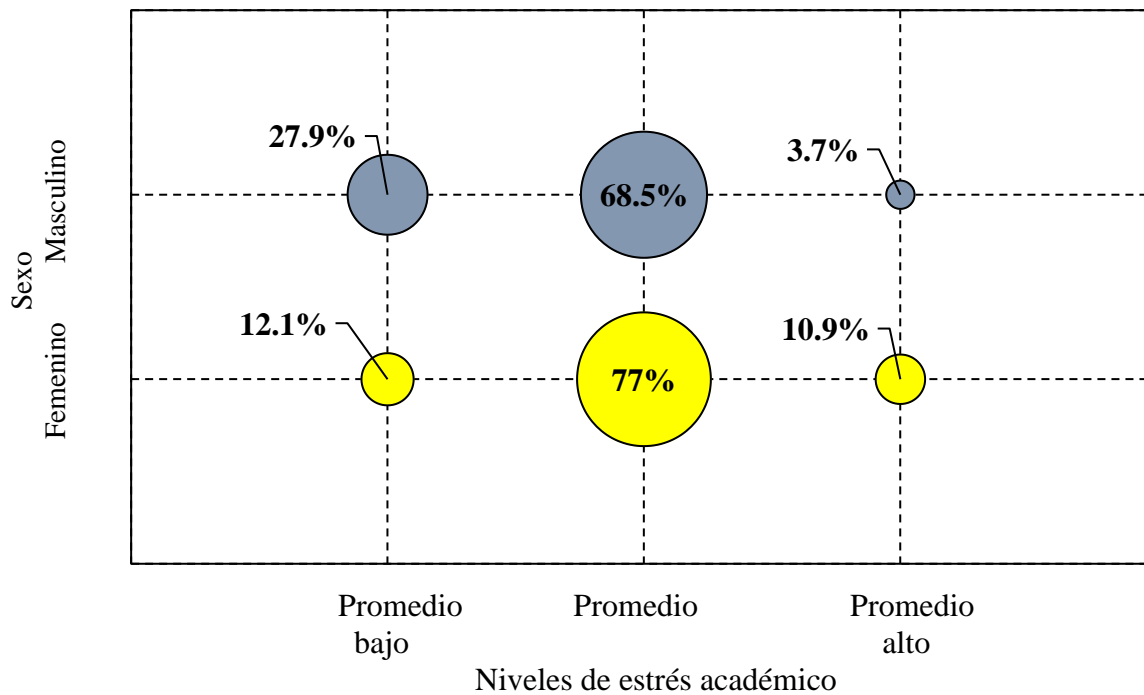
Según los datos observados en la tabla 14 y figura 3, toda la muestra tuvo puntuaciones que oscilan entre el nivel promedio bajo y promedio alto. De la totalidad de participantes, 35 que conforman el 16% demostraron tener estrés promedio bajo, 164 que equivalen al 74.9% tuvieron estrés promedio, y este nivel es donde se encontró la mayoría; finalmente 20 que representan el 9.1% se ubicaron en el nivel promedio alto.

Tabla 15

*Distribución de frecuencia del estrés académico relacionado al sexo*

		Estrés académico						Total	Total %
		Promedio bajo	Promedio bajo %	Promedio %	Promedio alto	Promedio alto %			
Sexo	Masculino	15	27.9%	37	68.5%	2	3.7%	54	24.7%
	Femenino	20	12.1%	127	77%	18	10.9%	165	75.3%
Total		35	16%	164	74.9%	20	9.1%	219	100%





*Figura 4:* Niveles entre el sexo y el estrés académico

De la tabla 15 y figura 4, se observó la asociación entre el sexo y el estrés académico. Los resultados mostraron que la mayor puntuación tanto en varones como en mujeres, estuvo en el nivel promedio con un 68.5% y 77% respectivamente. Respecto al nivel promedio bajo, las puntuaciones más altas fueron para el sexo masculino con un 27.96% y 12.1% para el femenino y finalmente para el nivel promedio alto, el 3.7% se correspondieron con el sexo masculino y un 10.9% para el sexo femenino.

## V. Discusión de resultados

El estrés es un factor que está presente, en mayor o menor grado, en toda nuestra vida. Como característica positiva nos permite estar alerta ante cualquier peligro, pero cuando no se maneja o canaliza adecuadamente puede conllevar a responder de manera que puede ser considerada inadecuada como por ejemplo elevación del tono de voz, falta de sueño, irascibilidad entre otros tipos de reacciones las cuales perjudican definitivamente todos los ámbitos en las que nos desenvolvemos, siendo una de ellas el área académica ya sea a nivel escolar o universitario.

De acuerdo a los resultados, obtenemos que toda la muestra presenta estrés académico en un rango que oscila entre el nivel promedio bajo a promedio alto, en cuanto a una comparación por sexo observamos que de la totalidad de la población femenina, el 77% de ellas presentan un nivel promedio de estrés académico, ambos datos concuerdan con dos estudios, la primera fue la investigación realizada por Venancio (2018) en donde el nivel promedio es la más resaltante en sus resultados, asimismo las mujeres que representan el 75% de la muestra presenta igualmente mayor nivel en dicha variable. El otro estudio elaborado por Medrano (2017), resultó que el puntaje de estrés predominante fue el de nivel medio y en función a la totalidad de cada sexo, el femenino tiene más estrés con un 67.65% a comparación de los varones con un 65.12%.

Por otro lado, tenemos a la variable procrastinación la cual indica que es la actitud de retrasar las actividades dejando luego un tiempo muy limitado para resolverlo en donde la falta de autorregulación se hace presente, así como la postergación. Esta situación, cuando se presenta a nivel académico puede generar diversas dificultades en las notas,

incluso provocar ansiedad más aun cuando se hacen trabajos grupales pues se perjudica al resto de compañeros pudiendo generarse, que la persona procrastinadora tenga una imagen negativa.

Al respecto de lo anteriormente mencionado, en nuestra tesis la procrastinación académica se manifestó solo en dos niveles, la mayoría en el nivel medio (63.5% de la población) seguido por el nivel bajo (36.5% de la población). Estos datos concuerdan incluso en el orden con dos estudios, uno realizado por Álvarez (2018) en donde el 81% de su muestra tenía nivel medio de procrastinación, el 13% nivel bajo y 6% nivel alto. La otra fue en la investigación de Medrano (2017) en la que el nivel medio cuenta con un 66.7%, el nivel bajo con 17.1% y finalmente el nivel alto con 16.2%. Sin embargo, en una investigación, los resultados no son similares, pues lo encontrado en el estudio de Sánchez (2018) se determinó que la tendencia de procrastinación es de nivel alto en ambos sexos. Es posible que la diferencia en estos resultados radique en que la muestra utilizada, por ésta última autora, hayan sido escolares de 1° a 3° de secundaria.

Respecto a los resultados en diferenciación por sexo, nuestra investigación mostró que los varones procrastinan más que las mujeres lo cual es similar a lo hallado en tres estudios realizados, uno fue referido por Álvarez (2018) en donde el porcentaje de varones (51%) y mujeres (49%) que procrastinan son casi similares con la salvedad del 2% de diferencia. Por otro lado, Castro y Rodríguez (2018) quienes en su trabajo determinaron que, si bien la diferencia es mínima, los varones tienen mayor puntaje en el nivel alto de procrastinación. Finalmente coincide con lo hallado en el estudio de Sánchez (2018) ya que sus resultados determinaron que los varones procrastinan con mayor intensidad en comparación de las mujeres.

En cuanto a las variables, en nuestra investigación no hubo evidencia estadística que demuestre la existencia de relación entre la procrastinación académica y el estrés académico, resultado que no concuerda con lo hallado por Medrano (2017), pues en su estudio encontró una correlación directa y de baja intensidad. Hay que considerar varios aspectos que diferencian ambos casos, como los instrumentos aplicados, así como la población los cuales estudian carreras diferentes, la diferencia de edad y el tipo de gestión de la universidad, pues una es pública y la otra privada.

Respecto a las dimensiones de cada variable, este estudio arrojó que no hay correlación entre ellas salvo en un solo caso, que es estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico con la autorregulación académica que forma parte de la variable procrastinación académica de manera inversa y muy débil. Este resultado tiene proximidad con el trabajo realizado por Escobar y Corzo (2018), en donde hallaron que la autorregulación del aprendizaje, entendida como una forma de alcanzar los objetivos o una estrategia, y la autorregulación académica tienen una correlación inversa y débil al .01 de significación, lo que quiere decir que se tendría que usar menos estrategias para enfrentar una situación a medida que se incrementa la propia regulación del aprendizaje.

## VI. Conclusiones

Realizado el análisis de los resultados obtenidos sobre la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, se pudo concluir lo siguiente:

**Primero:** Se concluyó que no existe relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima.

**Segundo:** Se concluyó que no existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

**Tercero:** Se concluyó que no existe relación entre la dimensión síntoma de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima

**Cuarto:** Se concluyó que no existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima

**Quinto:** Se concluyó que no existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

**Sexta:** Se concluyó que no existe relación entre la dimensión síntoma de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

**Séptima:** Se concluyó que existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima.

## VII. Recomendaciones

En toda investigación es necesario mantener la información actualizada ya que el dinamismo con la que fluye hace que nuevos factores aparezcan y pueden influir en los resultados de cualquier proyecto que se realice. Es por ello que se sugiere lo siguiente:

**Primero:** Que la investigadora comparta los resultados obtenidos con el área académica, tutorial o psicopedagógica para así concientizar de la importancia de tomar en consideración la autorregulación en el proceso formativo de los futuros profesionales.

**Segundo:** Que la investigadora, elabore y/o proponga un proyecto institucional que esté basado en fomentar, promover y mejorar la autorregulación académica, la cual sea aplicable en todos los años de estudios.

**Tercero:** Que la investigadora proporcione al departamento psicopedagógico y tutorial de la institución donde se realizó el estudio, talleres sobre cómo manejar el estrés académico con énfasis en la población femenina, ya que los resultados han demostrado que son las más propensas a estresarse.

**Cuarto:** Que la investigadora, proporcione al departamento psicopedagógico y tutorial de la institución donde se realizó el estudio, proyectos de cómo evitar la procrastinación académica con énfasis en la población masculina, ya que los resultados han demostrado que son ellos quienes tiene mayor prevalencia.

**Quinto:** Que la investigadora, realice estudios en toda la población universitaria de la institución, tomando como variables la edad, el sexo, la carrera profesional y la elección vocacional, para así tener más conocimiento de posibles factores que intervengan y expliquen tanto el porqué de la procrastinación académica como del estrés académico en esa población en particular.



## VIII. Referencias

- Albornoz, M; Aliaga, C; Escobar, C; Núñez, J; Ryame, L; Romero, R. y Sánchez, A. (2018). *Relación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de derecho y la facultad de ingeniería civil de una universidad pública de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperado de: <https://www.e-quipu.pe/dinamic/publicacion/adjunto/1518621615o9iVrfAiGz.pdf>
- Aldazábal, A. (25 de marzo de 2017). Atención, padres de familia: ¿qué tan peligroso puede ser el estrés escolar? *Perú 21*. Recuperado de: <https://peru21.pe/vida/atencion-padres-familia-peligroso-estres-escolar-69222>
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósito y representaciones*. 1, (2). pp. 57 – 82. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Álvarez, M. (2018). *Niveles de procrastinación en estudiantes de 4° y 5° bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Guatemala de la Asunción. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Barquín, R; Begoña, M. y Pérez, G. (2018). El uso de estrategias de afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual. *Psychosocial Intervention*. 27, (2), pp. 89-94. Recuperado de: <https://doi.org/10.5093/pi2018a10>
- BBC Mundo. (28 de agosto de 2018). Procrastinación ¿por qué algunas personas pierden el tiempo más que otras? *El Comercio*. Recuperado de: <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/salud-procrastinacion-pierden-otros-noticia-551357>
- Bonilla, M; Delgado, K. y León, D. (2015). *Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de la provincia de Chiclayo, 2014*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo, Perú. Recuperado de: [http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/309/1/TL\\_BonillaZamora\\_DelgadoPerez\\_LeonArbulu.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/309/1/TL_BonillaZamora_DelgadoPerez_LeonArbulu.pdf)
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Recuperado de:

[http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra\\_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf)

Carrión, M. (2017). *Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Mayor de San Andrés. La Paz, Bolivia. Recuperado de: <http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11341/TG-3915.pdf?sequence=4>

Castro, D. y Rodríguez, R. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca*. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca. Perú. Recuperado de: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/733/INFORME%20DE%20TESIS-%20Procrastinaci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica%20y%20ansiedad%20ante%20ex%C3%A1menes%20en%20estudiantes%20de%20psicologi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cerqueira, C; Castro, M; Cabrera C. y Beltran P. (2016). *Relación entre procrastinación general y académica y dimensiones de personalidad en estudiantes universitarios, Chimbote – 2016*. (Informe de investigación). Universidad San Pedro. Chimbote, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/69/Relaci%C3%B3n%20entre%20procrastinaci%C3%B3n%20general%20y%20acad%C3>

%A9mica%20y%20dimensiones%20de%20personalidad%20en%20estudiantes  
%20universitarios%2C%20Chimbote%20-  
%202016.PDF?sequence=1&isAllowed=y

Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2017*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8556/Chigne\\_MCO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8556/Chigne_MCO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Contreras, S. (2016). *Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima-2015*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperado de: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5215/Contreras\\_ms.pdf?sequence=3](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5215/Contreras_ms.pdf?sequence=3)

Domínguez, S. (2016). Datos normativos de la escala de procrastinación académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*. 16, (1), pp. 20 – 30. Recuperado de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/viewFile/15715/15506>.

Domínguez, S. y Campos, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar.

*Revista Liberabit*. 23, (1), pp. 123 – 135. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/686/68651823010.pdf>

Duda, M. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería de una universidad privada de Lima*. (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3794/Procrastinacion\\_Duda\\_Macara\\_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3794/Procrastinacion_Duda_Macara_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Durán, C. y Moreta, C. (2017). *Procrastinación académica y autorregulación emocional en estudiantes universitarios*. (Informe de investigación). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Ambato. Ambato, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2074/2/Autorregulaci%C3%B3n%20Emocional.pdf>

Escobar, A. y Corzo, L. (2018). *Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Abierta y a Distancia Colombia. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/19280/1/1098662547.pdf>

Espinoza, J. (2016). *Inteligencias múltiples y elección vocacional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio San Francisco de Borja, San Borja,*

2016. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de:  
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/5924?show=full>

Espinoza, O. (2018). *Procrastinación Académica en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio Ingenieros UNI Sede La Molina*. (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú. Recuperado de:  
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3065>

Flores, P; Pérez, S; Salazar, C; Manzo, E; López, C; Barajas, L. y Medina, E. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*. 26, (2), pp. 199 – 209. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>

Franco, R. (2018). *Procrastinación e inteligencia emocional en jóvenes con y sin empleo. Distrito de Lima, 2017*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, Perú. Recuperado de:  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1971>

García, R. y Ríos, G. (2016). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/554>

Gil, L. y Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Revista de investigación*

y casos en salud. 2018, 3 (2), pp. 89-96. Recuperado de:  
<http://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/download/75/74/>

González, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015*. Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de:  
[http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Guzmán, J. y Reyes, M. (2018). Adaptación de la escala de percepción global de estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*. 36, (2), pp. 719 – 750. Recuperado de:  
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/20033/20036>

Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de Ingeniería Industrial de una universidad de Trujillo*. (Tesis de licenciatura). Trujillo, Perú. Recuperado de:  
<http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10716/Hern%C3%A1ndez%20Malca%20Gabriel%20Fernando.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill. 6ta edición. Recuperado de  
<https://onedrive.live.com/?authkey=%21AJfdhqC5IJzuJrM&cid=4D3B26E5351BBC08&id=4D3B26E5351BBC08%2120854&parId=4D3B26E5351BBC08%2115791&o=OneUp>.

Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad – rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion\\_MamaniGuerre\\_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion_MamaniGuerre_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mariños, U. (2017). *Estrés académico y clima social familiar en estudiantes del quinto ciclo de la facultad de Ingeniería – Universidad Cesar Vallejo Lima Este, 2017*. (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6051/Mari%C3%B1os\\_SUR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6051/Mari%C3%B1os_SUR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Medrano, M. (2017). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2017*. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. Lima. Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22195/Medrano\\_MML.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22195/Medrano_MML.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Monroy, P. (2017). *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima. Perú. Recuperado de: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/9938/MONROY\\_RIVA\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/9938/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y)



Morales, J. (2017). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1854/TM%20CE-Du%203644%20M1%20-%20Morales%20Martinez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Morales, M. y Chávez, J. (2018). Variantes de la conducta procrastinante en universitarios: impacto de rasgos personales. *Revista electrónica sobre cuerpos académicos y grupos de investigación*. 5, (10), pp. 40-52. Recuperado de: <http://cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/175/346>

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. (Tesis de doctorado). Universidad de Valencia. Valencia, España. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/handle/10550/37168>

Navarro, C. (2016). Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. *Revista Katharsis*, 21, pp. 241-271. Recuperado de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

News Mundo (4 de mayo de 2015). ¿Cuándo es bueno el estrés? *BBC*. Recuperado de: [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/05/150501\\_salud\\_cosas\\_positivas\\_estres\\_kv](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/05/150501_salud_cosas_positivas_estres_kv)

Ocampo, M. (2017). Procrastinación académica: ¿una consecuencia emocional de la evaluación? IV Congreso de la Universidad Santo Tomas. Colombia. Recuperado de:

<http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/congreso/IVcongreso/Articulos/procrastinacion%20academica.pdf>

Pacheco, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Málaga. España. Recuperado de: [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15903/TD\\_PACHECO\\_CA-STILLO\\_Josue.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15903/TD_PACHECO_CA-STILLO_Josue.pdf?sequence=1)

Pardo, D; Perilla, L. y Salinas, C (2014). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad – rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14, (1), pp. 31 – 44. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>

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), pp. 45-60. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5846230.pdf>

Rojas, A. (2018). *Desgaste ocupacional y estrategias de afrontamiento al estrés en conductores de una compañía de taxi de Trujillo*. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú. Recuperado de:

[http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4262/1/RE\\_PSICOL\\_ANA.ROJAS\\_DESGASTE.OCUPACIONAL\\_DATOS.PDF](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4262/1/RE_PSICOL_ANA.ROJAS_DESGASTE.OCUPACIONAL_DATOS.PDF)

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima – Sur*. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

Sánchez, S. (2018). *La autorregulación emocional, la autoeficacia y su relación con la procrastinación académica en una muestra de estudiantes de bachillerato del Cantón Pelileo*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ambato, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2376/1/76546.pdf>

Santos, J. (2017). *Prevalencia del estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016*. Universidad de Cuenca. Cuenca, Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26542/1/TESIS.pdf>

Torres, A. (2016). *Relación entre habilidades sociales y procrastinación en adolescentes escolares*. (Tesis de maestría). Universidad Cooperativa de Colombia. Santa Marta, Colombia. Recuperado de: <http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/940/1/Tesis%20Maestr%C3%ADa%2>

0Relaci%C3%B3n%20entre%20habilidades%20sociales%20y%20procrastinaci%C3%B3n%20en%20adolescentes%20escolares.pdf

Uriarte, R. y Ramírez, A. (2016). *Procrastinación y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión. Tarapoto, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/511/Adan\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/511/Adan_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6029>

Velasco, A. (2016). *Diseño de un programa de prevención de secundaria de estrés académico*. (Trabajo de grado). Universidad Católica de Colombia. Bogotá D. C. Colombia. Recuperado de: <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/13664/4/Programa%20de%20prevenci%C3%B3n%20secundaria%20de%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico.pdf>.

Venacio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. (Trabajo de licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal. Perú. Recuperado de:

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## **IX. Anexos**

## **ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (BUSKO 1998)**

Sexo: M ( ) F ( ) Edad: \_\_\_\_\_ Año de Estudio: 1º ( ) 2º ( )

A continuación, encontrará 12 afirmaciones, lea cada una de ellas y marque todas con una “x” en el cuadro izquierdo que usted considere se acerque más a su realidad. No existen respuestas correctas ni incorrectas. Gracias por su colaboración y sinceridad.

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

## INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

**(BARRAZA 2006)**

A continuación, encontrará 29 afirmaciones, marque todas con una “x” en el cuadro izquierdo la que mejor señale con qué frecuencia le inquietaron las siguientes situaciones. No existen respuestas correctas ni incorrectas. Gracias por su colaboración y sinceridad.

Sexo: M ( ) F ( ) Edad: \_\_\_\_\_ Año de Estudio: 1° ( ) 2° ( )

Estresores					
Ítem	Nunca	Rara Veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.					
3. La personalidad y carácter del profesor.					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
5. El tipo de trabajo que le piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender lo temas que se abordan en clase.					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Señale con qué frecuencia tuvo estas reacciones físicas					
Ítem	Nunca	Rara Veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					



10. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Ítem	Nunca	Rara Veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
11. Dolores de cabeza o migraña.					
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Señale con qué frecuencia tuvo estas reacciones psicológicas					
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17. Ansiedad, angustia o desesperación.					
18. Problemas de concentración.					
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Señale con qué frecuencia tuvo estas reacciones comportamentales					
20. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
21. Asilamiento de los demás.					
22. Desgano para realizar las labores académicas.					
23. Aumento o disminución del consumo de alimentos.					
Señale con qué frecuencia utilizó éstas estrategias para afrontar la preocupación					
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					

25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
26. Elogios a sí mismo.					
Ítem	Nunca	Rara Veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
27. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28. Búsqueda de información sobre la situación					
29. Confidencias (Verbalización de la situación que preocupa).					