

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



*Una Institución Adventista*

Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional  
de Ingeniería, 2016.

**Por:**

Carlos Córdova Aguilar

**Asesora:**

Mg. Guisell Arteta Sandoval

**Lima, Julio 2018**

Área temática: Psicología

Línea de Investigación – UPeU: Psicología Clínica y de la Salud

Ficha catalográfica:

Cordova Aguilar Carlos

Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016/ Carlos Cordova Aguilar: Asesora: Mg. Guisell Arteta Sandoval. – Lima, 2018. 96 páginas: gráficos, tablas

Tesis para obtener el Título profesional de PSICÓLOGO, Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de PSICOLOGIA, 2018.

Incluye: referencias, resumen y anexos

1. Procrastinación Académica 2. Dilación 3. Estrés académico 4. Universitarios

**DECLARACION JURADA  
DE INFORME DE AUTORIA DE TESIS**

Mg. Guisell Arteta Sandoval de la Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Union.

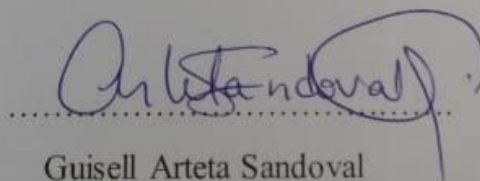
DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016"

Constituye la memoria que presenta el Bachiller CARLOS CORDOVA AGUILAR para aspirar el Título Profesional de Psicólogo, ha sido realizada en la Universidad Nacional de Ingeniería bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Lima, a los 27 días del mes de agosto del 2018.

  
Guisell Arteta Sandoval


"Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad  
Nacional de Ingeniería, 2016"

# TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo(a)

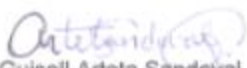
## JURADO CALIFICADOR

  
Psic. Josías Trinidad Ticse  
Presidente

  
Psic. Isaac Alex Conde Rodríguez  
Secretario

  
Mg. Katty Esther Puente Guédez  
Vocal

  
Mg. Aida Chelita Santillán Mejía  
Vocal

  
Mg. Guisell Arteta Sandoval  
Asesora

Ñaña, 18 de junio de 2018

## **Dedicatoria**

### **A Dios.**

Por haber permitido llegar hasta este nivel y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

### **A mis padres.**

Por sus sabios consejos y ejemplos de esfuerzo y perseverancia que los caracterizan, por los valores y amor incondicional.

A mis hermanos, por contar conmigo y apoyarme siempre. A mis docentes y amigos, conocidos por hacer de mi vida una experiencia memorable y exitoso.

## **Agradecimientos**

A Dios por enseñarme a ser esforzado y valiente y por las personas que contribuyeron para la realización de la presente investigación.

También agradezco a la Universidad Nacional de Ingeniería por colaborar con el presente estudio científico y permitir la aplicación de los instrumentos dentro de su campus.

También agradecer la asesoría de la Mg. Guisell Arteta, quien compartió sus conocimientos, guió científica y metodológicamente la realización de esta tesis.

## Índice

Resumen .....	xii
Introducción.....	xiv
Capítulo I .....	1
El problema.....	1
1. Planteamiento del problema.....	1
2. Formulación del problema .....	5
2.1. Problema general.....	5
2.2. Problemas específicos.....	5
3. Justificación .....	6
4. Objetivos de la investigación .....	7
4.1. Objetivo general.....	7
4.2. Objetivos específicos.....	7
Capítulo II.....	8
Marco teórico.....	8
1. Presuposición filosófica .....	8
1.1. Presuposición filosófica de estrés académico.....	8
1.2. Presuposición filosófica de procrastinación académica.....	9
2. Antecedentes de la investigación .....	10
2.1. Antecedentes internacionales.....	10
2.2. Antecedentes nacionales.....	12
3. Marco conceptual.....	15
3.1 Estrés académico.....	15
4. Hipótesis de la investigación.....	36
4.1. Hipótesis General .....	36

4.2. Hipótesis específicas. ....	36
Capítulo III.....	37
Materiales y métodos .....	37
1. Diseño y tipo de la investigación .....	37
2. Variables de la investigación .....	37
2.1 Definición conceptual de las variables.....	37
2.2 Operacionalización de las variables.....	40
3 Delimitación geográfica y temporal.....	40
4 Población y muestra .....	41
4.1 Criterios de inclusión.....	41
4.2 Criterios de exclusión.....	41
5 Técnica e instrumentos de recolección de datos .....	42
5.1 Escala de procrastinación.....	42
5.2 Inventario de estrés académico (SISCO).....	43
7. Procesamiento y análisis de datos .....	46
Capítulo IV .....	47
Resultados y discusión.....	47
1. Resultados .....	47
1.1 Análisis descriptivo.....	47
1.3 Prueba de normalidad de dos variables.....	55
1.4 Correlación entre estrés académico y procrastinación.....	56
2 Discusión.....	57
Conclusiones y recomendaciones .....	61
1. Conclusiones .....	61
2. Recomendaciones.....	62



Referencias .....	63
Anexo.....	75

## Índice de tablas

Tabla 1: <i>Matriz de operacionalización de la variable estrés académico</i> .....	40
Tabla 2: <i>Matriz de operacionalización de la variable procrastinación académica</i> .....	40
Tabla 3: <i>Nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios</i> .....	52
Tabla 4: <i>Nivel de estrés según sexo en estudiantes universitarios</i> . .....	52
Tabla 5: <i>Nivel de estrés académico según el año de estudio</i> .....	53
Tabla 6: <i>Nivel de estrés académico según lugar de procedencia en estudiantes universitarios</i> . . .....	54
Tabla 7: <i>Nivel de estrés académico según religión en estudiantes universitarios</i> .. .....	54
Tabla 8: <i>Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no</i> .....	55
Tabla 9: <i>Niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios</i> .....	48
Tabla 10: <i>Nivel procrastinación académica según sexo en los participantes universitarios</i> .....	48
Tabla 11: <i>Nivel de procrastinación según año de estudio en universitarios</i> .....	49
Tabla 12: <i>Nivel de procrastinación según lugar de procedencia en estudiantes universitarios</i> .....	49
Tabla 13: <i>Nivel de procrastinación según religión en estudiantes universitarios</i> .....	50
Tabla 14: <i>Nivel de procrastinación según estudiantes que trabajan y los que no lo hacen</i> .....	51
Tabla 15: <i>Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio</i> ...56	
Tabla 16: <i>Correlación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes universitarios</i> .....	57

## Índice de figuras

Figura 1. <i>Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico</i> .....	19
---	----

## Índice de anexos

Anexo 1: <i>Propiedades psicométricas del cuestionario de procrastinación académica</i> .....	75
Anexo 2: <i>Protocolos de los instrumentos de medición</i> .....	76

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios de Lima. El estudio se realizó en 285 estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería. Fue correlacional y de corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación (Gonzales, 2014) creada en Perú y el “Inventario SISCO de Estrés Académico” (Barraza, 2006) elaborado en México, respectivamente.

Los resultados mostraron relación positiva y altamente significativa entre estrés académico y procrastinación ( $\rho = 0.456$ ,  $p = 0.000$ ), lo que indica que a mayores niveles de estrés, los estudiantes presentan elevados niveles de procrastinación, es decir que ante las demandas académicas los estudiantes se estresan y al presentar los síntomas del estrés como, angustia, fatiga, distracción, dolores de cabeza, alteraciones del sueño y el apetito, tensión muscular del cuello y hombros, pensamientos persistentes de sentimiento de culpabilidad, dificultad para tomar decisiones, sentirse incompetente, fracasados, lo conlleva a que se desmotiven y hace que los estudiantes evadan sus responsabilidades académicas, abandonen sus tareas y las aplacen, es por ello que procrastinan.

***Palabras clave:*** Procrastinación Académica, dilación, estrés académico, universitarios.

## **Abstract**

The objective of the present investigation was to analyze the relationship between stress academic and procrastination academic in university students in Lima. The study was conducted on 285 volunteer students of UNI. It was correlational and cross-sectional. The instruments used were the procrastination scale (Gonzales, 2014) created in Peru and the "SISCO inventory of academic stress" (Barraza, 2006) developed in Mexico, respectively.

The results showed positive and highly significant relationship between academic stress and procrastination ( $\rho = 0.456$ ,  $p = 0.000$ ). This indicates that at higher levels of stress, students have high levels of procrastination, that is to say that in the academic demands the students are stressed and to present the symptoms of stress like, anguish, fatigue, distraction, pains of Head, sleep and appetite disturbances, muscular tension of the neck and shoulders, persistent thoughts of feeling guilty, difficulty making decisions, feeling incompetent, unsuccessful, leads them to They become discouraged and make students evade their academic responsibilities, abandon their tasks and postpone them, which is why they procrastinate.

Keywords: academic procrastination, delay, academic stress, university students.

## **Introducción**

En nuestra sociedad una de cada cuatro personas adolece de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50% de la población sufre de algún problema de salud mental causado por el estrés quiere decir que el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el entorno académico, en donde se centra el propósito de esta investigación (Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

En esta investigación se analizó la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación, también se ha organizado la información en capítulos.

En el capítulo I se presenta la delimitación del problema, la justificación del estudio y los objetivos de la presente investigación.

En el capítulo II se menciona la presuposición filosófica, los antecedentes internacionales y nacionales, se describe el marco teórico conceptual de las variables, así mismo se plantea las hipótesis correspondientes de la investigación.

En el capítulo III se detalla la metodología y procedimientos utilizados, incluyendo la delimitación geográfica, la población de estudio, instrumentos y recolección de datos que se realizó en el presente trabajo de investigación.

En el capítulo IV se describe los resultados obtenidos de la población de estudio, discusión y análisis de resultados partiendo de la confrontación con las hipótesis del presente estudio.

En el capítulo V se detalla las conclusiones, recomendaciones que seguirán de apoyo para posteriores investigaciones en este lineamiento.

## **Capítulo I**

### **El problema**

#### **1. Planteamiento del problema**

El estrés es necesario en cierto nivel como parte de la vida diaria, quiere decir que permite motivarnos a cumplir diferentes responsabilidades y exigencias del quehacer diario propio del entorno competitivo; por otro lado puede conllevar al sufrimiento cuando el estrés es mantenido en niveles altos ya que estaría afectando la salud física, aumentando el riesgo de padecer las enfermedades cardiovasculares, digestivas, inmunológicas y mentales como la depresión y la ansiedad (Gómez, Gonzáles y Escobar, 2006).

En tal sentido, Selye (1956) mencionó que el estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las exigencias del medio, principalmente cuando estas tienen su origen en un contexto de formación académica. Las exigencias académicas, las dificultades para lograr el buen aprendizaje, pueden alterar las condiciones normales y conllevar a que en el organismo se incrementa el pulso, las palpitaciones cardiacas, el aumento de la transpiración y la tensión muscular de brazos y piernas, la respiración entrecortada y roce de dientes, los trastornos del sueño, la fatiga crónica, las cefaleas, y los problemas de digestión, así mismo en las reacciones conductuales se estaría presentando el deterioro del desempeño académico, el aislamiento, desgano, el consumo de los cigarrillos, el consumo de las bebidas alcohólicas u otros, el ausentismo académico, propensión a los accidentes, ademanes nerviosos, aumento o reducción del apetito, incremento o disminución del sueño, en el área psicológica el estrés conllevaría a la inquietud, la



depresión, ansiedad, perturbación, incapacidad para concentrarse, irritabilidad, pérdida de confianza en sí mismo, preocupación, dificultad para tomar decisiones, pensamientos recurrentes y distracción (Suárez y Díaz, 2014).

Caldera, Martínez y Pulido (2007) mencionan que 1 de cada 4 personas en el mundo sufren de algún problema grave de estrés, especialmente en las ciudades industrializadas el 50% de las personas padecen con problemas de salud mental, desencadenados por el nivel alto del estrés.

Por otra parte la Asociación Americana de Psicología (APA, 2007) menciona que el 39% de los individuos entre 18 y 33 años se declaran estresados por dilatar sus responsabilidades.

Del mismo modo Díaz, Arrieta y Gonzales (2014) realizaron un estudio con el propósito de medir el estrés académico y su funcionalidad familiar en una muestra de estudiantes universitarios de 251 en Colombia. Llegando a la conclusión que el 87.3% de los estudiantes se estresó a consecuencia de las evaluaciones del docente, seguido de la disfuncionalidad familiar como factor asociado que puede agravar las situaciones de estrés e influir significativamente el rendimiento académico.

Por otro lado León y Fornés (2015) pretendieron analizar la relación entre el estrés académico y la problemática músculo esquelética a través de 2782 artículos extraídos de EBSCO host y revistas electrónicas de diversas disciplinas en España. Estos investigadores llegaron a la conclusión que más del 80% de los estudios confirmaron la relación significativa entre el estrés académico y los problemas musculo esqueléticos en estudiantes y funcionarios, quiere decir que el individuo al mantener elevados niveles de estrés, aumenta la aparición de sintomatología en las zonas lumbar y cervical, lo que indica dolor de cuello, hombros, espalda, cefaleas, dolores de cabeza, otros.

También Martínez y Díaz (2007) mencionan que “el estrés académico es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional o intrarrelacional y el ambiente, quiere decir que conlleva a ejercer una presión significativa en la competencia individual al afrontar la vida universitaria, interfiriendo de manera negativa en la habilidad metacognitiva para resolver problemas, así mismo, la pérdida de un ser querido, la presentación de exámenes, la reacción hostil con los compañeros y educadores, la búsqueda de reconocimiento e identidad, la habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada, serían factores que conllevarían a un proceso de adaptación en el individuo. Por tanto en el Perú 6 de cada 10 ciudadanos mencionaron que su vida ha sido estresante en el último año; lo que indicó que las mujeres presentaron el 63% a diferencia de los varones con el 52% en niveles de estrés, quiere decir que los factores asociados serían la situación económica con el 68%, seguido de los problemas con la pareja el 17% y los problemas con los hijos el 17% (RPP Noticias, 2015).

Es por tal motivo que, teniendo en cuenta todos esos efectos negativos que se estarían generando bajo una continua situación de estrés, deben ser oportunamente prevenidos para evitar futuras complicaciones en el organismo de los estudiantes universitarios, por otro lado una de las variables relacionadas con el estrés académico sería la procrastinación académica ya que estaría presente en la mayor parte de los estudiantes universitarios (Román, Ortiz y Hernández, 2008) quiere decir que la procrastinación es un mal hábito que aqueja a los seres humanos en el ámbito académico, por la influencia que estaría ocasionando en la salud mental como en la salud física, además influyendo significativamente en el rendimiento académico, laboral de los individuos ya que estarían evitando cumplir a tiempo las actividades académicas, aplazándolas para otro momento u día, la cual conllevaría a los estudiantes a experimentar fatiga, dolores de cabeza,

somnolencia, inquietud, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, irritabilidad (Cardona, 2015).

Por esta razón Ayudante y Tentalean (2016) realizaron un estudio en el que se analizó la relación de procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima. Llegaron a la conclusión que el 91.9% de los estudiantes de una muestra de 223 presentaban elevada procrastinación académica, lo que indicó falta de iniciativa para hacer las tareas a tiempo, dejándolas de lado por otras actividades, que eran de mayor agrado.

Respecto al estrés académico, encontraron que el 75.3% de la muestra mencionada, presentaron síntomas de estrés como dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas y aislamiento .

Asimismo, Steel (2007) menciona que gran porcentaje de estudiantes evitan realizar y entregar sus trabajos académicos en una fecha y tiempo determinado, pese a contar con tiempo necesario para su ejecución.

Por eso en el área académica los estudios realizados por Guzmán (2013) mencionan que estudiantes universitarios en Estados Unidos, el 80% y 95% procrastinaron omitiendo diferentes responsabilidades, el 70% de estudiantes se consideraron procrastinadores y casi el 50% procrastinó de manera voluntaria.

Del mismo modo se encontró que el 20% y el 25% de los estudiantes universitarios en el Norte y Sur de América presentaron el nivel de procrastinación crónico, quiere decir que los estudiantes procrastinaron inevitablemente (Díaz, Cohen y Ferrari, 2008).

En definición la procrastinación académica es la conducta de postergar el inicio o conclusión de las actividades académicas, y casi siempre o siempre experimentar reacciones adversas en el organismo (Chan, 2011).

Chan (2011) menciona que la tendencia a procrastinar desarrolla alteraciones emocionales significativas como la ansiedad, frustración, hostilidad, apatía, resentimiento, culpa, vergüenza, autodesprecio y depresión, síntomas asociados al estrés académico.

Al estudiar estas variables (estrés académico y procrastinación) y tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, para identificar el estrés académico y la procrastinación académica, se pensó en las instituciones de educación superior por ser contextualmente significativas para realizar investigación.

Por lo expuesto, esta investigación pretende analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación.

## **2. Formulación del problema**

### **2.1. Problema general.**

¿Existe relación significativa entre estrés académico y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería?

### **2.2. Problemas específicos.**

¿Existe relación significativa entre percepción del estrés y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería?

¿Existe relación significativa entre reacciones frente al estrés y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería?

¿Existe relación significativa entre frecuencia de usos de estrategias y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería?

### **3. Justificación**

El estrés académico es la reacción adaptativa del organismo frente a las demandas de las situaciones en el contexto académico, mientras que la procrastinación académica es un mal hábito en el desempeño académico que conlleva ya sea de manera voluntaria e involuntariamente a la mayoría de estudiantes a dejar para último momento la realización de los deberes académicos. Esta es una realidad existente en ámbitos educativos la que está presente en la mayoría de los estudiantes universitarios (Román, Ortiz y Hernández, 2008), los cuales tienden a procrastinar llevándolos a niveles de estrés considerables y más aún si cuentan con escasos recursos mentales para afrontarlo (Yarlequé, Alva y Monroe, 2016).

Por ello el presente estudio busca analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios. Asimismo el trabajo de investigación en relevancia social servirá de recurso científico a las instituciones para la identificación de estudiantes con dicha problemática, a fin de elaborar programas de intervención de tipo cognitivo conductual y sistémico e instar desarrollar el sistema de tutoría académica y/o consejería psicológica con el objetivo de disminuir el estrés académico y la procrastinación académica.

Por su relevancia teórica se motiva la apertura de nuevas investigaciones en poblaciones con características diferentes a esta investigación que aporten significativamente para el desarrollo integral satisfactorio y sean canalizados los resultados a las autoridades competentes. Así también se presenta la exploración de los modelos y aportes actuales de las variables de estudio. La relevancia metodológica de la presente investigación obtiene información clara, precisa y coherente sobre las propiedades psicométricas de los test utilizados para la contribución estándar de instrumentos que se ajusten a la realidad peruana.

#### **4. Objetivos de la investigación**

##### **4.1. Objetivo general.**

Determinar si existe relación significativa entre estrés académico y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería.

##### **4.2. Objetivos específicos.**

Determinar si existe relación significativa entre percepción del estrés y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería.

Determinar si existe relación significativa entre reacciones frente al estrés y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería.

Determinar si existe relación significativa entre frecuencia de usos de estrategias y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería.

## **Capítulo II**

### **Marco teórico**

En este capítulo se presenta la teoría de las variables de estudio, iniciando con la presuposición filosófica, antecedentes de la investigación y finalmente el marco teórico conceptual.

#### **1. Presuposición filosófica**

##### **1.1. Presuposición filosófica de estrés académico.**

Los seres humanos experimentan estrés a través de las circunstancias de la vida en sus formas diferentes, las responsabilidades y obligaciones en el trabajo, la crisis financieras en la familia, el sentimiento de culpa, lo amenazante del futuro, la insatisfacción con las etapas del pasado, entre otros factores, les pueden resultar difícil de sobrellevar, lo cual pone en riesgo la salud física y mental de la persona.

White (1855) menciona que el estrés tiende a fortalecerse en el hogar y que los padres deben priorizar el dominio de sus impulsos antes de despertar en sus hijos una conducta desafiante, logrando tener una voz dulce y amable llevando a sus hijos a ser educados en la palabra de Dios, además menciona es necesario que en el hogar se desarrolle un clima donde las normas y los límites sean claros y firmes para que la familia sea ordenada y correcta a fin de que los ángeles permanezcan en ella y se vivencie un ambiente de armonía y paz.

Además White (1920) menciona que muchos supuestos evangelizados no soportan el estrés de la prueba y la tentación. No tienen profundidad de experiencia espiritual. Evitan

aplicar la verdad al corazón y la conciencia. Hay falta de piedad purificada; y esta carencia los hace vulnerables significativamente para el desarrollo integral cuando podrían ser grandes líderes si estuvieran dispuestos a ser verdaderamente transformados.

Por otra parte, en Salmos 77:2 se menciona “a Dios busco en el día de mi angustia. Sin cesar extendiendo a él mis manos en la noche; mi alma rehúsa el consuelo”. David encontró fortaleza mental y espiritual. Por todo ello se demuestra que desde una cosmovisión bíblica filosófica el usar adecuadamente el tiempo es significativo, ya que esta habilidad conlleva al éxito personal, académico y laboral del ser humano.

### **1.2. Presuposición filosófica de procrastinación académica.**

Hoy en día muchos estudiantes prefieren hacer vida social, buscan canalizar impulsivamente en fiestas que les ofrecen placer y bebidas, drogas, acciones caracterizadas por deseos persistentes de gratificación instantánea, muchos de ellos buscan solucionar sus fracasos académicos, problemas, en mencionados lugares.

Es por eso que en el libro Eclesiastés 10:10 se aconseja “si se embota el hacha y no es afilada, hay que añadir más esfuerzo. Pero es más ventajoso aplicar la sabiduría” el hacha representa la capacidad que tiene el estudiante para conocerse a sí mismo y administrarse adecuadamente, bajo los principios y leyes que rigen la mente, de no hacerlo se verá afectado en el ámbito de la salud física y mental.

En tal sentido en el libro de Eclesiastés 10:18 se menciona que “por la pereza se hunde el techo, y por la flojedad de manos tiene goteras la casa”, es decir, un individuo que deja voluntariamente de cumplir con sus responsabilidades académicas, se verá afectado por perder oportunidades y estar insatisfecho por los resultados.

Por último en Josué 1:9 se menciona: “Mira que te mando, te esfuerces, seas valiente no temas, ni desmayes, porque yo el Señor tu Dios estaré contigo siempre”, así ordena



poner en práctica el esfuerzo con perseverancia, en los estudios, en planes y proyectos de la vida, porque Dios es quien estará guiando en todo momento.

Finalmente White (1890) mencionó que las personas que ocupan su mente en las cosas triviales, necesitan ejercitar sus facultades mentales a través del entendimiento y la acción de planes con el propósito de no desperdiciar el tiempo y así logren mejores resultados.

## **2. Antecedentes de la investigación**

### **2.1. Antecedentes internacionales.**

Veresová (2013) en Slovakia realizó un trabajo de investigación titulada “Procrastinación, estrés y afrontamiento entre los profesores de primaria”, con el objetivo de encontrar la relación entre la dilación y el estrés en 194 docentes de primaria de Eslovaquia entre 36 y 38 años de edad de ambos sexos, los cuales respondieron a 3 escalas: la Escala de Procrastinación General (Iyer, 1986), el Cuestionario para la Identificación del nivel de Estrés y el Síndrome de Burnout (Henning y Keller, 1996) y el Inventario Proactive Coping de Greenglass (Greenglass et al., 1999). Encontraron una correlación positiva y significativa entre procrastinación y estrés; tanto en la dimensión cognitiva ( $r = .512$ ,  $p < 0,001$ ), como en la dimensión emocional ( $r = .229$ ,  $p > 0,001$ ), dimensión social ( $r = .331$ ,  $p < 0,001$ ) y el afrontamiento de evitación ( $r = .424$ ,  $p < 0,001$ ). Además, se identificó una correlación negativa significativa entre procrastinación y afrontamiento proactivo ( $r = -.422$ ,  $p < 0,001$ ), afrontamiento reflexivo ( $r = -.244$ ,  $p > 0,001$ ), apoyo instrumental ver / ing ( $r = -.143$ ,  $p < 0,05$ ), apoyo emocional ver / ing ( $r = -.152$ ,  $p < 0,05$ ).

De igual forma Natividad (2014) realizó una investigación en España, titulada “Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios” con el objetivo de analizar la procrastinación en 210 estudiantes universitarios de ambos sexos en las titulaciones de

psicología y magisterio, en la Universidad de Valencia. Utilizó la escala de Procrastination Assessment Scale for Students – PASS, adaptada por Salomón & Rothblum (1984); la adaptación en español de la Time Management Behavior Questionnaire – TMBQ, adaptado por Natividad (2009) y el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad – CEAU, adaptado por García-Ros (2012). Los resultados hallados se dividieron en cuatro grupos; el primero, incurre por un malestar psicológico, miedo al fracaso para procrastinar; el segundo grupo, se caracterizaba por presentar miedo al fracaso, aversión a la tarea, con menor frecuencia y malestar, el tercer grupo indicó aversión a la tarea e incrementación con frecuencia de esta conducta, el cuarto grupo, con la segunda mayor frecuencia con menor preocupación al respecto y con motivo para procrastinar era la necesidad de asumir riesgos. Concluyendo que los estudiantes al no afrontar adecuadamente las exigencias académicas obtuvieron síntomas de estrés.

Así mismo, Pardo, Perilla y Salinas (2014) también en Colombia realizaron una investigación titulada “Procrastinación y ansiedad rasgo” con el objetivo de analizar la relación entre procrastinación y ansiedad en 100 estudiantes universitarios de ambos sexos quienes tenían entre 18 y 37 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Alvares y el Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE) elaborado por Spielberger y Díaz. Encontraron que existe una correlación positiva entre ansiedad rasgo y procrastinación académica ( $r=.024^{**}$ ;  $p<.023$ , lo que indica que al postergar las actividades, los estudiantes experimentaron síntomas significativos de ansiedad.

Cardona (2015) en Colombia, realizó un estudio titulado “estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios” con el objetivo de analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en 198 estudiantes de ambos sexos

entre 17 y 34 años de edad en la Universidad de Antioquia (Medellín). Utilizó el Inventario de Estrés Académico (SISCO – Barraza, 2007) y la Escala de Procrastinación Académica (PASS- Gonzales, 2012). Los resultados mostraron una correlación positiva entre procrastinación y estrés académico conllevando a las reacciones del estrés académico, como la fatiga crónica, incapacidad de relajarse; y reacciones psicológicas, como dificultad para concentrarse y tristeza; perjudicando la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Beleaua y Cocorada (2016) en Rumania realizaron una investigación titulada “Procrastinación, estrés y afrontamiento en estudiantes y empleados” con el objetivo de analizar la relación entre la procrastinación y el estrés, para ello participaron 134 individuos de los cuales el 64.2% eran empleados y el 35.8% fueron estudiantes de secundaria de último año, quienes respondieron a las siguientes escalas: “*General Procrastination Scale, Proactive Coping Inventory, Perceived Stress Scale y Utrecht Proactive Coping Competence Scale.*” Obtuvieron como resultado una correlación media entre la procrastinación y el estrés ( $r(132) = .50; p < .001$ ), es decir, quienes tienden a posponer sus actividades con frecuencia son vulnerables a sentir mayor sintomatología del estrés.

## **2.2. Antecedentes nacionales.**

A continuación se presentan estudios nacionales en relación a las variables del presente estudio.

Condori y Mamani (2015) en Juliaca, realizaron un estudio titulado: “adicción al Facebook y procrastinación académica” con el objetivo de analizar la relación entre la adicción al Facebook y procrastinación académica en 218 estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería y arquitectura. Se utilizaron el Cuestionario de Uso de Facebook, y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados demostraron que existe

una relación directa a la adicción al Facebook y procrastinación académica y una correlación indirecta con la dimensión de autorregulación académica y correlación directa con la dimensión de postergación de actividades.

En Lima Chávez (2015) realizó un estudio titulado: “procrastinación y ansiedad” con el objetivo de analizar la relación entre la procrastinación crónica y la ansiedad en 118 estudiantes universitarios de una universidad privada se utilizó el Inventario de Procrastinación para adultos (Mc Cown y Johnson - 1989) la Escala de Procrastinación General (Lay, 1986), el Cuestionario de Procrastinación en la toma de decisiones (Mann - 1982) la Escala de ansiedad –Estado Rasgo (EER- Spielberger, Gorsuch y Lushene - 1970). Los resultados demostraron que existen asociaciones significativas entre Ansiedad Rasgo – Estado y Procrastinación Crónica, así mismo se hallaron diferencias en las escalas de Ansiedad en función de las variables sexo, trabajo, siendo las mujeres y los que no trabajan con indicadores elevados. Finalmente se encontró una asociación positiva y significativa entre procrastinación y ansiedad en varones así como en quienes trabajan.

Albornoz (2016) en lima realizó un estudio titulado: “Relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ing. Civil en una universidad nacional” con el objetivo de analizar la relación de ambas variables de estudio. La muestra fue de 60 estudiantes de Derecho y 60 de Ing. Civil. Los instrumentos que usaron: la Escala de Procrastinación para Estudiantes PASS y el Inventario SISCO del Estrés Académico. En los resultados se encontró una relación positiva y significativa entre el estrés y la procrastinación lo que indica que los estudiantes universitarios al postergar sus actividades tienden a sentir los síntomas del estrés.

Ayudante y Tentalean (2016) en Perú realizaron un estudio titulado: “Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios” con el objetivo de analizar la relación de ambas variables en 223 estudiantes universitarios de 17 – 30 años de edad. A quienes

se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica de Gonzales (2014) y el Inventario de Estrés académico SISCO de Barraza (2007). Se halló una correlación altamente positiva y significativa ( $\rho=,487$ ;  $p=,000$ ) entre procrastinación académica y estrés académico, lo que indica que a mayores niveles de dilación los estudiantes experimentaron los síntomas del estrés.

Yarlequé et al. (2016) en Perú investigaron la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. Utilizaron un diseño comparativo y correccional. Para lo cual evaluaron a 1106 universitarios de Lima y Huancayo con las escalas de Procrastinación, propuesta por Iparraguirre, Bernardo y Javier (2014); el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés, propuesto por Salazar y Sánchez (1993); y la Escala de Bienestar Psicológico de RYFF. Encontrando que no existe relación entre afrontamiento del estrés y procrastinación, no obstante sí se encontró una relación negativa entre procrastinación y bienestar psicológico, es decir, quienes tienden a procrastinar en mayor medida, presentan niveles bajos de bienestar psicológico.

Por otro lado Luján et., al. (2016) en Lima realizaron un estudio titulado: “Procrastinación en alumnos universitarios de lima metropolitana” con el objetivo de analizar la frecuencia de la dilación en universitarios. La muestra estuvo conformada por 310 estudiantes pertenecientes a una universidad privada. El instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación General EPG conformada por 18 ítems. En los resultados encontraron que el 97.12% postergan para último momento la realización de sus trabajos, el 5.5% posterga inevitablemente, lo que indica que los estudiantes universitarios procrastinan con frecuencia en su vida universitaria.

### **3. Marco conceptual**

#### **3.1 Estrés académico.**

##### 3.1.1 Evolución histórica del estrés.

El estrés es identificado en el año de 1930 por el estudiante de medicina austriaco de la universidad de Praga, Hans Selye quien reconoce en sus pacientes síntomas comunes, agotamiento, disminución del apetito, pérdida de peso, desmotivación, etc. a este trastorno, Selye define como Síndrome General de Adaptación, Posteriormente en Canadá, en la Facultad de Medicina de la Universidad de McGill, se realizaron varios experimentos con ratas de laboratorio, comprobaron síntomas como úlceras gástricas, atrofia del sistema linfático y elevación de las hormonas suprarrenales, lo que denominó estrés biológico y posteriormente estrés (Berrio y Mazo, 2011)

##### 3.1.2 *Definiciones de estrés.*

El estrés es una reacción del cuerpo humano, que incluye cambios físicos y químicos internos, que genera un cambio emocional, que puede generar malestar físico y/o mental (Selye, 1956).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) el estrés académico es la reacción que puede tener el estudiante ante las exigencias y presiones de estudio, estas exigencias académicas no se ajustan a sus conocimientos y capacidades.

También, Román y Hernández (2008) mencionan que el estrés académico, es un proceso evolutivo que se produce en el periodo de enseñanza y aprendizaje, a través de un sistema de adaptación individual e institucional, producido por las exigencias académicas que se desarrollan en las instituciones de educación superior, con el propósito de mantener la homeostasis en el proceso de formación profesional.

Así mismo, Barraza (2006) menciona que cuando el estudiante está vinculado en un ambiente de producción académica se ve sometido a una serie de demandas que podrían

desencadenarse como estresores, se produce en ellos en desequilibrio sistémico conocido como estrés académico, se desarrolla malestar general por las amenazas y limitaciones que siente el estudiante el cual disminuye la satisfacción en las actividades.

### **3.1.3 Tipos de estrés.**

Según Selye (1930) mencionó que existen dos tipos de estrés: “eustrés y distrés” que se mencionan a continuación.

#### *a. Estrés positivo (Eustrés).*

Este tipo de estrés es el adecuado y necesario para la sobrevivencia del hombre ya que permite que la persona realice sus actividades con satisfacción ante la demanda externa, es decir si las respuestas son adecuadas al estímulo y están adaptadas a las reacciones fisiológicas del sujeto, se habla de Eustrés o buen estrés que es indispensable para el desarrollo, para el funcionamiento del organismo y la adaptación al medio, además el eustrés representa aquel estrés, donde el individuo interacciona con su estresor, mediante una mente abierta y creativa, la persona se manifiesta con placer, alegría, bienestar y equilibrio (Selye, 1930).

Los individuos con estrés positivo se caracterizan por ser creativos además presentan ganas de satisfacerse ante el estresor en tal sentido la persona puede manifestar y expresar su talento especial así mismo su imaginación e iniciativa propia, el eustrés es un estado en el cual se potencia el mejoramiento del nivel de conocimiento, de las ejecuciones cognitivas que provee la motivación y que además es indispensable para mantenernos activos y para nuestro desarrollo integral (Selye, 1930).

#### *b. Estrés negativo (Distrés).*

Este tipo de estrés negativo evoluciona si las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas (aunque muchas veces pueden ser agradables) y superar la capacidad de resistencia, de adaptación en el organismo.

*c. Estrés académico.*

Barraza (2006) menciona que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que puede tener el estudiante ante las exigencias y las demandas académicas que no se ajustan a sus conocimientos, capacidades y que ponen a prueba sus recursos mentales para afrontar el nivel de formación profesional, se presenta: Cuando el alumno se ve sometido, en contextos académicos a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input). Estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).

Este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

El estrés académico puede producirse en situaciones de exigencias académicas muy diversas, a menudo se agrava cuando el estudiante siente que no recibe suficiente apoyo de sus profesores y compañeros, y cuando tiene un control limitado sobre sus responsabilidades académicas o la forma en que puede hacer frente a las exigencias y presiones académicas (López, 2012).

Además el estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física y las relaciones interpersonales pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas, se puede distinguir tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, se encontró a su vez efectos a corto y largo plazo (Martín, 2007).

En el plano conductual Hernandez, Polo y Pozo (1996), estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos a la dependencia emocional de consumo de cafeína, tabaco,



sustancias psicoactivas como excitantes e incluso en algunos casos prefieren ingestión de tranquilizantes que posteriormente puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

#### 3.1.4 Dimensiones del estrés académico.

##### *a. Situaciones que son percibidas como estresantes.*

Demandas del entorno que son valoradas como estímulos estresores (Barraza, 2007).

##### *b. Síntomas o reacciones al estímulo estresor.*

Serie de reacciones frente al estímulo estresor, que son clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales (Barraza, 2007).

##### *c. Frecuencia de uso de las Estrategias de afrontamiento.*

Acciones que se llevan a cabo con la finalidad de restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2007).

#### 3.1.5 Modelos teóricos de estrés académico.

##### *a. Modelo sistémico cognoscitivo del estrés académico.*

Este modelo fue propuesto por Barraza (2006), a partir de la teoría general de sistemas de Colle y el modelo transaccional del estrés de Lazarus por tanto sostiene que el estrés académico se presenta como un estado psicológico de la persona en tres componentes sistémicos: los estresores, los indicadores de desequilibrio o situación estresante y los recursos mentales de afrontamiento.

##### *b. El modelo cognitivista del estrés académico.*

Parte de dos puntos de vista: el que pertenece a la perspectiva sistémica y el que corresponde a la perspectiva cognoscitiva.

Barraza esquematiza al ser humano como un sistema abierto, que se relaciona con su entorno en una continua efusión de entradas (input) y salidas (output) para lograr un equilibrio en el sistema, así mismo agrega la perspectiva cognoscitiva señalando que la relación de la persona con su entorno se ve determinada por un proceso cognitivo de

valoración y demandas del entorno (entrada) y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas que conducen a la definición y la interpretación en la forma como se enfrentara esa demanda(salida).

Según Barraza (2006) se explica de la siguiente manera:

- *Relación persona-entorno.*

La relación de la persona con el entorno es producida por tres componentes principales: el evento estresante (entrada), interpretación del evento y activación fisiológica del organismo (salida).

- *Valoración de eventos.*

La valoración que realiza el individuo de los eventos estresantes puede ser de tres maneras:

- Neutral: los acontecimientos no requieren una acción
- Positiva: los eventos son valorados como aceptables para mantener la homeostasis y además se cuenta con los recursos mentales adecuados para afrontarlo.
- Negativa: en relación a los propios recursos los eventos son valorados como amenaza, como un problema insuperable o puede estar asociado a emociones negativas (miedo, ira, desesperanza, etc.).



Figura 1. Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico (Barraza, 2006).

La lectura del modelo del gráfico inicia del lado izquierdo superior y se lee de la siguiente manera: el entorno exige al individuo demandas o exigencias, la persona somete estas demandas a un proceso de valoración, si ella considera que las demandas son mayores que sus recursos de afronte las valorará como estresores.

Los estresores se constituyen en el input que entra al sistema y logra un desequilibrio sistémico en la relación de la persona y su entorno, ese desequilibrio facilita un segundo proceso de valoración de la habilidad para afrontar la situación estresante determinando la mejor forma de afronte.

El sistema reacciona con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno, una vez aplicadas las estrategias de afronte en caso de ser exitosas el sistema recupera su equilibrio sistémico y en caso contrario el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a regular las estrategias para lograr lo esperado (Barraza, 2006).

### **3.1.6 Causas del estrés.**

#### *a. Fisiológicas.*

Estas causas están relacionadas con las enfermedades y lesiones del cuerpo que aumentan la tensión interior de la persona produciendo un nivel de estrés que se vuelve contraproducente hacia uno mismo. Por ejemplo, una enfermedad orgánica produce una reacción negativa en el campo emocional (Melgosa y Borges, 2017).

#### *b. Psicológicas.*

Se relaciona con la vulnerabilidad emocional y cognitiva. Crisis vitales por determinados cambios: infancia, adolescencia, madurez, vejez. Relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes. Condiciones frustrantes de trabajo o estudio: excesiva exigencia o competitividad, monotonía, normas incongruentes, insatisfacción vocacional, etc., (Melgosa y Borges, 2017).

*c. Social.*

cambios sociales en los que cada época trae nuevos retos a afrontar, Cambios tecnológicos acelerados que la persona no puede integrar, ambientales, Contaminación ambiental, alimentación desnaturalizada con tóxicos industriales, lugares de trabajo con poca seguridad, microorganismos patógenos, catástrofes, etc. (Melgosa y Borges, 2017).

*d. Enfermedades por estrés agudo.*

Estas enfermedades se caracterizan por una exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar, aparece en forma súbita, evidente, fácil de identificar y generalmente es reversible. Las enfermedades que habitualmente se presentan son úlceras por estrés, estados de shock, trastorno, ansiedad, post traumática, estado postquirúrgico (Melgosa y Borges, 2017).

*e. Factores asociados por estrés crónico.*

Gonzales y Rabia (2010) mencionan que la persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y también de mayor gravedad: accidentes, frustración, insomnio, colitis nerviosa, migraña, depresión, agresividad, disfunción familiar, trastorno de ansiedad de pánico, trastornos sexuales, disfunción laboral, Hipertensión arterial, Infarto al miocardio, adicciones, Trombosis cerebral, conductas antisociales, Psicosis Severas.

### **3.1.7 Consecuencias del estrés.**

menciona algunas características significativas del estrés en torno al las areas:

*a. En el área familiar (Márquez, 2013)*

- Alteraciones generales en la dinámica familiar.
- Malas relaciones con otros familiares.
- Alteraciones en la relación con los hijos, que puede repercutir en su desarrollo afectivo y social.
- Trastornos en la economía familiar.

b. *En el ámbito laboral (Márquez, 2013).*

- Mal humor y descontento.
- Baja laboral por enfermedad, prolongada más de lo necesario.
- Deterioro de las relaciones con los jefes y compañeros por discusiones, malos modos, baja tolerancia, etc.
- Incumplimiento del horario laboral (salir antes del trabajo, llegar tarde).

c. *En el ámbito personal (Márquez, 2013).*

- Peligro de automedicación
- Aumento en el consumo de fármacos, como analgésicos, hipnóticos para dormir.
- Alteraciones por cambios en el comportamiento.

### **3.1.8 Alternativas para afrontar situaciones estresantes.**

Se menciona las siguientes alternativas:

- *Aceptar las cosas fuera de control.*

Algunas cosas están fuera de nuestro control y lo único que puede hacer es aceptarlas y aprender de ellas. Busque apoyo profesional y conserve una red de sus amigos o compañeros de trabajo (Melgosa y Borges, 2017).

- *Evitar situaciones frustrantes.*

Manténgase alejado de situaciones recurrentes o fuentes de constantes frustraciones. Aléjese de la situación o cambie el arreglo de sus alrededores. Para el estrés relacionado con el tiempo, planifique con anticipación (Melgosa y Borges, 2017).

- *Comunicar.*

Comuníquese sus sentimientos a la persona con quien tiene conflicto. Trate de cambiar sus sentimientos o pídale sin temor a la otra persona que cambie su comportamiento (Melgosa y Borges, 2017).

- *Homeostasis u adaptación.*

Adaptarse a su entorno, a sus propias necesidades y demandas, de tal manera que su ambiente pueda ser un lugar habitable (Melgosa y Borges, 2017).

## **3.2 Procrastinación.**

### **3.1.1 Antecedentes históricos de la Procrastinación.**

Originalmente el fenómeno procrastinación fue interpretada por los griegos, como un elemento disfuncional en la realización del cumplimiento de los deberes del hombre, puesto que muchas personas evitaron innecesariamente realizar los trabajos, lo que indicaba un mínimo esfuerzo y responsabilidad, tornándose un estilo de vida que conducía a la pobreza o dilación (Natividad, 2014).

El ámbito histórico judío desde el éxodo la procrastinación fue considerada un comportamiento transgresor de las normas y límites establecidos, la voluntad del hombre no se ajustaba a la realización de actividades y obligaciones en la república de Babilonia entre el año 1790 el rey Hamurabi decretó una ley que consistía en cumplir tareas en un tiempo establecido, con el fin de disminuir hábitos de postergación de actividades (Akkaya, 2007).

Así mismo Hesíodo, poeta de la antigua Grecia, mencionó en el siglo VIII a.c, el individuo dependiente de sus superiores para tomar decisiones, no prospera porque deja de fortalecer iniciativa y autodeterminación, también Tucídides, manifiesta su preocupación sobre la procrastinación en sus soldados, no tolerando estas conductas las tildó de incalificables, Cicerón en el siglo I mencionó que muchos de los ciudadanos de su época manifestaron conductas despreciables, por haber postergado sus actividades dedicando tiempo a otras cosas que no se ajustaban al crecimiento como un ciudadano notable (Natividad, 2014).

También Milgram (1992) menciona que la historia sobre la procrastinación fue caracterizada como un fenómeno particular de las sociedades con tecnología avanzada, debido a que requieren establecer numerosos compromisos y plazos que dan lugar a las postergaciones de actividades frecuentes, mientras que las sociedades dedicadas a la agronomía, con un desarrollo tecnológico deficiente, no son tan afectadas por este fenómeno, la procrastinación está vinculada a la propensión que sobrellevan algunas personas al momento de postergar de manera sistemática sus actividades, aun sabiendo que es conveniente que sean realizadas en ese momento, las tareas son reemplazadas por otras actividades más irrelevantes, transitoriamente más placenteras para el individuo (Gonzales, 2014).

### **3.1.2 Definiciones de la procrastinación.**

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE – 2018) define a la procrastinación, como la acción que tiene el ser humano para suspender y aplazar una cosa por otra.

También Online Etymology Dictionary (2012) menciona que el término proviene del latín y se compone de las siglas pro, que significa adelante u a favor de; crastinus, que significa del mañana.

Así mismo en el diccionario inglés Oxford Dictionary of English (1982) define a la palabra procrastinación como la manera de posponer una acción, sin una buena justificación.

Así mismo, Schouwenburg (2004) menciona que el término procrastinación proviene de la palabra latina *procrastinare* y significa poner fuera, retrasar, prolongar, aplazar u posponer la realización de una tarea (pro= adelante; *crastinus*= relacionado con el

mañana). Postergar implica realizar una actividad alternativa a la pretendida, que no es sinónimo de inactividad.

La procrastinación es un comportamiento presente en el diario vivir de las personas, en diferentes contextos, la cual influye significativamente en la realización de las tareas, se presenta mayormente en el ámbito académico (Garzón y Gil, 2017), también existen diversos estudios sobre la dilación o procrastinación, los cuales demuestran que este comportamiento se presenta con relevancia en el contexto académico (Baptista, 2013). La procrastinación académica puede ser definida como un fenómeno dinámico, relacionado a los aspectos personales, comportamentales y ambientales (Sampaio, 2011), además, Ferrari y Tice (2007) mencionan que la procrastinación es un estilo de autorregulación que envuelve, atrasa el inicio o la finalización de una tarea.

Solomon y Rothblum (1984), señalan que la procrastinación es la tendencia a retardar el inicio o conclusión de las tareas, que son percibidas como hostiles, las cuales desarrollan dificultad en la toma de decisiones, baja tolerancia a la frustración, falta de decisión, miedo a las consecuencias del suceso académico, percepción de aversión a la tarea y patrones excesivamente perfeccionistas sobre la competencia, por parte de los estudiantes, pueden ser algunas de las razones que resultan en procrastinación.

Los estudios sobre la procrastinación se iniciaron con Solomón y Rothblum (1984), aproximadamente a partir del año 2000, inicia, la investigación de la procrastinación y relación con las características de las tareas académicas, como estudios diarios, estudios para avances científicos, escritos de trabajos y burocracias académicas (Simpio, 2011), así mismo, Solomon y Rothblum (1984), mencionan que los estudiantes universitarios, en edades de entre 18 y 21 años, presentan problemas de procrastinación en diversas tareas académicas, siendo que el 46% procrastinó en la realización de las monografías, el 27.6% no estuvieron para los exámenes y el 30.1% no leyeron las lecturas semanales.



Ante esta problemática Steel (2007) mencionó que la procrastinación es un fenómeno común, con una incidencia estimada de 80 a 90% en estudiantes universitarios, o sea los estudiantes que presentan dificultades para iniciar un proyecto, tienden a odiar esta tarea y como alternativa buscan realizar una tarea de su agrado, además, sostiene que a una menor predisposición para realizar las tareas de las que gusten menos, ocurre el acto de procrastinar.

Finalmente, Ellis y Knaus (1997) mencionaron que el 25% de la población estudiantil son tendientes a procrastinar inevitablemente, lo que se asocia con resultados académicos bajos.

### ***3.1.3 Tipos de procrastinación.***

En la literatura se han podido identificar tres tipos de procrastinación que se detallan a continuación:

#### *a. Procrastinación familiar:*

Se desarrolla en el ámbito familiar, los comportamientos de demora voluntaria para realizar los deberes y los roles familiares que en determinado tiempo se le asigna a alguien y que puede deberse a que los integrantes de la familia tienen la intención de realizar la actividad dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causan las actividades (Angarita, 2012).

#### *b. Procrastinación emocional:*

Enfatizando en esta dimensión Ferrari y Emmons (1995) mencionan que la procrastinación emocional es un patrón conductual con emociones significativas recurrentes, por lo que algunos individuos encuentran una especial emoción en postergar la realización de una actividad por la sobrecarga de la energía que experimentan. Muestran una especie de adaptación por la emoción que les causa el reunir la información a último momento, organizarla y entregarla a tiempo de este modo experimentan un gran

placer y tienden a elogiarse por el logro, además se relaciona con los bajos niveles de autoconcepto y baja autoestima.

*c. Procrastinación académica:*

La procrastinación académica se da en los estudiantes mediante la evitación voluntaria de los deberes académicos, son conscientes de la demanda de cumplir satisfactoriamente las tareas dentro de un tiempo determinado, pero no se sienten motivados al momento de realizarlas, pues perciben estas actividades como aversivas (Salomón y Rothblum, 1984).

A esto Sánchez (2010) menciona que la procrastinación académica es una conducta aprendida que crea pretextos y justificaciones del tiempo mal administrado para la ejecución de las labores, debido a que el estudiante puede evitar a sentir preocupación en el momento de realización de las actividades académicas.

### **3.1.4 Dimensiones de la procrastinación académica**

Según Gonzales (2014), la procrastinación académica tiene las siguientes dimensiones:

*b. Procrastinación crónico emocional:*

Son estudiantes que postergan sus tareas por otras actividades que les generan satisfacción inmediata. Así mismo, son tendientes a realizar sus actividades a última hora, lo que se ve reforzada si se obtiene éxito. Prefieren trabajar bajo presión en sus trabajos académicos, sienten ansiedad al momento de postergar, suelen ser eficientes al realizar y entregar la tarea a último momento, o que se torna como refuerzo para experimentar placer y normalmente justifican su retraso, también “los mecanismos cerebrales de estas personas se encuentran asociados por los circuitos de recompensa inmediata, por lo que dichos sujetos al procrastinar actúan bajo el paradigma del placer, reflejado en los logros obtenidos al último momento a través del ciclo deseo-acción-satisfacción.

*c. Procrastinación por estímulo demandante:*

Los individuos postergan sus actividades académicas porque sobrevaloran los estímulos como un factor que sobrepasa los niveles de tolerancia de la persona

*d. Procrastinación por incompetencia personal:*

Estos individuos Postergan sus actividades por no tener la capacidad suficiente para poder hacerlo.

*e. Procrastinación por aversión a la tarea:*

Se encuentran “aquellas personas que postergan la actividad ya que perciben a ésta como aversivo, por lo que deciden tardar su inicio (Gonzales y Tovar, 2015). Rajani (2015) señala que estas personas presentan un nivel alto de ansiedad y sienten temor al fracaso, por lo que son incapaces de poder tener resultados buenos al hacer la tarea. Estas personas suelen reflexionar sobre su conducta, sin embargo, se ven atacados por obsesiones, las que van siendo constantes, por lo que pasaran a convertirse en pensamientos distorsionados involuntarios. Esto estaría relacionado con la crianza desde la infancia.

### ***3.1.5 Ciclo de la procrastinación.***

Muchos individuos con tendencia a procrastinar, reconocen a la procrastinación, como sensación de pérdida de control, sobre la manera en que se comporta el estudiante, quiere decir los estudiantes que se caracterizan por mantener una inestabilidad emocional y no logran coherencia entre lo que piensan y sus acciones, son invadidos por el estrés y pueden perder la noción del tiempo y sentir que no son conscientes a priorizar sus actividades responsablemente (Burka y Yuen, 2008). A continuación se mencionan las características de la procrastinación:

a. *“Esta vez empezaré con tiempo”*:

Al decidir realizar una determinada acción, tienen la confianza de empezarla a tiempo, la persona no se siente comprometida a realizarla en el mismo momento, creyendo que será realiza en algún momento. Tiene la esperanza que esa vez será diferente. El tiempo pasa.

b. *“Tengo que empezar pronto”*:

La probabilidad de iniciar con anticipación, el estudiante empieza a sentir estrés, percibe la necesidad de empezar a dar algún tipo de paso inicial pronto. Todavía queda tiempo, se alberga esperanza.

c. *“¿Qué pasa sino empiezo?”*:

Es la acción de inicio espontaneo que se espera efectuar realmente, el estrés aumenta significativamente, se incrementan la producción cognitiva así como los pensamientos irracionales de amenaza en el que el individuo los interpreta como catastróficos suelen dominar en esta fase, la visión de un futuro fracasado incrementa el miedo quien va a experimentar un sentimiento de nunca ser capaz de concluir algo.

d. *“Todavía hay tiempo”*:

A pesar de lo ocurrido hasta el avance realizado, se mantiene la expectativa irracional, casi mágica, de que en algún momento la tarea será realizada y todo terminara bien, engañándose así mismo.

e. *“A mí me sucede algo”*:

Cuando no logra concluir con todas las actividades en un momento determinado, el estudiante puede pensar que el problema es el mismo, lleva el problema interiormente y algo sucede, el auto concepto se desvanece y aparece la desesperanza.

f. *“La decisión final: hacer o no hacer”*:

Llegados a este espacio los individuos convienen en tomar una decisión crucial. ¿Se llevará a cabo un intento desesperado de última hora y hacer la tarea lo más rápido posible o tirar la toalla y aceptar de una vez por todas que hemos perdido la batalla? Tienen dos opciones.

g. *“¡Nunca volveré a procrastinar!”*:

Independientemente se realizó satisfactoriamente la actividad si se dio por perdida la tarea, el sentimiento de alivio es notable con estado de agotamiento. El malestar generado por este pensamiento de procrastinación es intenso que no quiere entrar en ello jamás, las personas realizan todo tipo de promesas y pactos consigo mismas que luego no las cumplen, por lo cual consumen toda esperanza de que sea posible salir de ello.

### ***3.1.6 Modelos teóricos de procrastinación***

La procrastinación se sigue estudiando, desde varios modelos teóricos, quienes pretenden dar una explicación cercana al fenómeno. Se desarrollan a continuación: el enfoque psicodinámico, motivacional, conductual, cognitivo conductual.

*a. Modelo psicodinámico*

Baker menciona que este es el primer modelo en investigar los comportamientos que se vinculan con la dilación en las actividades. Presenta a la procrastinación como el miedo a fracasar y está relacionado a la baja motivación de las personas, cuando una persona se encuentra desmotivada está vulnerable a fracasar o dejar y postergar las actividades. Además, este modelo menciona que un hogar disfuncional donde no hay normas y límites claros, establecidos, influye significativamente en pensamientos anticipatorios de miedo y frustración a consecuencia de un soporte familiar inadecuado de los padres, afectando la autonomía de sus hijos (citado por Rothblum, 1990)

*b. Modelo de la motivación:*

En este modelo Ferrari et al. (1995) mencionan que la gente experimenta la gratificación del beneficio para realizar sus actividades, además, es considerada como un indicador característico estable en la persona, por la que el individuo adapta diversas conductas para lograr sus objetivos en cualquier circunstancia, por ello, el individuo puede tener dos salidas: la primera es la seguridad de llegar a la meta, avanzando en lo planificado realizando esfuerzos al objetivo trazado y la segunda, el miedo a la frustración, evitando una situación que el individuo percibe como amenazante e improductiva. Cuando el temor a la frustración supera la certeza de lograr la meta, las personas prefieren trabajos donde podrán tener éxito asegurado, asimismo, ellos procrastinan los trabajos que consideran aversivos o difíciles o se sienten con la capacidad limitante para terminar el trabajo.

*c. Modelo conductual.*

El conductista Skinner (1977) señala que este patrón de esquemas mentales obedece a que el comportamiento se hace estable cuando es reforzado, es decir, este comportamiento se establece por sus efectos de tipo negativo o positivo. A esto Carranza

y Ramírez (2013) atribuyen que el modelo conductual refiere que el comportamiento de una persona se mantiene cuando es reforzado. Los individuos que aplazan, administran y planifican sus actividades académicas y realizan sus actividades atrasadas obedecen a factores del propio ambiente y no visionan en los beneficios que obtendrían si concluyeran a tiempo sus trabajos.

*d. Modelo cognitivo conductual.*

Este modelo cognitivo conductual, indagan más allá de los planteamientos realizados por los conductistas, afirmando que las personas sienten y actúan con sus pensamientos, actitudes y creencias acerca de sí mismos, también de las interpretaciones que tienen acerca del mundo social.

Además este modelo cognitivo - conductual en la personalidad, reconoce la influencia de las variables ambientales sobre las emociones y la conducta, pero sugiere que las cogniciones juegan un papel mediador trascendental, quiere decir que las conductas y emociones son causadas en gran medida por la idiosincrásica, interpretación cognitiva que los sujetos hacen de determinado acontecimiento más que por el acontecimiento en sí mismo. Las cogniciones, el estilo cognitivo de la persona, influyen sobre lo que siente, hace y sobre las creencias que mantiene, creencias irracionales que suelen expresarse como demandas, obligaciones, deberías y otros tipos de manifestaciones (Natividad, 2014).

Asimismo la procrastinación es resultado de tres posibles causas que frecuentemente ocurren: la autolimitación, la baja tolerancia a la frustración y la hostilidad, tales causas son características de un estilo cognitivo que involucran una visión distorsionada de uno mismo, de los demás y del mundo (Ellis y Knaus, 1997). Para comprender estas dimensiones se explican de la siguiente manera:

Las autolimitaciones se refieren a cómo las personas se automenosvaloran mediante pensamientos autocríticos y autoafirmaciones negativas y expectativas sobrevaloradas. Dentro de un desafortunado ciclo, el procrastinador se devalúa a sí mismo debido a sus conductas procrastinadoras pasadas y presentes, devaluación subjetiva que promueve más los aplazamientos y los sentimientos de ansiedad y depresión (Ellis y Knaus, 1997).

Las demandas absolutistas del procrastinador, de hacer bien casi cualquier cosa, pueden impulsarle a evitar realizarla a tiempo, o a encontrar una excusa para no hacerla nunca, de acuerdo con esta lógica, la procrastinación deriva por una parte de creencias excesivamente estrictas y exigentes acerca de qué constituye un adecuado cumplimiento de la tarea, es decir, del perfeccionismo, y por otra de una visión de la autovalía basada en lo que uno es capaz de lograr (Ellis y Knaus, 1997).

Así también Ellis y Knaus, (1997) mencionan que para mantener dicho vínculo de autolimitación debe asumirse una relación positiva entre la dilación y el miedo al fracaso, el miedo a fracasar hace que el sujeto se implique en la dilación para evitar situaciones en las que supone que un posible fracaso se atribuirá a su capacidad personal.

Ellis y Knaus (1997) mencionan que la segunda causa de la procrastinación es la baja tolerancia a la frustración, la incapacidad de tolerar la más mínima molestia, contratiempo o demora en la satisfacción de los deseos, de no soportar ningún sentimiento o circunstancia desagradable, la baja tolerancia a la frustración surge cuando el sujeto reconoce que conseguir beneficios futuros, implica trabajar duro en el presente y afrontar el sufrimiento actual que puede suponer un pero.

Sin embargo, asume la creencia distorsionada de que dicho sufrimiento es insoportable, en base a esta creencia autolimitadora, los individuos con este estilo cognitivo eligen aplazar la tarea (Ellis y Knaus, 1997).



Al ceder a la baja tolerancia a la frustración, el sujeto recibe el beneficio inmediato de reducir el malestar asociado con la tarea, sin embargo acepta a cambio, tácitamente, consecuencias problemáticas a largo plazo, en relación con la procrastinación, existen paralelismos entre el concepto de baja tolerancia a la frustración y la teoría conductual de la recompensa engañosa (Ainslie, 1975).

La tercera causa básica de procrastinación es la hostilidad, concepto que apoya hasta cierto punto la conceptualización psicodinámica de la misma, como un acto subconsciente o inconsciente contra otras personas significativas (padres, profesores, amigos), en este sentido (Ellis y Knaus, 1997) mencionan que la hostilidad es como una manifestación emocional, derivada de una reclamación irracional contra todos aquellos relacionados con la tarea que se aplazó.

Las bases de la neurobiología humana clarifican que las intenciones a largo plazo se concretan en la corteza prefrontal, pero pueden ser reemplazadas por impulsos generados en el sistema límbico, estructura muy sensible a estímulos concretos indicativos de gratificación inmediata (Steel, 2007).

El problema es que aunque el sujeto tenga la intención de trabajar, pospone la tarea cuando llega el momento, sus preferencias cambian repentinamente, por lo cual tiene preferencias por las tentaciones agradables, esto explicaría por qué la impulsividad es un rasgo muy relacionado con la dilación, por qué los sujetos posponen tareas con recompensas a largo plazo, al estar distraídos impulsivamente por recompensas a corto plazo.

Tice y Baumeister (1997) mencionan que es un error mantener la creencia de que el rendimiento mejora cuando se tarda en realizar las tareas por cuanto los procrastinadores activos, se sienten incómodos y agobiados por ello y adoptan una perspectiva pesimista en la medida que se aproxima la fecha de presentación.

### **3.3 Marco teórico referente a la población de estudio.**

Los estudiantes universitarios al asumir las responsabilidades por ser mayores de edad y por el deseo de vivir independientemente, muchos de ellos prefieren elegir actividades que sean de su agrado, mostrando hostilidad hacia aquellas actividades académicas exigentes, de esa manera dan lugar a excusas o justificaciones por no cumplir actividades de mayor exigencia académica en un determinado tiempo (Chan, 2011).

#### **3.3.1 *Adultez.***

Papalia, Sterns, Feldman y Camp (2009) menciona la etapa de la adultez, temprana y tardía:

##### *a. Adultez temprana (18 – 25 años).*

En esta etapa del desarrollo humano que aparece después de la adolescencia o la pubertad, se inicia aproximadamente a los veinte años y se extiende alrededor de los 25 años, en este periodo el individuo va desarrollando su identidad psicológica estable en cierta medida a pesar de que experimenta un conflicto por conseguir identidad social a través de la educación académica, en el trabajo o profesión para poder alcanzar estatus social, se dice que es la etapa de aprovechar el aprendizaje con la ventaja de la razón y la capacidad de pensar con claridad de pensamientos e ideas hacen que la persona se sienta motivada a enfrentar objetivamente la realidad.

##### *b. Adultez tardía (26- 40).*

Esta etapa se caracteriza por ser la sexta etapa del desarrollo humano y viene después de la etapa de la juventud y precede a la ancianidad, generalmente se inicia a los 25 años y finaliza alrededor de los 60 años, está la persona desarrolla experiencia y competencia en el campo profesional y tiende a ser un periodo estable, los adultos se ubican en lo máximo de sus potenciales y son motivados a la crianza, la educación de los hijos,

competencia en el entorno profesional y laboral además tienden a iniciar su interés por actividades y responsabilidades comunes en grupo.

#### **4. Hipótesis de la investigación**

##### **4.1. Hipótesis General.**

Existe relación significativa entre estrés académico y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería.

##### **4.2. Hipótesis específicas.**

Existe relación significativa entre percepción del estrés académico y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería.

Existe relación significativa entre reacciones frente al estrés y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería.

Existe relación significativa entre frecuencia de usos de estrategias y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería.

## **Capítulo III**

### **Materiales y métodos**

#### **1. Diseño y tipo de la investigación**

El enfoque de la presente investigación fue de tipo cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal. Se buscó analizar la relación entre estrés académico y procrastinación, sin manipular las variables implicadas y se realizó en un momento determinado (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

#### **2. Variables de la investigación**

##### **2.1 Definición conceptual de las variables.**

###### **2.1.1 Estrés académico.**

Según Barraza (2006) menciona que el estrés académico es el proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se origina en la etapa académica. Es una variable cuantitativa, recoge información sobre el nivel de estrés de acuerdo a la percepción individual y sus manifestaciones o síntomas en el individuo. A continuación se definirá las dimensiones del estrés académico:

- a. Estrés académico: El estrés académico es aquél que padecen los estudiantes universitarios y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito académico (Barraza, 2005).
- b. Situaciones que son percibidas como estresantes: son las demandas externas que son valoradas por el individuo como estímulos estresores (Barraza, 2007).

c. Síntomas o reacciones al estímulo estresor: se caracterizan por la manifestación de una de reacciones ante el estímulo estresor y manifestados en forma física, psicológica y comportamental (Barraza, 2007).

d. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: son las acciones que se realizan con la finalidad de organizar y administrar adecuadamente las ideas, pensamientos y emociones en función a las actividades académicas (Barraza, 2007).

### **2.1.2 Procrastinación académica.**

Patrón de conducta que consiste en posponer o suspender la realización de una determinada tarea, ya sea por realizar otras actividades que generan gratificaciones inmediatas o por considerar aversión y frustración, perjudicando su desempeño académico (Gonzales, 2014).

La procrastinación académica es un patrón de conducta y se caracteriza por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un tiempo determinado (Quant y Sánchez, 2012). A continuación se definen las dimensiones de la procrastinación académica:

- a.** Procrastinación crónica emocional: se da cuando el estudiante dilata o procrastina inevitablemente dejando para otro día o a último momento la realización de sus actividades académicas (Gonzales, 2014).
- b.** Procrastinación por estímulo demandante: los individuos postergan sus actividades académicas porque sobrevaloran irracionalmente los estímulos como factor de amenaza que sobrepasan los niveles de tolerancia y conlleva a elevada frustración en la persona (Gonzales, 2014).
- c.** Procrastinación por aversión a la tarea: se encuentran aquellas personas que postergan las actividades académicas porque las valoran como aversivo y por ende tardan su inicio (Gonzales y Tovar, 2015). Rajani (2007) menciona que estas personas son altamente ansiosas y sienten temor al fracaso, por lo que son incapaces de obtener buenos resultados en función a sus tareas, estos individuos suelen reflexionar sobre su comportamiento, sin embargo, se ven atacados por obsesiones y pensamientos involuntarios distorsionados.
- d.** Procrastinación por incompetencia personal: estos individuos postergan sus actividades por sentir que no tienen la capacidad suficiente para poder realizarlas satisfactoriamente.

## 2.2 Operacionalización de las variables.

A continuación se presenta la operacionalización de las variables de estrés académico en la tabla 1 y procrastinación académica en la tabla 2.

Tabla 1

*Matriz de operacionalización de la variable estrés académico, según (Barraza, 2006).*

Variable	Dimensiones	Ítems	Categoría de respuesta
Estrés académico	Percepción del estrés	3,10	1: nunca
	Reacciones frente al estrés	11,15	2: rara vez
	Frecuencia de usos de estrategias	24,31	3: algunas veces 4: casi siempre 5: siempre

Tabla 2

*Matriz de operacionalización de la variable procrastinación, según (Gonzales, 2014).*

Variable	Dimensiones	Ítems	Categoría de respuesta
Procrastinación	Procrastinador crónico emocional	1,5,10,15,20,25 30,34,37,13,18, 23,27,33,35,36, 37,38,39,40,41	0: Nunca
	Procrastinador por estímulo demandante	19,32,16,21,26	1: casi nunca
	Procrastinador por incompetencia personal	24,26,28,29	2: algunas veces 3: muchas veces 4: siempre
	Procrastinador por aversión	2,4,6,8,9,11,12, 14,17,22,31	

## 3 Delimitación geográfica y temporal

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Nacional de Ingeniería, ubicada en Av. Túpac Amaru 210. Rímac, Lima, Perú. Tuvo una duración desde febrero, 2017 a marzo 2018.

## **4 Población y muestra**

Para la investigación se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, según, Ochoa (2015) quien menciona que un muestreo no probabilístico por conveniencia se da cuando no tenemos acceso a toda la población y no han sido seleccionados mediante un criterio estadístico, tomándose los más accesibles por factores como proximidad, disponibilidad, etc.

Luego de aplicar la técnica estadística para el muestreo no probabilístico se contó con la participación de 400 estudiantes universitarios de ambos sexos comprendidos entre 17 a 30 años de edad. Tras el análisis de limpieza de datos, se verificó y perfeccionó los valores perdidos de las escalas, quedando una muestra de 285 participantes.

### **4.1 Criterios de inclusión.**

- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes que cursen el 1 ciclo en adelante
- Estudiantes con edades entre los 17 – 30 años.
- Estudiantes matriculados que asistan a la Universidad Nacional de Ingeniería y que se encuentren en clase al momento de la aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que firmen el consentimiento para participar en la investigación.

### **4.2 Criterios de exclusión.**

- Alumnos menores de 17 años de edad
- Alumnos mayores de 30 años de edad.
- Alumnos que no hayan aceptado la carta de consentimiento informado.
- Estudiantes que completen solo una de las pruebas.
- Estudiantes retirados o trasladados.



## **5 Técnica e instrumentos de recolección de datos**

### **5.1 Escala de procrastinación.**

Esta escala de procrastinación fue elaborada por Gonzales (2014) en Lima, con el objetivo, medir la dilación o procrastinación en adolescentes, jóvenes y adultos que estén cursando una determinada carrera universitaria y que sus edades oscilen entre los 16 y 30 años de edad. El tipo de aplicación es de forma individual o colectiva, con tiempo de duración de 7 minutos aproximadamente.

Así mismo está basada en la teoría de Ferrari y William Knaus, (1995) y constituida por cuatro dimensiones, siendo estas las siguientes: procrastinación crónico emocional, procrastinación por estímulo demandante, procrastinación por incompetencia personal y procrastinación por aversión a la tarea; haciendo un total de 41 ítems.

Presenta una valoración de tipo Likert, opción de respuesta: nunca = 0, casi nunca = 1, algunas veces=2, muchas veces = 3 y siempre = 4. En cuanto a la puntuación se consideró 0 = 0, 1= 1, 2=2, 3 = 3 y 4=4, con respecto a los ítems inversos (3, 4, 11, 13, 17, 23, 31, 35, 36,38) la valoración es de la siguiente manera 0 = 4, 1=3, 2=3, 3=2, 4=1.

La escala muestra los siguientes baremos, se realizó dos cortes, el primero fue a nivel del percentil 25 y el segundo al percentil 75; lo cual divide a los resultados en tres niveles de interpretación:

Para la procrastinación global: alto (83 a 164), moderado (55 – 82) y bajo (0-54).

En cuanto a las dimensiones sus baremos son los siguientes: procrastinación crónico emocional: alto (48 a 88), moderado (29-47) y bajo (0-28); procrastinación por estímulo demandante alto (8 a 16), moderado (4-7) y bajo (0-3); procrastinación por incompetencia personal alto (8-16), moderado (5-7) y bajo (0-4), procrastinación por aversión a la tarea alto (25-44), moderado (21-24) y bajo (0-20).

También fue validada por tres criterios: validez de contenido mediante el criterio de jueces, validez de constructo mediante la técnica de análisis de correlación ítem – subtest. La confiabilidad global de la escala y de sus sub-dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente de alpha de Cronbach, donde se obtuvo una consistencia interna global de 0.929. Con respecto a las dimensiones: crónica emocional, 0.894; estímulo demandante, 0.699; incompetencia personal, 0.778; aversión a la tarea, 0.717; lo que indica que la Escala es fiable y altamente confiable.

Finalmente, se estimó la validez mediante los coeficientes de correlación producto – momento de Pearson, confirmando que la Escala presenta validez de constructo, a su vez, se encontró que las correlaciones significativas entre las dimensiones y el constructo en general (ver anexo 1).

## **5.2 Inventario de estrés académico (SISCO).**

El Inventario SISCO del estrés académico fue elaborado y validado por Arturo Barraza Masías en México en el año 2007, es un inventario de tipo autoinforme que a través de su autoobservación el sujeto puede brindar información sobre su funcionamiento.

El instrumento cuenta con 3 dimensiones: la primera se identifica como “situaciones que son percibidas como estresantes” busca determinar que situaciones son percibidas con mayor frecuencia como estresantes por los evaluados. La segunda dimensión es: “reacciones frente al estímulo estresor”, a través del cual se investiga en el estudiante la presencia de síntomas (físicos, psicológicos, conductuales) del estrés académico. Y finalmente su tercera dimensión es “frecuencia de usos de estrategias de afrontamiento”, con lo cual se busca identificar que estrategias son las más usadas frente a una situación estresante.

Así mismo el instrumento contiene cinco apartados y está configurado por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: un ítem de filtro que dicotómicamente (si-no) permite

determinar si el encuestado es o no candidato para contestar el inventario. Un ítem que en un escalonamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (donde uno es poco y cinco es mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico (bajo, medianamente bajo, medio, medianamente alto, alto). Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas por el sujeto como estímulos estresores. Quince ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Estos síntomas pueden estar agrupados en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales y seis ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

En cuanto a la puntuación, se obtiene sumado los valores alcanzados en cada apartado, a excepción del segundo ítem que consta de una sola pregunta. La puntuación se considera alta o baja de acuerdo al número de ítem o afirmaciones.

Para la validez se recolecto evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. El análisis factorial usado fue de tipo exploratorio, mediante el método de componentes principales de rotación várímax, con el cual los componentes explicaron el 46% de la varianza total. Para el análisis de consistencia interna se aplicó el estadístico  $r$  de Pearson, tras lo cual se hallaron diez ítems que no presentaban correlación significativa, finalmente, para el análisis de grupos contrastados se utilizó el estadístico  $t$ -student para evaluar la diferencia de medias entre los que presentaban mayor y menor presencia de estrés académico, encontrando ítems que no presentaban discriminación

significativa. Obtenidas las correlaciones, Barraza eliminó aquellos ítems que presentaban problemas de correlación en, por lo menos, dos de estas; así se estableció la versión definitiva del instrumento compuesto por 31 ítems (Barraza, 2007).

Para la confiabilidad, Barraza aplicó el instrumento a una muestra de 152 alumnos de post grado. La confiabilidad la realizó en dos etapas, utilizando la confiabilidad por mitades y el índice de consistencia interna alfa de cronbach: la primera, tomando como base la totalidad de ítems (41) y la segunda, eliminados los ítems que reportan problemas en las evidencias de validez (10). La confiabilidad por mitades arrojó un índice de 0.83 para el instrumento completo, 0.82 para estresores, 0.88, para síntomas y 0.71 para afrontamiento. El alpha de cronbach para la prueba total fue 0.90; para la dimensión estresores, 0.85, para síntomas, 0.91 y para el afrontamiento 0.69 (Barraza, 2007) (Barraza, Propiedades psicométricas de Inventario SISCO de estrés académico, 2014).

Para el uso del instrumento en la investigación se tiene en cuenta que no está adaptado a la realidad peruana, para ello se solicitó la colaboración de 5 psicólogos expertos de profesión a quienes se les solicitó su opinión con criterio de expertos con la finalidad de validar el contenido del instrumento.

## **6. Proceso de recolección de datos**

A través de un documento emitido por la dirección de Facultad de Salud Upeu Lima, se solicitó el permiso a los 11 decanos de la Universidad Nacional de Ingeniería con la finalidad de conseguir la autorización respectiva. Seguidamente se realizaron las coordinaciones con autoridades de cada facultad seguido con el área de control de calidad, órgano regulador de información científica de cada facultad, siendo exitosamente aprobado el proyecto, se determinó las fechas de evaluación, la cual se realizó en las aulas, en un momento dado grupalmente. Antes de iniciar la aplicación de los test se informó verbalmente sobre el carácter ético y científico del estudio a los universitarios.

La duración de la aplicación de los instrumentos fue de 7 a 15 minutos aproximadamente, los datos fueron recogidos durante el mes de octubre, 2017.

### **7. Procesamiento y análisis de datos**

Para el procesamiento y análisis de datos, se utilizó el software estadístico SPSS versión 22.0 una vez recolectada la información, los datos fueron procesados por el software estadístico y ser analizados, interpretados y organizados a través de tablas. La interpretación permitió evaluar y verificar las hipótesis planteadas.

## **Capítulo IV**

### **Resultados y discusión**

#### **1. Resultados**

##### **1.1 Análisis descriptivo.**

###### ***1.1.1 Nivel de estrés académico.***

En la tabla 3 el 50.9% de los estudiantes universitarios se ubican en el nivel moderado y el 23.0% en el nivel alto de estrés, sucede lo mismo en las dimensiones. Es decir que las actividades académicas, resultan moderada y altamente estresantes para estos estudiantes.

Tabla 3

*Nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios.*

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
<b>Estrés Total</b>	74	26,1	144	50,9	65	23,0
Percepción del estrés	71	25,1	151	53,4	61	21,6
Reacciones frente al estrés	77	27,2	145	51,2	61	21,6
Frecuencia de usos de estrategias	72	25,4	150	53,0	61	21,6

**1.1.2 Nivel de estrés académico según datos sociodemográficos.**

*Nivel de estrés según sexo en estudiantes.*

En la tabla 4 el 73.6% de los estudiantes varones, se ubican en los niveles moderado y alto, y el 77.2% de mujeres, en estrés académico. Además en las dimensiones se presentan mencionados niveles.

Tabla 4

*Nivel de estrés académico según sexo en estudiantes universitarios.*

		Sexo			
		Masculino		Femenino	
		n	%	n	%
Estrés Total	Bajo	69	26,4	5	22,7
	Moderado	132	50,6	12	54,5
	Alto	60	23,0	5	22,7
Percepción del estrés	Bajo	67	25,7	4	18,2
	Moderado	141	54,0	10	45,5
	Alto	53	20,3	8	36,4
Reacciones frente al estrés	Bajo	71	27,2	6	27,3
	Moderado	135	51,7	10	45,5
	Alto	55	21,1	6	27,3
Frecuencia de usos de estrategias	Bajo	67	25,7	5	22,7
	Moderado	134	51,3	16	72,7
	Alto	60	23,0	1	4,5

**1.1.3 Nivel de estrés académico según año de estudio.**

En la tabla 5 se visualiza que los estudiantes de 1ro a 5to año se ubican en los niveles moderados y altos de estrés académico (69.6%,72%,76.1%,68.8%,80%, respectivamente). Así mismo se evidencia en las dimensiones.

Tabla 5

*Nivel de estrés según el año de estudio.*

		Año de estudio									
		1 año		2 años		3 años		4 años		5 años	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Estrés Total	Bajo	10	29,4	19	27,9	16	23,9	20	31,3	9	18,0
	Moderado	18	52,9	36	52,9	38	56,7	27	42,2	25	50,0
	Alto	6	17,6	13	19,1	13	19,4	17	26,6	16	32,0
Percepción del estrés	Bajo	9	26,5	20	29,4	15	22,4	17	26,6	10	20,0
	Moderado	19	55,9	36	52,9	41	61,2	34	53,1	21	42,0
	Alto	6	17,6	12	17,6	11	16,4	13	20,3	19	38,0
Reacciones frente al estrés	Bajo	9	26,5	18	26,5	24	35,8	17	26,6	9	18,0
	Moderado	19	55,9	37	54,4	32	47,8	30	46,9	27	54,0
	Alto	6	17,6	13	19,1	11	16,4	17	26,6	14	28,0
Frecuencia de uso de estrategia	Bajo	7	20,6	17	25,0	20	29,9	19	29,7	9	18,0
	Moderado	20	58,8	36	52,9	34	50,7	32	50,0	28	56,0
	Alto	7	20,6	15	22,1	13	19,4	13	20,3	13	26,0

**1.1.4 Nivel de estrés académico según lugar de procedencia en estudiantes universitarios.**

En la tabla 6 se evidencia que el 71.8% de los estudiantes que proceden de la costa y el 77.3% de la sierra se ubican en el nivel moderado y alto de estrés académico. Además el 100% que proceden de la selva, se ubica en el nivel moderado y alto de estrés académico.

Tabla 6

*Nivel de estrés académico según lugar de procedencia en estudiantes universitarios.*

		Procedencia					
		Costa		Sierra		Selva	
		n	%	n	%	n	%
Estrés Total	Bajo	59	28,5	15	22,7	0	0,0
	Moderado	98	47,3	38	57,6	7	77,8
	Alto	50	24,2	13	19,7	2	22,2
Percepción del estrés	Bajo	55	26,6	15	22,7	1	11,1
	Moderado	101	48,8	43	65,2	6	66,7
	Alto	51	24,6	8	12,1	2	22,2
Reacciones frente al estrés	Bajo	61	29,5	16	24,2	0	0,0
	Moderado	99	47,8	38	57,6	7	77,8
	Alto	47	22,7	12	18,2	2	22,2
Frecuencia de usos de estrategias	Bajo	54	26,1	16	24,2	2	22,2
	Moderado	111	53,6	33	50,0	6	66,7
	Alto	42	20,3	17	25,8	1	11,1



### ***1.1.5 Nivel de estrés académico según religión en estudiantes universitarios.***

En la tabla 7 los estudiantes universitarios pertenecientes a la religión: católico, evangélica, adventista, otros, evidenciaron niveles moderados y altos de estrés académico (73.6%; 72%; 57.2%; 75.9% respectivamente). Así mismo se evidenciaron en las dimensiones.

Tabla 7

#### ***Nivel de estrés académico según religión en estudiantes universitarios.***

		Religión							
		Católico		Evangélico		Adventista		Otro	
		N	%	n	%	n	%	n	%
Estrés Total	Bajo	44	26,3	7	28,0	3	42,9	20	24,1
	Moderado	80	47,9	13	52,0	3	42,9	47	56,6
	Alto	43	25,7	5	20,0	1	14,3	16	19,3
Percepción del estrés	Bajo	36	21,6	8	32,0	5	71,4	22	26,5
	Moderado	93	55,7	10	40,0	2	28,6	45	54,2
	Alto	38	22,8	7	28,0	0	0,0	16	19,3
Reacciones frente al estrés	Bajo	48	28,7	10	40,0	2	28,6	17	20,5
	Moderado	81	48,5	11	44,0	4	57,1	49	59,0
	Alto	38	22,8	4	16,0	1	14,3	17	20,5
Frecuencia de usos de estrategias	Bajo	38	22,8	3	12,0	2	28	29	34,9
	Moderado	97	58,1	12	48,0	3	42,9	37	44,6
	Alto	32	19,2	10	40,0	2	28,6	17	20,5

### ***1.1.6 Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios que trabajan.***

En la tabla 8 el 68.9 % de los estudiantes que trabajan, se ubican en los niveles moderados y altos de estrés académico. Además el 75% de los estudiantes que no trabajan se ubican en los niveles moderados y altos, así mismo en las dimensiones.

Tabla 8

*Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios que trabajan.*

		Trabaja			
		sí		no	
		n	%	n	%
Estrés Total	Bajo	18	31,0	56	25,0
	Moderado	31	53,4	112	50,0
	Alto	9	15,5	56	25,0
Percepción del estrés	Bajo	22	37,9	48	21,4
	Moderado	25	43,1	126	56,3
	Alto	11	19,0	50	22,3
Reacciones frente al estrés	Bajo	20	34,5	57	25,4
	Moderado	30	51,7	114	50,9
	Alto	8	13,8	53	23,7
Frecuencia de usos de estrategias	Bajo	10	17,2	62	27,7
	Moderado	32	55,2	118	52,7
	Alto	16	27,6	44	19,6

**1.2 Niveles de procrastinación académica.**

Se aprecia en la tabla 9 que el 48,8% de los estudiantes presentan el nivel moderado de procrastinación, es decir, que muestra una tendencia a dilatar las tareas y responsabilidades académicas a última hora, aun cuando tienen la intención de realizarlas. Además, el 26,1% se encuentran en el nivel alto, lo que indica que la procrastinación de este grupo es inevitable, dejando frecuentemente para otro día lo que se pudo realizar con tiempo. Por otra parte, se observa que el 52,3% de los estudiantes presentaron el nivel moderado en la dimensión por estímulo demandante, lo que indica que existe baja tolerancia ante estímulos, también en la dimensión por incompetencia personal el 40,3% de los estudiantes procrastinan en el nivel moderado, por no contar con herramientas adecuadas de competencia para realizar sus actividades académicas. Así mismo, se evidencia que el 48,1% de los estudiantes muestra el nivel moderado en la dimensión por aversión a la tarea, lo que indica que este grupo procrastina por percibir las tareas como desagradables u aversivas. Finalmente, se evidencia que el 51,6% ubicó el nivel

moderado en la dimensión crónica emocional, lo que significa que los estudiantes procrastinan inevitablemente.

Tabla 9

*Niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios.*

	Bajo		Moderado		Alto	
	N	%	n	%	n	%
<b>Procrastinación total</b>	71	25,1	138	48,8	74	26,1
Estimulo demandante	86	30,4	148	52,3	49	17,3
Incompetencia personal	101	35,7	114	40,3	68	24,0
Aversión a la tarea	78	27,6	136	48,1	69	24,4
Crónica emocional	76	26,9	146	51,6	61	21,6

### *1.2.1 Nivel de procrastinación según datos socio demográficos.*

*Nivel de procrastinación según sexo.*

En la tabla 10 el 49% de los estudiantes muestra el nivel de procrastinación moderado en varones y el 45.5 % en mujeres. No obstante, en varones predomina el nivel promedio y alto en las dimensiones de procrastinación por estímulo demandante, por incompetencia personal, por aversión a la tarea y procrastinación crónica emocional (70.5%, 65.2%, 73.2% y 73.9% respectivamente).

Tabla 10

*Nivel procrastinación académica según sexo en los participantes universitarios.*

		Sexo			
		Masculino		Femenino	
		n	%	n	%
Procrastinación Total	Bajo	64	24,5%	7	31,8%
	Moderado	128	49,0%	10	45,5%
	Alto	69	26,4%	5	22,7%
Estimulo demandante	Bajo	77	29,5%	9	40,9%
	Moderado	135	51,7%	13	59,1%
	Alto	49	18,8%	0	0,0%
Incompetencia personal	Bajo	91	34,9%	10	45,5%
	Moderado	108	41,4%	6	27,3%
	Alto	62	23,8%	6	27,3%
Aversión a la tarea	Bajo	70	26,8%	8	36,4%
	Moderado	127	48,7%	9	40,9%
	Alto	64	24,5%	5	22,7%
Crónica emocional	Bajo	68	26,1%	8	36,4%
	Moderado	136	52,1%	10	45,5%
	Alto	57	21,8%	4	18,2%

### 1.2.2 Nivel de procrastinación académica según año académico.

En cuanto a la procrastinación por año en la tabla 11 se visualiza que la mayoría de los participantes de 1ro a 5to año académico, se ubican en los niveles moderados y altos de procrastinación. Además, el 26.5 % de los Universitarios de 2do año y 23,4% de 4to año se ubican en el nivel bajo.

Tabla 11

#### *Nivel de procrastinación según año de estudio en universitarios.*

		Año de estudio									
		1 año		2 años		3 años		4 años		5 años	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Procrastinación	Bajo	8	23,5	18	26,5	20	29,9	15	23,4	10	20,0
Total	Moderado	17	50,0	37	54,4	24	35,8	35	54,7	25	50,0
	Alto	9	26,5	13	19,1	23	34,3	14	21,9	15	30,0
Estimulo	Bajo	11	32,4	27	39,7	22	32,8	15	23,4	11	22,0
demandante	Moderado	20	58,8	27	39,7	30	44,8	39	60,9	32	64,0
	Alto	3	8,8	14	20,6	15	22,4	10	15,6	7	14,0
Incompetencia	Bajo	14	41,2	25	36,8	26	38,8	23	35,9	13	26,0
personal	Moderado	12	35,3	30	44,1	26	38,8	25	39,1	21	42,0
	Alto	8	23,5	13	19,1	15	22,4	16	25,0	16	32,0
Aversión a la	Bajo	11	32,4	20	29,4	20	29,9	18	28,1	9	18,0
tarea	Moderado	15	44,1	34	50,0	27	40,3	33	51,6	27	54,0
	Alto	8	23,5	14	20,6	20	29,9	13	20,3	14	28,0
Crónica	Bajo	6	17,6	22	32,4	19	28,4	17	26,6	12	24,0
emocional	Moderado	22	64,7	34	50,0	31	46,3	33	51,6	26	52,0
	Alto	6	17,6	12	17,6	17	25,4	14	21,9	12	24,0

### 1.2.3 Nivel de procrastinación académica según lugar de procedencia.

En la tabla 12 se observa que el 48.8% de estudiantes que proceden de la costa y el 47.0% de la sierra se ubican en el nivel moderado y alto de procrastinación. Además el 66.7% que proceden de la selva, se ubica en el nivel moderado.

Tabla 12

*Nivel de procrastinación académica según lugar de procedencia en estudiantes universitarios.*

		Procedencia					
		Costa		Sierra		Selva	
		n	%	n	%	n	%
Procrastinación Total	Bajo	53	25,6	15	22,7	3	33,3
	Moderado	101	48,8	31	47,0	6	66,7
	Alto	53	25,6	20	30,3	0	0,0
Estimulo demandante	Bajo	63	30,4	20	30,3	3	33,3
	Moderado	112	54,1	30	45,5	6	66,7
	Alto	32	15,5	16	24,2	0	0,0
Incompetencia personal	Bajo	79	38,2	20	30,3	2	22,2
	Moderado	80	38,6	29	43,9	5	55,6
	Alto	48	23,2	17	25,8	2	22,2
Aversión a la tarea	Bajo	54	26,1	21	31,8	3	33,3
	Moderado	104	50,2	25	37,9	6	66,7
	Alto	49	23,7	20	30,3	0	0,0
Crónica emocional	Bajo	59	28,5	14	21,2	3	33,3
	Moderado	106	51,2	35	53,0	5	55,6
	Alto	42	20,3	17	25,8	1	11,1

**1.2.4 Nivel de procrastinación académica según religión en estudiantes universitarios.**

En cuanto a la procrastinación según la religión: católico, evangélico, adventista y otros. Los estudiantes se ubican en los niveles moderados y altos (68.3%, 76.0%, 85.8%, 86.7% respectivamente). De manera similar ocurre en las dimensiones.

Tabla 13

*Nivel de procrastinación académica según religión en estudiantes universitarios.*

		Religión							
		Católico		Evangélico		Adventista		Otro	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Procrastinación Total	Bajo	53	31,7	6	24,0	1	14,3	11	13,3
	Moderado	74	44,3	12	48,0	3	42,9	49	59,0
	Alto	40	24,0	7	28,0	3	42,9	23	27,7
Estimulo demandante	Bajo	52	31,1	8	32,0	1	14,3	25	30,1
	Moderado	92	55,1	10	40,0	3	42,9	43	51,8
	Alto	23	13,8	7	28,0	3	42,9	15	18,1
Incompetencia personal	Bajo	54	32,3	9	36,0	4	57,1	34	41,0
	Moderado	71	42,5	9	36,0	2	28,6	32	38,6
	Alto	42	25,1	7	28,0	1	14,3	17	20,5
Aversión a la tarea	Bajo	50	29,9	7	28,0	2	28,6	19	22,9
	Moderado	79	47,3	12	48,0	3	42,9	42	50,6
	Alto	38	22,8	6	24,0	2	28,6	22	26,5
Crónica emocional	Bajo	51	30,5	8	32,0	1	14,3	16	19,3
	Moderado	84	50,3	10	40,0	3	42,9	49	59,0
	Alto	32	19,2	7	28,0	3	42,9	18	21,7

**1.2.5 Nivel de procrastinación académica según estudiantes que trabajan y los que no lo hacen.**

La tabla 14 el 81 % de los estudiantes que trabajan, se ubican en el nivel de procrastinación medio y alto. Además el 73.7% de los que solo estudian se ubican en el nivel moderado y alto, así mismo sucede en las dimensiones.

Tabla 14

*Nivel de procrastinación académica según estudiantes que trabajan y los que no lo hacen.*

		Trabaja			
		Si		No	
		n	%	n	%
Procrastinación Total	Bajo	11	19,0	59	26,3
	Moderado	31	53,4	107	47,8
	Alto	16	27,6	58	25,9
Estimulo demandante	Bajo	13	22,4	72	32,1
	Moderado	34	58,6	114	50,9
	Alto	11	19,0	38	17,0
Incompetencia personal	Bajo	22	37,9	79	35,3
	Moderado	21	36,2	92	41,1
	Alto	15	25,9	53	23,7
Aversión a la tarea	Bajo	15	25,9	62	27,7
	Moderado	31	53,4	105	46,9
	Alto	12	20,7	57	25,4
Crónica emocional	Bajo	17	29,3	58	25,9
	Moderado	27	46,6	119	53,1
	Alto	14	24,1	47	21,0

**1.3 Prueba de normalidad de dos variables.**

Con el propósito de analizar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables (estrés académico y procrastinación) presentan una distribución normal. En ese sentido la tabla 15 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Como se observa en la Tabla 15 los datos correspondientes no presentan una distribución normal

en su totalidad dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ( $p < 0.05$ ). Por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará la estadística no paramétrica.

Tabla 15

*Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio.*

Instrumentos	Variabes	Media	D.E.	K-S	P
Estrés	Total	81,47	11,39	0,063	0,009
	Percepción del estrés	24,6	4,59	0,057	0,025
	Reacciones frente al estrés	39,12	8,64	0,05	0,088
	Frecuencia de usos de estrategias	17,74	3,49	0,087	0,000
Procrastinación	Total	75,62	18,64	0,052	0,067

\* $p < 0.05$

#### 1.4 Correlación entre estrés académico y procrastinación.

Se aprecia en la tabla 16 que existe una relación positiva y altamente significativa entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de ingeniería ( $\rho = .456$   $p < .000$ ). Quiere decir que a mayores niveles de estrés académico, mayores son los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de ingeniería. Por otro lado en la dimensión “frecuencia de usos de estrategias” se presenta una relación inversa y altamente significativa, lo que indica que a mayor uso de estrategias académicas el estrés baja en los niveles.

Tabla 16

*Correlación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes universitarios.*

Estrés académico	Procrastinación académica	
	Rho	p
Estrés general	,456**	,000
Percepción del estrés	,433**	,000
Reacciones frente al estrés	,486**	,000
Frecuencia de usos de estrategias	-,238**	,000

\*\* La correlación es significativa al nivel 0.01

## 2 Discusión

Esta investigación tuvo como propósito analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, donde se encontró que el estrés académico se relaciona significativamente con la procrastinación, el rho de Spearman muestra el grado de intensidad ( $\rho = 0,456$ ;  $p = 0,000$ ) lo que indica que a mayores niveles de estrés, los estudiantes presentan elevados niveles de procrastinación, es decir que ante las demandas académicas los estudiantes se estresan y al presentar los síntomas del estrés como, angustia, fatiga, distracción, dolores de cabeza, alteraciones del sueño y el apetito, tensión muscular del cuello y hombros, pensamientos persistentes de sentimiento de culpabilidad, dificultad para tomar decisiones, sentirse incompetente, fracasados, lo conlleva a que se desmotiven y hace que los estudiantes evadan sus responsabilidades académicas, abandonen sus tareas y las aplacen, es por ello que procrastinan.

Resultados similares se encontraron en el estudio realizado por Albornoz (2016) en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima, donde hallaron que existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica, quiere decir que los estudiantes al sentirse estresados procrastinan.

Román, Ortiz y Hernández (2008) mencionan que el nivel alto de estrés puede generar una alteración en las respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, y de esta manera pueden influir negativamente en el rendimiento académico, generando un aprendizaje deficiente en los estudiantes y en otros casos la deserción a clases.

Por otro lado Cardona (2015) señala que en los estudiantes de la universidad de Antioquia, halló relación significativa entre procrastinación y estrés académico lo que indica que los estudiantes se estresan lo que los conlleva a tener síntomas como: fatiga, dolor de cabeza, somnolencia, inquietud, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad,



angustia o desesperación, dificultad para concentrarse, irritabilidad bajo nivel de autorregulación conllevándolos a la dilación.

Respecto a ello Olivete (2010) menciona que el estrés académico es una de las causas endógenas de deserción universitaria. Así mismo Caldera, pulido y Martínez (2007) mencionaron que el estrés académico se manifiesta debido a las exigencias y demandas en el contexto educacional, el cual afecta no solo a los estudiantes sino también a los docentes.

En este lineamiento Jerez y Oyarzo (2015) mencionan que el estrés académico se da a través de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante las exigencias académicas que demandan mayor adaptación que lo habitual para el organismo y son percibidas por el estudiante como amenaza o peligro, además Jerez en su estudio halló que los síntomas de estrés que se presentaron con mayor prevalencia en estudiantes universitarios fueron la somnolencia, problemas de concentración e inquietud, en un 86.3% de la población prevaleciendo la desconcentración, desinterés, olvido, desatención, falta de agilidad mental y vigor físico, factores que interfieren significativamente en el desempeño académico.

En relación al primer objetivo específico los resultados encontrados muestran que existe una relación altamente significativa entre “percepción del estrés” y procrastinación ( $\rho = ,433^{**}; p = ,000$ ); es decir las demandas académicas altamente exigentes son percibidas como estímulos estresores es por ello que los estudiantes prefieren omitir las actividades académicas por percibir las y ser valoradas como estímulos estresores y prefieren pasar tiempo “sobrevalorado” con sus amigos, realizar videojuegos en red, conectarse a redes sociales, hablar telefónicamente, ver la tv, otras. Además los estudiantes tendientes a procrastinar experimentan satisfacción a través del circuito deseo- acción – satisfacción, los universitarios estarían asociando los mecanismos

cerebrales con los circuitos de recompensa inmediatos, estos mecanismos se verán reforzados con mayor intensidad en experiencias pasadas donde se haya obtenido éxito, lo que indica que estos estudiantes se placen en experimentar tensión y adrenalina cada vez que postergan una actividad académica de manera voluntaria (Sobalvarro, 2009).

Respecto al segundo objetivo específico, se evidencia una relación altamente significativa entre la dimensión reacciones frente al estrés y procrastinación ( $\rho = .486^{**}$ ;  $p = .000$ ); lo que indica que los estudiantes universitarios estarían valorando y percibiendo a las actividades académicas como estresantes, llevándolos a sobrepasar el nivel de tolerancia, conllevando a postergar las actividades académicas, así mismo Ferrari, Mason y Hammer (2006) mencionan, que las actividades académicas que son percibidas por los universitarios como difíciles, poco atractivas, ambiguas y que requieren más exigencia y esfuerzo conllevan a experimentar sintomatología del estrés académico. Además, Neidhardt et al. (1989) categorizan la sintomatología en dos grupos: las psíquicas y las de conducta. En cuanto a las respuestas psíquicas encontramos a las más comunes: incapacidad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, incluso la pérdida de la confianza en sí mismo o en sí misma, irritabilidad, preocupaciones y ansiedad. En cuanto a las respuestas de conducta, se mencionan algunas como: aumento en el empleo de medicamentos, tics nerviosos, distracción, proclividad a los accidentes, comer en exceso o falta de apetito, dormir demasiado o insomnio, aumento en el consumo de alcohol o drogas, impulsividad y agresividad

Por otro lado, en el tercer objetivo se encontró una correlación negativa altamente significativa entre la dimensión frecuencia de usos de estrategias y procrastinación ( $\rho = -.238^{**}$ ;  $p = .000$ ), lo que indica que los estudiantes al mantener una adecuada planificación de tiempo, percepción de la tarea, motivación intrínseca, y una buena capacidad de autorregulación disminuyen los niveles de procrastinación.

Fernández y Manga (2009) consideran que la madurez, las estrategias de afrontamiento adaptativas y la alta autoestima logran debilitar agentes estresores favoreciendo un afrontamiento activo, utilizando estrategias como aceptación, planificación, reinterpretación positiva y humor. Asimismo, Martínez (2010) en su investigación encontró que los alumnos que se esfuerzan y se comprometen para afrontar el estrés académico tienden a obtener mejor rendimiento académico.

En un estudio realizado por Steinhardt y Dolbier en Estados Unidos (2008) contando con la participación de 57 alumnos universitarios en una investigación piloto, en la cual el grupo experimental recibió una intervención psicoeducativa a través de sesiones semanales de dos horas de duración durante 4 semanas. Enfocadas al entrenamiento de aspectos relacionados con la resiliencia, con las estrategias de afrontamiento del estrés. Los resultados obtenidos indicaron una disminución en el nivel de estrés percibido, así como un aumento en el nivel de salud general del grupo experimental frente al grupo control. Es decir que los alumnos que tienen mayor manejo de estrategias presentan una disminución de la sintomatología del estrés.

Por otro lado, uno de los ítems de esta dimensión es la búsqueda de información lo que indica que los estudiantes tienden a buscar posibles soluciones, para después elegir la más conveniente y llevarla a la acción según sea el caso, conllevando a la disminución de la procrastinación (Barraza, 2007).

## Conclusiones y recomendaciones

### 1. Conclusiones

Se encontró que el estrés académico se relaciona significativamente con la procrastinación ( $\rho = ,456$ ;  $p = ,000$ ) lo que indica que a mayores niveles de estrés, los estudiantes presentan elevados niveles de procrastinación.

En relación al primer objetivo específico los resultados encontrados muestran que existe una relación altamente significativa entre percepción del estrés y procrastinación ( $\rho = ,433^{**}$ ;  $p = ,000$ ); es decir las demandas académicas altamente exigentes son percibidas como estímulos estresores es por ello que los estudiantes prefieren omitir las actividades académicas.

Respecto al segundo objetivo específico, se evidencia una relación altamente significativa entre la dimensión reacciones frente al estrés y procrastinación ( $\rho = ,486^{**}$ ;  $p = ,000$ ); lo que indica que los estudiantes universitarios presentan altos niveles de estrés y procrastinación.

Por otro lado, en el tercer objetivo se encontró una correlación negativa altamente significativa entre la dimensión frecuencia de usos de estrategias y procrastinación ( $\rho = -,238^{**}$ ;  $p = ,000$ ), lo que indica que los estudiantes al mantener una adecuada planificación de tiempo, percepción de la tarea, motivación intrínseca, y una buena capacidad de autorregulación disminuyen los niveles de procrastinación.

## **2. Recomendaciones**

### **Para futuras investigaciones**

Ampliar la población de estudio para generalizar los resultados en estudiantes universitarios.

Analizar con mayor énfasis la etiología, prevalencia, manifestaciones clínicas y tratamiento, en poblaciones vulnerables al estrés académico y procrastinación.

Investigar la relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios.

Mejorar la escala de Procrastinación y el cuestionario SISCO de estrés académico para alcanzar el Alpha de Cronbach altamente significativo en todas las dimensiones de los test.

### **Para la institución de estudio**

Elaborar programas de intervención que puedan disminuir los niveles de estrés académico y procrastinación.

Capacitar a los docentes y tutores para un adecuado abordaje de las diferentes problemáticas que sus estudiantes refieren durante el ciclo académico lo cual contribuirá en el bienestar del estudiante y la relación con los docentes.

Fomentar la práctica de los deportes y un estilo de vida y alimentación saludable ya que el organismo responderá satisfactoriamente.

Realizar talleres de estrés y relajación, desarrollar espacios de escucha activa dirigida por el servicio de psicología.

Reforzar el sistema de tutoría académica y/o consejería psicológica con la finalidad de facilitar un soporte adecuado al estudiante.

## Referencias

- Albornoz, M. (2016) *Procrastinación y estrés en estudiantes de la Facultad de Derecho y Ingeniería Civil de Lima metropolitana*. Recuperado de <https://www.equipu.pe/dinamic/publicacion/adjunto/1518621615o9iVrfAiGz.pdf> .
- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression*. Tesis de maestría, Turquía. Recuperado de: <http://casaturca.org/portfolio/estudiar-en-turquia/>
- Álvarez, O. ( 2011). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona, 13*, 159-177.
- Angarita, D., Sánchez, A., & Barreiro, E. (2010). *Relación entre los niveles y tipos de procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz*. Tesis de maestría inédita, Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá.
- Athié, D., & Gallegos, P. (2009). Relación entre la resiliencia y el funcionamiento familiar. *Psicología Iberoamericana, 17*(1), 5-9.
- Ayudante, R., & Tantalean, V. (2016). *Relación entre Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios del 3ro, 4to y 5to año de una universidad privada de Lima este*. Tesis para obtener el grado de licenciado, Universidad Peruana Unión, Lima. Tesis no publicada.
- Bagés, N., De Pablo, J., Feldman, L., Goncalves, L., & Zaragoza, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y Salud, 739-751*.

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3). Obtenido de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. (U. P. Durango, Ed.) *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Barraza, A. (2014). Propiedades psicométricas de Inventario SISCO de estrés académico. *Revistapsicología científica.com*, 16. Obtenido de <http://www.psicologia científica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Bedoya-Lau, N., Matos, J., & Zalaya, C. (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de medicina de una universidad privada de Lima. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3720>
- Beleaua, R., & Cocorada, E. (2016). Procastination, stress and coping in students and employees. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7(1), 191-195.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología, Universidad de Antioquia*, 1.
- Burka J. y Yuen M. (2008). *Procrastination: Why You Do it, What to Do About It Now*. Da Capo Press.
- Caballero, J. (1989). *El joven moderno y el sexo*. . Argentina: Asociación Casa Editoria Sudamericana.
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios.

*Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50.  
doi:10.1016/j.rips.2016.05.001

Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad de Antioquía, Medellín.

Caldera, J. y Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7(2), 77-82. Recuperado de [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)

Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.17162/g43>

Chávez, E. (2015). Procrastinación crónica y ansiedad estado rasgo en muestra de estudiantes universitarios. *Pontificia Universidad Católica del Perú*.

Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista temática psicológica-UNIFE*, 7(1), pp. 53-62. Recuperado de: [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista\\_tematica\\_psicologia\\_2011/chan\\_bazalar.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf)

Cinaval, L., & Ramón, J. (2014). *Familia: funciones*. España: Elsevier .

Condori Y. & Mamani, K. (2016). Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura. Universidad Peruana Union, Juliaca. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/10>



- Díaz, F., Cohen, R., & Ferrari, R. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 554-558. Obtenido de <http://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.018>
- Ellis, A., & Knaus, W. (1997). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Emotive Therapy.
- Feixas, G., Muños, D., Compañ, V., & Montesano, A. (2012). El modelo sistémico en la intervención familiar. *Universitat de Barcelona*, 3-4.
- Feldman, L., Goncalves, L., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *"Psicología y salud"*, 739-751.
- Ferrari, J. (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. En H. Schouwenburg, C. Lay, T. Pychyl, & J. Ferrari, *Counseling the procrastinator in academic settings* (págs. 19-27).
- Ferrari, J., & Díaz-Morales, J. (2007a). Perceptions of selfconcept and selfpresentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96.
- Ferrari, J., & Emmons, R. (1995). Methods of procrastination and their relation to selfcontrol and self reinforcement. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 10, 135-142.
- Ferrari, J., y Emmons, W. (1995). *La dilación y la tarea avance*. Nueva York: Plenum Press.
- Ferrari, J., & Tice, D. (2007). Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96.

- Ferrari, J., Díaz-Morales, J., O'Callaghan, J., Díaz, K., & Argumendo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 458-464.
- Ferrari, J., Harriot, J., & Zimmerman, M. (1999). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*, 26, 321-331.
- Garay, K. (1 de Noviembre de 2017). *www.andina.com.pe*. Obtenido de <http://www.andina.com.pe>
- Garzón, U. & Gil, F. (2017). El papel de la procrastinación como factor de la deserción universitaria. Recuperado de: [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2017.v28.n1.49682](http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682)
- Gómez-González, B., y Escobar, A. (2006). Estrés y sistema inmune. *Rev Mex Neuroci*, 7(1), 30-8. Recopilado de: <http://revmexneuroci.com/wpcontent/uploads/2014/06/Nm061-05.pdf>
- Gonzales, J. (2014). *Escala de procrastinación académica - EPA*. Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión, Lima.
- Gonzales, L., y Tovar, R. (2015). Procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ingeniería (Trabajo especial de grado, Universidad Rafael Urdaneta, Venezuela). Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-15-08347.pdf>
- Guzmán, D. (2013). Procrastinación, una mirada clínica. Obtenido de <http://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/07/procrastinacion.pdf>
- Hernandez, A., B., L., Cabral, M., & Sánchez, F. (2012). Funcionamiento familiar de adolescentes con leucemia. *Psicología Iberoamericana*, 20(1).

- Hernandez, J. M., Polo, A., & Pozo, C. (1996). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 2, 159-172.
- Hernández, L., Cargill, N., & Gutierrez, G. (2011). Funcionalidad familiar y conducta de riesgo en estudiantes de nivel medio superior. *Salud en Tabasco*, 18(1), 14.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). México: McGraw Hill.
- Herrera, P. (1997). La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud. *Revista Cubana Medicina General Integral*, 13(6). Obtenido de : [http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol13\\_6\\_97/mgi13697.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol13_6_97/mgi13697.htm)
- INEI. (2014). [www.inei.gov.pe](http://www.inei.gov.pe). Obtenido de [https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1298/Libro.pdf](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1298/Libro.pdf)
- INEI. (2015). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar-ENDES*. Obtenido de: [www.inei.gov.pe](http://www.inei.gov.pe).
- Jeres, M., & Oyarzo, B. (2015). Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los lagos Osorno. *Rev chil Neuro-psiquiat*. Recuperado de: <http://www.sonepsyn.cl>
- López-Mato, A. M. (2001). *Estrés, ansiedad, depresión. Una secuencia clínica progresiva*. Obtenido de [www.gador.com.ar](http://www.gador.com.ar)
- López, P. (2012). *Estrés, Cuerpo y Terapia Gestalt*. Recuperado de: <http://pacolopezreyes.com/blog/estres-y-terapia-gestalt>
- León, G., & Fornés, V. (2015). Estrés psicológico y problemática muscoesquelética. Revisión sistemática. Recuperado de: <http://www.um.es/global/>
- Luján, (2016) procrastinación en estudiantes universitarios de lima metropolitana.

Artículo original ISSN 2306-0301. Recuperado de:

[https://scholar.google.com.pe/scholar?q=estr%C3%A9s+y+procrastinac%C3%](https://scholar.google.com.pe/scholar?q=estr%C3%A9s+y+procrastinac%C3%A9)

[ADon&hl=es&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar](ADon&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar)

Maganto, M. (2004). *La familia desde un punto de vista sistémico y evolutivo*. Madrid: Universidad del país Vasco.

Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.

Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Revista Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

Márquez, O. (2013). Impacto psicológico. El estrés, causas, consecuencias y soluciones. Universidad de Alcalá. Recuperado de: <http://www2.uah.es>

Mendoza, L., Arias, M., Pedroza, M., Micolca, P., Ramirez, A., Cáceres, C., . . . Acuña, M. (2012). Actividad sexual en adolescencia temprana: problema de salud pública en una ciudad colombiana. *Rev Chil Obstet Ginecol*, 77(4), 271-272.

Melgosa, J. & Borges, M. (2017). Secretos del bienestar emocional. Recuperado de: <http://www.revistavidaesaude.com.br/destaques/saude-emocional-e-espiritual/>.

Milgram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos  
Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. Recuperado de: <https://www.uv.es/boletin/previos>

Muñoz, F. (2003). El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. *Publicaciones Universidad de Huelva*.

Navarro, J. (2004). *Enfermedad y familia*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Natividad Sáez, L. A. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. (Tesis doctoral, Universidad de Valencia). Recuperado de

[http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis Natividad.pdf?sequence=1](http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Natividad.pdf?sequence=1) Luis A.

Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989). Seis programas para prevenir y controlar el estrés. Madrid. Recuperado de: [www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf)

Noriega, J., Carbajal, C., & Grubits, S. (2009). La psicología social y el concepto de cultura. *Psicología y Sociedad*, 20(1), 102.

Olivete, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. Tesis doctoral. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/67760CCD-3479-4F45-9DFE47CCDC92180C/FinalDownload/DownloadId322B60BA9144EA5CF5AB1F6C16178300/6>

Schouwenburg, HC (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. In HC Schouwenburg, C. Lay, T. Pylchyl, & J. Ferrari, (Eds.), *Counselling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-18).

Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos en la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), pp. 2-8. Recuperado de: <http://rieoei.org/de loslectores/2371Collazo.pdf>

OMS. (2016). Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>

- Padilla, N. R. (2011). Funcionamiento familiar, locus de control y patrones de conducta sexual riesgosa en jóvenes universitarios. *Enseñanza de investigación en Psicología*, 19(2), 312.
- Papalia, E., Sterns, H., Feldman, R. & Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y la vejez*. Santa Fe: Mc Graw Hill. Recuperado de: <https://psicobolivar.files.wordpress.com/2011/09/desarrollo-del-adulto-y-vejez-papalia-libro.pdf>
- Pardo, D., Perilla, L. & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad - rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología* 14(1), 31-44. Recuperado de: [http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos\\_hispanoamericanos\\_psicologia/volumen14\\_numero1/04-articulo\\_3.pdf](http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen14_numero1/04-articulo_3.pdf)
- Pellicer, O., Salvador, A., & Benet, I. (2002). Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes. *Picothema*, 2, 317-322.
- Pellicer, O., Salvador, A., & Benet, I. (2002). Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes. *Picothema*, 2, 317-322.
- Polaino, A., & Martínez, P. (2003). *Evaluación psicológica*. España: Ediciones Rialp.
- Polaino, L., & Martínez, P. (2003). *Evaluación psicológica y psicopatológica de la familia 2da Edición*. Madrid: Ediciones Rialp, S.A.
- Pullido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chavez, M., Hidalgo, P., & Vera. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 31-41.
- Quacquarelly Symonds. (2017). *Top Universities*. Obtenido de <https://www.topuniversities.com>

- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. Obtenido de [http://www.dialnet.com/Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146%20\(2\).pdf](http://www.dialnet.com/Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146%20(2).pdf)
- Radio Programas del Perú (2015). Noticias sobre el estrés. Recuperado de: <http://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia764777>
- RAE. (2018). Real Academia Española. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=U3Uz4uF>
- Revista Chilena de Neuropsiquiatría. (2015). *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3), 149-157.
- Revista de Salud Pública. (Abril de 2015). Universidad Nacional de Colombia. 17(2), 300-313. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4224177801>
- Reyes, C. (2015). *Medición de la calidad universitaria en Chile: la influencia de los rankings*. Tesis para optar al grado de Magíster, Universidad Alberto Hurtado, Chile. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11242/7458>
- Rothblum, E. (1990). *El miedo al fracaso. La psicodinámica, necesidad logro, miedo al éxito, y la dilación models. Handbook de la ansiedad social y la evaluación*. PlenumPress: Nueva York
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos en la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), pp. 2-8. Recuperado de: <http://rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(51), 87-94.

- Solomon L. y Rothblum D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. Recuperado de <http://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. (McGraw-Hill, Ed.)
- Sobalvarro, C.(2009). La toma de decisión y la procrastinación. Trabajo presentado en el XXXII congreso internacional de psicología SIP, Guatemala.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 64-69.
- Steel P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Barcelona: Grijalbo.
- Tice, M.,& Baumeister, F.(1997) . Estudio longitudinal de la procrastinacion, el rendimiento, estrés y salud. Recuperado de:<http://journals.sagepub.com>
- Veresova, M. (2013). Procastination, stress and coping among primary school teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 2131-2138.
- Vizoso, C., & Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, 46, 90-97. doi:10.1016/j.anpsic.2016.07.006
- White, E. (1920). *Reflejemos a Jesús*. Argentina: Asociación de la Casa Editora Sudamericana
- White E. (1997). *Mente, carácter y personalidad*. Buenos Aires: Asociación casa editora Sudamericana.
- White, E. (1855). *Testimonios para la Iglesia*. California, USA.
- White, E. (2012). *Cartas para enamorados*. Argentina: Casa Editorial Sudamerica.
- Yarlequé, L., Alva, L. & Monroe, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de*



la Ciencia, 6(10), pp. 173-184. Recuperado de:

<http://www.uncp.edu.pe/revistas/index.php/horizontedelaciencia/article/download/213/209>

d/213/209

## Anexo

### Anexo 1: Propiedades psicométricas del cuestionario de procrastinación académica

#### Fiabilidad del constructo

La fiabilidad global del cuestionario y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. Se puede observar en la tabla 15 que la consistencia interna global de la escala de procrastinación (41 ítems) en la muestra estudiada es de 0,913 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad. En relación a las dimensiones, las confiabilidades oscilan entre 0,863 y 0,715; lo que indica una elevada confiabilidad

Tabla 1

*Estimaciones de consistencia interna de la escala de procrastinación mediante el Alpha de Cronbach.*

Sub dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Crónico emocional	21	,863
Por estímulo demandante	5	,739
Incompetencia personal	4	,725
Por aversión	11	,715
Procrastinación global	41	,913

#### Validez de constructo de la escala de procrastinación académica

En la tabla 2 se muestra los resultados de la validez de constructo por el método de análisis de subtest – test. Como se observa en la tabla, los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son altamente significativos, lo cual confirma que el cuestionario presenta validez de constructo.

Tabla 2

*Correlaciones sub test - test para la escala de procrastinación.*

Sub test	Test	
	R	P
Crónico emocional	,935**	,000
Por estímulo demandante	,738**	,000
Por incompetencia personal	,648**	,000
Por aversión	,832**	,000

\*p<0.01

## Anexo 2: Protocolos de los instrumentos de medición

### Escala de Procrastinación académica (E.P.A)

(Gonzales, 2014)

Carrera: Ciclo: Sexo: Lugar de procedencia: Edad:

Esta escala contiene una serie de enunciados que tienen por finalidad evaluar la forma como enfrentas y organizas tus actividades académicas. Para ello, debes indicar en qué medida cada uno de los enunciados es verdadero, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Recuerda que no hay respuestas correctas e incorrectas, solo nos interesa saber cómo eres usualmente, no como deberías o quisieras ser.

Lea detenidamente y con atención los ítems que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (X) la respuesta que sea correcta para usted.

N= Nunca CN= Casi Nunca AV= Algunas Veces MV= Muchas Veces  
S=Siempre

ítems	N	CN	AV	MV	S
1. Llego tarde a las reuniones de mi grupo de trabajo por esta entretenido en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
2. Cuando un curso no me agrada, le dedico poco tiempo.					
3. me preparo con anticipación para una exposición					
4. Termino mis trabajos a tiempo a pesar que el trabajo es difícil o complicado					
5. Dejo para mañana los trabajos que tengo que hacer hoy porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)					
6. Postergo las lecturas de los cursos que no me agradan					
7. Me falta tiempo para terminar de hacer mis trabajos					
8. Invierto poco tiempo en hacer las tareas de los cursos que me desagradan					
9. Me es difícil empezar a estudiar si el curso no es mi agrado.					
10. Me queda poco tiempo para hacer mis tareas por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
11. Cuando me asignan lecturas tediosas, las reviso el mismo día de la clase					
12. Ante un examen, me cuesta empezar a estudiar si la materia es complicada.					
13. Aprovecho al máximo el tiempo para hacer mis trabajos.					

14. Me demoro en terminar mis trabajos a tiempo cuando veo que la tarea es muy complicada.					
15. Al llegar la noche pienso que podría haber aprovechado mejor el día en hacer mis trabajos sino hubiera pasado mucho tiempo con mis amigos.					
16. Llego tarde a las clases cuando los cursos son tediosos para mí.					
17. A pesar de la dificultad del trabajo inicio lo más pronto posible.					
18. Me trasnocho estudiando para un examen del día siguiente.					
19. Cuando creo que no podre termina la tarea asignada, prefiero postergar la entrega.					
20. Los fines de semana, a pesar que tengo trabajos por hacer, prefiero realizar otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.).					
21. Al inicio del curso, cuando creo que no culminare con éxito, le dedico poco tiempo de estudio a la materia.					
22. Me demoro en hacer un trabajo, cuando creo que es muy difícil o complicado.					
23. Termino los trabajos que me asignan lo más pronto posible.					
24. Me cuesta estudiar para un examen cuando creo que no tendré buenos resultados.					
25. Interrumpo mi hora de estudio por hace otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
26. Cuando sé que no me ira bien en una exposición, suelo pedir que aplacen mi presentación.					
27. Llego a clases justo antes de que cierren la puerta.					
28. Cuando creo que no tengo la suficiente capacidad para realizar una tarea, demoro en terminarla.					
29. Me lleva mucho tiempo iniciar una tarea cuando creo que es difícil.					
30. Me demoro en terminar mis trabajos porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
31. Me preparo por adelantado para los exámenes de os cursos que no me agradan.					
32. Cuando me asignan una tarea que me desagrada prefiero aplazar la entrega.					
33. Tengo que inventar excusas para pedir un plazo extra de entrega de trabajos.					
34. Me falta tiempo para hacer mis trabajos por estar entretenido en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
35. Asisto a clases puntualmente.					
36. Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.					
37. Cuando se acerca la fecha de entrega y me siento presionado, recién empiezo a realizas mis trabajos.					
38. Llego a tiempo a las reuniones de grupo de trabajo.					
39. Me es difícil organizarme para desarrollar cada tarea asignada.					
40. Dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
41. Siento que se me pasa el tiempo haciendo otras actividades y cuando me doy cuenta me queda poco tiempo para realizar mis trabajos académico					

## Inventario SISCO de estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que respondas será de gran utilidad para la investigación. 1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

\_\_\_ Sí \_\_\_ No

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

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

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, exposiciones, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, exposiciones, trabajos de investigación, etc.)					
No entender los temas que se abordan en clase.					
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (especifique)					

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

<b>Reacciones Físicas</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

<b>Reacciones Psicológicas</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Dificultades para concentrarse.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					

<b>Reacciones Comportamentales</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflicto o tendencia a polemizar, discutir o pelear.					
Aislamiento de los demás.					
Desánimo para realizar las labores escolares.					
Comer más o comer menos alimentos.					

<b>Otras</b> _____ (especifique)	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a la iglesia, misa o culto)					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra: _____ Especifique.					

## Anexo 2

Fiabilidad y validez del Inventario SISCO de Estrés Académico La fiabilidad del Inventario SISCO de estrés académico se evaluó calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Crombach. La tabla 1 permite apreciar que la consistencia interna global del instrumento (31 ítems) en la muestra estudiada es de ,85 que puede ser interpretado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el puntaje mínimo de ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. De la misma manera, los puntajes de fiabilidad de las dimensiones son aceptables.

Tabla 1

### *Estimaciones de consistencia interna del Inventario SISCO de estrés académico*

Sub Dimensiones	N° de ítems	Alpha
Estrés percibido	8	,752
Reacciones frente al estrés	15	,874
Frecuencia de uso de estrategias	6	,664
Estrés Académico	31	,852

### *Validez de constructo - Inventario SISCO de estrés académico*

Como se observa en la tabla 2 los coeficientes de correlación Producto – Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Así mismo los coeficientes que resultan de la correlación entre cada una de las dimensiones y el constructo en su globalidad son moderados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

### *Correlaciones sub testtest del inventario SISCO del estrés académico*

Dimensiones	Reacciones frente al estrés			
	R	p	r	P
Percepción del estrés	1		0.466	0.000



