



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN  
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD  
PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA DURANTE PANDEMIA  
POR COVID-19**

PRESENTADA POR  
**FIGRELLA GRACIELA GONZALEZ VERGARA  
ESTHER BEATRIZ VALENCIA CORILLOCLA**

ASESORA  
**KATHERINE GRACE BARAHONA ROJAS**

TESIS  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA

LIMA – PERÚ

2022



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada**  
**CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN  
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE  
LIMA METROPOLITANA DURANTE PANDEMIA POR COVID-19**

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

**PRESENTADO POR  
FIORELLA GRACIELA GONZALEZ VERGARA  
ESTHER BEATRIZ VALENCIA CORILLOCLA**

**ASESORA:  
MG. KATHERINE GRACE BARAHONA ROJAS  
0000-0001-7870-9130**

**LIMA, PERÚ  
2022**

## **Dedicatoria**

A nuestros padres, por todo el apoyo, paciencia y sacrificio que tuvieron durante nuestra etapa universitaria y también en esta investigación, que nos han permitido cumplir hoy un sueño más dándonos ejemplo de esfuerzo y valentía para seguir adelante a pesar de las adversidades.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Dedicatoria.....	ii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	iii
ÍNDICE DE TABLAS.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	viii
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	10
1.1. Bases Teóricas.....	10
1.1.1. <i>Procrastinación Académica</i> .....	10
1.1. 2. <i>Estrés Académico</i> .....	14
1.2. Evidencias empíricas.....	19
1.2.1. <i>Investigaciones nacionales</i> .....	19
1.2.2. <i>Investigaciones internacionales</i> .....	24
1.2.3. <i>Definición de términos básicos</i> .....	26
1.3. Planteamiento del problema.....	27
1.3.1. <i>Descripción de la realidad problemática</i> .....	27
1.3.2. <i>Formulación del problema de investigación</i> .....	30
1.4. Objetivos de la investigación.....	31
1.4.2. <i>Objetivos específicos</i> .....	31
1.5. Hipótesis.....	32
1.5.1. <i>Formulación de la hipótesis de la investigación</i> .....	32
1.5.2. <i>Variables del estudio</i> .....	33
1.5.3. <i>Definición operacional de las variables</i> .....	33
CAPÍTULO II: MÉTODO.....	34
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	34
2.2. Participantes.....	35
2.3. Medición.....	36
2.3.1. <i>Ficha Sociodemográfica</i> .....	36

2.3.2. Escala de procrastinación académica (EPA).....	36
2.3.3. Inventario SISCO del Estrés Académico.....	37
2.4. Procedimientos .....	38
2.5. Aspectos éticos.....	39
2.6. Análisis de datos .....	40
CAPÍTULO III: RESULTADOS .....	41
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN .....	45
CONCLUSIONES .....	49
RECOMENDACIONES.....	50
REFERENCIAS.....	51
ANEXO A .....	59
ANEXO B .....	60
ANEXO C .....	59
ANEXO D .....	59
ANEXO E .....	60
ANEXO F.....	61

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Definición operacional</i> .....	33
Tabla 2 <i>Estudiantes de psicología</i> .....	35
Tabla 3 <i>Prueba de normalidad Kolmogorov - Smirnov</i> .....	41
Tabla 4 <i>Correlación entre estrés académico y procrastinación académica</i> .....	42
Tabla 5 <i>Correlación entre estímulos estresores y procrastinación académica</i> .....	42
Tabla 6 <i>Correlación entre síntomas y procrastinación académica</i> .....	43
Tabla 7 <i>Correlación entre estrategias de afrontamiento y procrastinación académica</i> .....	44

## RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue el determinar la relación existente entre el Estrés Académico y la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19. De la misma manera, se estableció determinar la relación existente entre las dimensiones del estrés académico: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con la procrastinación académica y sus dimensiones: postergación de actividades y autorregulación académica con estrés académico respectivamente. Se contó con una muestra de 199 estudiantes mujeres y varones. Se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO). Se encontró una relación positiva altamente significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica ( $r = ,89$ ) así como la dimensión estresores y síntomas con procrastinación académica aunque una relación inversa significativa en cuanto a la relación con estrategias de afrontamiento. Entre la postergación de actividades y estrés académico se encontró una relación positiva moderada significativa ( $r = ,58$ ) y entre autorregulación académica y estrés académico se encontró una relación inversa altamente significativa ( $r = ,85$ ).

**Palabras clave:** estrés académico, procrastinación académica, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

The aim of the present study was to determine the relationship between academic stress and academic procrastination in undergraduate psychology students of a private university in Metropolitan Lima during the COVID-19 pandemic. Likewise, it was established to determine the relationship between the dimensions of academic stress: stressor stimuli, symptoms and coping strategies with academic procrastination and its dimensions: procrastination of activities and academic self-regulation with academic stress, respectively. There was a sample of 199 students of which 55.3% belonged to the female sex and 44.7% to the male sex. The Academic Procrastination Scale (EPA) and the Academic Stress Inventory (SISCO) were used. A highly significant positive relationship was found between academic stress and academic procrastination ( $r = .89$ ) as well as the stressors and symptoms dimension with academic procrastination although a significant inverse relationship was found regarding the relationship with coping strategies. A significant moderate positive relationship was found between procrastination and academic stress ( $r = .58$ ) and a highly significant inverse relationship was found between academic self-regulation and academic stress ( $r = .85$ ).

**Key words:** academic stress, academic procrastination, university students.

## INTRODUCCIÓN

Es importante considerar que durante la coyuntura actual los jóvenes universitarios han tenido que adaptar su realidad a las nuevas modalidades de enseñanza superior. Es latente el problema al que tienen que enfrentarse siendo la procrastinación uno de ellos y el cual abarca gran importancia en el desarrollo de sus aprendizajes. De la misma manera, no es posible dejar de lado el impacto psicosocial y socioemocional que la pandemia ha generado en la población joven adulta. Además, es de gran relevancia tener presente que se ha suscitado el incremento de las atenciones en los servicios de salud mental de jóvenes estudiantes que presentan el desarrollo de afecciones mentales y cuadros clínicos de todo tipo como depresión, ansiedad, estrés los cuales tendrían un efecto negativo en su desarrollo académico y, por lo tanto, en su desarrollo profesional.

La procrastinación académica está definida como el aplazamiento o postergación de los deberes o actividades dentro del contexto académico. En cuanto al estrés académico, es definida como una respuesta de activación fisiológica, emotiva y mental ante situaciones académicas inquietantes. Es por ello que la presente investigación responderá al siguiente problema ¿Qué relación existe entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19? Y tendrá como objetivo determinar la relación que existe entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes

de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID – 19.

El resultado de esta investigación nos permitirá obtener una mayor conciencia de la problemática y en el largo plazo desarrollar las estrategias adecuadas que fomenten el bienestar, la creación de mejores hábitos de estudio para la disminución del problema durante el desarrollo académico superior de esta población, además de utilizar este estudio como base de futuras producciones científicas.

El método utilizado en la investigación es cuantitativo porque tiene como objetivo explicar los resultados de ciertos fenómenos para probar y validar teorías a través de estudios representativos en la muestra. El diseño de estudio se denomina correlacional. Dicho diseño tiene la finalidad de establecer el grado de asociación entre dos o más variables, asimismo, lo ubicamos dentro de un estudio no experimental, debido a que no se manipulan las variables a estudiar, únicamente se orienta a detallar las situaciones, así mismo analizar y mostrarlo de forma original.

Al iniciar la investigación se trataron las bases teóricas del estudio, las definiciones y complementos de nuestras variables, las evidencias empíricas, investigaciones nacionales e internacionales que estudiaron la misma problemática, el planteamiento del problema, la descripción de la realidad problemática actual, así como la formulación del problema de investigación. Asimismo, se desarrollaron tanto los objetivos de la investigación y las hipótesis sujetas a comprobación, las variables del estudio y la definición operacional correspondiente. Seguidamente se desarrolló el método: el tipo y diseño metodológico, la descripción de los participantes, los instrumentos de medición, los procedimientos que se llevaron a cabo, los aspectos éticos y la descripción del

análisis de datos, conclusiones del estudio y las recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Bases Teóricas**

#### ***1.1.1. Procrastinación Académica***

Tomando como precedente el desarrollo de la historia, el término de Procrastinación antiguamente fue estudiado por los griegos. Ellos alegaban a la procrastinación como la evasión irrelevante del trabajo. Ello implicaba el decrecimiento de la actividad y la responsabilidad, lo que llevaba al desarrollo de hábitos nocivos. De la misma manera, en Babilonia aproximadamente para el año de 1790, Hammurabi promulgó la ejecución de una ley que se basaba en la realización de acciones, labores o funciones concretas en un periodo determinado de tiempo con el objetivo de hacer frente a las conductas que implicaban la postergación de actividades (Akkaya, 2007). Asimismo, la procrastinación ha sido catalogada como un enemigo muy antiguo que se desarrolló hace más de cuatro mil años en el Código de Hammurabi (Knaus, 2000).

La palabra procrastinación procede del latín procastinus, que traducida al español quiere decir el aplazamiento o el posponer alguna actividad para otro día. Busko, en 1998, establece a la procrastinación como una predisposición insensata a evadir o postergar tareas cuando estas tienen un determinado tiempo de cumplirse. Sostiene que cuando los estudiantes inician la vida universitaria, es muy probable que también se dé el desarrollo del comportamiento de procrastinación.

La procrastinación se define como el hecho de que las responsabilidades (tareas o tareas) y las decisiones se posponen regularmente. Esta es la tendencia a perder el tiempo intencionalmente y postergar las cosas que deben hacerse (Tuckerman, 1991).

Además, existe evidencia de que la procrastinación es un comportamiento particularmente estable que persiste a lo largo del año escolar (Rice, Richardson & Clark, 2012).

Busko (1998), ve la procrastinación como una tendencia irracional a evitar o retrasar tareas que deben realizarse dentro de un marco de tiempo determinado, además argumenta tiene la creencia de que los estudios posteriores, como la universidad, pueden causar estos retrasos. Creemos que eso viene de las demandas que se les hacen a estos estudiantes, así como de las diferentes situaciones que enfrentan.

Según Klingsieck (2013), el acto de procrastinar puede definirse como la postergación intencionada de una actividad importante, a pesar de sus repercusiones negativas.

Alexander y Onwuegbuzie (2007) mencionan que las postergación o aplazamiento de tareas se origina en diferentes ámbitos de la vida cotidiana; no obstante, es común en los estudiantes, siendo catalogada como negativa en el crecimiento académico. Mientras que Milgram (1992) estima a la procrastinación como un componente primordial que va a repercutir en la vida.

### **Dimensiones de la procrastinación académica.**

***Autorregulación académica.*** Se caracteriza como el proceso activo mediante el cual el estudiante alcanza a instaurar lo más importante durante todo su aprendizaje,

tomando en cuenta la obtención de mayores conocimientos, así como tener un mayor dominio y regulación de sus procesos mentales (Domínguez, Villegas, & Centeno, 2014). Este elemento hace posible que las personas de forma natural puedan tener la facilidad de concretar determinadas acciones o tareas, a causa de la planificación de su tiempo el cual ha sido generado anticipadamente (Álvarez, 2010).

***Postergación de actividades.*** Se define como el desarrollo de adecuación por el cual un individuo puede modular su comportamiento académico, por lo que prolonga la ejecución de tareas a un largo plazo, para finalmente concretarlas a última hora, produciendo sintomatología ansiosa, lo que lo lleva a crear una explicación justificable para evitar los sentimientos de culpabilidad (Domínguez, et.al., 2014).

De acuerdo con Busko (1998) se clasifican en dos tipos: los diligentes son las personas que conforman este grupo suelen trabajar de forma óptima si es bajo presión, la conducta de aplazar sus tareas o actividades se convierte en una estrategia que fomenta el crecimiento de su potencial. Los evitativos son las personas que conforman este grupo crean explicaciones justificantes de aplazar tareas académicas importantes por actividades placenteras y mencionan que la evasión de ejecutar estas acciones se debe al olvido de estas.

**Enfoques de la Procrastinación Académica.** Busko (1998) utilizó como base dos enfoques tanto el conductual como el cognitivo para la construcción de esta escala.

***Enfoque Conductual.*** De acuerdo con el enfoque conductual, Skinner (1997) plantea que las conductas se sostienen a causa de que estas son constantemente reforzadas, en otras palabras, estas conductas se mantienen debido a sus

consecuencias. También se destaca que la procrastinación es aplazar una tarea o acción que parece poco atractiva para el individuo, remplazándola por otra con la que pueda obtener alguna recompensa o alguna sensación placentera. De la misma manera, los individuos suelen procrastinar debido a que el aplazamiento de tareas ha recibido constantemente un feedback y que, a causa de ello, se persiste con este patrón de conductas.

**Enfoque Cognitivo.** Para este enfoque, el procrastinar es el resultante del proceso de información de forma irregular, se encuentra relacionada a estructuras desadaptativas, como el temor a la segregación social y al no ser capaz. Es por ello que este grupo de personas con el patrón de conducta procrastinadora, al momento de realizar actividades específicas, producen pensamientos automáticos con los que hacen una valoración de las circunstancias lo cual genera que el individuo no tome acción alguna. Estos pensamientos comúnmente están basados en un sentimiento de incapacidad o con el temor de sentirse excluidos por los demás (Wolters, 2003).

**Enfoque cognitivo conductual.** Para el enfoque cognitivo conductual, Ellis & Knaus (1977) sostienen que las personas procrastinadoras cuentan con creencias irracionales acerca de la culminación de una actividad de forma adecuada. Suelen trazarse objetivos inalcanzables y poco realistas, esto genera que se sientan frustrados lo que los lleva a fracasar. Es por ello que, al pretender sosegar ese impacto emocional, retardan el comienzo de las actividades hasta que no sea posible concluir las de forma óptima, evadiendo poner en duda sus propias capacidades y habilidades.

### **Teorías relacionadas a la procrastinación.**

**Modelo Psicodinámico según Baker.** Para Baker, las teorías psicoanalítica y psicodinámica son las teorías más antiguas para explicar la conducta de manera general (Ferrari, Johnson & McCown, 1995), mencionar que la procrastinación viene desde la niñez, por lo tanto, este período juega un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad adulta y la influencia del conflicto interno en los procesos y comportamientos de la mente inconsciente. Para comprender la procrastinación, es importante comprender las motivaciones y la procrastinación de las personas.

¿Cómo lidias con tu miedo al fracaso? De esta manera, es posible observar personas que dejan su profesión a pesar de su potencial de crecimiento, minimizando el exceso de autoestima y la frustración a través de la forma en que fueron criados y el mensaje que recibieron por sus padres.

**Modelo Motivacional.** Este modelo se enfoca en ver la investigación como una característica invariable de cada sujeto, que define los comportamientos elegidos para desarrollar el éxito. Establece que todos pueden elegir entre dos posiciones: el deseo de éxito o el miedo al fracaso. Primeramente, se basa en motivar el logro, seguidamente se motiva a las personas desde una perspectiva de evitación, tratando de distanciar al sujeto de las emociones negativas subyacentes. Como resultado, el sujeto desarrolla procrastinación cuando se enfrenta a tareas que percibe como complejas y con mayor probabilidad de llevar al fracaso (Ferrari et al., 1995).

### **1.1. 2. Estrés Académico**

El inicio del término estrés tiene sus raíces en el término griego “Estrigeree” que significa provocar tensión. Sin embargo, su uso se hizo por primera vez a partir del siglo

XIV en los libros de inglés, siendo más frecuente los términos de “stress”, “stret”, “stresse” y “straise” (Melgarosa, 1995). En el siglo XVIII es que el término Estrés hace su aparición gracias al físico inglés Robert Hooke, siendo utilizado cuando descubre la energía potencial elástica, estableciendo relaciones entre la deformidad de un cuerpo y la fuerza que se aplica en este.

Años más tarde, en el siglo XIX; el científico Thomas Young, definió el estrés como una respuesta interna del cuerpo causada por el uso de fuerzas confluentes. Ya en el siglo XX, el fisiólogo estadounidense, W.B. Cannon, prueba que todo cuerpo humano posee la capacidad de adaptarse a las amenazas externas significativas, llamándolo homeóstasis (Hernández, 2011). Sin embargo, para el año 1930, el médico austriaco Hans Selye, siendo nombrado como el padre del estrés, notó en todos los pacientes que observaba, indiferenciadamente de las afecciones que padecían; que existía un patrón de sintomatología común y de forma general como cansancio, inapetencia, pérdida de peso entre otros. También desarrolló una teoría de las consecuencias basada en las condiciones. Los procesos mentales del paciente se tradujeron como "factores físicos nocivos", lo que lo llevó a denominar más tarde al fenómeno síndrome general adaptativo. (Berio & Mazzo, 2011). En 1960, tras la publicación de Selye en su libro STRESS, el estrés se define como una serie de factores de influencia no específicos (comportamiento en la vida diaria, factores que contribuyen a la enfermedad, consumo de sustancias, hábitos nocivos, cambios repentinos en el entorno laboral y doméstico) que afectan a un individuo (Martínez & Díaz, 2007). No obstante, gracias a estas investigaciones, se marcó un precedente para que el estrés fuera instrumento de estudio en diferentes disciplinas de corte científico como la medicina, la química, la biología y la

psicología con indistintas aplicaciones además de ser explicada por diferentes enfoques teóricos (Collazo & Hernández, 2011).

Lazarus (1966), define que el estrés se genera en función a la relación que tiene el sujeto con su entorno, y de cómo éste lo percibe. De la misma manera, Lazarus y Folkman en 1986 la conciben como una reacción conductual sea psicológica o fisiológica que se produce ante un estímulo, circunstancia o ambiente que es percibido como amenazante o peligroso. Asimismo, (Berrio & Mazo, 2011) la definen como el estímulo externo que altera al individuo, nombrándolos “agentes estresores”, además, de consecuencias a nivel físico y mental agregando el factor de afrontamiento ante el estrés, refiriéndose a cómo la persona enfrenta las demandas de su contexto. Por otro lado, Rossi (2012) se refiere al estrés como una tensión intrínseca debido a circunstancias abrumadoras en donde la persona logra adaptarse. En la misma línea, si trasladamos la definición de estrés al ámbito académico, Lazarus (1966), menciona que, esta relación entre sujeto y su contexto, siendo éste percibido como demandante, además de la dificultad para afrontarlo, se puede presentar desde los años de escolaridad hasta los estudios superiores, generando sobrecargas académicas, recibiendo el nombre de estrés académico. Asimismo, se le conoce como la causa de las exigencias académicas (Caldera, Pulido & Martínez, 2007).

El estrés académico se orienta a la respuesta que los estudiantes logran sentir bajo su propia experiencia a causa de la variedad de exigencias académicas, lo que produce un malestar significativo a nivel mental, físico y emocional (Barraza, 2005).

Asimismo, Barraza (2006) la define como cuando los estudiantes están expuestos a antecedentes académicos; conjunto de demandas o demandas sobre lo que se considera un estresor en su evaluación. No obstante, de acuerdo a sus investigaciones, no existe una teoría específica que aborde el estrés académico en sí, lo que lo llevó a construir un modelo que lo explique de forma detallada y sea usado de forma científica.

**Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico.** Este modelo (Barraza, 2006) se basa fundamentalmente en la Teoría General de los Sistemas (Bertalanffy, 1991) y en el Modelo Transaccional del Estrés (Cohen & Lazarus, 1979; Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1986). Asimismo, está constituida por cuatro hipótesis las cuales son:

***Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.*** Esta hipótesis se basa en la definición de un sistema abierto, es decir, el proceso de asociar un sistema con su entorno de tal manera que los componentes del sistema del programa que aprenden estrés responden a un flujo continuo de entrada y salida que todo sistema tiene que afrontar para encontrar un equilibrio. En cuanto al estrés académico, esta fluencia se puede ver reflejada de la siguiente forma: El estudiante al estar expuesto a una serie de exigencias académicas, después de valorarlas como estresores (input) producen un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se expresan en sintomatología (indicadores del desequilibrio) que demanda al estudiante a ejecutar acciones de afrontamiento (output) para restaurar la homeóstasis sistémica. Dicho de otra forma, se reconoce los tres componentes del

estrés académico: Estímulos estresores (input), síntomas (indicadores de desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output) (Barraza, 2006).

***Hipótesis del estrés académico como estado psicológico.*** Al entender al estrés como función adaptativa en términos de persona y entorno, nos lleva a definir a los estresores como entidades objetivas con acción independiente de la interpretación del individuo y que comúnmente se manifiesta como un factor de peligro que pueda afectar la integridad de la persona. Los estresores de esta naturaleza, o también llamados acontecimientos vitales, se les denomina estresores mayores; su incidencia es de carácter objetivo independiente de la noción o interpretación del sujeto y su impacto en la persona es habitualmente negativo. Sin embargo, hay otra clase de estresores que su incidencia no es de carácter objetivo independiente de la interpretación del individuo. En otras palabras, los hechos, situaciones no suelen ser estímulos estresores, debido a la valoración intrínseca del individuo es que llegan a convertirse en estresores, siendo denominados, estresores menores y al estar sujeta de esta valoración interna es inevitable que varíen. En su mayoría, los factores del estrés académico, son menores ya que son constituidos por la valoración individual de cada estudiante, así que un determinado escenario o contexto puede que sea o no considerado como un estímulo estresor. Asimismo, esta afirmación deduce que el estrés académico es en su totalidad de carácter psicológico (Barraza, 2006).

***Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico.*** El estrés (desequilibrio sistémico) está presente en los estudiantes a través de indicadores categorizados en físicos, mentales y conductuales. El cuerpo es

una reacción relacionada con reacciones físicas como: dolor muscular, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas digestivos, letargo. Los trastornos psicológicos están relacionados principalmente con el funcionamiento cognitivo o emocional de los estudiantes, tales como: trastornos mentales, agitación, falta de atención, depresión, ansiedad, desesperanza y problemas de memoria. Los comportamentales son los que se manifiestan de forma netamente conductual: discusiones, aislamiento social, ausentismo académico, aumento o disminución de la ingesta de alimentos y pereza para ejecutar labores académicas (Rossi, 2001; Barraza, 2006).

***Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.*** Se basa específicamente en la restauración del equilibrio como consecuencia de la cadena de reacciones generada ante la presencia de un estímulo estresor donde la persona está sujeta a tomar acción para recuperar la homeostasis. Sin embargo, las acciones tomadas están mediadas a través de evaluaciones dirigidas a la aptitud humana. Asimismo, la evaluación constituye un proceso de razonamiento y análisis mental que se produce cuando el entorno es percibido como peligroso (Barraza, 2006).

## **1.2. Evidencias empíricas**

### ***1.2.1. Investigaciones nacionales***

Ramos (2021) estudia la relación que existe entre Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana,

2021. La muestra está conformada por 119 estudiantes universitarios varones y mujeres de la carrera de Psicología que cursan el 8vo, 9vo y 10mo ciclo. Se aplican la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en la versión de Domínguez, et. al., (2014). El instrumento se puede administrar tanto de forma colectiva e individual dentro de los 16 a 40 años respectivamente. Asimismo, está conformada por 2 dimensiones las cuales son: Autorregulación Académica (3 ítems) y Postergación de Actividades (9 ítems) elaboradas con una medición de 5 opciones a selección. En base al estrés académico se utilizó la Escala Cognitiva Sistemática (SISCO) redactada por Barraza (2006) y validada por Albán (2018) en Perú. El objetivo fue medir el estrés académico en una escala Likert de 31 ítems en una escala de 1 a 5, donde 1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = a veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre. Además, tiene 5 dimensiones: estresores, respuesta física, respuesta psicológica, respuesta conductual y estrategias de afrontamiento. En cuanto a la relevancia en Perú, Albán (2018) encuestó a una muestra de estudiantes universitarios y realizó una prueba de relevancia de contenido con 10 jueces con un valor Aiken V de 1.00. Se realizó nuevamente la prueba binomial, obteniendo valores significativos ( $p < 0,00$ ), confirmando la concordancia entre los jueces y la validez del instrumento. En cuanto a la confiabilidad se determinó el coeficiente alfa de Cronbach de 0.67. Los resultados muestran una correlación significativa, moderada y positiva entre el retraso en el aprendizaje y el estrés en el aprendizaje, con un coeficiente de Pearson  $r = 0,50$  y un valor de  $p < 0,05$ . Del mismo modo, existe una relación significativa entre el aspecto académico de la procrastinación y el estrés académico, y también existe una relación significativa entre el aspecto académico del estrés y la procrastinación en el estudio. Además, al menos el 40,5% presentaba procrastinación

académica moderada y el 38,5% estrés académico moderado. Solo el 29,3% de la muestra mostró altos niveles de procrastinación académica y estrés académico. Por lo tanto, se encontró que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico entre los estudiantes de la Universidad Privada Metropolitana de Lima en el 2021.

De manera similar, Quispe (2020) examinó la correlación entre el estrés académico y la procrastinación académica entre estudiantes de la Universidad Metropolitana de Lima. La muestra estuvo conformada por 98 estudiantes de 18 a 23 años, todos en su primer año de carrera. La Escala de Estrés Académico SISCO (SISCO) fue desarrollada por Barraza (2007). El examen consta de 31 ítems. El primero es una dicotomía (sí y no) para medir la capacidad de respuesta de una persona a una prueba, y el segundo es una escala de Likert (1 a 5) que mide la intensidad del estrés académico.

Los 29 ítems que restan son de tipo Likert divididos en cinco categorías, además tienen 5 opciones de respuesta (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). La primera categoría se establece como Estresores con 8 ítems, la segunda como Síntomas que cuenta con 15 ítems y la tercera Estrategias de Afrontamiento con 6 ítems. Con respecto a la Procrastinación Académica, se utilizó Escala de Procrastinación Académica (PASS) en su versión validada en Colombia (Garzón & Gil, 2016). Este instrumento cuenta con 44 ítems los cuales se dividen en 2 partes. La primera parte cuenta con 18 ítems y permite evaluar la tendencia a la postergación mediante seis situaciones que suceden en la vida académica. En cada categoría, se midieron tres dimensiones: frecuencia de procrastinación en estas situaciones (escala de Likert: 1 = nunca procrastinación, 5 = siempre procrastinación), el grado en que la procrastinación

se considera un problema (1 = nunca un problema, 5 = siempre un problema) y cuánto desea reducir la procrastinación (1 = no quiero limitarlo, 5 = definitivamente quiero limitarlo). La segunda sección de 26 ítems describe situaciones de procrastinación y explora 13 posibles causas de la procrastinación (escala de Likert: 1 = no refleja mis razones, 3 = las refleja hasta cierto punto, 5 = las refleja completamente). Los resultados muestran que existe una correlación positiva significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica. Asimismo, se encontraron asociaciones positivas significativas entre los estresores y los síntomas de procrastinación como “falta de energía y autocontrol”, “perfeccionismo”, “ansiedad a la evaluación” y “poca asertividad y confianza”. Del mismo modo, los estudios han demostrado que las mujeres experimentan niveles más altos de estrés académico que los hombres. De igual forma, al menos el 42,6% de los participantes reportaron niveles moderados de estrés académico. También hubo una relación moderadamente inversa entre la frecuencia del retraso y los resultados de aprendizaje informados. Por tanto, se encontró que existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica entre los estudiantes de la Universidad Metropolitana de Lima.

Además, Díaz (2020) también realizó un estudio de la relación entre Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Particular de Chiclayo. La muestra estuvo conformada por un total de 106 universitarios de I al III ciclo, hombres y mujeres con edades que oscilan entre los 16 hasta los 19 años. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Procrastinación de Adolescentes (EPA) creado por Arévalo (2011) en Trujillo, y para medir el Estrés Académico se trabajó con el

Inventario SISCO del Estrés Académico creado por Arturo Barraza, adaptado por Ancajima (2017) en Trujillo. Los resultados mostraron que hubo una correlación significativa entre la falta de indicadores motivacionales y la dimensión estrés de aprendizaje de 0,373. Asimismo, hubo una correlación significativa entre el índice de dependencia y el tamaño del estrés de aprendizaje de 0,266. De igual forma se encontró una correlación significativa de 0.329 entre el índice de baja autoestima y el aspecto estrés académico, la correlación significativa entre el índice de depresión y el aspecto estrés académico de 0.498 y la correlación significativa entre el índice de evitación y la dimensión estrés aprendizaje fue de 0.340. Por lo tanto, se concluye que existe una relación significativa entre la tasa de procrastinación y aspectos de estrés académico.

De igual forma, Valdivia (2019) examinó el efecto de la procrastinación sobre el estrés académico en estudiantes de segundo y tercer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de San Agustín de Arequipa en 2018. La muestra estuvo compuesta por 366 estudiantes. Para medir la procrastinación académica se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998) adaptada por Álvarez en 2010, mientras que el estrés académico se midió mediante la Escala de Estrés Académico SISCO ajustada por concordancia en Perú (Barraza (2008)). Los resultados mostraron que el 74% de los estudiantes presentaban procrastinación moderada y el 89% de ellos niveles de estrés académico moderado a alto. También se encontró que la procrastinación académica tuvo un efecto significativo en el estrés del aprendizaje ( $r = 0,493$ ), y la procrastinación tuvo un efecto similar en la dimensión del estrés del aprendizaje. Por lo tanto, se puede concluir que la procrastinación incide en el estrés

académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de San Agustín de Arequipa, 2018.

### **1.2.2. Investigaciones internacionales**

Camarillo, Morales, Rangel & Urbina (2021), realizaron un estudio en base a Instituciones Educativas que se vieron forzadas a pasar el trabajo a una modalidad virtual a causa de la pandemia por Covid-19 que se vive actualmente, siendo el estrés un factor importante a considerar con la procrastinación desde antes de la crisis sanitaria. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en 102 estudiantes del Instituto Universitario de Istacara (FESI) en México. El instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) (1998), que consta de 12 ítems, los 9 primeros miden la autorregulación y los 3 restantes miden la procrastinación. De igual forma, para medir el estrés académico se ha utilizado el Inventario SISCO desarrollado por de Barraza (2007, 2018) a partir de su versión durante la pandemia en Perú, incluye 47 ítems divididos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los resultados muestran que, si existe una correlación entre el estrés académico y la procrastinación, sugiere que, a pesar de la pandemia, se respetan los límites de la relación entre los dos constructos. De igual forma, se encontraron correlaciones positivas entre aspectos de estrés académico y procrastinación académica, y entre aspectos académicos de procrastinación y estrés académico. Por lo tanto, se cree que la procrastinación es un factor que debe superarse para reducir los niveles de estrés.

Barraza, M. y Barraza, N. (2018), quiénes llevaron a cabo una investigación sobre Procrastinación y Estrés, teniendo como objetivo central determinar la relación que existe entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico. La muestra estuvo compuesta por 300 estudiantes de secundaria de la Universidad Veracruzana. Se utilizó como herramienta la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998), adaptada y traducida por Álvarez (2010), y luego una segunda revisión realizada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014), eliminando 4 ítems, quedando solo 12. Por otro lado, también se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO (2007). Esta herramienta ha sido utilizada en muchos estudios previos para medir el estrés académico y la procrastinación académica, mostrando mejores propiedades psicométricas que otras herramientas. Sus resultados muestran una relación entre el estrés académico y la procrastinación académica, sin embargo, también muestran el porcentaje de no relación y la relación entre ciertas dimensiones de cada variable. Finalmente, se logra concluir que debería ser revisado el término de procrastinar en cuanto a su relación con la regulación académica.

Cardona (2015), estudió la relación entre la Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad de Antioquia, Colombia. La muestra estuvo compuesta por 118 mujeres y 80 hombres de 18 a 40 años. Los estudiantes se dividen en tres categorías según su campo de estudio: CMS en Salud y Ciencias de la Salud, CSH en Humanidades y Ciencias Sociales y CEN en Ciencias Exactas y Naturales. Se usó la Escala de Procrastinación Académica PASS (Solomun y Rothblum, 1984) que consta de 44 ítems divididos en 2 partes, la primera parte incluye 18 ítems

que componen el campo de la procrastinación, y la segunda parte incluye 26 ítems para entender las causas de la procrastinación. Por otro lado, en el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO elaborado por Barraza (2014), que consta de 41 ítems divididos en 4 partes, la primera parte consta de 2 ítems para medir si los encuestados son los mejores candidatos o no. Es posible que no sea capaz de abordar el cuestionario y medir el estrés percibido en la escala de Likert. De igual forma, se diseñaron 9 ítems para medir la frecuencia con la que las demandas ambientales son percibidas como estresantes, 21 ítems determinaron la frecuencia de síntomas o respuestas a estímulos estresantes y 9 ítems determinaron la frecuencia con la que se utilizan estrategias de afrontamiento. Los resultados mostraron que, si se encontraba una correlación significativa entre la procrastinación y ciertas respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales relacionadas con el estrés de aprendizaje, también existían algunas diferencias significativas por género, campo de formación, nivel educativo, duración de los estudios, etc. Por lo tanto, los resultados sugieren una correlación entre la procrastinación académica y el estrés académico entre los estudiantes de la Universidad de Antioquia en Colombia.

### **1.2.3. Definición de términos básicos**

Procrastinación: postergación, aplazamiento de deberes para realizar actividades más gratificantes, pero que carecen de importancia.

Procrastinación académica: Según Busko (1998) la define como el aplazamiento o postergación de los deberes o actividades dentro del contexto académico teniendo como inicio la universidad o estudio superiores.

Estrés: Estado emocional de tensión que impide la ejecución de alguna actividad o tarea (Melgarosa, 1995).

Estrés Académico: Proceso sistémico, adaptativo y psicológico que se manifiesta cuando el estudiante se ve sometido a demandas en el contexto académico, que, además, tras la propia valoración del estudiante los puede considerar como estresores, provocando un desequilibrio presentando síntomas y cuando este desequilibrio obliga al estudiante cometer acciones de afrontamiento. (Barraza, 2006)

### **1.3. Planteamiento del problema**

#### ***1.3.1. Descripción de la realidad problemática***

El inicio de la pandemia ha traído consigo un cambio radical en el curso de vida de toda la población mundial. Las actividades laborales y académicas en todos sus niveles se ha tenido que adaptar a las nuevas medidas establecidas por cada país (Velásquez, et. al., 2020)

Específicamente hablando del ámbito académico; las escuelas, institutos y universidades se han visto forzadas a adaptarse a una nueva realidad y se han dispuesto a desarrollar y mejorar sus herramientas tecnológicas de educación virtual con el fin de continuar con el proceso de enseñanza aprendizaje (Portillo, et. al., 2020). Sin embargo, la instauración de esta nueva modalidad ha traído consecuencias que el estudiante tiene que enfrentar sobre todo por la presión constante que experimentan por la entrega de trabajos académicos, la acción de procrastinar y aplazarlos, el estrés que genera su

acumulación y además el estudio de materias para la resolución de exámenes y exposiciones (Fernández, et. al., 2020).

A nivel internacional, La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020) ha ido monitoreando el impacto de la pandemia encontrando que el cierre de las entidades educativas ha afectado a más del 91.3% de la comunidad mundial de estudiantes.

En Latinoamérica, un estudio hecho por Cardona (2015) informa que el 94.4 % de estudiantes universitarios presentaron un importante nivel de manifestaciones de estrés. Además, un estudio reciente hecho por Hinestroza y Zubieta (2021) demuestra que el 69% de estudiantes presentan estrés moderado y que el 85% de ellos consideran que el estresor que más los afecta es la sobrecarga de trabajos y tareas.

En el caso de Perú, un estudio hecho por El Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) demostró que el alumnado del 85% de las universidades evidencian problemas de salud mental siendo la ansiedad (82%) el más frecuente, seguido por el estrés con un 79%.

Demostrando claramente que el estrés se establece como un factor predisponente que afecta al bienestar mental de los estudiantes, siendo éste una de los padecimientos más comunes de los últimos 10 años (Caldera, Pulido & Martínez, 2007; Tolentino, 2009).

Sin embargo, no solamente el estrés producto de la adaptación al nuevo contexto es el que está impactando en los estudiantes, sino que también la procrastinación, siendo entendida como el acto de aplazar y postergar actividades o deberes. Se demostró por Ferrari, et. al. (1995) en un estudio con universitarios que, al menos el 61% de ellos

procrastinaba y que el 21% lo ejecutaba de forma crónica. Así mismo, Onwuegbuzie, (2004) desarrolló una investigación donde al menos el 40% de los estudiantes universitarios procrastinaban de forma crónica con relación a sus labores académicas.

En Latinoamérica, un estudio hecho por Cárdenas-Mass, Cajigal, y Hernández-Marín (2020) demostraron que, el mayor porcentaje de estudiantes que procrastinaban era causado por presentar trabajos finales del semestre y estudiar para los exámenes. Además, en Perú, un estudio reciente por Borger y Morote (2021) establecieron que 46.7% de estudiantes universitarios, tienen un mayor comportamiento de postergar actividades académicas.

En este contexto, resulta oportuno e importante estudiar la relación existente entre el Estrés Académico y la Procrastinación Académica ya que se demuestra que ambas variables tienen una fuerte repercusión en la salud mental en los estudiantes y su rendimiento académico. Además, el estrés no se configura como un fenómeno reciente, debido a que es parte de la población y ha sido estudiado desde años atrás en todo el mundo (Carranza & Ramírez, 2013). Sin embargo, no existen estudios de la problemática en base a su influencia en la realidad académica de pandemia actual.

De acuerdo a la búsqueda realizada por las autoras de esta tesis en el Registro Nacional de Trabajos de Investigación [RENATI], existen 8 trabajos de investigación acerca del estrés académico y procrastinación académica en estudiantes universitarios, de las cuales, 5 de ellos si demuestra relación entre ambas variables (Hidalgo, 2019; Medrano, 2017; Quispe, 2020; Ramos, 2021; Sepúlveda, 2018). A pesar de que los abordajes están dirigidos a estudiantes universitarios de indistintas carreras, no existe un estudio específico que tenga como muestra a estudiantes de la carrera de Psicología.

Asimismo, el estrés académico puede generar alteraciones en el sistema de respuesta del estudiante de forma cognitiva, motora y fisiológica, afectando su desempeño académico (Del Toro, Gorghet, Pérez & Ramos, 2011), además de tener un impacto en su calidad de vida y afectando su bienestar físico - emocional (Aguirre, et. al., 2018). De la misma manera, la procrastinación académica puede interferir con otras áreas académicas relevantes como una consecuencia negativa, por ejemplo, el hecho de no entregar deberes académicos a tiempo, obtener un bajo redimiendo académico, sentirse desmotivado, reprobado los exámenes puede conllevar incluso a la baja académica (Cardona, 2015).

No obstante, a pesar de que los estudios que se han realizado de forma Internacional y en Latinoamérica hayan llegado a conclusiones importantes sobre la problemática, en Lima Metropolitana es muy escasa la cantidad de estudios que se tienen sobre estas variables, más aun teniendo en cuenta las circunstancias de la pandemia por Covid-19 y que esto haya cambiado de forma radical el ambiente académico del estudiante universitario.

### ***1.3.2. Formulación del problema de investigación***

#### **Problema general.**

¿Qué relación existe entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19?

#### **Problemas específicos.**

¿Qué relación existe entre la dimensión Estresores y la Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19?

¿Qué relación existe entre la dimensión Síntomas y la Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19?

¿Qué relación existe entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento y la Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19?

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

##### **1.4.1. *Objetivo general***

Determinar la relación existente entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID – 19.

##### **1.4.2. *Objetivos específicos***

Determinar la relación existente la dimensión Estresores y la Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID – 19.

Determinar la relación existente entre la dimensión Síntomas y la Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID – 19.

Determinar la relación existente entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento y la Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID – 19.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1. Formulación de la hipótesis de la investigación***

#### **Hipótesis general.**

Existe relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID - 19.

#### **Hipótesis específicas.**

Existe relación directa entre la dimensión Estresores y la Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID - 19.

Existe relación directa entre la dimensión Síntomas y la Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID - 19.

Existe relación directa entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento y la Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID - 19.

### **1.5.2. Variables del estudio**

Estrés Académico, según Barraza (2006) la define como el acontecimiento sistémico direccionado, de carácter adaptativo y especialmente psicológico emocional, que estanca al estudiante en su avance académico, no siendo capaz de vigilar, generándole diversos trastornos de conducta en diferentes situaciones.

Procrastinación académica, según Busko (1998) se define como un patrón de conducta centrado en evitar, retrasar y posponer actividades sin culpa de ninguna responsabilidad.

### **1.5.3. Definición operacional de las variables**

**Tabla 1**  
*Definición Operacional*

<b>Variables</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumentos</b>
Estrés Académico	Barraza (2006) la define como una respuesta de activación fisiológica, emotiva y mental ante situaciones académicas inquietantes.	Estímulos Estresores	3.1 - 3.9	Inventario SISCO del Estrés Académico (SISCO) (Barraza, 2006) Adaptada por Ancajima (2017)
		Síntomas	4.1 - 4.15	
		Estrategias de Afrontamiento	5.1 - 5.8	
Procrastinación Académica	Busko (1998) la define como un comportamiento de evitación o aplazamiento en relación a actividades académicas recurriendo a pretextos o justificaciones	Autoregulación Académica	2,5,8,9, 10,11,12	Escala de Procrastinación Académica (EPA) (Busko, 1998) Adaptada por Domínguez (2014)
		Postergación de actividades	1,6,7	

*Nota:* Esta tabla muestra la definición operacional de ambas variables, dimensiones, ítems e instrumentos que las miden.

## **CAPÍTULO II: MÉTODO**

### **2.1. Tipo y diseño de investigación**

Esta investigación se llama investigación aplicada porque la investigación tiene como objetivo resolver problemas existentes en la realidad social antes de realizar mediciones utilizando datos sobre variables cambiantes. Sintetizar variables cuantitativas que proporcionen resultados para hipótesis previamente establecidas (Hernández, et. al., 2018). Asimismo, busca brindar conocimiento científico, validar teorías y recibir aportes de muestra basados en contextos de la vida real.

El método utilizado en la investigación es cuantitativo en el sentido de que tiene como objetivo explicar los resultados de ciertos fenómenos para probar y confirmar teorías a través de estudios representativos en la muestra. Las herramientas de confiabilidad y validación aplicadas utilizan técnicas estadísticas para analizar los datos, requiriendo la generalización de los resultados obtenidos a toda la población de estudio (Sánchez, Reyes & Mejía, 2018).

El diseño de estudio se denomina correlacional. El diseño tiene como objetivo determinar el grado de asociación entre dos o más variables, es decir, su fuerza, dirección y dependencia, en lugar de manipular una para influir en la otra (Hernández, et. al., 2018). Nuevamente, lo ubicamos dentro de un estudio no experimental, porque las variables en el estudio no se manipulan, es solo para los detalles, y se analizan y presentan de forma original (Sánchez, Reyes & Mejía, 2018).

## 2.2. Participantes

La población de este estudio es accesible, es decir, cuenta con elementos suficientes para recolectar los datos necesarios (Ventura, 2017). La población estuvo constituida por estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID - 19.

**Tabla 2**  
*Estudiantes de psicología*

<b>Masculino</b>	<b>Femenino</b>	<b>Total</b>
89	110	199

*Nota.* Base de datos

Por conveniencia, el muestreo no probabilístico resulta de la situación actual provocada por la crisis sanitaria y el distanciamiento social, lo que supone que este tipo de muestra se utiliza con sujetos de investigación que tienen mayor probabilidad de estar expuestos a más sujetos involucrados en el estudio. (Hernández & Mendoza, 2018).

Los criterios de inclusión: estudiantes de sexo masculino y femenino, estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana y estudiantes que voluntariamente accedieron a participar en el estudio.

Mientras que los criterios de exclusión son: estudiantes no pertenecientes a universidades privadas de Lima, estudiantes de otras carreras de psicología, estudiantes que no desearon participar voluntariamente, estudiantes que no respondieron adecuadamente a la encuesta.

## **2.3. Medición**

En este estudio se utilizó una técnica de encuesta, que consiste en la recolección de información a través de un cuestionario o una serie de preguntas identificadas, seguidas de análisis (Hernández & Mendoza, 2018).

### **2.3.1. Ficha Sociodemográfica**

Se utilizó la encuesta para la recolección de datos, haciendo uso de la ficha sociodemográfica. Se elaboró con el fin de obtener datos referidos a la edad, género, carrera universitaria y ciclo universitario actual.

Se utilizó el método psicométrico, ya que era una herramienta que permitía analizar en profundidad las características y descripciones detalladas de un objeto. Se aplica según evaluación psicométrica, por razones de confiabilidad y validez, se estandarizará y medirá de acuerdo al estado de la población a analizar (Hernández & Mendoza, 2018).

### **2.3.2. Escala de procrastinación académica (EPA)**

Se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) formulada por Busko en 1998, fue adaptada en Perú por Domínguez, Villegas y Centeno en el 2014 con estudiantes de una Universidad Privada de Lima. La administración puede darse tanto de forma individual como colectiva en una población entre los 16 a 40 años. Consta de dos dimensiones, autorregulación académica (9 ítems) y postergación de actividades (3 ítems). Su medición es de tipo Likert con 5 opciones de respuesta: Nunca, Casi nunca,

A veces, Casi siempre y Siempre. La dimensión de autorregulación académica se califica de forma inversa, es decir, a mayor puntaje, menor autorregulación y en la dimensión postergación de actividades, a mayor puntaje, existe una mayor tendencia a postergar. En la interpretación general la obtención de un puntaje alto describe una mayor posibilidad que la conducta evaluada esté presente. Para analizar la confiabilidad del instrumento original Busko trabajó con la consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach y encontró una confiabilidad de 0.86.

La confiabilidad de cada subescala se analizó también a través del alfa de Cronbach, encontrando un valor de 0.82 para Autorregulación académica y 0.75 para Postergación de actividades.

En la adaptación peruana, la validez se estableció mediante el análisis factorial confirmatorio, evidenciando una estructura constituida por 2 dimensiones, que expresan el 68% de la varianza total, además los índices de los ítems oscilan de 0.35 a 0.68, los cuales se consideran aceptables a buenos.

### ***2.3.3. Inventario SISCO del Estrés Académico***

El Inventario de Estrés Académico SISCO fue desarrollado por Arturo Barraza en Durango, México en 2006 y luego adaptado a Trujillo-Perú por Ancajima Lourdes en 2017. Diseñado para medir el estrés escolar, incluye una escala Likert, donde 1 = nunca, 2 = pocas veces, 3 = a veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre, en tres escalas: desencadenantes del estrés, síntomas y afrontamiento estrategias. La administración se puede hacer individualmente o en grupos con estudiantes universitarios durante 10 a 15 minutos. La validez está dada por estudios factoriales exploratorios, teniendo en cuenta

los indicadores necesarios de su factibilidad. En la evaluación de la esfericidad de Barrett se obtuvo un resultado significativo de 0,00 y la prueba KMO para determinar la adecuación muestral alcanzó un índice de 0,762. Para evaluar las dimensiones del test se aplicó el método de Pearson y se obtuvieron las siguientes métricas: 0,895 para síntomas, 0,769 para estrés y 0,675 para estrategias de afrontamiento.

Inicialmente, había una prueba con 41 ítems. Sin embargo, para la validación de Perú - Trujillo se redujeron 10 de ellos, quedando 31 elementos específicos. Para determinar la confiabilidad estructural se aplicó el enfoque semiestadístico de Spearman Brown con las siguientes métricas: estresores (0,820), síntomas (0,880) y estrategias de afrontamiento (0,710).

Para elementos con opciones múltiples, se aplica el alfa de Cronbach mediante la fórmula de Kuder Richardson (KR), que consiste en utilizar el promedio de las correlaciones existentes entre los elementos teniendo en cuenta las posibles definiciones de las medidas recomendadas, se obtuvieron los siguientes resultados: estresores (0,850), síntomas (0,910) y estrategias de afrontamiento (0,720).

#### **2.4. Procedimientos**

En primer lugar, debido a la situación actual, cuando la Universidad realiza actividades de tipo remoto, se creó un formulario de Google, partiendo del consentimiento informado, declaración de propósito de la investigación y participación voluntaria, asimismo, se incluyó la ficha sociodemográfica luego en base a las pruebas psicológicas escogidas: Escala de Procrastinación Académica (EPA) e Inventario

Sistémico Cognoscitivista de Estrés Académico (SISCO) sin realizar mayores modificaciones.

En segundo lugar, las encuestas virtuales se distribuyeron a los participantes del estudio a través de redes sociales como WhatsApp, Facebook y correo electrónico. Luego existe una gama de software estadístico para correlacionar datos: Microsoft Excel 2016 y SPSS 25.0. Procediendo a instalarlo y comprobar si funciona. Finalmente, una vez recolectados los datos requeridos, las respuestas fueron clasificadas y codificadas en el programa Excel para luego ser trasladadas al programa SPSS versión 25, el cual realizó el procesamiento estadístico adecuado para ordenar los resultados y sus respectivas interpretaciones en formato APA.

## **2.5. Aspectos éticos**

Los aspectos éticos son importantes porque se basan en la protección de datos y la integridad de los participantes. En este sentido, existe el código moral de los psicólogos peruanos, que brinda un determinado código moral para el desarrollo bajo investigación. En el artículo 22, la investigación debe tener en cuenta que todos los datos e información proporcionados por los participantes se especifican para evitar su uso indebido. Asimismo, el artículo 24 establece que se debe proporcionar a los participantes información sobre el propósito del estudio para que puedan optar por aceptar o no participar. De esta forma se debe utilizar la confidencialidad, el consentimiento informado y el respeto a la libre participación (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

Ñaupas (2018) desarrolló principios de respeto por los demás durante la investigación, teniendo en cuenta su deber de confidencialidad hacia los investigadores.

Realice investigaciones de acuerdo con estos criterios, saque conclusiones sólidas, respete los derechos de los autores y tenga objetivos claros. Es por eso que se cita a cada autor registrado en la encuesta y, para verificar la confiabilidad de la encuesta, se envió a Turnitin para que coincida con la similitud de la encuesta, realizándose varias observaciones.

## **2.6. Análisis de datos**

Los datos de esta investigación recabados en Google Encuestas fueron trasladados a Excel y procesados mediante la estadística inferencial para analizar los datos de la muestra extraída haciendo uso del programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences versión 25 para Windows).

Asimismo, se analizó la confiabilidad de los instrumentos, se determinó a través de alfa de Cronbach, un valor de 0.80, demostrando que los instrumentos tienen un alto nivel de confiabilidad.

Además, antes de ejecutar el análisis de correlación, se estimó si la distribución de los puntajes obtenidos de la muestra se ajustaba a la normalidad o no. Para este análisis se utilizó el estadístico de Kolmogorov – Smirnov (muestra mayor a 50). Los resultados demostraron el uso de la prueba de correlación de Spearman con el fin de medir el grado de relación existente entre ambas variables: Estrés Académico y Procrastinación Académica.

De la misma manera, a través del coeficiente de correlación de Spearman se ejecutó la medición del grado de relación que existe entre las dimensiones de la Estrés

Académico (Estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) con la variable Procrastinación Académica.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

De acuerdo con los datos que se muestran en la tabla 3, se determinó el uso de la prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov, donde se observa que los valores no siguen una distribución normal ( $p=0.00<0.05$ ). En conclusión, se decidió utilizar la prueba no paramétrica de correlación de Rho de Spearman.

**Tabla 3**

*Prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov*

<b>Variabes</b>	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Procrastinación académica	,15	199	,00
Estrés académico	,07	199	,00

*Nota.* Fuente: Base de datos. H1 Los datos no siguen una distribución normal

De acuerdo con los datos que se muestran en la tabla 4, la correlación Rho de Spearman entre las variables Estrés Académico y Procrastinación Académica fue de 0.89 con un p-valor inferior al nivel de significancia ( $p=0.00<0.05$ ), Lo cual demuestra el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna determinando la existencia de va. Por tanto, se estableció que, mientras los estudiantes tengan mayores niveles de estrés, procrastinarán académicamente con mayor frecuencia.

**Tabla 4***Correlación entre estrés académico y procrastinación académica*

			<b>Procrastinación Académica</b>	<b>Estrés Académico</b>
Rho de Spearman	Procrastinación Académica	Coefficiente de correlación	1.000	,896*
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	199	199
	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	,896**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	199	199

*Nota.* Fuente: Base de datos

De acuerdo con los datos que se muestran en la tabla 5, la correlación Rho de Spearman entre la dimensión estímulos estresores y procrastinación académica fue de 0.66, con un p-valor inferior al nivel de significancia ( $p=0.00 < 0.05$ ), Lo cual demuestra el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna determinando la existencia de una relación moderada positiva significativa. Por tanto, se estableció que, mientras los estudiantes perciban mayor cantidad de estímulos estresores, mayor será su conducta de procrastinación académica.

**Tabla 5***Correlación entre estímulos estresores y procrastinación académica*

			<b>Estímulos Estresores</b>	<b>Procrastinación Académica</b>
Rho de Spearman	Estímulos Estresores	Coefficiente de correlación	1.000	,663**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	199	199
	Procrastinación Académica	Coefficiente de correlación	,663**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	199	199

*Nota.* Fuente: Base de datos

De acuerdo con los datos que se muestran en la tabla 6, la correlación Rho de Spearman entre la dimensión síntomas y procrastinación académica fue de 0.84, con un p-valor inferior al nivel de significancia ( $p=0.00<0.05$ ), Lo cual demuestra el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna determinando la existencia de una relación positiva significativa. Por tanto, se estableció que, mientras los estudiantes presenten más síntomas estresores, mayor será su conducta de procrastinación académica.

**Tabla 6**

*Correlación entre síntomas y procrastinación académica*

			<b>Síntomas</b>	<b>Procrastinación Académica</b>
Rho de Spearman	Síntomas	Coeficiente de correlación	1.000	,845**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	199	199
	Procrastinación Académica	Coeficiente de correlación	,845**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	199	199

*Nota.* Fuente: Base de datos

De acuerdo con los datos que se muestran en la tabla 7, la correlación Rho de Spearman entre la dimensión estrategias de afrontamiento y procrastinación académica fue de -0.29, con un p-valor inferior al nivel de significancia ( $p=0.00<0.05$ ), Lo cual demuestra el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna determinando la existencia de una relación baja negativa significativa. Por tanto, se estableció que, mientras los estudiantes demuestren menores estrategias de afrontamiento, será mayor su conducta de procrastinación académica.

**Tabla 7***Correlación entre estrategias de afrontamiento y procrastinación académica*

			<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Procrastinación Académica</b>
Rho de Spearman	Estrategias de Afrontamiento	Coeficiente de correlación	1.000	-,298**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	199	199
	Procrastinación Académica	Coeficiente de correlación	-,298**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	199	199

*Nota.* Fuente: Base de datos

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima durante la pandemia. COVID-19. Los principales resultados se discuten a continuación:

Los resultados muestran que existe una relación directa significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica. Esto significa que la evitación o procrastinación asociada con las actividades de aprendizaje basadas en suposiciones o justificaciones está directamente relacionada con las respuestas fisiológicas, emocionales y mentales a los estímulos creándose situaciones perturbadoras de aprendizaje (Barraza, 2006). Con base en el objetivo general de este estudio, se encontró una correlación positiva muy significativa ( $r = 0.89$ ) entre la procrastinación académica y el estrés académico, lo cual es consistente con los resultados de Quispe (2020), Díaz (2020), Ramos (2021), comprobando que los estudiantes que tienen mayores niveles de estrés, procrastinan más, por lo que carecen de mecanismos de afrontamiento. Por ello, la existencia de la procrastinación académica es un problema cada vez más común en la comunidad estudiantil (Barraza, 2006).

Según Álvarez (2010) el acto de procrastinar se debe a las creencias irracionales sobre la actividad que se tiene que hacer con el fin de lograr una tarea dentro de un tiempo determinado generando temor y aumentando las situaciones de alto estrés produciendo malestar psicológico. Además, es importante mencionar que la procrastinación académica

se ha visto en incremento también gracias a la aparición del contexto de pandemia por COVID - 2019, ya que el uso indispensable hoy por hoy del internet a favorecido que los estudiantes desarrollen malos hábitos de estudio, afectando su desempeño académico.

En cuanto al primer objetivo específico, se halló una relación moderada positiva significativa entre la dimensión de estímulos estresores y procrastinación académica ( $r=0.66$ ) estos resultados muestran una relación directa significativa entre estas dos variables, lo que está en línea con las conclusiones de Quispe (2020), Ramos (2021), quienes argumentan que los estresores también pueden afectar a los individuos, produciendo una irracionalidad que conduce a retrasos en las ideas que se pueden hacer en un momento específico en el futuro. Este resultado es similar al reportado por Valdivia (2019), quien utilizó un tamaño de muestra más grande y medidas similares para mostrar que la relación entre variables es la misma incluso con más sujetos.

Para el segundo objetivo específico, se halló una relación positiva altamente significativa entre la dimensión de síntomas y procrastinación académica ( $r=0.84$ ) esto quiere decir que los efectos negativos como sentirse ansioso, asustado o triste, están directamente relacionados con la omisión de tareas o actividades escolares ejecutadas a última hora (Álvarez, 2010). Asimismo, los problemas de conducta relacionados con la desmotivación o la rebeldía están directamente relacionados con las dificultades para afrontar el estrés escolar (Ferrari et al., 1995). Este resultado es similar al estudio de Díaz (2020), quien la realizó con una muestra más grande de estudiantes universitarios

de diferentes carreras, lo que sugiere es que la relación entre estas variables nos brinda también pistas en estudiantes de diversas profesiones.

Siguiendo para el tercer objetivo específico, se determinó la existencia de una relación baja negativa significativa ( $r = -0.29$ ) entre estrategias de afrontamiento y procrastinación académica. Estos hallazgos coinciden con Ramos (2021), Quispe (2020) asegurando que existe relación inversa significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica.

Esto sugiere que los esfuerzos y recursos que las personas hacen para responder a una amenaza están inversamente relacionados con su tendencia a retrasar el aprendizaje de las responsabilidades que les causan dificultades (Natividad, 2014).

Finalmente, en este estudio se presentan las siguientes limitaciones, comenzando por el muestreo no probabilístico, lo que reduce la generalidad de los resultados, por lo que recomendamos el muestreo aleatorio en futuros estudios. Además, la aplicación se realizó virtualmente, la muestra participó de forma efectiva debido al aislamiento social provocado por la pandemia del COVID-19. No obstante, ello limitó el control de los participantes, por lo que se recomendaría la solicitud de inspección presencial y en grupos reducidos. Además, este estudio no permitió el análisis de diferencias en términos de sexo, edad o educación de las variables de estudio y se recomienda la adición de análisis comparativos en futuros estudios.

Estos resultados tienen implicaciones prácticas porque al demostrar la correlación entre estrés académico y la procrastinación académica en el grupo de estudio, es posible poner en marcha talleres y programas entre los estudiantes con el fin de planificar adecuadamente el desarrollo de las clases e implementar mejores hábitos de estudio para reducir el estrés académico y la procrastinación académica. Asimismo, a nivel teórico se conoce más acerca de la relación entre la variable académica del estrés con la procrastinación en el contexto peruano. De la misma manera, este estudio contribuye a nivel social, ya que proporciona herramientas para otros profesionales que trabajan en el campo de la educación superior como un medio para mejorar las intervenciones y sintetizar la información con el objetivo de formar mejores futuros profesionales que desempeñarán un papel importante en la sociedad. Finalmente, a nivel metodológico, este estudio redefine la relevancia de las herramientas utilizadas en futuras investigaciones.

## CONCLUSIONES

- Existe relación directa altamente significativa entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19, con un coeficiente de correlación de 0.89.
- Existe relación directa moderada significativa entre Estímulos Estresores y Procrastinación Académica en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19, con un coeficiente de correlación de 0.66.
- Existe relación directa altamente significativa entre Síntomas y Procrastinación Académica en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19, con un coeficiente de correlación de 0.84.
- Existe relación negativa baja entre estrategias de Afrontamiento y Procrastinación Académica en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19, con un coeficiente de correlación de -0.29.

## RECOMENDACIONES

- Continuar realizando estudios con la misma muestra y considerando otras variables socio demográficas (sexo, grado académico, facultad a la que pertenece, etc.) que permita establecer más diferencias entre los participantes, ya que son pocas las investigaciones que se muestran con estas variables en estudiantes de psicología.
- A raíz de los hallazgos obtenidos, realizar programas de intervención de manera virtual por la coyuntura orientados a la disminución de la procrastinación académica y el manejo del estrés académico de los estudiantes universitarios brindándoles herramientas para saber cómo afrontarlo.
- Incluir talleres de hábitos de estudios, así como de afrontamiento emocional ante el estrés académico para los estudiantes universitarios de psicología, con el objetivo de disminuir los índices de procrastinación académica. Asimismo, es necesario habilitar módulos de seguimiento a los estudiantes por parte del departamento de bienestar universitario con el fin de evaluar el desarrollo académico y emocional que presentan los universitarios durante la etapa académica.
- Seguir investigando el presente tema de investigación, para poder permitirnos tener un mejor alcance sobre la problemática global sobre los conflictos educacionales en nuestro país.

## REFERENCIAS

- Aguirre, E., et al. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2014-98322018000300007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007)
- Alexander, E. & Onwuegbuzie, A. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42, 1301-1310.
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159-177.
- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression*. [Tesis de Maestría, Universidad Técnica del Medio Oriente].
- Ancajima, L. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/650>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 66-82.  
<https://bit.ly/34QScZi>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.  
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>

Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista PsicologíaCientífica.com*, 9(10).

<http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>.

Barraza, A. y Barraza, S. (2018). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa* 28, 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>

Berrío, N & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista Psicológica Universidad de Antioquía*, 3(2).

<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/1136>

[9](#)

Borger, N. & Morote, F. (2021). *PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de la Universidad Católica de Santa María. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/10687>

Camarillo, J. S., Morales, A. G., Rangel, D. y Urbina, B. G. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 7(14), 28-41.

<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/>

[136](#)

- Cárdenas-Mass, P; Cajigal, E. & Hernández-Marín, G. (2020). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*, 3(9), 18-40.
- Caldera, J., Pulido, B. & Martínez, G. (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, 77-83.
- Cardona (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia. <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16050>
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, III (2), 95-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646127006>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). Código de ética profesional del psicólogo peruano. [http://www.cpsp.pe/aadmin/contenidos/marcolegal/codigo\\_de\\_etica\\_del\\_cp\\_sp.pdf](http://www.cpsp.pe/aadmin/contenidos/marcolegal/codigo_de_etica_del_cp_sp.pdf)
- Del Toro, A; Gorguet, M.; Pérez, & Ramos, D. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *MEDISAN*, 15(1),17-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368445226003>

- Díaz, J. (2020). *Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Particular de la ciudad de Chiclayo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7746>
- Domínguez, A., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 293-304.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Fernández, U., Gewerc Barujel, A. y Llamas Nistal, M. (2020). El profesorado universitario de Galicia y la enseñanza remota de emergencia: condiciones y contradicciones. *Campus Virtuales: Revista Científica Iberoamericana de Tecnología Educativa*, 9, 9-24.
- Ferrari, J. R.; Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw Hill.
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Hidalgo, L. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN <https://hdl.handle.net/11537/23175>
- Hinestroza, L y Zubieta, A (2021). *Estrés académico y depresión en estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios*. [Tesis de Grado,

- Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá – Colombia]. Repositorio Institucional UNMINUTO. <https://hdl.handle.net/10656/12780>
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397-412. <https://www.proquest.com/docview/1442705772>
- Knaus, W. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior y Personality*, 15(5), 153-166.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10 (2), 11-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>
- Medrano, M. (2017). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2017*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/22195>
- Melgarosa, J. (1995). *¡Sin estrés!*. (pp. 19). Editorial Safeliz
- Milgram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos, Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*, 35, 83–102

- MINEDU. (2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa – cualitativa y redacción de tesis*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
- Portillo, S., Castellanos, L., Reynoso, O. y Gavotto, O. (2020). Enseñanza remota de emergencia ante la pandemia Covid-19 en Educación Media Superior y Educación Superior. *Propósitos y Representaciones*, 8 (SPE3), e589. DOI: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.589>
- Quispe, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17440>
- Ramos, P. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/28321>
- Rice, K., Richardson, C. & Clark, D. (2012) Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counselin Psychology*, 59(2), 288-302. <https://doi.org/10.1037/a0026643>

Román, C & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1–14.

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>

Rossi, R. (2012). *Los consejos del psicólogo para superar el estrés*. Barcelona: De Vecchi Ediciones

Sánchez, H.; Reyes, C. & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Sepúlveda, V. (2018). *Procrastinación académica y estrés académico en los alumnos de tercer y cuarto año de odontología de la Universidad Peruana Los Andes, Lima 2018*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/21409>

Skinner, B.F. (1977). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.

Tolentino, S. (2009). *Perfil del estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo]. Biblioteca Digital de la UAEH.

<http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/handle/231104/243>

Tuckman, B. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.

- UNESCO. (2020). *El coronavirus COVID-19 y la educación superior: impacto y recomendaciones*. <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/02/elcoronavirus-covid-19-y-la-educacion-superior-impacto-y-recomendaciones>
- Valdivia, N. (2018). *La Procrastinación en el Estrés Académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*. [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9461>
- Ventura-León, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4), 648-649. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21453378014>
- Velazque Rojas L, Valenzuela Huamán CJ, Murillo Salazar F. Pandemia COVID-19: repercusiones en la educación universitaria. *Odontol Sanmarquina* [Internet]. 7 de mayo de 2020 [citado 25 de abril de 2022];23(2):203-5. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/odont/article/view/17766>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.

## ANEXO A

### EPA

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

N= Nunca    CN= Casi Nunca    AV= A veces    CS= Casi siempre    S = Siempre

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

Postergación de actividades: 1, 6, 7

(Calificación directa: a mayor puntuación, mayor postergación)

Autorregulación académica: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12

(Calificación directa: a mayor puntuación, mayor autorregulación)

## ANEXO B

### INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

**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.

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

1	2	3	4	5

**3.- DIMENSIÓN ESTRESORES** En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5.- Problemas con el horario de clases					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					

#### 4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.-Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.-Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse,					

etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13.- Aislamiento de los demás					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					

**5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO** En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

## ANEXO C

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es dar a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por Esther Valencia y Fiorella Gonzalez de la Universidad San Martín de Porres la meta de este estudio es conocer la relación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante pandemia por COVID-19.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder 1 ficha de datos y dos cuestionarios de 12 y 31 preguntas.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las respuestas, las pruebas se destruirán.

De tener preguntas sobre su participación en este estudio, puede contactar a Esther Beatriz Valencia Corilloclla y Fiorella Graciela Gonzalez Vergara a los correos electrónicos [valencia0311-esther@hotmail.com](mailto:valencia0311-esther@hotmail.com) y [fiorella.gnzv@gmail.com](mailto:fiorella.gnzv@gmail.com)

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Esther Beatriz Valencia Corilloclla y Fiorella Graciela Gonzalez Vergara. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es conocer la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante pandemia por COVID-19. Me han indicado también que tendré que responder dos cuestionarios de 12 y 31 preguntas.

Reconozco que la información que yo brinde en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados de esta investigación cuando ésta haya concluido. Para esto, puedo contactar a Esther Beatriz Valencia Corilloclla y Fiorella Graciela Gonzalez Vergara a los correos electrónicos [valencia0311-esther@hotmail.com](mailto:valencia0311-esther@hotmail.com) y [fiorella.gnzv@gmail.com](mailto:fiorella.gnzv@gmail.com)

---

Firma del Participante

Fecha

## ANEXO D

### FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

En esta primera parte, pedimos que registre algunos datos que serán importantes para el presente estudio.

1) Género:

Hombre  Mujer

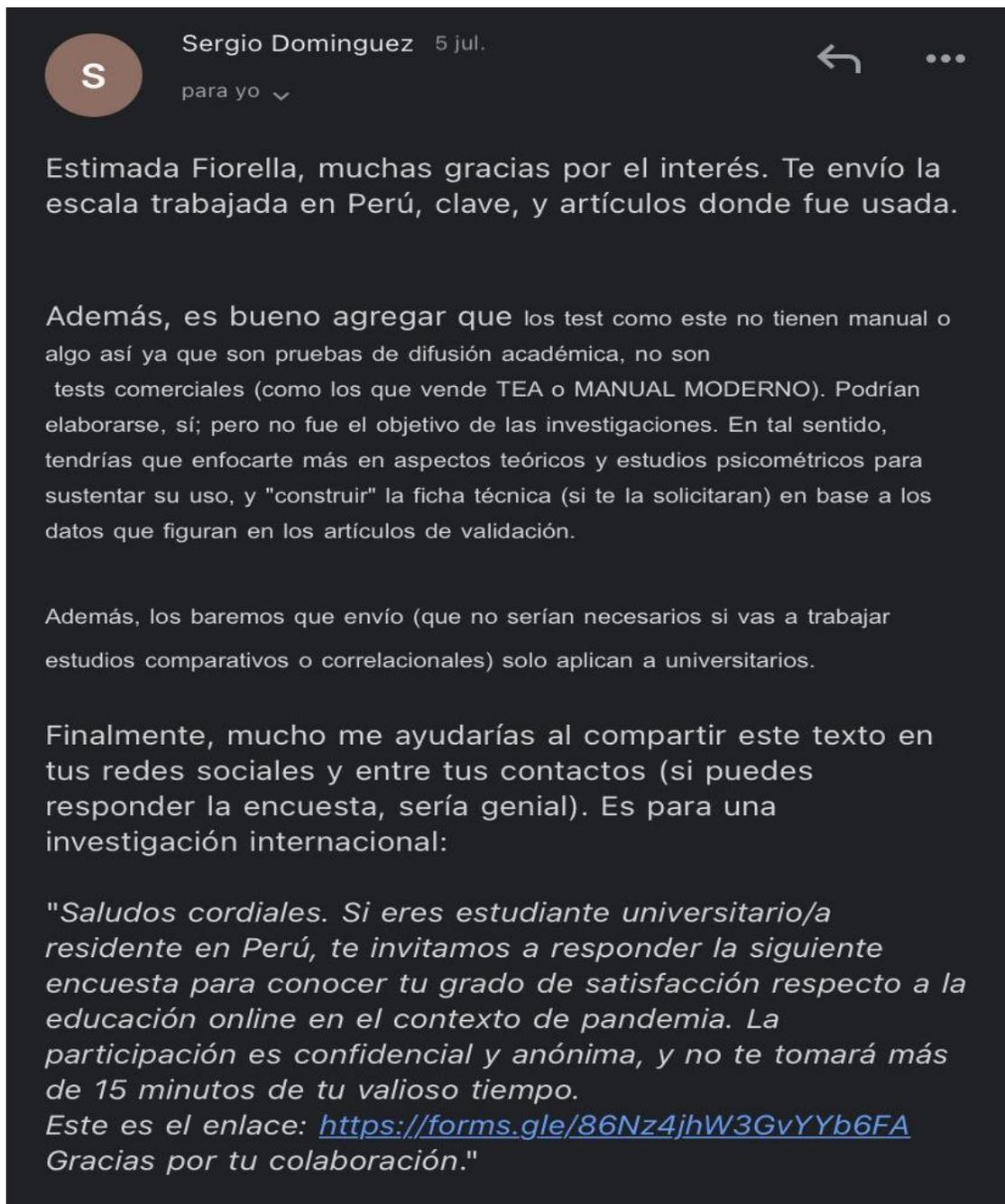
2) Edad: \_\_\_\_\_

3) Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

4) Carrera profesional:

5) Ciclo que cursa:

## ANEXO E



Sergio Dominguez 5 jul.  
para yo ▾

Estimada Fiorella, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Además, los baremos que envío (que no serían necesarios si vas a trabajar estudios comparativos o correlacionales) solo aplican a universitarios.

Finalmente, mucho me ayudarías al compartir este texto en tus redes sociales y entre tus contactos (si puedes responder la encuesta, sería genial). Es para una investigación internacional:

*"Saludos cordiales. Si eres estudiante universitario/a residente en Perú, te invitamos a responder la siguiente encuesta para conocer tu grado de satisfacción respecto a la educación online en el contexto de pandemia. La participación es confidencial y anónima, y no te tomará más de 15 minutos de tu valioso tiempo. Este es el enlace: <https://forms.gle/86Nz4jhW3GvYYb6FA> Gracias por tu colaboración."*

## ANEXO F

**Asunto:** Autorización

Victoria de Durango, a 14 de febrero de 2022

Esther Valencia  
Fiorella González  
Estudiantes de Licenciatura  
De la Universidad San Martín de Porres  
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.



---

Dr. Arturo Barraza Macías