UNIVERSIDAD SAN IGNACIO DE LOYOLA

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Psicología

ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA

Trabajo de investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología

ELISA MENDOZA VILLANERA

Asesor:

Mag. Renzo Felipe Carranza Esteban

Lima-Perú

2020

Resumen

El presente estudio tuvo por objetivo determinar si existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Se trata de un estudio empírico, con un enfoque transversal y de diseño correlacional. La muestra lo conformaron 200 estudiantes universitarios, de los cuales 78 pertenecían a universidades públicas y 122 a universidades privadas de Lima, con edades de entre 20 y 35 años (*M*= 24.33; *DE*= 3.02). Los resultados muestran que no existe una relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios ($r= .072$; $p< .05$). Por otro lado, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la procrastinación, según la edad de los estudiantes; encontrando que los estudiantes con edades entre 20 y 35 años presentan mayor procrastinación.

Palabras claves: estrés académico, procrastinación, estudiantes universitarios

Abstract

The present study aimed to determine if there is a relationship between academic stress and procrastination in university students from Metropolitan Lima. It is an empirical study, with a cross-sectional approach and correlational design. The sample was made up of 200 university students, of which 78 belonged to public universities and 122 to private universities in Lima, aged between 20 and 35 years (M = 24.33; SD = 3.02). The results show that there is no significant relationship between academic stress and procrastination in university students (r = .072; p <.05). On the other hand, statistically significant differences were found in procrastination, according to the age of the students; finding that students between the ages of 20 and 35 show greater procrastination.

Keywords: academic stress, procrastination, university students.

Introducción

En el curso de la formación universitaria, los estudiantes se enfrentan a demandas y exigencias propias de la vida académica. La forma como enfrentan estas experiencias y gestionan las emociones asociadas a ellas, será determinante para evitar el desarrollo de afecciones emocionales y cognitivas adversas. El estrés académico y la procrastinación son variables que a menudo están presente en los estudiantes universitarios (Yarlequé et al., 2016), por lo tanto, en esta investigación se abordará el estudio de la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios.

La Organización Mundial de la Salud (2005) señala que el estrés es una problemática global. Así pues, en el año 2010, el estrés superó en presencia a otras enfermedades con amplia prevalencia a nivel mundial, como las enfermedades infecciosas por ejemplo, teniendo a más de 88 millones de individuos con trastornos afectivos a consecuencia del estrés. En relación a la prevalencia por país, México es uno de los países que posee los mayores niveles de estrés en su población, seguido por países como Chile, Perú y Venezuela, según un informe realizado en la Universidad Sussex Inglaterra (Rodríguez, 2015). En el Perú, estos datos son respaldados por algunas investigaciones que mencionan que, solo en Lima Metropolitana, el 67% de estudiantes universitarios presentan estrés (Vélez, Gutiérrez y Isaza, 2010).

De esta forma, para elaborar una aproximación terminológica del estrés, se empezará señalando su origen etimológico en latín, *stringere*, el cual significa estrechar, oprimir, empujar y que suele tener una reacción emocional que se puede volver desagradable al percibir un evento amenazante (Berrio & Mazo, 2012). Es decir, el estrés puede manifestarse en diferentes situaciones, tales como, por ejemplo, un estudiante universitario mal organizado estaría desencadenando un tipo de estrés, que es llamado estrés académico, por no separar sus tiempos de manera adecuada. Por lo tanto, la conceptualización del estrés sería una disfunción en la demanda ubicada en la capacidad individual de las personas para funcionar y es expresado en un deterioro corporal (Pulido et al., 2011).

También se debe tomar en cuenta que, el afrontamiento a situaciones estresantes es distinto para cada individuo, y más aún, las diferencias son marcadas entre mujeres y varones. Según se menciona, las mujeres presentan mayor dificultad para afrontar situaciones estresores en contraste con los varones (Herrera & Moletto, 2014). Por esto, el

estrés académico puede generar procrastinación de las actividades académicas, y con ello, afectar el desempeño de los universitarios y sus metas de desarrollo profesional.

Así pues, se señala que los estudiantes universitarios presentan problemas de procrastinación académica debido a que no existe una buena organización en sus deberes académicos, donde el mal hábito perjudica su rendimiento académico (OMS, 2005). En América Latina se ha informado que el 61% de los estudiantes procrastinan, y de esto, el 20% tiende a manifestar una procrastinación crónica (Quant & Sánchez, 2012), mientras que en el Perú, se ha reportado que el 14% de estudiantes universitarios de la ciudad de Lima Metropolitana procrastinan (Domínguez, 2017).

De esto, surge la necesidad de definir a la procrastinación, con el fin de tener un mejor entendimiento de la variable de estudio. La procrastinación académica es conocida como el dejar para mañana o postergar las actividades, esto a través de prometer hacerlo más tarde, dar excusas o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea (Onwuegbuzie, 2004). En otros casos, por preferir realizar actividades que garanticen un logro inmediato (Quant & Sánchez, 2012). Estos comportamientos para aplazar las actividades, por lo general, son voluntarios (Domínguez, Villegas & Centeno, 2014).

Es por ello que la procrastinación es un tema que debe ser de gran interés para los investigadores y también para las posibles intervenciones debido a su relevancia, ya que, está afectando a un importante número de estudiantes universitarios, que con el tiempo pueden desarrollaron afecciones muy graves. Al plantear el estudio de la relación del estrés académico y la procrastinación académica es posible analizar a profundidad la situación de los estudiantes universitarios, en torno a estas dos variables psicológicas.

Por todo lo mencionado anteriormente se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?

Marco teórico

Estrés académico

La palabra estrés proviene del latín ‘stringere’ que significa empujar, estrechar, oprimir (Rodríguez, 2015). A su vez, Herrera y Moletto (2014) mencionan que el estrés es

una reacción emocional desagradable que experimenta un individuo al percibir un evento amenazante.

Para Barraza (2007), el estrés académico es el proceso sistémico que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el universitario se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son referidos como los causantes estresores, lo cual puede obligar al estudiante a reaccionar de diferentes maneras para que pueda lograr un equilibro de por medio. Según Rull (2013), el estrés puede tener consecuencias en las siguientes áreas:

Sociales. El bajo rendimiento laboral y académico es consecuencia del estrés.

Fisiológico. Algunas enfermedades son generadas por el estrés, por ejemplo, como los cambios en el sistema endocrino, los cambios en el sistema nervioso vegetativo, los cambios en el ritmo cardiaco, entre otros. Así mismo, se sabe que el estrés modifica la tensión arterial, el nivel de grasa en la sangre, el aumento del colesterol, la modificación de las funciones hormonales y a su vez se alteran los ciclos menstruales. Todos estos cambios traen consigo consecuencias que se convierten en enfermedades fisiológicos.

Psicológico. En el ámbito psicológico, consigo trae irritabilidad, angustia, ansiedad, estados de ánimo negativos, como la depresión.

Además, existen dos tipos de estrés siendo el negativo llamado distrés y el positivo llamado eustrés. Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) mencionan que el distrés es un estrés grande, generado por un estímulo incontrolable, por consiguiente, conduce a un estado de ánimo angustiante; en el que nuestro cuerpo y mente sufre una descomposición, lo cual afecta en la realización de nuestras tareas cotidianas. Por otro lado, está el termino eustrés, que es definido como lo contrario al distrés; fomentando una buena salud física y emocional que hace que nuestro cuerpo y mente funcionen de manera óptima.

Para los fines del presente estudio se conceptualizó al estrés académico como una reacción frente a las demandas y exigencias d la vida académica (Muñoz, 1999), la cual se caracteriza por la sobrecarga de trabajos académicos, exámenes o exposiciones, proyectos de investigación, etcétera. Es por ello que la presente investigación evaluará las reacciones físicas, psicológicas y reacciones comportamentales de los alumnos universitarios y también conocer las estrategias de afrontamiento (Labrador, 1995), debido que, existen diversos factores vinculados a la aparición del estrés académico, como los moderadores biológicos; sea género y grupo etario. También moderadores de psicosociales; como los patrones de

conducta, las estrategias de afrontamiento, el apoyo social. Del mismo modo se encuentran los moderadores psicoeducativos, que forman parte del auto concepto académico, los tipos de estudios que un alumno pueda tener. Por último, también se encuentran los moduladores socioeconómicos, lo cual se trata del lugar de residencia, becas, etc. Por lo tanto, aquellos moduladores de estrés forman parte del estrés académico, desde que se inicia algún hecho estresor y hasta que se culmina (Viñas & Caparrós, 2000).

Procrastinación académica

La procrastinación ha sido estudiada desde muchas décadas atrás, pero la intensificación se dio en la modernidad donde los sistemas productivos se convierten en la base del desarrollo económico de la sociedad (Klassen, Krawch, Lynch & Rajan, 2007).

Según Ferrari, Johnson y McCown (1995) la procrastinación es un fenómeno que es constituido de un patrón cognitivo y conductual, relacionado con la intención de realizar una demanda que se vuelve en una indecisión para realizarla, desarrollarla y finalizarla, por lo tanto, aquel proceso es acompañado de una sensación de ansiedad o frustración si es acumulable con el resto de tareas por hacer.

Quant y Sánchez (2012) mencionan que la procrastinación se caracteriza por el comportamiento de aplazar la ejecución de tareas con una fecha límite establecida, voluntariamente, y que se relaciona con déficits de autoconfianza o baja autoestima. Es así, como en lo académico esto se puede evidenciar cuando los estudiantes aplazan las tareas de sus asignaturas, conscientemente.

Por otro lado, Steel (2007) menciona que la procrastinación académica comienza en la educación secundaria y es más notoria en la etapa universitaria. Por consiguiente, la gran mayoría de los estudiantes mencionan tener retrasos constantes y problemas a la hora de entregar alguna tarea designada. Algunos estudios señalan que entre el 20% y el 90% del alumnado es afectado en diferentes niveles por la procrastinación y también presentan conductas muy notorias de cambio que son referenciados por aquel mal (Morford, 2008).

Es así que, la procrastinación académica se define como una demora innecesaria e injustificable de las tareas relacionadas con los estudios (Schouwenburg, 2004). También, Ferrari, Johnson y McCown (1995) explican que la procrastinación académica es la postergación voluntaria del estudiante para realizar sus tareas académicas, lo cual se deben a la dificultad de la tarea o por el largo plazo que es dado. Así pues, para Hasin y Nam (2005)

existen dos tipos de procrastinadores: los procrastinadores activos y los procrastinadores pasivos.

En cuanto el procrastinador activo se refiere aquella persona que posterga el trabajo o tarea otorgada, de manera que actúan mejor bajo presión y toman decisiones deliberadamente, lo cual en esa línea de investigación este tipo de procrastinación permitirá que obtenga mejores resultados en la ejecución comparado al procrastinador pasivo. Por supuesto que dependerá de su nivel cognitivo y emocional, es decir, que no todas las personas trabajan y no se desenvuelven de la misma forma frente a una situación, por lo tanto, esto indicará que todo se plasma en sus habilidades y también en su personalidad. El estudio de Chun y Choi (2005) brinda una evidencia a favor de una concepción más positiva del procrastinador activo, quien según estas evidencias parece ser capaz de actuar sobre sus decisiones de manera más oportuna y considerando el curso del tiempo de las acciones para terminarlas, destacando diferencias marcadas en aspectos cognitivos, afectivos y en las dimensiones de comportamiento. De igual forma, Hasin y Nam (2005) atribuyen que los procrastinadores activos experimentan menos estrés y tienen mejor salud física cuando los plazos son mucho más lejano en comparación de los no procrastinadores.

De otro lado, el procrastinador pasivo es el que posterga sus actividades y no cuenta con las suficientes habilidades o carecen de capacidad para realizar de manera óptima una tarea por lo que no tendría buenos resultados. Según Chun y Choi (2005) el procrastinador pasivo es aquel individuo indeciso en realizar sus actividades pendientes a tiempo; es decir, los procrastinadores pasivos no posponen las cosas de manera intencional, lo hacen por las incapacidades que ellos presentan en la toma de decisiones, y al acercarse la fecha de entrega de aquella tarea, se sienten estresados y oprimidos, por ello comienzan a tener pensamientos pesimistas con respecto a su objetivo.

Factores que influyen en la procrastinación.

Steel y Ferrari (2012) nos presenta cuatro factores que provocan la procrastinación en los seres humanos.

Expectativa; se refiere al nivel de dificultad que asignamos a la tarea. Muchas veces las personas suelen conocer la tarea debido a que continuamente lo realizan y existe una facilidad y confianza para hacerlo en corto tiempo, pero cuando se trata de una tarea nueva es ahí donde se presenta una expectativa de menor éxito.

Valoración; es la importancia que se le otorga a una actividad o tarea. Las personas, por lo general, optan por empezar por aquello que les gusta y los motiva a realizarlo, dejando así las actividades menos placenteras y por consiguiente les dará más probabilidades para procrastinar.

Impulsividad; el bajo interés frente alguna actividad, proclive a la distracción y al bajo autocontrol, por lo general, la impulsividad está relacionado con el tiempo, a mayor impulsividad, más fácil se dará la procrastinación.

Demora de la satisfacción; cuanto más largo es el plazo de una tarea u actividad, más fácil la procrastinación, de cierto modo la satisfacción corta suele ser más motivadora porque más cerca está a la recompensa. Por ende, el tiempo dependerá de la satisfacción y procrastinación.

En el presente estudio se abordará a la procrastinación desde la definición de Steel (2007), ya que menciona que la procrastinación comienza desde la secundaria y es más evidente en la universidad. Por otro lado, Steel (2007) también, menciona que la procrastinación académica es un retraso de alguna actividad de manera voluntaria, por más que se sabe la negatividad de ella. Es por ello que el objetivo de esta investigación fue conocer sobre la postergación de actividades y autorregulación de los jóvenes universitarios.

Se evidencian en varios estudios la correlación significativa de la conducta procrastinadora y los síntomas del estrés académico. Según Sirois (2007) la población estudiantil respaldan la de idea de que la variable procrastinación académica es mediadora para que muchos alumnados enfrenten problemas de salud a causa del estrés académico, (Cardona, 2015) informa que ambas variables presentan una correlación positiva, pero son muy pocos estudios que presentan el porqué de las personas procrastinadores presentan altos niveles de estrés académico.

Por otro lado, Barraza y Barraza (2019) menciona que la relación de ambas variables dependen del tipo del cuestionario que se utiliza, ya que según Beleaua y Cocoradă (2015) dice que las personas que postergan las tareas, tienden a tener altos niveles de estrés, no obstante, Vásquez (2016) en su estudio menciono que ambas variables no se relacionan. Sin embargo, Córdova (2018), y Lee y Choi (2014) tomaron como conclusión que ambas variables se relacionan entre sí. La explicación de ambos resultados es la diferencia de los cuestionarios que han usado (Barraza y Barraza, 2019), por ejemplo, Beleaua y Cocoradă

(2015) uso la escala de Estrés Percibida de (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), mientras que los autores mencionados en líneas anteriores usaron el inventario de SISCO (Barraza, 2007). Y como resultados obtuvieron una relación positiva y altamente significativa entre las variables de estrés académico y estrés académico.

Antecedentes

Son numerosas las investigaciones acerca del estrés académico en relación con la procrastinación, debido a la prevalencia que ambas variables presentan en la población universitaria. Así pues, a continuación, se presentan algunos estudios previos a la presente investigación.

De esta forma, un estudio que buscó establecer la relación entre la procrastinación, el estrés académico y el bienestar psicológico en una muestra de 1006 estudiantes universitarios de las ciudades peruanas de Lima y Huancayo, mostró resultados interesantes. Entre los resultados más destacables se encuentra que, no existe una relación estadísticamente significativa entre las tres variables de estudio, y que, el afrontamiento al estrés no está relacionado con la procrastinación. Es preciso mencionar que la muestra en este estudio tiene un carácter más heterogéneo (Yarlequé et al., 2016).

También, se identificó un estudio elaborado con el objetivo de analizar la relación existente entre el estrés académico y la procrastinación académica en universitarios de Lima, Perú. Se contó con una muestra de 285 estudiantes de ingeniería de la UNI, por lo que se confirma el carácter homogéneo de la muestra. Además, los instrumentos utilizados fueron el inventario SISCO de estrés académico y la Escala de procrastinación. Los resultados confirman una relación positiva moderada y estadísticamente significativa (Rho = 456, p = .000) entre las variables. Este resultado se entiende como la relación directa del estrés académico y la procrastinación, en otras palabras, a mayor estrés académico presentado en los estudiantes, mayores serán las posibilidades de presentar procrastinación (Córdova, 2018).

Barraza y Barraza (2019) realizaron un estudio titulado “Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior”. El objetivo de investigación fue determinar la relación existente entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de educación media superior. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica y el inventario SISCO de estrés académico.

La muestra estuvo conformado 300 alumnos de formación técnica de Durango, México. Como resultados relevantes se encontró que el estrés académico se relaciona de forma positiva con la postergación de actividades ($p<0.1$) y de manera negativa con la autorregulación académica ($p<.01$). Además, la correlación en ambas variables de forma general determinó que no existe relación entre las variables procrastinación y estrés académico ($p=.165$).

Cardona (2015) realizó un estudio que tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes colombianos pertenecientes a la Universidad de Antioquia. La muestra estuvo conformada por 198 estudiantes entre las edades de 17 y 34, y se determinó mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple. Los resultados más resaltantes indican que, en efecto, existen una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación y las reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales relacionadas al estrés. Además de encontrase diferencias significativas en ambas variables, únicamente en función del sexo, y no en función de otras variables sociodemográficas evaluadas (como el semestre académico por ejemplo).

Por otro lado, se logró identificar un estudio realizó un estudio cuyo objetivo era determinar la influencia de la procrastinación en el estrés académico de universitarios de primeros año de carrera de la Universidad San Agustín de Arequipa. La muestra estuvo conformada por 366 estudiantes de diferentes carreras, siendo esta una muestra con carácter heterogéneo. Se utilizaron como instrumentos para la recolección de los datos a la Escala de procrastinación académica y el Inventario SISCO de Estrés Académico, ambos adaptados para el Perú. Los resultados obtenidos muestran que existe una relación directa, moderada y significativa entre la procrastinación y el estrés académico, evaluado con el coeficiente r de Pearson, donde $r= .493$ con una significancia de $p= .001$ (Valdivia, 2019).

También, se identificó una investigación realizada con el objetivo de analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Chiclayo. Se utilizó como instrumento La Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de SISCO. La muestra estuvo conformada por 137 alumnos del 4°y 5° grado de secundaria. Los resultamos demostraron que no existe relación entre el estrés académico y la procrastinación, debido a que el valor de la significancia estadística fue superior a .05 (Vásquez, 2016).

Bazán y Romero (2019) realizaron una investigación con el objetivo de determinar la relación de las dimensiones de la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria que han sido víctimas de la violencia escolar. La muestra estuvo conformada por 201 alumnos de 4to y 5to de diversas instituciones educativas del distrito Victor Larco, Trujillo. La medición de las variables se realizó mediante la Escala de Procrastinación Académica EPA y el inventario de Estrés académico SISCO. Como resultado más relevante, se presenta que existe una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la procrastinación y el estrés académico ($p<0,5$).

Por último, Rodríguez y Clariana (2017), desarrollaron un estudio para determinar si la procrastinación se relacionaba con la edad y el curso académico de los estudiantes universitarios. La muestra de estudio estuvo conformada por 105 estudiantes de sociología de una universidad en España. El análisis de las diferencias o similitudes por grupos de edad y curso se efectuó por medio de la prueba de comparación de medias t de Student. Como resultado principal se destaca que existen diferencias estadísticamente significativas en la procrastinación según la edad.

El presente estudio fue conveniente, debido a que ayudará a incrementar y robustecer los conocimientos acerca del estrés académico y la procrastinación en el contexto de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, ya que se conoce, actualmente, que se tratan de problemáticas latentes en esta población.

A su vez, a nivel práctico, el presente estudio se justifica en la necesidad de generar conocimientos que permitan el control, prevención e intervención de los estudiantes universitarios que presenten estrés académico y tengan como comportamiento adquirido a la procrastinación, debido a que, esta última variable, significa el problema más grave que afronta la educación actual (Pychyl, 2018). Por lo tanto, en esta investigación se busca relacionar las variables, procrastinación y estrés académico con el fin de aportar conocimiento sobre un problema social, el cual se ha ido intensificando y creando mayores preocupaciones en términos de desempeño académico y de bienestar estudiantil. Si bien es cierto, estas dos variables han sido estudiadas, se puede observar que lo que se busca es aportar un conocimiento que amplifica la cobertura de este fenómeno dándole otra perspectiva como la de los alumnos universitarios sin sesgar género, carrera, especialidad, edad, etcétera. En este trabajo se hablarán de dos temas que se relacionan con la vida universitaria y sus repercusiones, como puede ser el estrés académico que conlleva el

entorno académico superior y la procrastinación académico a la cual los estudiantes están expuestos debido a la gran carga de actividades que se les entrega.

El fin del presente estudio es la obtención de resultados similares a los ya encontrado en diversas investigaciones, no obstante, con alguna información adicional que pueda ser de utilidad para las instituciones. De tal manera que estas generen diversas formas de controlar e intervenir ante la aparición de este fenómeno, con el objetivo de mejorar los resultados prácticos de sus estudiantes y que estos puedan llegar a la autorrealización profesional, y además, personal.

Así pues, se presentan los objetivos e hipótesis de investigación que servirán para la interpretación de los resultados tras la recolección de los datos y el procesamiento de los mismos.

Objetivos

Objetivo General

Determinar si existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos

- Determinar si existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Determinar si existe relación entre la procrastinación y las dimensiones del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Determinar si existen diferencias en el estrés académico y la procrastinación según el sexo, edad y situación laboral en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Hipótesis

Hipótesis general

Existe relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Hipótesis especificas

- Existe relación significativa entre el estrés académico y las dimensiones de la

procrastinación en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

- Existe relación significativa entre la procrastinación y las dimensiones del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Existen diferencias significativas en el estrés académico y la procrastinación según el sexo, edad y situación laboral en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Método

Tipo y diseño de investigación

El presente estudio corresponde a una investigación empírica, para lo cual se utilizó una estrategia de tipo asociativa, debido a que se exploró la relación funcional que hay entre las variables de estudio. Del mismo modo, se utilizó un enfoque de estudio transversal, ya que los resultados se recogieron en un solo tiempo (Ato, López y Benavente, 2013).

El diseño es correlacional, ya que tiene como propósito evaluar la relación funcional que existe entre dos o más variables. Al ser correlacional, las variables son medidas, pero sin ser manipuladas y los resultados son independientes sea cuantitativo o categórica (Ato, López y Benavente, 2013).

Participantes

Para la presente investigación se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Este tipo de muestreo es utilizado cuando la muestra es de características heterogéneas, por lo que se aplican criterios de selección a los participantes del estudio, como la accesibilidad, proximidad, participación voluntaria, entre otros (Etikan, Abubakar y Sunisi, 2016). La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de ambos géneros, de los cuales se tuvo la participación de 97 hombres (48.5%) y 103 mujeres (51.5%); con edades que oscilan entre los 20 y 35 años (*M*= 24.33; *DE*= 3.02). Así mismo, se destaca que 78 de los estudiantes que formaron parte de la muestra, pertenecen a una universidad pública (39.0%), y a su vez, 122 estudiantes pertenecen a una universidad privada (61.0%), ambas ubicadas en Lima Metropolitana. También, se observó que al momento de la evaluación, 156 participantes afirmaron estar solteros (78.0%), 36 informaron ser casados (18.0%), y 8 de los participantes mantenían un estado civil de conviviente (4.0%). Finalmente, se identificó que 112 participantes mantenían una situación laboral activa (56.0%) y 88 estudiantes no contaban con un trabajo (44.0%).

Tabla 1

Información descriptiva de los participantes

	f	%
Sexo		
Hombre	97	48.5
Mujer	103	51.5
Edad		
20 a 35	200	100.0
Estado civil		
Soltero(a)	156	78.0
Casado(a)	36	18.0
Conviviente	8	4.0
Divorciado(a)	0	0
Trabaja		
Si	112	56.0
No	88	44.0
Desaprobó		
Si	73	36.5
No	127	63.5
Tipo de Universidad		
Estatal	78	39.0
Privada	122	61.0

Elaboración Propia

Instrumentos de investigación

Escala de Procrastinación Académica - EPA (Busko ,1998)

La escala EPA fue adaptada y validada en Perú por Domínguez et al., (2014), específicamente, en estudiantes universitarios de Lima metropolitana, para su uso en esta población. Está conformada por 12 ítems, los cuales se agrupan en dos dimensiones: Postergación de actividades (3 ítems) y Autorregulación académica (9 ítems). Las opciones de respuesta se encuentran en escala ordinal tipo Likert de 1 a 5 puntos (1= Nunca; 2= Pocas veces; 3= A veces; 4= Casi siempre y 5= Siempre). Según afirma Domínguez et al., (2014) el instrumento posee adecuada evidencia de validez basada en la estructura interna, evaluada a través en un AFE (KMO= .812), confirmando que se trata de un instrumento de dos

dimensiones con la agrupación correcta de los reactivos. Respecto a la confiabilidad, esta fue estimada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de .821 para el factor Autorregulación académica, y de .752 para el factor Postergación de actividades, estos valores indican que el instrumento es confiable.

Inventario SISCO del Estrés Académico - IEA (Barraza, 2007).

Creado y validado por Barraza (2007), este instrumento estuvo dirigido a estudiantes de postgrado de la ciudad de Durango, México. El presente estudio utilizó el inventario SISCO validado en Perú (Manrique, Millones y Manrique, 2019). El instrumento consta de 31 ítems, los cuales se agrupan en 3 factores, siendo el primero la evaluación de los estímulos estresores, el segundo, los síntomas, y último, las estrategias de afrontamiento. Para el análisis de la validez basada en la estructura interna, se efectuó un análisis factorial exploratorio, con el método de extracción de componentes principales y una rotación ortogonal de tipo varimax. Se encontró que el modelo de 3 factores explicaba el 64,844% de la varianza total explicada acumulada. Finalmente, el análisis de la confiabilidad por consistencia interna se efectuó mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .909, lo cual representa un adecuado valor de confiabilidad.

Ficha sociodemográfica

Para esta investigación se utilizó una ficha sociodemográfica para recolectar datos de los participantes que he incluido las siguientes variables: Nombres, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, genero, trabaja, estado civil, universidad de procedencia, promedio ponderado del ciclo pasado, la reprobación de algún curso durante estos últimos dos ciclos y lugar de residencia actual.

Procedimiento

En primera instancia, se elaboró un formulario virtual a través de Google Forms. Seguidamente, se contactaron por redes sociales a los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, a quienes se les invitó participar del estudio, siendo este de carácter voluntario. En segunda instancia, se compartió el enlace a aquellos estudiantes que decidieron participar de la investigación respondiendo los cuestionarios. Se empleó un consentimiento informado, donde en primer lugar, se puso en conocimiento a los participantes de algunas características del estudio, como nombre de la autora, los objetivos de investigación, así como la invitación a la participación voluntaria. A su vez, se empleó

una ficha sociodemográfica, a fin de obtener características específicas de la muestra que permitan a cada participante ser tomado en cuenta en el estudio. Tras ello, los encuestados debían responder ambos instrumentos de recolección de datos con los cuales se medirían las variables de estudio. Completado el cuestionario, se les agradeció por su participación. Finalmente, se procesaron los datos, obteniendo así los resultados de investigación que fueron detallados en tablas e interpretados. Así mismo, se procedió a la redacción de la discusión del estudio, donde se compararon los resultados obtenidos con los estudios previos.

Análisis de datos

Teniendo la información recolectada a través del formulario virtual de google forms, se exportaron las respuestas en un documento de Excel, con la finalidad de preparar la base de datos para su posterior procesamiento mediante el paquete estadístico SPSS V26. Esta preparación consistía en convertir respuestas de texto a valores numéricos, como el sexo de los participantes, o las propias respuestas en escala ordinal de los instrumentos.

Para el análisis descriptivo de las variables, se obtuvieron las medidas de dispersión media, desviación estándar, asimetría y curtosis. Los dos primeros indicadores, como medidas de tendencia central, y los dos siguientes, como evaluación de la normalidad descriptiva de las puntuaciones directas de ambos instrumentos. El análisis de la normalidad de los datos permitió usar el coeficiente de correlación r de Pearson, debido a que las distribuciones en todos los casos evaluados (instrumentos y sus dimensiones) resultaron ser normales (Demirbilek y Grégoire, 2016), se procedió a correlacionar el estrés académico con la procrastinación, así como el estrés y las dimensiones de la procrastinación, y la procrastinación con las dimensiones del estrés académico. Finalmente, para la evaluación de las diferencias o similitudes por sexo, edad y situación laboral, se utilizó la prueba de comparación de muestras t de Student, debido a que esta se emplea cuando se tienen muestras independientes con distribución normal.

Resultados

Análisis descriptivo

A continuación, se presenta los resultados del análisis descriptivo de las variables. La tabla 2 muestra los valores de la media y la desviación estándar, determinando así la existencia de una adecuada dispersión en los datos recogidos. Respecto al análisis de la normalidad de los datos, se analizaron los valores de asimetría y curtosis, siendo estos menores del rango de +/-1.5 (Cheng, 2016;), por ello se determinó el uso de estadística paramétrica para los análisis de correlación (Demirbilek y Grégoire, 2016).

En cuanto a la confiabilidad, se evaluó la consistencia interna de cada instrumento, así como de sus dimensiones de forma independiente. Los resultados evidenciaron un coeficiente alfa de Cronbach de .720 y .848, para el inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Procrastinación, respectivamente, siendo estos, valores óptimos ya que se encuentran por encima de .70 (Celina y Campo, 2005). Finalmente, las correlaciones ítem test corregidas, presentan en la mayoría de casos, valores adecuados, por encima de .30, para considerar a los reactivos como ítems de calidad (Shieh y Wu, 2014).

Tabla 2

Análisis descriptivo del Inventario SISCO del Estrés Académico y de la Escala de Procrastinación Académica

Variables	M	DE	g^1	g^2	α	Rango r_{itc}
Estrés Académico	84.27	7.509	-.336	-.509	.720	.782; -.015
Estímulos estresores	26.20	2.284	.349	.448	.231	.173; -.003
Síntomas	39.40	6.359	-.491	-.714	.840	.765; .090
Estrategias de afrontamiento	18.67	2.622	-.075	-.782	.453	.442; .025
Procrastinación	41.25	6.679	.153	-.425	.848	.815; .010
Autorregulación académica	13.85	2.484	.076	-.791	.475	.570; .055
Postergación de actividades	27.41	4.651	.179	-.201	.827	.981; .707

Nota: n= 200; M= Media; DE= Desviación estándar; g^1= Coeficiente de asimetría de Fisher; g^2= Coeficiente de curtosis de Fisher; α= Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach; r_{itc}= Correlación Ítem - test corregida

Contrastación de hipótesis

En la tabla 3, se aprecian los resultados de la constatación de la hipótesis general. Se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la procrastinación ($r= .072$ y $p< .05$).

Tabla 3

Correlación r de Pearson entre el estrés académico y la procrastinación

		Procrastinación
Estrés académico	r	.072
	Sig.	.312

Los resultados presentados en la tabla 4 muestran que no existe relación significativa entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación de (autorregulación académica y postergación de actividades); (r= .061; p<= .389) (r= .071; Sig.= .321) (p<.05).

Tabla 4

Correlaciones r de Pearson entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación

		Dimensiones de la procrastinación	
		Autorregulación académica	**Postergación de actividades**
Estrés académico	r	.061	.071
	Sig.	.389	.321

En la tabla 5 se evidencia que no existe relación significativa entre la procrastinación y las 3 dimensiones del estrés académico, estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los resultados muestran que la relación entre la procrastinación y estímulos estresores es débil y no es estadísticamente significativa (r= .022; Sig.= .760); (r= .024; Sig.= .739); (r= .130; Sig.= .067); (p<0.5)

Tabla 5

Correlaciones r de Pearson entre la procrastinación y las dimensiones del estrés académico.

		Dimensiones del estrés académico		
		Estímulos estresores	**Síntomas**	**Estrategias de afrontamiento**
Procrastinación	r	0.022	0.024	0.130
	Sig.	0.760	0.739	0.067

Análisis complementarios

La tabla 6 evidencia que no existen diferencias significativas entre varones y mujeres en todos los casos evaluados (estrés académico y sus dimensiones; procrastinación y sus dimensiones). Esto demuestra que las puntuaciones obtenidas son similares en función de la variable sociodemográfica sexo. Así mismo, la evaluación de la prueba t de Student evidenció la existencia de diferencias significativas con un tamaño del efecto pequeño (Cohen, 1998) en la dimensión *síntomas* del *estrés académico*, donde se aprecia que los universitarios entre 20 a 25 años obtienen puntuaciones más elevadas en la evaluación de esta dimensión. Así también, se evidencian diferencias estadísticamente significativas con un tamaño del efecto pequeño (Cohen, 1998) en la procrastinación y en su dimensión postergación de actividades, donde el grupo de 26 a 35 años obtiene puntuaciones más elevadas en contraste con el primer grupo de 20 a 25 años. El resto de los casos analizados muestran que no existen diferencias significativas en ellos, siendo así que, las puntuaciones son muy similares. Por último, el análisis en de diferencias entre quienes trabajan y quienes no trabajan, no mostró diferencias estadísticamente significativas en ninguno de sus caso, por ello se menciona que, la situación laboral no genera diferencias en las puntuaciones del estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios de Lima metropolitana.

Tabla 6

Comparación de grupos a través de la t de Student.

	M	DE	M	DE	t	p	d
Sexo	**Masculino (n= 103)**		**Femenino (n= 97)**				
Estrés Académico	84.82	7.50	83.68	7.51	1.069	.286	.15
Estímulos estresores	26.31	2.35	26.08	2.22	.705	.481	.10
Síntomas	39.63	6.16	39.15	6.59	.529	.598	.07
Estrategias de afrontamiento	18.87	2.70	18.44	2.53	1.161	.247	.16
Procrastinación	41.46	6.53	41.03	6.87	.449	.654	.06
Autorregulación académica	13.82	2.49	13.88	2.49	-.172	.863	.02
Postergación de actividades	27.64	4.46	27.15	4.86	.738	.461	.53
Edad	**De 20 a 25 años (n= 146)**		**De 26 a 35 años (n= 54)**				
Estrés Académico	84.77	6.89	82.91	8.91	1.388	.169	.23
Estímulos estresores	26.04	2.31	26.63	2.17	-1.625	.106	.26
Síntomas	**39.99**	**5.94**	37.80	7.19	**2.006**	**.048**	**.33**
Estrategias de afrontamiento	18.73	2.53	18.48	2.87	.601	.549	.09
Procrastinación	40.67	6.62	**42.81**	**6.65**	**-2.031**	**.044**	**.32**
Autorregulación académica	13.66	2.48	14.33	2.46	-1.699	.091	.27
Postergación de actividades	27.01	4.59	**28.48**	**4.70**	**-2.006**	**.046**	**.31**

Situación laboral/ Trabaja	Si (n= 112)		No (n= 88)				
Estrés Académico	84.50	7.52	83.97	7.53	.498	.619	.07
Estímulos estresores	26.29	2.19	26.09	2.41	.598	.551	.08
Síntomas	39.60	6.31	39.15	6.45	.496	.620	.07
Estrategias de afrontamiento	18.62	2.61	18.73	2.65	-.297	.767	.04
Procrastinación	41.38	6.43	41.09	7.02	.298	.766	.04
Autorregulación académica	13.88	2.30	13.80	2.72	.244	.807	.03
Postergación de actividades	27.49	4.60	27.30	4.74	.295	.769	.04

Nota: M= Media; DE= Desviación estándar; t= Prueba T de Student; p= Significancia estadística; d= tamaño del efecto

Discusión

El presente estudio se enfocó en el análisis de la relación existente entre el estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Los resultados revelan que no existe relación estadísticamente significativa ($p > .05$) entre las variables de estudio. Los hallazgos coinciden con lo encontrado por Yarlequé et al. (2016), quienes, de igual forma, identificaron que el estrés y la procrastinación no tienen relación estadísticamente significativa en estudiantes de Lima y Huancayo. De igual manera, Barraza y Barraza (2019) encontraron que no existe relación estadísticamente significativa entre la procrastinación y el estrés académico en la evaluación de estudiantes de la ciudad de Durango, México. En ese sentido, el estrés académico no tiene relación con la aparición o la manifestación de la procrastinación.

Al analizar si existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación, se encontró que no existe relación estadísticamente significativa en ninguno de los casos evaluados. Estos hallazgos se asemejan a lo reportado por Yarlequé et al. (2016), donde también se determinó que no existe relación significativa cuando se asocia al estrés académico con las dimensiones de la procrastinación.

Así mismo, el análisis de correlación entre la variable procrastinación y las dimensiones del estrés académico, mostró que, para todos los casos, no existe relación estadísticamente significativa. Resultados similares fueron informados por Yarlequé et al. (2016), quienes informaron que no existe relación significativa al evaluar la variables procrastinación con las dimensiones del estrés académico.

Por otro lado, se analizó las diferencias en el estrés académico y la procrastinación al comparar agrupaciones según variables sociodemográficas. Los resultados muestran que existen diferencias estadísticamente significativas en la procrastinación cuando se comparan los grupos según la edad. Este resultado arroja valores por debajo del p valor de .05, por lo que se asume la existencia de diferencias estadísticamente significativas con un tamaña del efecto pequeño en todos los casos. Este mismo resultado fue reportado por Rodríguez y Clariana (2017), quienes encontraron en su estudio que, en efecto, existen diferencias significativas en la procrastinación, cuando se hacen una comparación por edades. Esto permite afirmar que la edad es un factor que influye en la aparición o manifestación de la procrastinación.

El presente estudio genera un importante aporte al cuerpo teórico existente en torno al estrés académico y la procrastinación. Los resultados permitirán contrastar los hallazgos de futuras investigaciones, con muestras de características similares o diferentes. Así mismo, a nivel metodológico, la investigación permite confirmar la utilidad de nuevas herramientas virtuales para la recolección de los datos en estudios correlaciones, descriptivos, comparativos, entre otros, dejando constancia de la eficacia de los formularios virtuales en el desarrollo del conocimiento científico.

Es preciso mencionar que en el curso de la investigación se presentaron algunas limitaciones importantes, entre ellas, la dificultad del acceso a una muestra institucionalizada, lo cual genera que los participantes no comportan muchas características en común, útiles para tener una muestra homogénea. Así mismo, es preciso mencionar que, si bien el uso de formularios de google contribuye con la recolección más sencilla de los datos, también genera dificultades debido a la poca tasa de respuesta que se obtiene (Alarco y Álvarez, 2012). A su vez, como parte del contexto actual generado por el estado de emergencia debido a la pandemia por Covid 19, los resultados fueron obtenidos de una muestra no probabilística intencional como parte de una población numerosa, conformada por los universitarios de Lima Metropolitana, lo cual genera que la interpretación de los hallazgos se restrinja a los participantes del estudio y no como representatividad de la población. Por último, es posible que la relación entre las variables de estudio esté mediada por otros factores o variables que no se consideraron en el estudio, influenciando así el hallazgo de la inexistencia de una relación estadísticamente significativa.

De acuerdo a los hallazgos del presente estudio, se concluye que no existe relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación evaluada en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Es decir, el estrés académico no está vinculado a que los estudiantes desarrollen el comportamiento de procrastinación.

De esta forma, se recomienda continuar con estudios que relacionen el estrés académico con la procrastinación en estudiantes de nivel de educación superior. Así mismo, se recomienda estudios psicométricos que permitan tener instrumentos de medida válidos y confiables para la evaluación de los constructos, a fin de obtener resultados mucho más ajustados a la población de estudio. Además, es recomendable la ejecución de otro tipo de estudios y diseños de investigación, como los estudios experimentales, que permitan conocer más a fondo y de desde la práctica, la relación que la exposición a situaciones estresantes

tiene con el desarrollo de la procrastinación en estudiantes universitarios. Por último, es recomendable la identificación oportuna del estrés académico y de la procrastinación en estudiantes universitarios, con el objetivo de disminuir su prevalencia y contribuir con el bienestar de la vida académica en esta población.

Referencias

Alarco, J. & Álvarez, E. (2012). Google Docs: una alternativa de encuestas online. *Educación Médica, 15*(1), 9-10. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/edu/v15n1/carta1.pdf

Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología, 29*(3), 1038 – 1059. doi:10.6018/analesps.29.3.178511

Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *PsicologiaCientifica.com,* 13(9), 1-15. Recuperado de https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas

Barraza, A. & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*, (28), 132-151. doi:10.25009/cpue.v0i28.2602

Bazán, I. & Romero, J. (2019). *Dimensiones de la procrastinación y estrés académico en adolescentes víctimas de violencia escolar de colegios estatales-Víctor Larco*. (Tesis de pregrado). Recuperada de http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37472

Beleaua, R. & Cocoradă, E. (2015). Procrastination, stress and coping in students and employees. Romanian Journal of Experimental Applied Psychology, 7(1), 191- 196. doi:10.15303/rjeap.2016.si1.a40

Berrio, N. & Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia, 3*(2), 55-82. Recuperado a partir de https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369

Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfec- tionism and procrastination: A structural equation model*. (Tesis de Maestría). The University of Guelph, Canada.

Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios.* (Tesis de Licenciatura). Recuperada de http://hdl.handle.net/10495/16050

Celina, H. & Campo, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. Revista colombiana de psiquiatría, 34(4), 572-580. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf

Cheng, L. (2016). Confirmatory factor analysis with ordinal data: Comparing robust maximum likelihood and diagonally weighted least squares. Behavior research methods, 48(3), 936-949. doi:10.3758/s13428-015-0619-7

Chun, A. & Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *Revista de Psicología Social, 145*(3), 245–264.

Cohen, J. (1998). Statistical power analysis for the behavioral sciences. (2. ª ed.). Erlbaum, Hillsdale. Recuperado de http://www.utstat.toronto.edu/~brunner/oldclass/378f16/readings/CohenPower.pdf

Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. doi:10.2307/2136404

Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. (Tesis de licenciatura). Recuperada de https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1298

Demirbilek, E. & Grégoire, J. (2016, May). Towards reduced reference parametric models for estimating audiovisual quality in multimedia services. In 2016 IEEE International Conference on Communications (ICC), 1-6. https://arxiv.org/pdf/1604.07211.pdf

Domínguez, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. Revista de Psicología, 7(1), 81-95. Recuperado de http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49

Domínguez, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit, 20*(2), 293-304. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci_arttext

Etikan, I., Abubakar, S. & Sunisi, R. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics, 5*(1), 1-4. doi:10.11648/j.ajtas.20160501.11

Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.

Herrera, Á. & Moletto, G. (2014). Estrés académico en estudiantes universitarios de *Psicología. Revista de Psicologia - Universidad Viña del Mar 4*(8), 20-31. https://hdl.handle.net/20.500.12536/571

Hasin, A. & Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 3, 245-264. doi:10.3200/SOCP.145.3.245-264

Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L. & Rajan, S. (2007). Procrastinación académica de los estudiantes: baja autoeficacia para autorregularse predice los niveles más altos de la dilación. *Psicología de la Educación Contemporánea, 5*(08), 165-169.

Labrador, F. (1995). *El estrés: nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de Hoy

Lee, J. & Choi, H. (2014). Relationship between perfectionism and academic burnout: Focus on the mediating effect of academic stress and academic procrastination. *Journal of the Korea Academia-Industrial, 15*(11), 6556-6564. doi:10.5762/KAIS.2014.15.11.6556

Manrique, D., Millones, R. & Manrique, O. (2019). The SISCO inventory of academic stress: Examination of its psychometric properties in a peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28– 34. doi:10.1016/j.anyes.2019.03.001

Morford, Z. (2008).Procrastination and goal-setting behaviors in the college population: an exploratory study. Georgia Institute of Technology.Georgia.

Muñoz, F. (1999). *El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios.* (Tesis doctoral). Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla.

Neidhardt, J., Weinstein, M. & Conry, R. (1989). Seis programas para prevenir y controlar el estrés. Madrid: Deusto.

Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education, 29*(1), 3-19.

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2005) Informe sobre la salud en el mundo 2005. Ginebra, Organización Mundial de la Salud (en preparación).

Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. & Vera,F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud, 21*(1), 31-37. doi:10.25009/pys.v21i1.584

Pychyl, T. (2018) *La solución a la procrastinación. Una guía muy precisa con estrategias para el cambio*. Canadá.

Quant, M. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, 3*(1), 45-59. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146

Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. Revista Colombiana de Psicología, 26(1), 45-60. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf

Rodríguez, M. (2015). Estrés y su relación con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Profesional de Administración de la Universidad Nacional de Trujillo, Sede Trujillo.

Rull, M. (2013). Predictores de riesgos psicosociales en estudiantes de bachillerato y licenciatura. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 16(2). Recuperado de https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol16num2/Vol16No2Art11.pdf

Schouwenburg, H. (2004). Procrastinación: en entornos académicos: Introducción generalon. En H.C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl & J.R. Ferrari (Eds.), *Asesoramiento al procrastinador en entornos académicos* (pp. 3-17). Washington: American Psychological Association.

Shieh, J. & Wu, H-H. (2014). Measures of Consistency for DEMATEL Method. Communications in Statistics - Simulation and Computation, 45(3), 781–790. doi:10.1080/03610918.2013.875564

Sirois, F. (2007). “I’ll look after my health, later”: A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, *43*(1), 15-26.

Steel, P. (2007) La naturaleza de la procrastinación. Una revisión meta-analítica y teórica de la insuficiencia de autorregulación por excelencia. Psychological Bulletin, 3(3), 65-85.

Steel, P. & Ferrari, J. (2012). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators characteristics from a global sample. European Journal of Personality, 27(1), 51-58.

Valdivia, N. (2019). La procrastinación en el estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa–2018.

Vásquez, I. (2016). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de institución educativa estatal*. (Tesis de licenciatura). Recuperada de http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4243/Vasquez%20Bonilla.pdf;jsessionid=534350D48A9DA944CE77947C7F4F17CF?sequence=1

Vélez, L., Gutiérrez, J. & Isaza, B. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Ces Medicina*, *24*(1).

Viñas, F. & Caparrós, B. (2000). Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios. *Psicología.com,4*

Yarlequé, L., Alva, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Matalinares, M., Navarro, L. & Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia*, *6*(10), 173-184. Recuperado de http://200.60.60.83/index.php/horizontedelaciencia/article/view/213

ANEXOS

CONCENTIMIENTO INFORMADO

Autor: Mendoza Villanera, Elisa

Presentación: Soy estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad San Ignacio de Loyola. Estoy realizando una investigación sobre la relación entre procrastinación y estrés académico en alumnos universitarios de Lima Metropolitana, y estaré muy agradecida con contar con su apoyo en este estudio. La participación es sencilla, y consistirá en completar algunos cuestionarios, los cuales están enfocados en evaluar únicamente sus decisiones y situaciones ante el contexto académico. Su participación es voluntaria y anónima.

Si tuviese alguna consulta pueden contactarme al correo; emendozavillanera@gmail.com

Respuestas:

He leído el formulario de consentimiento informado y acepto participar en esta actividad de evaluación de la investigación titulada, procrastinación académico y estrés académico en alumnos universitarios de Lima Metropolitana.

Comprendo que mi participación es voluntaria y anónima, por lo tanto deseo participar.

¿Deseas participar?

- ☐ Sí
- ☐ No

FICHA SOCIO DEMOGRÁFICA

Edad:

_____

Sexo:

- ☐ Mujer
- ☐ Hombre

Trabaja

- ☐ Si
- ☐ No

Estado civil

- ☐ Soltero
- ☐ Casado
- ☐ Conviviente
- ☐ Divorciado

¿Estás en una universidad estatal o privada?

- ☐ Estatal
- ☐ Privada

¿Cuál fue tu promedio ponderado el periodo académico 2020-1?

_____

¿Has reprobado algún curso durante estos dos últimos periodos académicos?

- ☐ Sí
- ☐ No

Lugar de residencia actual

_____

CUESTIONARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones: El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejaran los resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

(En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en el caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.)

- ☐ Sí
- ☐ No

La competencia con los compañeros del grupo

1	2	3	4	5

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

		Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1.-	La competencia con los compañeros del grupo					
2.-	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					

3.-	La personalidad y el carácter del profesor					
4.-	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5.-	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6.-	No entender los temas que se abordan en la clase					
7.-	Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)					
8.-	Tiempo limitado para hacer el trabajo					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					

Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					

Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

INSTRUCCIONES:

A continuación encontraras 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 de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

-Nunca

-Casi siempre

-A veces

-Casi siempre

-Siempre

Trabaje rápidamente, y no emplee mucho tiempo en cada pregunta, queremos su primera reacción, no un proceso de pensamiento prolongado. El cuestionario total no debe tomar más que unos pocos minutos. Asegúrese de no omitir alguna pregunta.

Ahora, comience. Trabaje rápidamente y recuerde de contestar todas las preguntas. No hay respuestas “correctas” ni “incorrectas, y este no es un test de inteligencia o habilidad, sino simplemente, una medida de la forma cómo usted se comporta.

	N (Nunca)	CN (Casi Nunca)	AV (A veces)	CS (Casi siempre)	S (Siempre)
Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					

Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
Asisto regularmente a clase.					
Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					

Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					