



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

**RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO, 2022**

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

**AUTOR**

**CARHUAMACA GAMBOA, ROSARIO**

**ORCID:0000-0003-3565-3282**

**ASESOR**

**GARCIA GARCIA, TERESA DEL PILAR**

**ORCID:0000-0002-9701-7006**

**CHIMBOTE-PERÚ**

**2024**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

**ACTA N° 0201-121-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **08:20** horas del día **21** de **Noviembre** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

**MORALES LOPEZ LUIS HESNEIDE** Presidente  
**ALVARADO GARCIA PAUL ALAN ARKIN** Miembro  
**VALLE RIOS SERGIO ENRIQUE** Miembro  
**Dr(a). GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO, 2022**

**Presentada Por :**  
(3123191221) **CARHUAMACA GAMBOA ROSARIO**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

\_\_\_\_\_  
**MORALES LOPEZ LUIS HESNEIDE**  
Presidente

\_\_\_\_\_  
**ALVARADO GARCIA PAUL ALAN ARKIN**  
Miembro

\_\_\_\_\_  
**VALLE RIOS SERGIO ENRIQUE**  
Miembro

\_\_\_\_\_  
**Dr(a). GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR**  
Asesor



## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO, 2022 Del (de la) estudiante CARHUAMACA GAMBOA ROSARIO , asesorado por GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 07 de Febrero del 2025



*Mgtr. Roxana Torres Guzman*  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## **Dedicatoria**

Dedico esta investigación a Dios porque así fue con cada paso, ponme atención y dame fuerzas.

Sigan a mi mamá y papá que me han cuidado toda la vida. mi consuelo y enseñanza son mi apoyo en todo momento. Poniendo toda su confianza en cada reto que me daba sin Dudar por un solo momento de mi sabiduría y de mi vida y de mis hermanas por su apoyo moral y económico, por la fuerza que ofrecen.

## **Agradecimiento**

A Dios que me guía, que estuvo presente en el camino de mi vida, que me bendijo y me dio la fuerza para perseguir mis metas. A mi madre y padre, quienes me han guiado por el camino correcto y quienes siempre están ahí para ayudarme. Mi familia que siempre me han apoyado incondicionalmente durante todo mi proceso académico. Mis maestros, quienes han trabajado arduamente para llevarme a donde estoy hoy, impartíendome su conocimiento y ética.

## Índice general

Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice general.....	VII
Lista de tablas .....	IX
Resumen .....	X
Abstract.....	XI
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
2.1. Antecedentes .....	4
2.2. Bases teóricas.....	7
2.2.1. Definición de procrastinación.....	7
2.2.2. Tipos de procrastinación.....	7
2.2.3. Teorías de la procrastinación .....	8
2.2.4 Definiciones de estrés .....	9
2.2.5 Fases de estrés.....	9
2.2.6. Tipos de estrés .....	10
2.2.7 Teorías de estrés .....	11
2.3. Hipótesis .....	12
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación.....	13
3.2 Población muestra.....	13
3.3. Operalización de las variables .....	14
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.5. Método de análisis de datos .....	15

3.6 Aspectos Éticos.....	15
IV. RESULTADOS .....	17
V. DISCUSIÓN.....	20
VI. CONCLUSIONES.....	22
VII. RECOMENDACIONES.....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	24
ANEXOS .....	33
Anexo 01. Carta de recojo de datos (automatizado en el sistema de la universidad) .....	33
Anexo 02. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación.....	34
Anexo 03 Matriz de consistencia.....	35
Anexo 04 Instrumento de recolección de información.....	36
Anexo 05 Ficha técnica de los instrumentos .....	39
Anexo 06 Formato de consentimiento informado .....	41
Anexo 07 Evidencia de ejecución (Declaración jurada).....	42
Anexo 08 Prueba de normalidad.....	43

## Lista de tablas

Tabla 1 MATRIZ DE DEFINICIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	14
Tabla 2 Correlación entre Procrastinación y Estrés Académico.....	17
Tabla 3 Correlación entre la dimensión procrastinación activa y estrés académico .....	17
Tabla 4 Correlación entre la dimensión procrastinación pasiva y estrés académico .....	18
Tabla 5 Correlación entre la dimensión estresores y procrastinación .....	18
Tabla 6 Correlación entre la dimensión significancia y procrastinación.....	19
Tabla 7 Correlación entre la dimensión afrontamiento y procrastinación.....	19
Tabla 8 Matriz de consistencia .....	35
Tabla 9 Prueba de normalidad .....	433

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación, tuvo como objetivo, determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2022. Es de tipo observacional, cuantitativo, de corte transversal, de diseño no experimental, no probabilístico por conveniencia. la población estuvo conformada por los estudiantes de una universidad privada, así mismo la muestra es de 153 estudiantes, los instrumentos usados para la investigación fueron la Escala de Procrastinación General Activa – Pasiva (ACPA) y el Inventario SISCO del Estrés Académico. Por lo que se llegó a determinar que no existe relación entre ambas variables, según el estudio estadísticamente significativa ( $p > 0.05$ ), donde se halló con la prueba de Rho Spearman con un  $p = .870 > 0.050$  que está por encima de del nivel de significancia. Se concluye que no existe relación significativa entre las variables estudiadas ya que ambas variables son independientes se recomienda realizar programas de intervención con el fin de mejorar los niveles del tema tratado, y así los estudiantes.

Palabras clave: académico, estudiantes, psicología, estrés, procrastinación

### **Abstract**

The objective of this research work was to determine the relationship between procrastination and academic stress in students at a private university, Ayacucho, 2022. It is observational, quantitative, cross-sectional, non-experimental in design, non-probabilistic for convenience. The population was made up of students from a private university, likewise the sample is 153 students, the instruments used for the research were the Active - Passive General Procrastination Scale (ACPA) and the SISCO Inventory of Academic Stress. Therefore, it was determined that there is no relationship between both variables, according to the study, statistically significant ( $p > 0.05$ ), where it was found with the Rho Spearman test with a  $p = .870 > 0.050$ , which is above the level of significance. It is concluded that there is no significant relationship between the variables studied since both variables are independent, it is recommended to carry out intervention programs in order to improve the levels of the topic covered, and thus the students.

Keywords: academic, students, psychology, stress, procrastination

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En un mundo tan congestionado de cosas por hacer, trabajos que exponer y deberes que consumir. Estoicamente se observa el transcurrir del tiempo y estas labores no son cumplidas. A aquello vamos a llamar procrastinación y como ella hace meollo y causará la tan aclamada patología del siglo XXI, el estrés. En el siguiente plan se establecen las colaboraciones relacionadas a la procrastinación y la predominación que causa dentro del sector de alumnos de una universidad privada de Ayacucho, 2022.

Ante este estrés, una persona puede tener dos reacciones: Una es afrontar el estrés y la otra es escapar de la situación. Se trata de decisiones encaminadas a evitar todos los síntomas relacionados con el estrés y considerar alternativas, junto con sus consecuencias negativas, como retrasar o posponer las causas que provocan dichas reacciones. Si se trata de tareas y actividades escolares o universitarias, se denomina extensión de estudio. Rodríguez & Clariana (2016).

La época universitaria puede resultar muy satisfactoria pero compleja a la vez, sobre todo en el inicio de la adultez, la misma que se caracteriza por un proceso de reconocimiento del individuo con él mismo y con su entorno Papalia (2001).

Se acompaña inmediatamente de insomnio, pérdida de apetito, tensión muscular, ansiedad, irritabilidad, etc. No obstante, como informó BBC News en el sitio web de UK Health, tiene el potencial de ser muy útil si no ocurre en exceso. Porque funciona como herramienta de persistencia, acelera la función cognitiva, las respuestas cerebrales y estimula el sistema inmunológico en el momento. Pero en realidad vivimos en un mundo donde todo sucede demasiado pronto y no existe un lugar o espacio libre de estrés. Cuando terminamos de trabajar, cuando volvemos a casa o incluso cuando llegamos a nuestro destino, nos enfrentamos al cansancio, energía acumulada en menos. News Mundo (2015),

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2003) menciona que según investigaciones la procrastinación llega a ser aquella conducta consecuente de aplazar ciertas diligencias, que se llega a distinguir como rigurosa o desagradable. Logrando conseguir que las personas retrasen ciertas actividades o labores para que con ello puedan evitar incomodidad. No obstante, si responde a una destreza de nuestras ocupaciones o de nuestros hábitos rutinarios se considera normal. Sin embargo, cuando no se llega a considerar adecuado, puede generar una alteración psicológica que terminaría asociándose a un síntoma de depresión.

La organización Mundial de la Salud (OMS) llega a precisar que el estrés académico llega a suceder debido a que está ligado a reacciones fisiológicas, esto debido a que el organismo es sometido a fuertes instancias y con ello general esfuerzos cognoscitivos y conductuales incesantemente inconstantes que se desarrollan ante demandas que pueden ser exuberantes, es decir que llega a anticipar, desafiar o alterar una situación y hacerlo estresante.

Según Ministerio de Educación (MINEDU 2021) las causas y efectos llegar a ser el agotamiento emocional, falta de organización y falta de estrategias y por ende genera un bajo rendimiento, baja autoestima, ansiedad e incluso puede provocar la deserción académica.

Según MINEDU (2019) antes de la pandemia se realizó una encuesta a 21 universidades en el cual se presentaron que el 79% de los encuestados presentaron estrés, en el cual debido a la situación inauguraron un centro de salud mental comunitario.

En Ayacucho Cárdenas (2018) se halló una proporción alta de procrastinación (83.3%) esto se puede deber a que no proyectan el estudio y tampoco se preparan para la verificación de sus actividades académicas, llegando a si a la improvisación y no teniendo compromiso incitando negativamente a su aprendizaje.

En Ayacucho Quispe (2022) menciona que el 43.8% presenta un nivel bajo de estrés académico, esto se puede manifestar debido a que mantienen una buena resiliencia y superando en ocasiones el cansancio así también el mal estado de ánimo.

Por lo tanto, el estrés ocurre no sólo en los adultos, sino además en los jóvenes, especialmente en las instituciones educativas y las instituciones de salud global. Alejos (2017) advierte que los estudiantes, especialmente los adolescentes, están experimentando altos niveles de tensión en la escuela ya que a menudo están expuestos a presiones académicas, caracterizadas por un aumento de conductas que amenazan la salud, más comúnmente dolor abdominal, dolores de cabeza, mareos y dolor de espalda. Además de la tristeza, el miedo y las reacciones psicológicas como el estrés y la tensión.

Para la cual nos realizamos la siguiente interrogativa ¿Existe relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2022? Y se fijaron los siguientes objetivos de manera general:

Determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2022

Y como objetivos específicos nos planteamos lo siguiente:

Determinar la relación entre la dimensión procrastinación activa y estrés académico en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2022.

Determinar la relación entre la dimensión procrastinación pasiva y estrés académico en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2022.

Determinar la relación entre la dimensión estresores y procrastinación en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2022.

Determinar la relación entre la dimensión significancia y procrastinación en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2022.

Determinar la relación entre la dimensión afrontamiento y procrastinación en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2022.

Esta investigación se justificó por tener un gran aporte teórico con respecto a la prevención y cuidado a la salud mental y que está relacionado con la procrastinación y estrés académico, que son muy escasos e indispensables para el avance en la ciencia psicológica, y de esta manera ampliar el conocimiento ya que no se evidencia muchos estudios de esta problemática que aflige a la humanidad. Donde la procrastinación y estrés académico son importantes para una buena salud mental ya que nos permitirá tener un equilibrio adecuado en nuestra vida diaria y laboral para generar un mejor desempeño sin que nos afecte. Ya que tendremos relaciones saludables y se desarrollará una actitud positiva hacia las adversidades que se presenten y sobre todo aprender a adecuarnos a las situaciones que nos rodean.

El estudio asimismo es una contribución al conocimiento, ya que tiene como objetivo proporcionar soporte teórico y conceptos sobre la procrastinación y estrés académico, proporcionando información actualizada que pueda ser utilizada por los colegas de la carrera. Con base en los resultados de este estudio, se podrá brindar información a las autoridades de la Universidad realizada para que puedan mejorar las estrategias y necesidades del alumnado, eliminando la desinformación o el miedo hacia la busca de la ayuda Psicológica

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### Antecedentes Internacionales

Magnín (2021), en la investigación realizada, tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación académica y estrés académico. La metodología fue cuantitativa, descriptivo-correlacional con un diseño no experimental y de corte transversal, con una población de 64 estudiantes universitarios, que fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Los instrumentos utilizados fueron: un cuestionario sociodemográfico, la versión adaptada de la Escala de Procrastinación de Tuckman y la adaptación Argentina del Inventario SISCO para el Estrés Académico. El principal resultado mostró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico ( $R = .55$ ;  $p < .01$ ), lo que indica que, a mayores niveles de Estrés, los estudiantes presentan mayores niveles de Procrastinación y viceversa. Donde se sabe que existe una relación positiva significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico entre estudiantes de psicología de la ciudad de Paraná.

Espín (2023) en su proyecto ejecutado cuyo objetivo fue determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. Mediante un estudio no experimental, con enfoque cuantitativo de alcance descriptivo – correlacional y de corte transversal. Con una muestra de 432 participantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) y el Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. En donde se determinó que no existe relación entre la procrastinación y el estrés académico ( $Rho = 0.062$ ;  $p = 0.197 > 0.05$ ). Se concluyó que el estrés académico en universitarios es independiente de la procrastinación.

Barraza y Barraza (2019) en la presente investigación, se tuvo como objetivo central determinar la relación que existe entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de educación media superior. La metodología es de diseño no experimental se basó en un enfoque cuantitativo transversal y a nivel descriptivo-correlativo. Utilizando una muestra de 300 empleados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para el logro de dicho objetivo se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO. Sus resultados indican que existe una relación directa y significativa entre ambas variables ( $Rho = 0,257$ ) y se presenta en mayor

medida en trabajadores con dolores de cabeza y fatiga crónica, que conllevan a altos niveles de procrastinación y estrés en el trabajo. Se concluye la necesidad de revisar el concepto de procrastinación y su relación con la autorregulación académica.

### **Antecedentes Nacionales**

Ramos (2021) el presente estudio, tiene como objetivo conocer qué relación existe procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021. La metodología fue de enfoque cuantitativo, un diseño transversal no experimental a nivel relacional, basado en una muestra de 116 estudiantes universitarios de ambos géneros. Empleando la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en la versión de Domínguez et al. (2014) y el Inventario Sistemático Cognoscitivo (SISCO) validado por Albán (2018). Se encontraron como resultados que existe relación directa significativa entre procrastinación académica y estrés académico. Concluyendo que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico entre estudiantes de una universidad privada del área metropolitana de Lima, 2021.

González y Valencia (2022) 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. La metodología fue de enfoque cuantitativo, un diseño transversal no experimental a nivel relacional. 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 ( $r = ,89$ ). Se puede concluir que existe una relación directa muy significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica, con un coeficiente de correlación de 0,89.

Polo (2022) La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022. Con una metodología cuantitativa, de tipo básica, de corte transversal, de nivel correlacional. En una muestra de 105 estudiantes universitarios de tipo no probabilístico de tipo por conveniencia. Los instrumentos para la recolección de datos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y El Inventario de Estrés Académico (SISCO). Hallando como resultado que la procrastinación y el estrés académico presentan una correlación positiva, de fuerza baja y tamaño de efecto pequeño ( $p = ,003 < 0,05$ ;  $r = ,305$ ;

d de Cohen = 0,332). concluyendo de esta manera, que la procrastinación se relaciona con el estrés académico, es decir, a mayor procrastinación, mayor estrés académico y viceversa, sin embargo, existen otros factores que afectan los resultados.

Aguirre (2023) El objetivo de la investigación fue examinar la asociación entre la procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de pregrado en psicología de instituciones de la región metropolitana de Lima. La metodología fue cuantitativa de enfoque correlacional y no experimental. basó en una muestra de 250 estudiantes con edades entre 16 y 30 años. La escala de procrastinación Versión SISCO Académico modificado por Flores (2018) y el Inventario de Estrés y la versión académica del SISCO desarrollada por Cornejo y Salazar (2016). En cuanto a los resultados, se determinó que existe una correlación positiva, aunque débil, entre ambas variables ( $p < 0,05$ ). Se puede concluir que existe una relación positiva y marginal entre PA y EA ( $\rho = 0,185$ ,  $p = 0,003$ ). Es decir, cuanto mayor es el retraso académico, mayor es el estrés académico que experimenta el estudiante.

#### **Antecedentes Locales**

Paucara (2021), en una tesis de maestría, tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación y estrés académico. El tipo de investigación fue básico, de diseño no experimental y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 112 estudiantes de 1ro a 5to de secundaria con edades entre 11 a 18 años. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de procrastinación académica EPA de Busko (1998) y el Inventario de Estrés académico SISCO de Barraza (2007). De acuerdo con los resultados, se halló que procrastinación académica no se correlaciona significativamente con estrés académico ( $p > 0,05$ ). Se puede concluir que la procrastinación no se correlaciona significativamente con el estrés académico ( $p > 0,05$ ).

Argumedo (2021) en su tesis de maestría, tiene como objetivo principal determinar la relación entre la procrastinación y niveles de estrés en estudiantes del VI ciclo. La tesis es de metodología cuantitativa con diseño correlacional. Para recolectar los datos sobre las variables de estudio, se consideró una muestra de 60 estudiantes del nivel secundario. Los instrumentos que se utilizaron para recopilación de datos fueron: el cuestionario de procrastinación académica y el cuestionario de estrés académico. Según los resultados se concluye que existe relación significativa entre Procrastinación académica y los Niveles de estrés en estudiantes del VI ciclo, por tanto, con un nivel de significancia del 5% y un intervalo de confianza del 95%. ( $\rho = 0,761$ ;  $p < 0,05$ ).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Definición de procrastinación**

Se nos dice que la procrastinación significa “dilatar la presentación de una actividad de forma voluntaria, también significa hacer algo en contra del juicio o hacerse daño a uno mismo” Steel (2007).

Steel (2007) nos dice que el autoenfoco llega a ser una parte importante y nos permite entender las acciones perjudiciales a uno mismo, esto debido a que nos hace conscientes de dichas acciones, lo cual termina en una experiencia desagradable, no obstante, aun así dejamos que suceda, es por ello que se llega a caracterizar por ser una falta de regulación de nuestras emociones y lo concreta como “el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo”.

Samuel Johnson (Alegre 2014) explico que la procrastinación “la locura de retrasar lo que se sabe finalmente que no se puede”, considerando esto como una gran limitante en nuestra vida, pues a pesar de una tendencia moralista llegan a mantenerse en los hábitos de las personas.

Milgram en 1992 (Angarita, 2012) señaló que los individuos se aventuran a labores de efímero plazo, que en su mayoría genera procrastinación; igualmente, por el incremento de las redes sociales y el desarrollo tecnológico, la realidad muestra un aumento en los “compromisos y fechas límites” que hacen que la procrastinación presente niveles más altos. Ferrari et. al (2007)

Por lo tanto, Busko (1998) determina diferir como un estilo a posponer siempre o casi siempre una actividad; con el propósito de realizarlo después y luego poder presentar excusas con el objetivo de no sentirse responsable al no poder realizarlo.

### **2.2.2. Tipos de procrastinación**

#### ***2.2.2.1. Procrastinación General***

La procrastinación es una idea con varias implicaciones, ya que muestra en diferentes enfoques de estudio. De esta manera, el procrastinador es aquel que es consciente de lo que puede y quiere hacer, pero termina no haciéndolo o lo retrasa porque aún le queda de tiempo de poder realizarlo. Como resultado, estos sujetos eligen utilizar su tiempo en actividades que generan los altos niveles de ansiedad y preocupación se extienden a actividades sociales distintas de la escuela, provocando altos niveles de ansiedad y preocupación., trayendo consecuencias nocivas a su bienestar Álvarez (2010).

### ***2.2.2.2. Procrastinación Académica***

La procrastinación académica se volvió un fenómeno multidisciplinario, que termina implicando semblantes afectivos, conductuales y cognitivos y como finalidad trae un bajo rendimiento académico y llega hasta la deserción. Valencia (2017).

Por otro lado, Rothblum, Solomon y Murakami (1986), llegan a definirlo como un retraso ilógico ya que, al generar el aplazamiento de dichas tareas, generan con ello una ansiedad considerable.

Chan (2011), nos recalca que esto llega a afectar nuestra toma de decisiones y también la resolución de conflictos, ya que al momento de elegir si deseamos realizar las exigencias académicas, terminamos deseamos satisfacer los compromisos de nuestro entorno social esto se puede relacionar con su personalidad.

Quant y Sánchez (2012) indican que es una especie de anti motivación la cual se encuentras muy ligada al fracaso y finalizamos teniendo bajos niveles de autoestima y eficacia y altos niveles de estrés y ansiedad. Esto puede ser una idea errónea del estudiante al pensar que la presión generada por la tarea le generara un mejor desarrollo a la hora de poder realizarlo.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986) lo concretan como “la tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica, y siempre o casi siempre experimentar ansiedad asociada a la procrastinación”. De igual manera se evidencia que reemplazan sus tareas académicas, por actividades más atractivas y que no hagan que se trabaje más.

### **2.2.3. Teorías de la procrastinación**

#### ***2.2.3.1. Teoría psicodinámica***

Ferrari et al, (1995) ostentan que la procrastinación es el temor de no poder con nuestros objetivos planificados, debido a ello deciden abandonar dichas responsabilidades a pesar que cuentan con las destrezas para poder realizarlas. Esto puede ocurrir debido a experiencias desagradables que ya tuvieron generando estas conductas; además, se ha visto que, en la adolescencia, llega a ser algo bastante característico en donde no valoran su tiempo y crea la idea de “los días pasan rápido”, esto puede llegar a persistir en la juventud, aproximadamente en los 20 años, donde estas incomodidades son sustituidas por ideas de insuficiencia que hace que no nos permita aprovechar las ventajas y creando futuros intrusivos negativos. Por último, esta teoría fue una de las pioneras en relacionar las conductas con la interrupción de las tareas.

#### **2.2.4 Definiciones de estrés**

Una de las pioneras definiciones de la homeostasis lo planteó Walter B. Cannon (2003) “Las reacciones fisiológicas coordinadas que mantienen en equilibrio la mayoría de los estados en el cuerpo son tan complejas y particulares de los organismos vivos que se debe utilizar una definición específica para este estado: homeostasis”.

Andrew Steptoe (2000) nos dice que para regresar al estado de homeostasis manifestamos una respuesta al estrés y esto se puede dar de manera “fisiológica, el comportamiento, la experiencia subjetiva y la función cognitiva”.

Es debido a ello que muchos autores han presentado sus conceptos:

Berrios (2017), indica que el estrés es una “reacción emocional desagradable” que se genera en el individuo al sentir un ambiente amenazante.

Cepal (2018) dijo que el estrés ahora se considera un concepto muy importante en la sociedad, que requiere varios ajustes del concepto a lo largo de los años en este siglo se logró definir de una forma más conductual.

Jesús (2017) Él cree que el estrés es una experiencia causada por factores externos, estimulación externa excesiva, exigencias excesivas, aumento de las emociones, tensión prolongada y, a menudo, ansiedad.

Bühler (1972) indicó esta fundamental conexión: “Entre los psicólogos humanistas, la teoría más divulgada y más relevante es la del objetivo de auto realización, sugerida por primera ocasión por Karen Horney (1950), de la auto realización, iniciativa por Abraham Maslow (1954)” (p. 45) Los dos, Horney y Maslow redactaron sobre el monumental potencial de aumento existente inherentemente en cada sujeto. Los dos sobresalieron la necesidad de admitir el sí mismo real, si una persona se va a desarrollar plenamente. Además, convinieron en que esta naturaleza sustancial puede ser influida de manera positiva (así como negativamente) por el núcleo familiar, la cultura, el medio ambiente y las vivencias educacionales. Creo que el punto de vista positivo de Ferenczi y la perspectiva de sus pacientes (en comparación con la perspectiva de Freud) se reflejó extensamente en los escritos de Karen Horney. Después Abraham Maslow expandió y amplió estas ideas.

#### **2.2.5 Fases de estrés**

Hay tres indicadores que se manifiestan antes de que se genere el estrés y son:

##### ***2.2.5.1. Fase de alarma***

Un individuo afectado por una incitación estresante experimenta primero cambios a nivel fisiológico. En este momento, el hipotálamo y la glándula pituitaria en

el cerebro secretan hormonas que afectan inmediatamente al sistema nervioso simpático y parasimpático, poniendo al cuerpo en alerta debido a la carga excesiva de neurotransmisores.

Cuando el cerebro descubre amenaza y peligro, se estimula el hipotálamo para que produzca factores de liberación que forman sustancias específicas que actúan como mensajeros en áreas específicas del cuerpo. Una de estas sustancias es una hormona llamada A.C.T.H. (hormonas suprarrenales) son mensajeros fisiológicos que llegan a la corteza suprarrenal a través del torrente sanguíneo y, bajo la influencia de este mensaje, la corteza suprarrenal produce cortisona u otras hormonas llamadas corticosteroides. Estos son otro sistema de información neuronal permeable. sistema. Activa la secreción de adrenalina, hormona responsable de las reacciones orgánicas en todo el cuerpo, desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal. Herrera (2016)

#### ***2.2.5.2. Fase de resistencia***

Durante esta etapa, el cuerpo se resiste a adaptarse a situaciones estresantes crónicas y sobreviene un estado de hiperactivación.

Cuando un individuo está expuesto crónicamente a amenazas de factores físicos, químicos, biológicos o sociales, su capacidad de respuesta puede verse afectada debido a la fatiga de las glándulas del cuerpo, a pesar de que el organismo siempre está adaptándose a estas demandas. El estrés en esta etapa suele ser causado por el equilibrio dinámico u homeostasis entre los entornos interno y externo del individuo. Por lo tanto, si el organismo tiene la capacidad de resistir durante un largo periodo de tiempo, no hay problema, pero si no, definitivamente pasará al siguiente paso. Herrera (2016)

#### ***2.2.5.3. Fase de agotamiento***

Esta es la etapa donde las defensas del cuerpo pierden el control. h. El cuerpo está débil y no puede provocar estrés debido a diversas influencias.

En este punto, la capacidad fisiológica reducida fatiga el cuerpo y reduce su capacidad para adaptarse y conectarse con el entorno. Herrera (2016)

### **2.2.6. Tipos de estrés**

#### ***2.2.6.1. Estrés Laboral***

García, (2016) Refiere que el estrés laboral comienza a manifestarse a través del desgano, la rutina, y la costumbre en el trabajo, ocasionando la pérdida de entusiasmo que tenían al inicio. Los síntomas del estrés laboral que más predominan son: Agotamiento emocional constante, pérdida de la motivación y del compromiso con su trabajo.

#### **2.2.6.2. *Distrés***

Pereyra, (2016) Según él, “angustia” es un prefijo griego que se refiere al estrés negativo que pueden experimentar algunas personas, lo que lleva a trastornos físicos como la somatización. Las causas comunes de preocupación incluyen la familia, el trabajo, los estímulos internos y externos y la depresión.

#### **2.2.6.3. *Estrés Académico***

Barraza, (2016) Define al estrés académico como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores.

Peiró, (2016) Sostiene que el estrés académico es una forma de adaptación del estudiante, en función a sus habilidades, adaptación que genera impacto en su desempeño académico.

#### **2.2.6.4. *Síntomas***

Barraza, (2016) Dijo que el estrés académico puede provocar síntomas físicos y mentales como depresión, impulsividad, inquietud, dificultad para concentrarse, ansiedad, tensión, aburrimiento y fatiga extrema, sudoración, dolores de espalda, palpitaciones Cardiacas y sequedad en la boca.

#### **2.2.6.5. *Causas del estrés académico***

Román, Ortiz (2017) identificaron un gran número de causas como son la sobrecarga académica, la realización de exámenes, el exceso de información, intervenciones orales, muy poco tiempo para realizar las tareas y dificultad para entender lo que se explica en clases, notas finales entre otros que las causas del estrés académico son: la gran cantidad de temas que se realizan, los trabajos que demandan bastante tiempo, la apreciación que tiene los alumnos hacia el profesor ya que de ellos depende la motivación que tengan los alumnos por el curso, la técnica de enseñanza que utilizan, etc.

### **2.2.7 Teorías de estrés**

#### **2.2.7.1. *Teoría sistémica cognoscitivista para EEE***

Se basa en la teoría general de sistemas y el modelo de estrés transaccional desarrollado específicamente para el estrés académico. Su teoría se basa en dos supuestos.

Hipótesis del sistema: Se refiere a lograr un equilibrio adecuado entre el individuo y el entorno en un ciclo continuo de entrada y salida.

Supuesto cognitivista: la relación entre un individuo y el medio ambiente está mediada por el proceso de evaluación de las necesidades ambientales, los recursos necesarios para satisfacer esas necesidades y cómo abordarlas.

Nos dice que el ser humano se halla sumergido en la sociedad organizacional, desde que nace hasta que muere, donde la mayor parte se halla en I.E. desde el inicio y en su posterior desarrollo que terminan siendo actividades estresantes para uno que en ese instante su único rol es ser “estudiante”.

#### ***2.2.7.2. Teoría fisiológica estrés como respuesta a la teoría fisiológica***

Reyes (2017) Definió el estrés como una respuesta inadecuada de un organismo a las demandas que se le imponen, una situación amenazante de la que los individuos intentan protegerse o escapar mediante diversas acciones. Hay dos tipos de estrés: el dar pasivo y el dar activo. Si bien el estrés positivo puede ayudarle a alcanzar sus objetivos personales, el estrés negativo puede provocar fatiga extrema.

### **2.3. Hipótesis**

Ho: Existe relación entre el procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de, Ayacucho, 2022.

Ha: No existe relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de, Ayacucho, 2022

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación

El presente trabajo es de enfoque cuantitativo de diseño no experimental, de corte transversal, de nivel correlacional, debido que no se realizó ninguna manipulación de las variables, así como a cada colaborador se le encuestó el test por única ocasión y solo se buscó la relación entre las variables de estudio. (Hernández et. al., 2014)

#### 3.2 Población muestra

La población estuvo constituida por todos los estudiantes de una Universidad Privada, que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.

##### *Criterios de inclusión*

- Los estudiantes que han llenado correctamente los ítems de los cuestionarios de evaluación.
- Los estudiantes son ambos sexos.
- Los estudiantes que permitan su consentimiento informado para la investigación.

##### *Criterios de exclusión*

- Estudiantes que tengan problemas de discapacidad mental o significativa que les evite realizar las pruebas.
- Estudiantes que no deseen participar de forma voluntaria en la investigación.
- Estudiantes que no cumplan con los criterios de inclusión.

Además, los estudiantes fueron elegidos por un muestreo no probabilística, de tipo por conveniencia, debido a que solo se evaluara a estudiantes asistentes y que acepten participar del estudio.

### 3.3. Operalización de las variables

**Tabla 1** MATRIZ DE DEFINICIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	Definición Conceptual	DIMENSIONES	INDICADORES (ITEMS)	ESCALA DE VALORES	TIPOS DE VARIABLE
Procrastinación	Para Gil y Botello (2018), este acto de postergar dificulta su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como educativos; tales como, estrés y bajo rendimiento académico.	Activa	1, 2, 3, 4, 5, 6,	Niveles de ○ Nunca ○ A veces ○ Alguna vez ○ Casi Siempre ○ Siempre	Ordinal
		Pasiva	7, 8, 9, 10, 11, 12		
Estrés Académico	Lazarus y Folkman (1986) plantearon que el estrés representa un problema en gran medida individual, tanto en el ámbito psicológico como fisiológico, y un problema colectivo, dada la interrelación de los humanos en la sociedad.	Estresores	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 9, 10, 11, 12, 13,	○ Alto  ○ Medio  ○ Bajo	Ordinal
		Sintomatología	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22		
		Afrontamiento	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31		

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

La técnica que se utilizó para la evaluación de la variable de asociación fue la encuesta, que consistió en el recojo de información de las dos variables a través de la técnica psicométrica sobre la procrastinación y estrés académico que consiste en lo declarado en la ficha técnica del instrumento. Meneses (2013).

Para la presente investigación de la primera variable se usó la Escala de Procrastinación General Activa – Pasiva (ACPA): es una medida que puede emplearse en la actividad de la Psicología educativa e investigativa, está compuesta por 12 ítems que miden, desde una perspectiva conductual, la tendencia a procrastinar tareas y actividades en el plano académico. Busko (1998)

Para la presente investigación de la segunda variable se usó la Inventario SISCO del estrés académico: es un instrumento de autoinforme que evalúa las reacciones, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico. Barraza (2007)

### **3.5. Método de análisis de datos**

Todos los resultados serán procesados a través del paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS 24.

Se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> para la elección de la prueba a utilizar en los resultados inferenciales. En este sentido, debido a que los resultados no se ajustaron a la normal se utilizó la prueba no paramétrica de Spearman. Todos los resultados fueron procesados a través del paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS 24.

El coeficiente de correlación de Spearman es una medida no paramétrica de la correlación de rango (dependencia estadística del ranking entre dos variables).

Se utiliza principalmente para el análisis de datos. Mide la fuerza y la dirección de la asociación entre dos variables clasificadas.

El procesamiento de los datos será realizado a través del software Microsoft Excel 2019 y Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) ver. 24.

### **3.6 Aspectos Éticos**

El presente estudio abarcará los principios éticos necesarios para su implementación, propuestos por Reglamento de Integridad Científica en la Investigación versión 1 de la Universidad Católica de Los Ángeles de Chimbote y evidenciados en documentos como la carta a autoridades o líderes poblacionales. y consentimiento informado de los participantes.

Protección personal: Este principio se implementa a través de la confidencialidad de la información recopilada de cada participante del estudio.

Libre participación y derecho a la información: Antes de participar en el estudio se observarán estos estatutos, se explicará a las personas el objetivo de la investigación y se les informará que su participación es voluntaria.

Beneficencia y No Malicia: Este estándar se cumple con el cuidado con el que se recopila la información de los participantes del estudio con el fin de maximizar los beneficios y reducir cualquier tipo de impacto negativo adverso.

Justicia: Prevalecerá la justicia y se respetará el bien común. Esto significa que los intereses personales no son la prioridad. Por lo tanto, la investigación se lleva a cabo estrictamente de acuerdo con los lineamientos de la universidad para garantizar un trabajo honesto y limpio

Cuidado del medio Ambiente: Este proyecto garantiza que no pone en peligro el ecosistema y por tanto ayuda a proteger el medio ambiente.

Integridad Científica: Cree que es deber y responsabilidad del investigador mantener una posición de integridad en el desarrollo de todo su trabajo. Esto evita afectar los resultados

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 2**

**Correlación entre Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de una universidad privada Ayacucho, 2022.**

Correlaciones			Estrés Académico
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	.013
		Sig. (bilateral)	.870
		N	153

No se encontró relación entre procrastinación y estrés académico, como consecuencia de haber contado con un p valor de  $.870 > 0.050$ , lo que nos facilitó la decisión de aceptar la hipótesis nula ( $H_0$ ), alcanzando una correlación de .013.

**Tabla 3**

**Correlación entre la dimensión Activa y Estrés Académico en estudiantes de una universidad privada Ayacucho, 2022.**

Correlaciones			Estrés Académico
Rho de Spearman	Dimensión Procrastinación Activa	Coefficiente de correlación	.052
		Sig. (bilateral)	.527
		N	153

Se indica que no existe relación entre la dimensión activa y estrés académico, como resultado de haber contado con un p valor de  $.570 > 0.050$ , lo que nos permitió aceptar la hipótesis nula ( $H_0$ ), alcanzando una correlación de .052.

**Tabla 4**

**Correlación entre la dimensión Pasiva y Estrés Académico en estudiantes de una universidad privada Ayacucho, 2022.**

Correlaciones			Estrés Académico
Rho de Spearman	Dimensión Procrastinación Pasiva	Coefficiente de correlación	.030
		Sig. (bilateral)	.713
		N	153

Se confirma que, no existe relación entre la dimensión pasiva y estrés académico, como efecto de haber contado con un p valor de  $.713 > 0.050$ , lo que nos ayudó a aceptar la hipótesis nula ( $H_0$ ), alcanzando una correlación de  $.030$ .

**Tabla 5**

**Correlación entre la dimensión Estresores y Procrastinación en estudiantes de una universidad privada Ayacucho, 2022.**

Correlaciones			Procrastinación
Rho de Spearman	Dimensión Estresores	Coefficiente de correlación	,555**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	153

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Se indica que, existe relación entre la dimensión estresores y procrastinación, como conclusión de haber contado con un p valor de  $.000 < 0.050$ , lo que nos proporcionó aceptar la decisión de hipótesis alternativa ( $H_1$ ), alcanzando una correlación de  $,555^{**}$ .

**Tabla 6**

**Correlación entre la dimensión significancia y Procrastinación en estudiantes de una universidad privada Ayacucho, 2022.**

Correlaciones			Procrastinación
Rho de Spearman	Dimensión Síntomas y Reacciones	Coefficiente de correlación	,351**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	153

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Si existe relación entre la dimensión significancia y procrastinación, como resultado de haber contado con un p valor de  $.000 < 0.050$ , lo que nos facilitó la decisión de aceptar la hipótesis alternativa (H1), alcanzando una correlación de ,351\*\*.

**Tabla 7**

**Correlación entre la dimensión Afrontamiento y Procrastinación en estudiantes de una universidad privada Ayacucho, 2022.**

Correlaciones			Procrastinación
Rho de Spearman	Dimensión Estrategias de Afrontamiento	Coefficiente de correlación	,322**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	153

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Se ha demostrado que, existe relación entre la dimensión afrontamiento y procrastinación, como consecuencia de haber contado con un p valor de  $.000 < 0.050$ , lo que nos permitió aceptar la decisión de hipótesis alternativa (H1), alcanzando una correlación de ,322\*\*.

## V. DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada, Ayacucho, 2022.

En el que lo que se llegó a determinar que, no existe relación entre ambas variables, por haber contado con un p valor superior a 0.050 el cual se halló con la prueba estadística de Rho Spearman con un valor de  $p = .870 > 0.050$ . Estos resultados son similares a Pauccara (2021) concluyo en su investigación que no existe relación entres procrastinación y estrés académico. De igual manera Escalante (2022) en su investigación determino que no existe una relación entre las variables. Y por último Espín (2023) trabajo con una población similar describió que no existe una relación PA Y EA ( $Rho = 0.062$ ;  $p = 0.197 > 0.05$ ). Lo que nos pueden decir estas investigaciones donde se obtuvieron resultados similares al nuestro nos ayuda a comprender que ambas variables son independientes ya que a mayor procrastinación académica menor será el estrés académico en los universitarios. La razón de la baja correlación puede ser inicialmente el tamaño de la muestra. Esto se debe a que el tamaño de la muestra es pequeño y no representativo de toda la población. Por lo tanto, estas dos variables pueden verse de manera diferente según el contexto cultural y académico. Asimismo, algunos estudiantes pueden tener mayor adaptabilidad, mejores habilidades y mayor motivación lo que puede ayudar a posponer las cosas y a sentirse menos estresado. Ferrari (1992) Esto también puede suceder debido a la poca motivación o la falta ella es lo que lleva a que se generen estas dificultades, ya que al encontrarnos estresados nos genera molestia e incomodidad y con ello al querer realizar nuestras actividades académicas nos lleva retrasar o evitar ya sea situaciones o diligencias que tengamos pendiente debido a la carga que se viene acumulando al sentir presiones internas o externas. No obstante, también es importante entender que otras variables puedan influir en la relación de estas variables como la ansiedad y depresión Picho et al., (2020)

Respecto a los objetivos específicos, la tercera tabla muestra que no existe relación significativa entre la dimensión activa y el estrés académico ( $p = 0,570 > 0,050$ ,  $r = 0,052$ ) estas conclusiones difieren según Steel (2007) ya que enfatiza que la procrastinación activa se relaciona con una alta motivación y un bajo estrés, mis hallazgos no respaldan esta afirmación. Porque esta cita tiene que ver con aumentar la motivación y reducir el estrés.

Asimismo, en la cuarta tabla no se halló relación significativa entre la dimensión pasiva y estrés académico ( $p=0,713>0,050$ ,  $r=0,030$ ) por tanto los resultados son parecidos a los de Amabile (1993), quien argumentó que la procrastinación pasiva es causada por una falta de motivación intrínseca, lo que puede explicar su falta de relación con el estrés académico

No obstante, los resultados de la quinta tabla manifiesta que existe una relación significativa entre las dimensiones estresante y procrastinación ( $p = 0,000 < 0,050$ ,  $r = 0,555^{**}$ ). Estos hallazgos están respaldados por Lazarus y Folkman (1984), quienes sostuvieron que el estrés se debe a la sensación de advertencia o provocación lo que podría explicar la relación, De igual manera Abouserie (1994) encontró que el estrés académico se asociaba con mayores hábitos de procrastinación. Muy similar a mis resultados.

En la sexta tabla se determino que si existe relación entre la dimensión significancia y procrastinación ( $p=0,000 < 0,050$ ,  $r= 0,351^{**}$ ) estos hallazgos coinciden con Lee y Cols (2017) que señalaron que la procrastinación se debe a la obstaculización de los síntomas del estrés, lo que podría explicar la relación.

Finalmente, la última tabla muestra que, si existe una relación entre la dimensión de afrontamiento y la procrastinación, esta dimensión es un predictor muy significativo en primer lugar la teoría de Lazarus y Folkman (1984) propone que las personas emplean tácticas de afrontamiento para enfrentar el estrés y la ansiedad. Estos resultados indican que, aunque los factores estresantes, los síntomas y las reacciones relacionados con el estrés pueden influir en la procrastinación, los aspectos de la procrastinación activa y pasiva no están relacionados con el estrés académico. La razón por la que esto es importante es porque es verdad.

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

Sin embargo, uno de los ítems de esta magnitud es la averiguación de información lo que sugiere que los alumnos tienden a buscar probables resoluciones, para luego escoger la más adecuado y llevarla a la acción según sea la situación, conllevando a el decrecimiento de la procrastinación (Barraza, 2007).

## VI. CONCLUSIONES

No existe relación entre procrastinación y estrés académico, es decir que debido a que la procrastinación es una conducta que se utiliza como mecanismo de afrontamiento para lidiar con el estrés, pero no es una causa directa del mismo.

No se encontró relación entre procrastinación activa y estrés académico, esto se debe a que no es un predictor relevante del estrés académico en esta población.

No se detectó relación entre la dimensión procrastinación pasiva y estrés académico, lo que sugiere que no es un factor determinante del estrés académico en esta población.

Si existe relación entre la dimensión estresores y procrastinación, ya que consiguen aumentar la ansiedad y reducir la motivación para ejecutar actividades.

Se halló relación significativa entre la dimensión significancia y procrastinación, evoca que los estudiantes perciban las tareas como irrelevantes o insuficientes de propósito puedan generar una mayor tendencia a procrastinar.

Se determinó que, si existe relación entre la dimensión afrontamiento y procrastinación, evoca a que las personas manejen mecanismos deficientes lo que lleva a percibir un mayor aplazamiento de actividades.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Debido a que los conceptos cubiertos en este estudio han sido poco estudiados a nivel internacional, nacional y local, es importante continuar la investigación en este campo y con ello poder comprender su impacto en los estudiantes.

Se recomienda que futuras investigaciones amplíen la población de estudio y generalicen los hallazgos a estudiantes de pregrado de diferentes carreras, instituciones públicas o privadas y otras áreas geográficas.

Mientras tanto, considerar estrategias y prácticas de prevención y apoyo que puedan contribuir al bienestar y la salud de los estudiantes, como el manejo del estrés psicológico, talleres sobre estilo de vida y ejercicio, y asesoramiento psicológico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abouserie, R. (1994). Stress, coping, and academic adjustment in university students: An exploratory study. *Journal of Psychology*, 12(2), 145-158.
- Aguirre P, D. F. (2023). *Procrastinación Académica y Estrés Académico en universitarios de la carrera de psicología de universidades de Lima Metropolitana*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2578/Aguirre%20Palomino%2c%20Dayna%20Francis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista, Persona*, 13, 159-177. <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Alegre, A. (2014). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. *Propósitos y recomendaciones*, 1(2), 57-82. doi.org/ 10.205/pyc2013vln2.29
- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017*. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional: <https://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.P%20ROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=%202&isAllowed=y>
- Amabile, T. M. (1993). Motivational synergy: Toward new conceptualizations of intrinsic and extrinsic motivation. *Human Motivation and Social Change*, 18(3), 164-184.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Ibero Americana de Psicología: Ciencia y Tecnología*. *Revista*

<https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/249>

Barraza Macías, Arturo, & Barraza Nevárez, Salvador. (2019). *Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior*. CPU-e. Revista de Investigación Educativa, (28), 132-151. Epub 11 de septiembre de 2020.  
<https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>

BBC Mundo. (28 de agosto de 2018). *Procrastinación ¿por qué algunas personas pierden el tiempo más que otras?*. El Comercio.  
<https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/salud-procrastinacion-pierden-otrosnoticia-551357>

Bühler, C., & Allen, M. (1972). *Introduction to humanistic psychology*. Monterey, CA: Brooks/Cole

Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A Structural equation model*. University of Guelph, Ontario.

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

Cárdenas Bustamante, M. A. (2018). *Logro académico y procrastinación en estudiantes universitarios, Ayacucho – 2018*. [ Tesis para optar el grado académico de Maestría, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio institucional:  
[https://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UNSCH/4699/1/TM%20DU42\\_Car.pdf](https://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UNSCH/4699/1/TM%20DU42_Car.pdf)

- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad de Antioquía, Medellín]. Repositorio institucional: [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16050/1/CardonaLeandra\\_2015\\_RelacionesProcrastinacionAcademica.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16050/1/CardonaLeandra_2015_RelacionesProcrastinacionAcademica.pdf)
- Chacaliaza Q, E. C. y Quintana M, J. L. (2023). *Estrés Académico y Procrastinación en Universitarios de una Universidad Privada, Cusco – 2022*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad Continental]. Repositorio institucional: [file:///C:/Users/HP/Desktop/ROSARIO%20Y%20ESTHER/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Chacaliaza\\_Quintana\\_2023.pdf](file:///C:/Users/HP/Desktop/ROSARIO%20Y%20ESTHER/IV_FHU_501_TE_Chacaliaza_Quintana_2023.pdf)
- Chan, L. (2011). *Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior*. *Temática psicológica*, 7(1), 53-62.
- De la Cruz Barrios, J. Y. (2023). *Estrés y autoestima en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública Huamanga – Ayacucho, 2021*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad Católica Los Angeles de Chimbote] Repositorio institucional: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33968/AUTO\\_ESTIMA\\_FAMILIA\\_DE\\_LA\\_CRUZ\\_BARRIOS\\_JAMILE\\_YUSARA.pdf?sequence=3](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33968/AUTO_ESTIMA_FAMILIA_DE_LA_CRUZ_BARRIOS_JAMILE_YUSARA.pdf?sequence=3)
- Díaz Salazar, J. L. (2020). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Chiclayo*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional: [https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7746/D%c3%adaz%20Salazar%2c%20Jorge%20Luis\\_.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7746/D%c3%adaz%20Salazar%2c%20Jorge%20Luis_.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Esclante Huamanlazo, A. M. (2022). *Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada Ayacucho, 2020*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad de Trujillo]. Repositorio institucional:

[https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2784/0074754074\\_T\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2784/0074754074_T_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Espín R, J. T. (2023). *Procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad Técnica de Ambato – Ecuador]. Repositorio institucional:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38601/1/Esp%C3%ADn%20Rosales%20Joselyn%20Tamara.pdf>

Ferrari, J. R. (1992). Procrastination and task avoidance: A review of the literature. En J. R. Ferrari & J. L. Johnson (Eds.), *Procrastination and task avoidance* (pp. 1-18). Springer.

Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press.

Ferrari, J., y Díaz-Morales, J. (2007). Perceptions of self concept and self presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 91-96.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656699922614>

Gonzalez V, F. G., y Valencia C, E. B., (2022). *Estrés Académico y la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio institucional:

[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/10399/VALENCIA\\_GONZALEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/10399/VALENCIA_GONZALEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Holmes, T. H., & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218. Doi:10.1016/0022-3999(67)90010-4

Jerez Jarrín, María Gracia (2022). *Relación entre los niveles de autoestima y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de ambato*. ([Tesis para obtener el grado de Licenciado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

Repositorio institucional:  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3477/1/77656.pdf>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Loor Vera Valeria Jahel, Ormaza Pincay María de los Angeles y Vera Loor Karina

Maryan (2019): “La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios”, *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* (julio 2019).

En línea: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html>

Magním, L. R. (2021). *Relación entre Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes de psicología de Paraná*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817>

Meneses, J., Barrios, M., Bonillo, A., Cosculluela, A., Lozano, L. M., Turbany, J. y

Valero, S. (2013). *Psicometría*. Barcelona: Editorial UOC.

Ministerio de Educación (MINEDU) y Ministerio de Salud (MINS) (2019). *Trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*.

<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el->

[minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental](#)

Olivete, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. [Tesis doctoral]. Repositorio institucional: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/67760CCD-3479-4F459DFE47CCDC92180C/FinalDownload/DownloadId322B60BA9144EA5CF5AB1F6C16178300/6>

Papalia, D. (2001). *O mundo da criança*. (H. McGraw, Ed.) (1st ed., Vol. 1). Rio de Janeiro: McGraw Hill.: <http://baes.ua.pt/handle/10849/205>

Pauccara Canales, Y. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Puquio, Ayacucho*. [Tesis para obtener el grado de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/67807/Pauccara\\_C\\_Y-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/67807/Pauccara_C_Y-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y)

Polo Gormas, Y. S. (2022). *Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes Universitarios, Cajamarca, 2022*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31493/Polo%20Gormas%2c%20Yojhan%20Samuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.

Quispe Bendezu, H. V. (2022). *Satisfacción familiar y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública Ayacucho, 2021*. [Tesis para obtener el grado de

Licenciado, Universidad Católica los Angeles de Chimbote]. Repositorio institucional:

[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30033/SATIS\\_FACCION\\_FAMILIAR\\_ESTRES\\_ACADEMICO\\_QUISPE\\_BENDEZU\\_HAY\\_DEE\\_VIRGINIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30033/SATIS_FACCION_FAMILIAR_ESTRES_ACADEMICO_QUISPE_BENDEZU_HAY_DEE_VIRGINIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ramos Portocarrero, L. C. (2022). *Estrés Académico y la Autoestima en tiempos de pandemia en la educación remota, en estudiantes del nivel secundaria de un colegio Parroquial de Huaraz, 2022*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional:

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33050/Ramos%20Portocarrero,%20Lucia%20Carolina.pdf?sequence=1>

Ramos R, P. E. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional:

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28321/Ramos%20Rojas%20c%20Patricia%20Estela.pdf?sequence=11&isAllowed=y>

Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26, (1), pp. 45-60. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/5846230.pdf>

Rothblum, E., Solomon, J. & Murakami, J. (1986). *Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators*. *Journal of counseling psychology*, 33, 387-394.

Paredes Bastidas, A. M. (2022). *“Estrés Académico y su relación con la Autoestima EN estudiantes de secundaria superior”*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado, Universidad Técnica de Ambato – Ecuador]. Repositorio institucional:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36839/1/Paredes%20Bastidas%20Angie%20Maythe%20-%20F.pdf>

Picho H. N.S., Quincho C. N. E. y Salaman T. M. R. (2020). *Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura*. [Tesis para obtener el grado de Bachiller, Universidad Continental]. Repositorio institucional: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10383/1/IV\\_FHU\\_501\\_TI\\_Picho\\_Quincho\\_Salaman\\_2020.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10383/1/IV_FHU_501_TI_Picho_Quincho_Salaman_2020.pdf)

Sanchez Cuenca, M. E. (2019). *Procastinación académica y nivel de estrés en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora de Lourdes” de Ayacucho 2018*. [Tesis para obtener el grado de Maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio institucional: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI\\_3b477024e9a4cbd7527f34a58c88dc7b/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI_3b477024e9a4cbd7527f34a58c88dc7b/Details)

Skinner, E. & Belmont, M. (1993). *Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year*. *Journal of Educational Psychology*, 85, 571–581. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-0663.85.4.571>

Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

Valencia, Y. (2017). *Funciones ejecutivas, procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes de secundaria*. [Tesis para obtener el grado de Magíster, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima]. Repositorio institucional: [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12988/VALENCIA\\_CHAC%c3%93N\\_YANNET.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12988/VALENCIA_CHAC%c3%93N_YANNET.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Velásquez Martínez, K. (2021). *Procrastinación en la Vida Universitaria*. curso del

Minedu. <https://www.minedu.gob.pe/conectados/pdf/cursos/webinars/2021/26-01-2021-procrastinacion-academica.pdf>

Wolters, C. (2003). *Entendimiento de la procrastinación del self-regulación de perspectiva*. Revista de educación Psicológica, 95(1), 179-187.

Zamora M, A. M. y Leiva C, F. V. (2022). *Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año*

2021. [Tesis para obtener el grado de Magíster, Universidad Peruana Unión].

Repositorio institucional:

<https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/748>

## ANEXOS

### Anexo 01. Carta de recojo de datos (automatizado en el sistema de la universidad)



Chimbote, 10 de octubre del 2024

**CARTA N° 0000001880-2024-CGL-VI-ULADECH CATÓLICA**

Señor/a:

**DR. LUIS MORALES LÓPEZ**  
**20319956043**

**Presente.-**

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO, 2022, que involucra la recolección de información/datos en ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROF, a cargo de ROSARIO CARHUAMACA GAMBOA, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de PSICOLOGÍA, con DNI N° 61165002, durante el periodo de 01-08-2022 al 16-08-2022.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.

Dr. NILO VELAZQUEZ CASTILLO  
Coordinador de Gestión de Investigación

## Anexo 02. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación



**"Año del bicentenario de la consolidación de nuestra independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"**

### **AUTORIZACION PARA DESARROLLO DE INVESTIGACIÓN**

*El director de la Escuela Profesional de Psicología, que suscribe la presente,*

#### **AUTORIZA:**

A la estudiante **CARHUAMACA GAMBOA ROSARIO**, identificada con DNI N° 61165002, código de estudiante N° 3123191221, estudiante de la Especialidad en Psicología de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, a realizar la investigación en el periodo entre el 01/08/2022 hasta 16/08/2022; titulada **"RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, AYACUCHO, 2022. "**

Se expide el presente documento con carácter de regularización, a solicitud de la parte interesada para los fines que estime conveniente.

Chimbote, 28 de octubre del 2024

*Atentamente,*



*Dr. Luis Hesneide Morales López*  
DIRECTOR ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Anexo 03 Matriz de consistencia

Tabla 8 Matriz de consistencia

ENUNCIADO	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p>¿Cuál es la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>* Determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>*Describir el nivel de procrastinación.</p> <p>*Describir el nivel de estrés académico.</p> <p>*Determinar la relación entre la dimensión activa y estrés académico.</p> <p>*Determinar la relación entre la dimensión pasiva y estrés académico.</p> <p>*Determinar la relación entre la dimensión estresores y procrastinación.</p> <p>*Determinar la relación entre la dimensión significancia y procrastinación.</p> <p>*Determinar la relación entre la dimensión afrontamiento y procrastinación.</p>	<p>H1: Existe relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.</p> <p>HO: No existe relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ayacucho, 2022.</p>	<p><b>VARIABLE 1</b></p> <p>Procrastinación</p> <p>Dimensiones</p> <p>P. Activa</p> <p>P. Pasiva</p> <p><b>VARIABLE 2</b></p> <p>Estrés Académico</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <p>Estresores</p> <p>Significancia</p> <p>Afrontamiento</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>*Observacional</p> <p>*Cuantitativa</p> <p>*Transversal</p> <p>*Analítico</p> <p><b>Nivel de investigación:</b></p> <p>*Relacional</p> <p><b>Diseño de la investigación:</b></p> <p>*No experimental</p> <p>* No probabilístico</p> <p><b>Población:</b></p> <p>*Estudiantes de una Universidad, Ayacucho, 2022.</p> <p><b>Muestra:</b> 153</p>

## Anexo 04 Instrumento de recolección de información

### a. Instrumento de Procrastinación Académica (PA)

#### Escala de Procrastinación General Activa – Pasiva (ACPA)

Mgtr. Gissela Turriate Caverio (2020)

**Instrucciones:** a continuación, encontraras 12 supuestos con diferentes opciones para responder según sea su caso, se le ruega total sinceridad ya que los datos obtenidos serán utilizados en una investigación.

Procrastinación (ACPA)		1	2	3	4	5
N°	ITEMES	Nunca	Alguna vez	A veces	Casi siempre	Siempre
1.	Las cosas difíciles son las que hago primero.	1	2	3	4	5
2.	Intento hacer las cosas a tiempo.	1	2	3	4	5
3.	Cuando tomo una decisión, la cumplo.	1	2	3	4	5
4.	Tardo en iniciar el trabajo que debo hacer porque no recibí indicaciones.	1	2	3	4	5
5.	En ocasiones dejo que otros tomen decisiones por mí.	1	2	3	4	5
6.	Estoy continuamente diciendo: "lo haré mañana".	1	2	3	4	5
7.	Entrego el trabajo en el último minuto, sin terminarlo.	1	2	3	4	5
8.	Cuando me preparo para salir, tengo que hacer algo en último minuto.	1	2	3	4	5
9.	frecuentemente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.	1	2	3	4	5
10.	Me quedo más tiempo haciendo tareas pendientes y termino no haciéndolas.	1	2	3	4	5
11.	Me disgusta mucho entregar un trabajo o proyecto con algún pequeño error, pero no lo corrijo.	1	2	3	4	5
12.	Cuando los obstáculos interfieren con la búsqueda de mis metas, me frustro rápidamente y las dejo.	1	2	3	4	5

b. Inventario SISCO del estrés académico

**Inventario**

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 cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán 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?

- Si  
 No

*En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con 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.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

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

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

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia 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)					

## **Anexo 05 Ficha técnica de los instrumentos**

### **Escala de Procrastinación General Activa – Pasiva (ACPA)**

#### **a. Ficha técnica**

<b>Nombre</b>	: Escala de Procrastinación General Activa – Pasiva (ACPA)
<b>Autora</b>	: Deborah Ann Busko
<b>Procedencia</b>	: Canadá
<b>Adaptación</b>	: Gissela del Rosario Turriate Cavero (2020) Perú
<b>Administración</b>	: Individual / Colectiva.
<b>Duración</b>	: Aproximadamente de 8 a 12 minutos.
<b>Aplicación</b>	: universitarios y adultos.
<b>Objetivo</b>	: Medir los niveles de procrastinación en sus dimensiones.

#### **b. Descripción de la prueba**

La Escala de Procrastinación Académica (EPA General Activa – Pasiva (ACPA)) (Turriate, 2020) es un cuestionario multidimensional, formado por 12 reactivos, todos cerrados, permitiendo así evaluar con fiabilidad la tendencia hacia la procrastinación en sus dos dimensiones. Los ítems activos son: 1, 2, 3, 4, 5, 6 y los ítems pasivos son: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

#### **c. Validez y confiabilidad.**

El análisis de la validez de construcción de la ECPA la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa (Sig. <.001), el indicador de adecuación del tamaño de muestra Kaiser-Meyer-Olkin fue adecuado. Asimismo, las comunalidades del instrumento muestran los aportes de cada uno de los reactivos al instrumento y la varianza total explicada extrajo 2 factores que consiguen explicar un 60,528% la variabilidad presente en los 12 ítems de la escala. Lo cual resulta mayor al 50% aceptable indicado por Henson y Roberts (2006).

El Alfa de Cronbach del instrumento fue de (.950) lo cual nos da una medida de la consistencia interna que tienen los reactivos que forman la escala del instrumento ACPA que muestran confiabilidad.

## **Inventario SISCO del estrés académico**

### **a. Ficha técnica**

<b>Nombre</b>	: Inventario SISCO del Estrés Académico
<b>Autor</b>	: Arturo Barraza Macías (2007)
<b>Procedencia</b>	: México
<b>Adaptación</b>	: Cabellos (2020)
<b>Administración</b>	: Individual / Colectiva.
<b>Duración</b>	: Aproximadamente de 10 a 15 minutos.
<b>Aplicación</b>	: estudiantes de secundaria y universitarios.
<b>Objetivo</b>	: Medir los niveles de estrés académico en los jóvenes.

### **b. Descripción de la prueba**

La estructura del Inventario SISCO del Estrés Académico se compone por cinco apartados conformado por 31 ítems, distribuidos de la siguiente manera (Barraza, 2007):

Un ítem de filtro (dicotómico) que sirve determinar si el evaluado ha experimentado o no, preocupación o nerviosismo durante el transcurso del presente semestre y así poder contestar el instrumento. Un ítem en escala tipo Likert de cinco puntos, que permite establecer la intensidad del estrés académico.

### **c. Validez y confiabilidad**

En cuanto a las propiedades psicométricas de la adaptación de la escala en estudiantes universitarios de un centro de formación privada de Lima (Castillo, 2015), se reporta evidencia de la validez basada en la estructura interna por medio del criterio de jueces, la prueba fue evaluada por diez jueces los cuales obtuvieron coeficiente V de Aiken =  $> .80$  con lo cual se corrobora la relevancia de los ítems para medir el estrés académico. Para la confiabilidad la escala fue analizada por consistencia interna a través del coeficiente de alfa de Cronbach que alcanzó un valor de  $.77$  lo cual corrobora que los alumnos permitieron puntuaciones confiables.

## Anexo 06 Formato de consentimiento informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Privada, Ayacucho, 2022. Y es dirigido por la investigadora, Rosario Carhuamaca Gamboa de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar la Relación entre Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Privada, Ayacucho, 2022.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 30 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de 92265985. Si desea, también podrá escribir al correo [rosario22@gmail.com](mailto:rosario22@gmail.com) para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Firma del investigador (o encargado de recoger información): \_\_\_\_\_

## Anexo 07 Evidencia de ejecución (Declaración jurada)



### DECLARACIÓN JURADA TESIS

Yo, **ROSARIO CARHUAMACA GAMBOA**, estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote con código N° 3123191221, Identificada con DNI 61165002 con la tesis titulada:

Relación entre Procrastinación y Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada, Ayacucho, 2022. La cual presento para optar el grado académico de Licenciada en Psicología.

#### **Declaro bajo juramento que:**

1. La Tesis es de mi autoría.
2. La tesis es un documento original y he respetado a los autores de las fuentes usadas, según las normas APA (7° edición). Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. Los datos presentados en los resultados que se presenta en la tesis será un aporte a futuras investigaciones.

De identificarse fraude, plagio falsificación, asumo las consecuencias y sanciones que mi acción se deriven, sometiéndose a la normativa que mantiene la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Ayacucho, el día 16 de enero del 2024.

---

ROSARIO CARHUAMACA GAMBOA  
DNI. 61165002

## Anexo 08 Prueba de normalidad

**Tabla 9**

### **Prueba de normalidad**

	<b>Pruebas de normalidad</b>		
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación	.316	153	.000
Estrés Académico	.352	153	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

*Nota.* Sobre la prueba de normalidad, se pudo observar la sig. En el nivel de Estrés Académico es  $,000 < 0.05$ , en ese sentido no existe una distribución normal.

