



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y
ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
DURANTE EL DESARROLLO DE TESIS, 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, Resiliencia y Bienestar Psicológico

Presentado por:

**Vicuña GallegoS, Joe Alonso Zapata
Sarmiento, Jorel Rodrigo**

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta
Código Orcid N°0000-0001-5734-6764

Chincha, Ica, 2021

Asesor

DR. ENA CECILIA OBANDO PERALTA

Miembros del jurado

-Dr. Edmundo González Zavala

-Dr. Ternando Tam

-Dr. Susana Atuncar

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestros padres, quienes con su esfuerzo nos enseñaron valores tan importantes que nos han formado como las personas que actualmente somos, por siempre estar a nuestro lado desde el primer día de clases universitarias, por comprendernos durante nuestros momentos de estrés y por el apoyo incondicional que nos brindan día a día.

A nuestros hermanos menores, quienes son para nosotros una motivación para ser mejores cada día y poder servir de ejemplo para su desarrollo.

AGRADECIMIENTOS

Con mucho orgullo y felicidad de mencionar a todos a quienes agradecemos por habernos apoyado para lograr el cumplimiento de esta meta tan anhelada que es el título profesional a través de este trabajo de tesis. En honor a tal orgullo deseamos expresar nuestros sinceros agradecimientos a los siguientes:

En primer lugar, agradecer a Dios por brindarnos la fuerza y la voluntad para continuar día a día en este proceso de realización profesional y personal.

A nuestros padres, quienes con su apoyo constante e incondicional nos acompañaron desde el primer día de haber ingresado a la universidad y nos brindaron los medios necesarios para hoy cumplir esta meta mediante este trabajo de tesis.

A la Universidad Autónoma de Ica (UAI), por brindarnos la oportunidad de por fin poder cumplir este sueño de obtener el título universitario.

A los estudiantes de Psicología, por brindarnos todo su apoyo respondiendo los cuestionarios y así formando parte importante de nuestra investigación, les estamos eternamente agradecidos.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como finalidad establecer la relación entre la procrastinación académica y el estrés percibido en estudiantes de psicología durante el desarrollo de una tesis, 2021. La investigación fue no experimental de nivel correlacional – descriptivo y transversal, de tipo cuantitativo y básico, la muestra fue seleccionada de forma probabilística con un nivel de confianza del 95% y error de estimación del $\pm 5\%$ contando con 63 estudiantes de Psicología quienes se encuentran actualmente desarrollando su tesis en la región y provincia de Ica, con edades que iban desde los 20 hasta los 41 años, de sexo femenino y masculino, los cuales respondieron a los cuestionarios de “Escala de Procrastinación Académica (EPA)” (Busko, 1998, validado por Dominguez, 2014-2016) y “Escala de Estrés Percibido” (Cohen et al. 1983, adaptado por Guzmán y Reyes, 2018). Los hallazgos determinan que existe una correlación significativa de tipo negativa media ($Rho = -.327^{***}$, $Sig = 0.856$) entre las variables, por lo que se aceptó la hipótesis alterna (**Ha**) y rechazó hipótesis nula (**Ho**). Es decir se afirma que, a mayor presencia de procrastinación académica menor será el estrés percibido en los estudiantes de Psicología durante el desarrollo de su tesis.

Palabras clave

Procrastinación académica, estrés percibido, estudiantes de psicología, desarrollo de tesis.

ABSTRACT

The present study aimed to establish the relationship between academic procrastination and perceived stress in psychology students during the development of a thesis, 2021. The research was non-experimental at a correlational - descriptive and cross-sectional level, quantitative and basic, the The sample was selected in a probabilistic way with a confidence level of 95% and an estimation error of $\pm 5\%$, with 63 psychology students who are currently developing their thesis in the region and province of Ica, with ages ranging from 20 up to 41 years, female and male, who responded to the questionnaires of the "Academic Procrastination Scale (EPA)" (Busko, 1998, validated by Dominguez, 2014-2016) and "Perceived Stress Scale" (Cohen et al. 1983, adapted by Guzmán and Reyes, 2018). The findings determine that there is a significant negative correlation of the mean negative type ($Rho = -, 327^{**}$, $Sig = 0.856$) between the variables, for which the alternative hypothesis (H_a) was accepted and the null hypothesis (H_o) was rejected. In other words, it is affirmed that, the greater the presence of academic procrastination, the lower the existence of perceived stress in Psychology students during the development of their thesis.

Keywords

Academic procrastination, perceived stress, psychology students, thesis development.

ÍNDICE

Nombre de la Tesis	i
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Resumen	v
Abstract	vi
INDICE	vii
INDICE TABLAS	x
INDICE FIGURAS	xi
I. INTRODUCCIÓN	12
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
2.1. Descripción del problema	14
2.2. Pregunta de investigación general	17
2.3. Preguntas de investigación específicas	17
2.4. Objetivo general	17
2.5. Objetivos específicos	vii
2.6. Justificación e importancia	18
2.6.1. Justificación	18
2.6.2. Importancia	19
2.7. Alcances y Limitaciones	189
III. MARCO TEÓRICO	20
3.1. Antecedentes	20
3.1.1 Antecedentes Internacionales	20

3.1.2	Antecedentes Nacionales	22
3.1.3	Antecedentes a nivel local	24
3.2.	Bases teóricas	25
3.2.1.	Procrastinación académica	25
3.2.1.1.	Definición de Procrastinación Académica	25
3.2.1.2.	Enfoques Teóricos de la Procrastinación	26
3.2.1.3.	Tipos de Procrastinación	27
3.2.1.4.	Dimensiones de Procrastinación Académica	28
3.2.2.	Estrés percibido	29
3.2.2.1.	Enfoques Teóricos del Estrés	29
3.2.2.2.	Definición de Estrés Percibido	34
3.2.2.3.	Dimensiones de estrés percibido	35
3.3.	Identificación de Variable	36
IV.	METODOLOGÍA	37
4.1.	Tipo y nivel de investigación	37
4.2.	Diseño de la investigación	37
4.3.	Operacionalización de Variables	38
4.4.	Hipótesis	40
4.4.1.	Hipótesis General	40
4.4.2.	Hipótesis Específica	40
4.5.	Población - Muestra	40
4.5.1.	Población	40
4.5.2.	Muestra	40
4.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de información	41
4.7.1.	Técnicas	41
4.7.2.	Instrumentos	42

4.7. Recolección de datos	45
4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos	45
V. RESULTADOS	46
5.1. Presentación de resultados	46
5.1.1. Presentación de resultados – Tablas cruzadas	48
5.2.2. Análisis inferencial, pruebas estadísticas	50
Prueba de normalidad	50
Prueba de hipótesis general	51
Prueba de hipótesis específicas	52
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	55
6.1. Comparación de resultados con marco teórico	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
RECOMENDACIONES	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA	69
ANEXO 2. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	70
ANEXO 3. BASE DE DATOS	71
ANEXO 4. CORREOS DE APROBACIÓN DE INSTRUMENTOS	73
ANEXO 5. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	75
ANEXO 6. FICHAS TÉCNICAS DE INSTRUMENTOS	77
ANEXO 7. CONSENTIMIENTO INFORMADO	82
ANEXO 8. CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS	83
ANEXO 9. INFORME TURNITIN	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Procrastinación Académica	46
Tabla 2 Estrés Percibido	47
Tabla 3 Procrastinación Académica según el género	17
Tabla 4 Estrés percibido según el género	49
Tabla 5 Prueba de Normalidad	50
Tabla 6 Correlación Hipótesis General	51
Tabla 7 Correlación Hipótesis Específica 1	53
Tabla 8 Correlación Hipótesis Específica 2	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Procrastinación Académica	46
Figura 2 Estrés Percibido	47

I. INTRODUCCIÓN

El desarrollo de una tesis es un requisito importante dentro de las carreras profesionales en nuestro país y muchas partes del mundo, por este motivo dicha investigación forma parte de los objetivos que se trazan los estudiantes universitarios que buscan alcanzar; sin embargo, su ejecución no siempre es efectuada dentro de los plazos que inicialmente se proponen los mismos estudiantes debido a diversos factores que alteran su desarrollo.

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) señala que hasta el 2014, solamente el 43.9% del total de egresados universitarios a nivel nacional cuentan con título profesional. Eso quiere decir que más del 50% de universitarios no completaron sus estudios universitarios por diversos factores.

Por otro lado, Guevara y Contreras (2019) realizaron una investigación en una universidad privada de Lima Este en la cual encontraron, que el 44.3% de estudiantes evaluados presentan un nivel alto de procrastinación, los cuales señalaron que no realizan algunas actividades porque las consideran tediosas, es por ello que prefieren anteponer otras que son más satisfactorias.

Así mismo, Barthaburu y Nasiff (2015) consideran que la vida del estudiante universitario puede ser estresante debido a lo demandante que puede ser, cumplir las actividades académicas, es por ello que realiza una investigación en una población de 114 estudiantes universitarios pertenecientes a la Provincia de Santiago del Estero, el cual muestra que existe un puntaje alto en aquellos ítems que evalúan su capacidad de respuesta frente a las situaciones de estrés; es decir, que los estudiantes no confían en sus capacidades para afrontamiento del estrés.

En este sentido, la presente investigación tiene por objetivo estudiar el comportamiento procrastinador de estudiantes universitarios de la

carrera de Psicología y las conductas propias de la postergación de actividades y el sentimiento negativo como consecuencia. Además, en este estudio se pretende indagar sobre su relación con el estrés percibido en mencionados estudiantes universitarios durante el desarrollo de su tesis.

Para una mejor comprensión, este estudio se encuentra organizado mediante capítulos.

Siendo el primer capítulo la introducción a la investigación, el segundo capítulo planteamiento de problema, descripción del problema, pregunta general, preguntas específicas, objetivo general, objetivos específicos, justificación, importancia, alcances y limitaciones.

En el tercer capítulo 3, se desarrolló el marco teórico, antecedentes internacionales, nacionales y locales y bases teóricas. Posteriormente, el cuarto capítulo se encuentra la metodología del estudio.

El quinto capítulo se desarrolló resultados, presentación de tablas cruzadas, prueba de normalidad y prueba de hipótesis.

En el sexto capítulo se desarrolló la discusión comparación de los resultados con el marco teórico.

Finalmente, en la última parte se encuentra las referencias bibliográficas y los anexos respectivos como la matriz de consistencia, matriz de operacionalización de variables, los instrumentos de investigación para las variables trabajadas, el consentimiento de los participantes y base de datos estadísticos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

Constantemente los estudiantes universitarios se encuentran situados frente a eventos que demandan exigencias por parte de la misma vida académica en la que se encuentran. Los estudiantes en el transcurso de su vida en la universidad van enfrentando experiencias y manifestando emociones, las cuales son muy determinantes para prevenir problemas emocionales y psicológicos que posiblemente puedan suscitarse en un futuro corto, mediano o a largo plazo.

Se considera a la procrastinación como una constante en la vida de un individuo, la cual determina una forma de pensar, sentir y actuar caracterizada por el retraso del desarrollo de ciertas actividades y el incumplimiento de responsabilidades, siendo el individuo consciente de estas que deben ser culminadas en un plazo determinado, (Ferrari y Tice, 2007; Ferrari y Tice, 2000 y Riva, 2006).

El individuo puede presentar conductas procrastinadoras en diversos ámbitos de su vida; siendo una de ellas la académica, que se define como el aplazamiento o postergación de actividades estudiantiles importantes, lo cual puede causar problemas emocionales durante la etapa escolar, prolongándose incluso hasta la etapa universitaria (Steel, 2007; como se citó en Natividad y García, 2014).

A nivel internacional, Guzmán (2013) en su investigación "Procrastinación: una mirada clínica" logra recopilar información de diversas investigaciones que permiten conocer valores estadísticos acerca de la presencia de la procrastinación. Dicho autor manifiesta que entre un 80-95% de estudiantes universitarios presentan conductas procrastinadoras en algunas oportunidades en el semestre. De éstos alrededor del 70% cree que habitualmente procrastina y cerca al 50% lo realiza de forma constante, aunque las perciben como perjudiciales y

problemáticas. Así mismo, muchos estudiantes perciben que utilizan la tercera parte de su tiempo disponible en procrastinar.

A nivel de América Latina un estudio desarrollado por Ferrari, Ocallaghan y Newbegin, (2005) manifiesta que el 61% de personas evaluadas tenían conductas procrastinadoras, de ellos el 20% las presentan de manera crónica; lo cual indica una realidad preocupante debido a las consecuencias que presenta a nivel personal y también a nivel de sociedad.

A nivel nacional, Buendía (2020) encuentra que en su población 61.3% de estudiantes tuvieron problemas en la autorregulación frente a sus actividades académicas y 53.5% de estudiantes obtuvieron un nivel medio-alto en la dimensión postergación de actividades, es decir, que gran parte de los evaluados decidieron no desarrollar sus actividades académicas, ya sea por estrés o cualquier otro tipo de malestar psicológico, y prefieren anteponer otras actividades.

Según Chacaltana (2018) la procrastinación académica se encuentra muy ligada al bienestar humano, ya que su presencia podría reflejar bajos niveles de adaptación personal y de crecimiento personal, así como de madurez personal y de autoaceptación, lo que traería consecuencias negativas a nivel académico como que el estudiante desaprueba exámenes y asignaturas y deje de asistir a clases, produciendo finalmente que este abandone la carrera (Guevara y Contreras, 2019). Las consecuencias de la procrastinación académica también podrían traer problemas familiares para el estudiante, es por ello que Steel (2007) lo considera un problema grave.

La procrastinación académica puede ser para el estudiante un gran problema que dificulte no solo su vida universitaria, sino también personal y/o familiar. En este sentido diversos autores encuentran una variedad de posibles causantes para ella, entre las principales puede encontrarse el estrés frente a los parciales, acumulación de tareas y proyectos, mal manejo del tiempo (Barraza, Silerio y Martín, 2007; como se citó en Chau y Saravia, 2014).

En este sentido, es crucial entender la magnitud del impacto del estrés en el desenvolvimiento cotidiano de las personas y los resultados que implica la exposición ante eventos y/o agentes estresores constantes.

El estrés puede definirse por una constante interacción fisiológica, conductual y cognitivo-emocional que surge debido a las evaluaciones en relación de los recursos y desafíos del individuo (Lazarus, 1999).

Caldera Montes *et al.* (2007) indican que a nivel mundial, 1 de cada 4 individuos, muestran un grave problema de estrés y con respecto a las ciudades, aproximadamente la mitad de los habitantes padece de algún problema en relación al mismo, siendo catalogado como gravedad por el motivo de que el estrés produce diferentes patologías o inclusive ocasiona dificultades cardiovasculares generalmente por motivo de la hipertensión o consumo excesivo del cigarrillo.

De esta manera, es necesario mencionar que estudios realizados en países latinoamericanos nos brindan la confirmación sobre la situación de estudiantes pertenecientes a ciencias de la salud que obtienen niveles elevados de estrés, por los constantes desafíos en el ámbito académico que incrementan su predisposición a estados de tensión (Barraza *et al.*, 2015).

Con respecto a la situación en nuestro país, en el año 2013 se descubrió que las principales reacciones de estudiantes universitarios frente al estrés fue la ansiedad, sentimientos de tristeza y depresión, así como problemas de concentración y la inquietud. Además, se encontró consecuencias físicas como cansancio permanente, somnolencia y dificultad para dormir. Estos síntomas estuvieron acompañados de reacciones comportamentales como el desgano, alteraciones en los hábitos alimenticios entre otros (Boullosa, 2013).

La extensión de los efectos del estrés y su trascendencia es evidente. La afectación de este problema en los universitarios es una situación actual relevante que debe continuarse investigando para evitar mayores complicaciones psicológicas.

Por consiguiente, es necesario identificar la relación entre la procrastinación académica y el estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis; de manera que se pueda aportar y difundir información que permita un bienestar psicológico a aquellos estudiantes que lo requieran.

2.2 Pregunta de investigación general

¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y el estrés percibido en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021?

2.3 Preguntas de investigación específicas

¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y el control de estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021?.

¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la expresión de estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021?.

2.4 Objetivo general

Establecer la relación entre la procrastinación académica y el estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

2.5 Objetivos específicos

Identificar la relación que existe entre la procrastinación académica y el control de estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

Identificar la relación que existe entre la procrastinación académica y la expresión de estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

2.6 Justificación e importancia

2.6.1 Justificación

Justificación Práctica

La presente investigación permitirá que los mismos alumnos se vean beneficios de forma directa, ya que se brinda una perspectiva más clara de los factores que influyen en la postergación de actividades, así como la motivación que los impulsa a ella, pudiendo medir sus niveles de estrés y conociendo las posibles consecuencias emocionales y cognitivas que este le genera. Así mismo, nuestra investigación permitirá que se puedan desarrollar diversas alternativas y programas de solución a esta problemática.

Por otro lado, tener conocimiento de las conductas académicas y salud mental de bachilleres próximos a titularse, permitirá a los docentes mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje para futuros tesis.

Justificación Teórica

Nuestra investigación se realizará para conseguir datos exactos, analizando y organizando una variedad de información que permitan que docentes, estudiantes, y el público interesado, adquieran conocimiento con sustento científico acerca de la procrastinación académica y el estrés en los estudiantes, pudiendo así conocer el estado psicológico de un estudiante durante el desarrollo de una investigación o tesis.

Así mismo, nuestra investigación encuentra su justificación teórica principalmente en las teorías de Cohen *et al.* (1983) para la variable Estrés percibido, y de Quant y Sánchez (2012) y Dominguez (2016) para la variable Procrastinación académica.

Justificación Metodológica

Nuestra investigación desarrolla un esquema metodológico teniendo en cuenta que el tipo de investigación será cuantitativo y básico, de nivel correlacional ya que tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos. La técnica elegida para recopilar los datos será la encuesta, utilizando los instrumentos de evaluación “Escala de Estrés Percibido” y “Escala de Procrastinación Académica (EPA)”.

2.6.2 Importancia

Las conductas académicas contribuyen a definir el logro de resultados en cuanto a objetivos académicos se refieren. Es por ello que conocer la relación entre la procrastinación académica y el estrés en los estudiantes, nos permitirá comprender su situación actual psicológica y emocional a raíz del desarrollo de una investigación científica como requisito para titularse, deseosos de ser profesionales y ejercer su vocación en nuestra sociedad.

Asimismo, la importancia de esta investigación, radica en las oportunidades que brindarán nuestros resultados, ya que permitirán a las autoridades universitarias y a los mismos estudiantes desarrollar alternativas de solución que les permitan reconocer las conductas dilatorias perjudiciales para su desarrollo académico, así como desarrollar estrategias para disminuir los niveles de estrés que dichas conductas le generan.

2.7 Alcances y limitaciones

La presente investigación se llevó a cabo con estudiantes de psicología quienes pertenecen a la región y provincia de Ica, a una universidad local y están realizando su tesis. El enfoque es académico y de

investigación debido al interés en analizar problemas existentes en la región iqueña.

El estudio fue realizado durante los meses de mayo del 2021 y septiembre 2021 profundizándose en el marco teórico, realizar la recolección de los datos y posterior análisis de los mismos para la elaboración de la tesis.

Los estudiantes que participaron de la investigación se encuentran cursando la carrera de psicología entre los ciclos VIII y X de sexo femenino y masculino, quienes actualmente están desarrollando su tesis.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes

3.1.1 Antecedentes Internacionales

En el siguiente apartado se revisarán investigaciones científicas previas sobre las variables utilizadas en este estudio.

Coronel (2018) con la investigación “Procrastinación académica en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazu, 2018”. (Tesis de grado). Universidad de Caaguazu, Paraguay. Este estudio tuvo como objetivo determinar la frecuencia de la procrastinación académica en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazu. Esta evaluación se llevó a cabo mediante la encuesta a 230 estudiantes de edades entre 21 a 24 años a través de un estudio observacional, descriptivo de corte transversal; utilizando el instrumento Escala de Procrastinación Académica (EPA). En dicho estudio, se obtuvo como resultado que el rango etario de 21 a 24 años resultó poseedor del mayor nivel en procrastinación, y el predominio de mayor nivel de procrastinación académica en el sexo masculino con respecto al sexo femenino.

Finalmente, se pudo observar que 23,48 exhiben una procrastinación de nivel alto, 75,2% de nivel medio y 1,3% de nivel bajo. Ya que se comparten características con nuestra muestra, este antecedente brinda una estimación de los niveles de frecuencia en procrastinación que se puede encontrar. Así mismo, comparte información teórica que permite nutrir nuestra investigación.

Aspée *et al.* (2021) en su estudio “Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis” realizado en una universidad regional y estatal de Chile, trata de exponer un modelo de relación funcional entre la procrastinación académica y el compromiso en una muestra de 412 estudiantes. La muestra fue seleccionada de forma probabilística con un nivel de confianza del 95% y error de estimación del $\pm 5\%$. El estudio realizado fue no experimental, cuantitativo y transversal con alcance descriptivo y correlacional. Se observó como resultado, que los estudiantes con un bajo y muy bajo nivel de procrastinación alcanzaban el 71,60% de la muestra. No obstante, el 7,04% de los evaluados mostraban niveles altos y muy altos de procrastinación. Asimismo, al finalizar el estudio se descubrió que la relación propuesta no es lineal. Sin embargo, sugiere fomentar mayor compromiso estudiantil para la disminución de la procrastinación académica. El aporte que brinda a nuestra investigación radica en la propuesta de desarrollar un mayor nivel de compromiso entre los estudiantes como método de disminución de los niveles procrastinación.

Barraza y Barraza (2019) en su investigación “Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior” tuvo como finalidad principal determinar la relación existente entre procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de Durango en la ciudad de México. La participación de los evaluados fue determinada por su disponibilidad de los mismos, resultando ser la selección de carácter no probabilístico e intencional. Para la evaluación, se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO a una muestra de 300 alumnos. Con respecto a sus resultados,

la procrastinación académica evidencia una relación negativa con las estrategias de afrontamiento ($p < .01$), sin embargo no muestra relación alguna con los estresores ($p = .363$), y tampoco con los síntomas ($p = .136$). Por otro lado, se percibe una relación positiva entre la procrastinación académica con la postergación de actividades ($p < .01$) y una relación negativa entre el estrés académico y la autorregulación académica ($p < .01$) observando así, diversos niveles de relación y no relación entre ambas variables.

3.1.2 Antecedentes Nacionales

Botello y Gil (2018) en su investigación “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad de Lima Norte, 2017” (Tesis de grado). Universidad Católica Sedes Sapientiae, correspondiente a Lima Norte en Perú. En esta tesis se tuvo como objetivo establecer la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de Lima. Los participantes fueron 290 estudiantes a través de una muestra no probabilística y para su evaluación se utilizó la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung, donde se tuvo como resultado que el 34.1% de evaluados presentó un nivel mínimo a moderado de ansiedad. Asimismo, los resultados mostraron que era significativa la relación entre la procrastinación académica y el sexo del evaluado ($P = 0.02$); además la postergación de actividades fue relacionada con ansiedad ($P = 0.0005$) y la relación con la carrera profesional ($P = 0.03$); de igual manera carrera profesional se relacionó con ansiedad ($P = 0.001$). Finalmente, se llegó a la conclusión según la evidencia, que los varones suelen procrastinar en mayor cantidad que las mujeres ($m = 41$). Este antecedente aporta a nuestra investigación ya que se usa el mismo cuestionario para medir la Procrastinación Académica en nuestra población.

Cuestas (2021) en su estudio “Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una

universidad en Lima Norte, 2020” (Tesis de grado). Universidad de Ciencias y Humanidades, Perú. En esta investigación se tuvo como finalidad determinar el estrés percibido durante la pandemia en estudiantes de enfermería en una universidad en el Norte de Lima. Para dicho estudio, se enfocó la investigación de manera cuantitativa, con un diseño metodológico no experimental y descriptivo – transversal. Fueron evaluados 69 estudiantes a quienes se les aplicó la Escala de Estrés Percibido (EEP-10) obteniendo como resultados el predominio del estrés percibido en nivel medio con 63,8% (n=44), continuando con un nivel bajo 33,3% (n=23) y nivel alto en 2,9% (n=2). Con respecto a la dimensión de estrés general de la variable, se evidenció el predominio en el nivel medio 56,5% (n=39), siguiendo con un nivel alto 26,1% (n=18) y un nivel bajo 17,4% (n=12). Finalmente, se pudo observar con respecto a la dimensión de capacidad de afrontamiento, la predominancia del nivel medio 71% (n=49), nivel bajo 24,6% (n=17) y por último el nivel alto con 4,3% (n=3). De esta manera, se pudo concluir la prevalencia del nivel medio en ambas dimensiones de la variable. Es necesario mencionar la importancia del desarrollo de esta investigación en una población perteneciente al área de ciencias de salud, de la cual podemos tomar como referencia en el desarrollo de nuestro estudio en estudiantes de la carrera de psicología. De igual manera, esta investigación utiliza una variación de la Escala de Estrés Percibido, cuyo instrumento ha sido seleccionado para la ejecución de nuestra tesis.

López - Valdivieso (2019) en su investigación “Estrategias de autocuidado y Estrés Percibido en practicantes de Psicología Clínica y de la Salud” (Tesis de Grado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. El estudio tuvo como objetivo poder distinguir la relación entre las estrategias de autocuidado y los niveles de estrés percibidos en 107 participantes quienes realizaban prácticas pre-profesionales a quienes se les aplicó la Escala de Conductas de Autocuidado para Psicólogos Clínicos y la Escala de Estrés Percibido, obteniendo como resultado una relación entre autocuidado y estrés percibido ($r=-.36$; $p<.01$). De igual manera, se observó diferencias sobre el autocuidado en cuanto al tipo

de relación en pareja, al espacio de contención emocional y al sector de área de prácticas. También, diferencias sobre el estrés en cuanto a la universidad de procedencia, espacio de contención emocional y movilización estudiantil. Además, el autocuidado, la movilización y contención emocional predecían el modelo de intensidad del estrés en los estudiantes ($R^2=.23$, $p<.001$). Esta investigación utiliza una variación de la Escala de Estrés Percibido elegida para nuestro estudio, además nos permitió ampliar la información sobre la vulnerabilidad de la población específica de estudiantes de psicología; misma profesión elegida en nuestra población para nuestro estudio.

3.1.3 Antecedentes a nivel local

Chacaltana (2018) en su investigación “Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica”. (Tesis de grado). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima. Tuvo como principal objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica, la adaptación universitaria y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Ica, para lo cual realizó un estudio de nivel descriptivo con diseño correlacional-causal, aplicándolo en los estudiantes de los ciclos II, IV, VI y VIII de psicología de dicha universidad, abarcando una muestra total de 170 estudiantes (140 mujeres y 30 hombres), con edades que oscilaron entre los 16 y 37 años. Para recolectar los datos necesarios, la autora usó la técnica de encuesta, usando como instrumento la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998), la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA-R). Los resultados demostraron que efectivamente existe una relación significativa a nivel estadístico entre la procrastinación académica, la adaptación universitaria y el bienestar psicológico, mostrando evidencias de que la adaptación al estudio, la adaptación personal (factores de la adaptación universitaria), el crecimiento personal, la madurez personal y la baja

aceptación personal, son factores predictores de la procrastinación académica. Este antecedente brinda a nuestra investigación una estimación de los niveles de procrastinación que podremos encontrar en los alumnos, ya que comparten características como carrera profesional y ubicación demográfica.

3.2 Bases teóricas

3.2.1 Procrastinación académica

3.2.1.1 Definición de Procrastinación Académica

Para Rothbum *et al.* (1986, como se citó en Quant y Sánchez, 2012) la procrastinación académica es considerada como la tendencia irracional de postergar seguidamente el desarrollo de las actividades o deberes en el ámbito académico. Dicho acto de dilación desencadena efectos emocionales negativos en el individuo como un elevado nivel de ansiedad que puede traer como consecuencia un descenso de las calificaciones.

Si revisamos la investigación de Steel (2007) se puede encontrar que el autor propone que el individuo procrastinador es quién toma la decisión de postergar las tareas académicas asignadas, es decir, que la persona es consciente de lo que puede ocasionar postergar el desarrollo de las actividades.

Tomando lo anterior, Chan (2011) considera que la procrastinación es un problema relacionado a la incapacidad de algunos individuos de poder tomar decisiones, es decir que, ante la presentación de diversas actividades académicas en conjunto con otras actividades, el individuo se ve incapacitado de elegir cual completar primero.

3.2.1.2 Enfoques Teóricos de Procrastinación

Teoría Motivacional: Para McClelland (1953, como se citó en Rothblum, 1990), este modelo analiza la motivación como una respuesta comportamental frente a lograr el éxito. Es decir, que frente a una tarea determinada la persona elige si orientar sus conductas hacia la esperanza de completar sus tareas exitosamente o hacia el temor por fracasar en el intento. En este sentido, cuando una persona siente que la esperanza de completar la tarea exitosamente es opacada por el temor a fracasar, decidirá anteponer tareas o actividades que le brinden una mayor percepción de éxito aplazando otras, tal vez más importantes, en las que según su creencia exista una alta posibilidad de fracaso.

Teoría Psicodinámica: Según Steel (2007), este modelo fue el primero en investigar las razones por las cuales una persona decide postergar sus actividades y deberes. El modelo propone a la procrastinación como el miedo que se siente frente a la posibilidad de fallar o fracasar en el desarrollo de cualquier actividad, lo cual muchas veces impide concluir una tarea o incluso fallarla a pesar de contar con las capacidades y conocimientos que nos permitirían concluir las tareas de una manera adecuada y con resultados positivos (Rothblum, 1990).

En complemento a lo anterior, Baker (1979, como se citó en Rothblum, 1990) menciona en su investigación que para entender el por qué un individuo posterga el desarrollo de sus tareas o actividades, se debe conocer la calidad de las relaciones que este tiene con su entorno familiar, ya que el origen de estas conductas puede encontrarse en un tipo de crianza en que ciertas actitudes de los padres generan un alto nivel de frustración en los niños, y a su vez, una disminución de la autoestima.

Teoría Conductual: Para esta teoría, el individuo tiene la capacidad de elegir cuáles actividades va a desarrollar y en qué orden, midiendo las consecuencias positivas que éstas puedan brindarle, anteponiendo las actividades que generen mejor satisfacción a corto

plazo que aquellas que signifiquen mayor espera por la recompensa (Ferrari y Emmons, 1995; como se citó en Riva, 2006).

Por otra parte, Pittman, Tykocinski, Sandman-Keinan y Matthei (2008), proponen que si el individuo encuentra tareas más llamativas, preferirá hacer estas antes que las ya asignadas, dichas tareas son las que ocasionan la procrastinación.

Teoría Cognitivo – Conductual (TCC): indica que todo desorden o conflicto emocional parte de que el individuo, como resultado de sus experiencias, desarrolla ciertas ideas distorsionadas o irracionales que guían su comportamiento, las cuales traen consecuencias negativas y poco favorables.

Partiendo de lo anterior, se ve a la procrastinación como una consecuencia de las creencias irracionales del individuo acerca de las expectativas que tiene sobre cómo va a concluir la tarea a desarrollar, es decir, se deja llevar por su imaginación creando escenarios con metas inalcanzables o poco realistas que no guardan relación con sus capacidades. Por ello mientras va desarrollando la tarea y ve que estas expectativas no se están cumpliendo, es así que como muestra de su baja tolerancia ante la frustración, empieza a sentir emociones negativas, las cuales complican que pueda continuar con la tarea asignada, hasta el punto que cuestionará sus habilidades y su propia estima terminando por abandonar completamente la tarea (Ellis y Knaus; como se citó en Álvarez, 2010).

3.2.1.3 Tipos de Procrastinación

Diversos autores a lo largo de los años clasificaron la procrastinación de acuerdo con las teorías que iban desarrollando, para esta investigación nos basaremos en los dos tipos de procrastinación más conocidos que llegan a englobar a los demás.

Para Angarita (2012), existe una clasificación que permite simplificar los estudios de la procrastinación, separándola en

Procrastinación Pasiva y Procrastinación Activa las cuales fueron mencionadas por primera vez por Ferrari *et al.* (1992). Los autores indican que existen dos tipos de procrastinación:

Procrastinación Pasiva: Es el tipo de procrastinación de la cual hablan la mayoría de sus predecesores, refiriendo como característica a los comportamientos evitativos que manifiesta el individuo frente a una tarea que se tiene que desarrollar, ocasionando una fuerte presión ante la idea de realizar la actividad, así como generando sentimientos negativos y pesimistas acerca de sus capacidades para afrontar dicha tarea y obtener resultados satisfactorios. A esto se le adiciona que el individuo con este tipo de procrastinación, es incapaz de tomar decisiones, porque es indeciso y no puede gestionar el tiempo que tiene disponible. Esto como conclusión, deviene en un incumplimiento o abandono de la tarea en cuestión.

Procrastinación Activa: Si bien este tipo de procrastinación comparte la característica de dilatar el desarrollo de las actividades, según los autores Chun y Choi (2005) ellos prefieren desarrollar sus actividades y eligen hacerlo libremente, porque el trabajar bajo presión les sugiere una motivación para culminar la tarea, brindándole muchas veces mejores resultados. Otra característica que los diferencia es la capacidad para poder gestionar su tiempo, lo que le permite disminuir los niveles de estrés ante tareas a largo plazo.

3.2.1.4 Dimensiones de Procrastinación Académica

Postergación de actividades: Se le considera al retraso de manera intencionada, de tareas o actividades encomendadas. Este accionar, puede producir efectos negativos como estrés, ansiedad, menor nivel de autoeficacia, entre otros, lo que traerá como consecuencia problemas académicos para el estudiante, como las bajas calificaciones (Busko, 1998; como se citó en Chacaltana, 2018, p.42).

Autorregulación académica: Se refiere al proceso que realiza el individuo para auto asignarse objetivos principales de aprendizaje, mediante el cual constantemente busca entender, controlar y regular los pensamientos, la motivación y las conductas a realizar para desarrollar una activada académica (Busko,1998; como se citó en Chacaltana, 2018, p. 41).

3.2.2 Estrés percibido

3.2.2.1 Enfoques Teóricos del Estrés

El estrés juega un papel muy importante en la vida cotidiana de cada persona. Aunque ha sido conceptualizado hace muchos años atrás, comúnmente se le relaciona erróneamente en un sentido negativo más que positivo, es por esto que es considerado como algo nocivo para el organismo. Sin embargo, conocerlo a mayor profundidad su función sería utilitario para todos.

Teoría de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman (1986) enfatizan lo importante de los factores psicológicos, resaltando esencialmente los procesos cognitivos, que se encuentran y surgen entre los estímulos generadores de estrés y las respuestas hacia el mismo.

Para mencionados autores, el estrés se origina en las relaciones entre el sujeto y su entorno. En esta situación, el individuo realiza una evaluación y determina su entorno como amenazante y de difícil afrontamiento. Es debido a esto, la concepción principal de esta teoría llamada, teoría interaccional donde "la evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante" (Lazarus y Folkman, 1986, p. 43). Dicha evaluación, tiene un rol fundamental ya que es un mediador cognitivo entre la interacción de estímulos estresores y el estrés.

Siguiendo con esta teoría, los autores distinguen tres tipos de evaluación:

Evaluación primaria: El individuo evalúa la situación que está experimentando de tres maneras posibles, puede interpretarla como irrelevante, positiva o estresante. En el primer caso, de ser evaluada como irrelevante, se perciben los siguientes modos: amenaza (aún no ha ocurrido, sin embargo, anticipa una pérdida o daño inmediato), daño – pérdida (el sujeto ha sufrido un daño y lo puede volver a sufrir) y desafío (el individuo considera contar con los recursos suficientes y ve la amenaza como un reto, interpretando el evento como un posible aprendizaje o victoria).

Evaluación secundaria: En esta evaluación se realiza la búsqueda cognitiva de las alternativas para afrontar lo estresor con una previa valoración de los recursos personales con los que cuenta. Se pronostica las opciones que tendrá o no tendrá al momento de enfrentar el evento. Dependerá de cómo el individuo gestiona y valora sus propios recursos, sus habilidades para afrontar el evento y su apoyo social. Asimismo, Lazarus (2000) menciona que el potencial de manejo surge de la convicción individual de poder o no poder actuar con éxito para disminuir la amenaza o daño o para que el reto sea beneficioso para el sujeto. Además, las expectativas pueden ser negativas o positivas ya que depende de la interacción y relación de la persona y entorno a un cambio para peor o mejor.

La Reevaluación: Es referida a los procesos de retroalimentación que surgen en la interacción entre el sujeto y lo estresor, ocasionando correcciones en valoraciones previas durante el afrontamiento. Por lo tanto, la retroalimentación permite cambiar las evaluaciones previas gracias a la nueva información otorgada por el ambiente ya que las valoraciones varían constantemente según se tenga nueva información.

Teoría de Selye.

Selye (1956) menciona en su investigación la formulación teórica que describe la manera de la movilización del organismo al enfrentarse ante amenazas y peligros contra su integridad. La descripción consistía en una serie de defensas neuroquímicas del cuerpo a la cual denominó como síndrome de adaptación general (SAG), encargada de proteger al organismo frente a condiciones o estresores nocivos.

Asimismo, dentro de los esfuerzos iniciales por intentar dividir el estrés, Selye (1974) sugiere en sus estudios la clasificación del estrés en dos tipos. El primer tipo llamado distrés, el cual era destructivo. El distrés era descrito y relacionado con la agresión e ira, ya que se considera perjudicial para la salud. Por otro lado, el segundo tipo llamado eustrés, era el tipo cognitivo. Se explicaba por las emociones positivas como la empatía por el prójimo y los esfuerzos positivos que lograrían beneficiarlos. Además, se decía que era compatible con la salud de la persona y la protegía.

Con respecto, a la teoría de adaptación general formulada por Selye, comenta que el acontecimiento del estrés no surge de forma repentina. Las señales pueden ser detectadas por el ser humano al experimentar el evento que lo produce. De esta manera, Selye formula que se atraviesan por tres etapas desde que aparece el estresor hasta el alcance de su máximo efecto en el organismo.

Fase de alarma: Es conformada por el aviso de la existencia de un agente estresante para el organismo. Para esta fase, las reacciones fisiológicas son las primeras en surgir ante este agente como advertencia al sujeto que debe adoptar una posición de alerta. Cuando la barrera estresante supera al individuo y este cae en cuenta que sus fuerzas y recursos no son suficientes para hacerle frente al agente estresor, se puede decir que se ha tomado conciencia del estrés existente, desarrollando así la fase de alarma.

Cruz (2018) explica que durante esta primera fase, el organismo al percibir el agente estresor, activa el sistema simpático, médula de las

glándulas suprarrenales y la corteza con la finalidad de poner en marcha los recursos energéticos indispensables para hacer frente al estrés.

Fase de resistencia: El sujeto ingresa a esta fase cuando el estrés en su organismo se prolonga más del tiempo debido pasando por completo el periodo de la fase de alarma. El organismo trata de luchar contra el agente o evento estresor; sin embargo, se da cuenta que sus recursos y capacidades tienen un límite. Esta situación produce un sufrimiento y frustración en el individuo ya que toma conciencia de la actual pérdida de energía y el bajo rendimiento en su afán de salir adelante y vencer frente a lo estresor. Este estado produce la creación de un círculo vicioso, especialmente al estar acompañado de ansiedad por el probable fracaso.

En el cuerpo, al defenderse de lo estresante, ocurre que los tejidos dañados se inflaman, permitiendo contener el daño mediante el aislamiento con el resto del organismo y no produzca más perjuicio. Una vez que la hinchazón ha sido aliviada gracias a las hormonas adrenocorticoides antiinflamatorias, es donde se facilita la curación.

Se puede determinar que esta fase es de acción catabólica, ya que, no elabora ni genera anabólicamente recursos orgánicos; por el contrario, los consume.

Fase de agotamiento: El presente estadio representa la parte final del estrés. Es caracterizada por la depresión, ansiedad y fatiga, las cuales no necesariamente pueden aparecer por separado. La fatiga por lo general surge en compañía de la irritabilidad, nerviosismo, tensión e ira. Además, el cansancio presente no suele restaurarse con el sueño. La ansiedad será producida por los agentes estresantes, así como experiencias que antes no le causaban este efecto. En el caso de la depresión, el sujeto carecerá de motivación para identificar placer en sus actividades, ocasionando insomnio, sentimientos negativos hacia uno mismo y pensamientos pesimistas. Si la gravedad del estrés es

demasiada o excede en el tiempo, los recursos orgánicos del individuo no responderán.

Aunque es cierto que el síndrome de adaptación general es una ayuda para sobrevivir a los entornos nocivos, el gasto de los recursos es el principal costo fisiológico en el organismo por la defensa. Esto sucede debido a que normalmente el sujeto suele controlar el evento estresor y tan solo llegar hasta la segunda fase.

De esta manera, Lazarus (2000) menciona que se descubrieron las endorfinas como un grupo de hormonas que actúan sobre la mente y el cuerpo como lo hace la morfina y los opiáceos. En este sentido, es posible considerar la ACTH (adrenocorticotropina) como el iniciador bioquímico de defensa del síndrome de adaptación general contra el estrés, y las endorfinas como encargadas de producir el efecto de reducir el estrés.

Por una parte, la estimulación del sistema aumenta la activación, mientras que otra estimulación posibilita retomar el estado de equilibrio original del organismo.

Teoría de Holmes

Sandin (2003) menciona a Thomas H. Holmes como a uno de los más importantes innovadores estudiosos sobre los factores sociales del estrés. Sus investigaciones mostraron interés por la persona que era afectada por el estrés así como por el contexto social, es decir por el “cuándo”, estudiando así la enfermedad y los factores sociales. En 1956 pretendió mostrar la carga social en individuos que afectaban en su salud de manera negativa mediante la construcción de cuestionarios para evaluación de estrés. Transformó la historia personal (life chart) en un test autoadministrado de manera de cuestionario, creando de esta forma el Inventario de Experiencia Reciente (Schedule of Recent Experience – SRE).

El cuestionario estaba conformado por ítems de sucesos vitales, definidos como eventos sociales que ejercían un cambio en el individuo provocando reacciones psicofisiológicas, que de manera repetida

fueron significativos en las historias personales y se asociaban al inicio o desarrollo de las enfermedades.

La concepción de Holmes permitió revolucionar la información sobre la enfermedad, estableciendo que esta suponía ser el resultado de factores biológicos, sociales y psicológicos. Desestimando de esta manera a la enfermedad como un fenómeno mecánico y unifactorial.

Sandin (1999) refiere acerca del aporte del enfoque de Holmes sobre de los sucesos vitales, el logro de estudiar grupos sociales de manera epidemiológica y niveles de riesgo desde una nueva percepción, prevenciones específicas y estrategias de afrontamiento; así como una orientación de la salud distante a la concepción médica previa y antigua que consideraba a la enfermedad en una relación germen-enfermedad.

3.2.2.2 Definición de Estrés Percibido

Cannon (1932) refiere el estrés como todo aquel estímulo capaz de provocar una reacción de huida o lucha en el organismo exigiendo un esfuerzo poco común de los procesos fisiológicos que deben regular las influencias del medio externo y las respuestas que corresponden al organismo.

Cohen *et al.* (1983) nos dice que “el estrés percibido puede ser visto como una variable de resultado que mide el estrés experimentado en función de eventos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, etc” (p. 386).

De igual manera, se define el estrés como resultado de la evaluación cognitiva del individuo con su entorno, determinándolo como amenazante o de difícil afrontamiento según su percepción (Lazarus y Folkman, 1986).

Asimismo, León y Fornés (2015) determinan el estrés como una respuesta que se origina de la desproporción entre las exigencias del

entorno y los recursos con los que cuenta el individuo para responder ante ellas de una forma efectiva.

Oblitas, 2017 establece que el estrés percibido se origina debido a la dinámica entre el medio exterior, el individuo y su percepción individual que se genera respecto a una específica amenaza que pone en peligro su bienestar.

Espinoza *et al.* (2018) señala el estrés como un fenómeno universal, histórico, cultural, multicausal y multifactorial que cumple una función orientadora y reguladora de la personalidad en su camino de llevar a cabo actividades con éxito.

3.2.2.3 Dimensiones de estrés percibido

Cohen *et al.* (1983, como se citó en Espinoza *et al.*, 2018) menciona que en la escala de evaluación del estrés percibido, incluyendo en sus diversas versiones tales como EEP de 14 ítems, EEP de 10 ítems y EEP de 4 ítems; evalúan de manera de dos dimensiones el efecto psicológico como resultados de lo estresante para el individuo.

Espinoza *et al.* (2018) con respecto a la dimensión del control de estrés, lo define como eustres (estrés positivo) ya que logra preparar el cuerpo, mente y mejora su desenvolvimiento. Dicho estrés resulta fructífero para el individuo debido al incremento de motivación, reforzamiento de las capacidades de afrontar desafíos y demandas del exterior.

La dimensión de la expresión del estrés, es definida como distrés (estrés negativo) que supera toda capacidad prevista por el individuo. Este estrés ocasiona una disminución en la productividad del sujeto, alterando el equilibrio mental y físico con posibles consecuencias de enfermedades psicosomáticas.

3.3 Identificación de Variables

Procrastinación Académica

- Definición Conceptual

Para Quant y Sánchez (2012) la procrastinación académica es un patrón comportamental que se caracteriza por postergar el desarrollo de ciertas actividades o tareas dentro del contexto educativo de manera voluntaria, aunque éstas tengan una fecha de entrega determinada. En complemento con lo anterior, Sulio (2018), propone que la procrastinación académica es un patrón recurrente y repetitivo, que sin importar el nivel de compromiso que tenga el estudiante, sucederá.

- Definición Operacional

Los indicadores y puntajes se definirán de forma operacional y serán asumidos en base a la obtención de los resultados de la Escala de Procrastinación Académica. Dicho cuestionario cuenta con una medición de escala tipo ordinal, ubicados en los niveles, alto, medio y bajo.

Estrés Percibido

- Definición Conceptual:

Cohen *et al.* (1983) consideran que el estrés percibido puede ser visto como una variable que sirve de medición al estrés que experimenta el individuo por el desafío de eventos estresores específicos, sus procesos de afrontamiento y factores de su personalidad.

- Definición Operacional

Los indicadores y puntajes se definirán de forma operacional y serán asumidos en base a la obtención de los resultados de la Escala de Estrés Percibido. Dicho cuestionario cuenta con una medición de escala tipo ordinal, ubicados en los niveles, alto, medio y bajo.

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo y nivel de investigación

El tipo de investigación es cuantitativo, ya que pretende medir las variables Hernández - Sampieri *et al.* (2014), y reúne las condiciones metodológicas de una investigación básica en razón de que se orienta a conseguir un nuevo conocimiento de modo sistemático, con el único objetivo de incrementar el conocimiento de una realidad concreta (Alvarez, 2020, p. 3).

Por otro lado, la investigación es de nivel correlacional ya que “tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular” (Hernández - Sampieri *et al.*, 2014, p. 93).

4.2 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental de nivel correlacional – descriptivo y transversal. No experimental debido a que no existe determinación aleatoria, grupos de control o manipulación de variables (Sousa *et al.*, 2007). Correlacional - descriptivo ya que se describirán las relaciones de las variables de una manera natural entre ellas (Sousa *et al.*, 2007). Finalmente, de corte transversal, se realiza una sola medición de las variables (Rodríguez y Mendivelso, 2018).

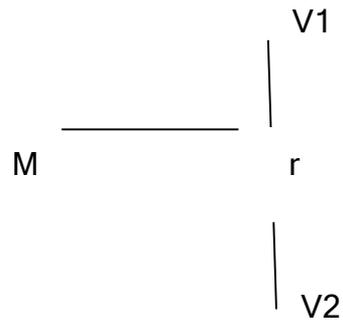
Esquema:

M = refiere la muestra de la población

V1 = 1ra variable (Procrastinación académica)

V2 = 2da variable (Estrés percibido)

r = relación



4.3 Operacionalización de variables

Variables	Definición operacional	Dimensiones del inventario	Indicadores	Ítems	Escala
Procrastinación Académica	La variable Procrastinación Académica, se medirá operacionalmente, según la “Escala de Procrastinación Académica (EPA)” la cual está dividida en 2 dimensiones, que son: autorregulación académica (9 ítems) y postergación de actividades (3 ítems). Fue adaptada en nuestro país por Sergio Alexis Domínguez Lara (2016) en la Universidad de San Martín de Porres, Lima -Perú.	Postergación de Actividades	Retraso de actividades y tareas encomendadas	1, 8, 9	Instrumento Escala de Procrastinación Académica Escala Ordinal
		Autorregulación académica	Dificultad en el establecimiento de objetivos de aprendizaje.	2, 5, 7, 10, 11	
			Baja autorregulación de emociones.	12	
Estrés percibido	La variable estrés percibido, operacionalmente se medirá, según la “Escala de Estrés Percibido” de Cohen <i>et al.</i> (1983), la cual se encuentra compuesta por las dimensiones: control de estrés (7 ítems) y expresión del estrés (6 ítems) adaptada a nuestro país por Guzmán y Reyes (2018) en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima-Perú.	Control de estrés	Autoeficacia Control de amenazas	4,5,6, 7,9,10,13	Instrumento Escala de Estrés Percibido Escala Ordinal
		Expresión del estrés	Desamparo Pérdida de control	1, 2, 3, 8, 11,12.	

4.4 Hipótesis

4.4.1 Hipótesis general

HG: Existe correlación significativa entre la procrastinación académica y el estrés percibido en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

4.4.2 Hipótesis específica

H1.- Existe correlación significativa entre la procrastinación académica y el control de estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

H2.- Existe correlación significativa entre la procrastinación académica y la expresión de estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

4.5 Población - Muestra

4.5.1 Población

La población en el presente estudio se encuentra constituida por 75 estudiantes de psicología de una universidad local de Ica que se encuentran realizando su tesis.

4.5.2 Muestra

Para determinar una muestra representativa de la población se utilizará el método de muestreo probabilístico, el cual es una técnica que ofrece la misma oportunidad de selección a todos los participantes de la población en este estudio (Hernández - Sampieri *et al.*, 2014).

La muestra en nuestro estudio fue obtenida mediante fórmula que se presenta a continuación, para el cual se consideró los siguientes estimadores de estadística: nivel de confianza = 95% ($z = 1.96$), así mismo, margen de error esperado de 5% (0.05) y proporción de $p = 50\%$ (0.50).

Se muestra la fórmula a utilizar:

$$n = \frac{N * z^2 * p * q}{d^2(N - 1) + z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Dónde:

N = Población

n = tamaño muestral

z = 1.96 al cuadrado (siendo la seguridad del 95%)

p = proporción esperada (50%)

q = 1 - p (50%)

d = error esperado (5%)

$$n = \frac{75 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2(138 - 1) + 1.96_{\alpha}^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 63$$

Por tanto, la muestra fue de 63 estudiantes.

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

4.6.1 Técnicas

Casas Anguita *et al.* (2003) determinan la técnica de encuesta como un procedimiento que es utilizado frecuentemente para investigar, debido a que logra obtener y crear de manera certera y rápida datos de un estudio. Por este motivo, la técnica de encuesta fue seleccionada para la presente investigación.

4.6.2 Instrumentos

Escala de Procrastinación Académica

Ficha técnica

Autores del instrumento:

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptaciones:

Óscar Álvarez Blas (2010), Universidad de Lima, Lima - Perú

Sergio Domínguez Lara (2016), Universidad de San Martín de Porres, Lima - Perú

Descripción del instrumento

Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010) y validada por Dominguez (2016). Consta de 12 ítems con cinco opciones de respuesta (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). Cuenta con un formato de respuesta de tipo escala Likert.

Las propiedades psicométricas en el estudio de adaptación en escolares indican una consistencia interna adecuada (alfa de Cronbach de .80) y una estructura unidimensional, es decir, un solo factor que explica 23.89% de la varianza total del instrumento (Dominguez, 2016).

Administración y duración del instrumento

Su desarrollo puede ser de forma individual y colectiva, aplicable en adolescentes y adultos. Esta evaluación tiene una duración aproximada de 10 y 15 minutos.

Validez y Confiabilidad

Busko (1998) fue quien lo validó en una muestra de 112 estudiantes de la Universidad de Guelph (79 mujeres y 33 varones). Se tuvo como edad promedio 22 años y los alumnos pertenecían al primer y tercer ciclo de la carrera de ciencias sociales, 59 y 53 estudiantes respectivamente (Chacaltana, 2018).

Dominguez (2016) realizó una validez de constructo mediante un análisis factorial confirmatorio del modelo unidimensional (12 ítems influidos por un solo constructo) mostró un ajuste desfavorable: $SB-\chi^2$ (54) = 626.519 ($p < .001$), CFI = .904, RMSEA (IC90%) = .122 (.113 - .130), SRMR = .124. Al contrario, el modelo de dos factores oblicuos fue adecuado: $SB-\chi^2$ (53) = 204.976 ($p < .001$), CFI = .974, RMSEA (IC90%) = .063 (.054 - .072), SRMR = .071. A su vez, en general, todas las cargas factoriales fueron de magnitud moderada a alta ($\lambda_{postergación} = .751$; $\lambda_{regulación} = .683$) y estadísticamente significativas ($p < .001$). No obstante, la correlación entre factores fue bastante baja ($\phi = -.118$).

Y para la confiabilidad se emplearon los coeficientes H (Dominguez-Lara, 2016; Hancock y Mueller, 2001) y ω (McDonald, 1999), debido a que son más adecuados ante el incumplimiento del supuesto de tau-equivalencia de los ítems (Dominguez, 2016).

Escala de estrés percibido (EEP-14)

Ficha técnica:

Autores del instrumento

Cohen, Karmark y Mermelstein (1983) en Estados Unidos.

Adaptaciones

España: Remor 2006.

Chile: Tapia, Cruz, Gallardo y Dasso en 2007.

México: Gonzales y Landero en 2007.

Venezuela: Benítez, D'Anello y Noel en 2013.

Perú: Guzmán y Reyes en 2018.

Descripción del instrumento

La encuesta consta de 13 ítems, distribuido en dos dimensiones. Esta determina la evaluación cognitiva de los acontecimientos estresantes vividos por el individuo en el transcurso del último mes. Inicialmente, la escala original constaba de 14 ítems, para este estudio se usó la versión adaptada en la ciudad de Lima en Perú por Gúzman y Reyes en el año 2018 de 13 ítems. Cuenta con un formato de respuesta de tipo escala de Likert, cuya calificación para la dimensión de expresión de estrés (1, 2, 3, 8, 11,12) es 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo y 4 = muy a menudo, mientras para la dimensión control de estrés (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) se califica de manera inversa 0 = Muy a menudo, 1 = a menudo, 2 = de vez en cuando, 3 = casi nunca y 4 = nunca y finalmente sumar los 13 ítems.

Administración y duración del instrumento

Su desarrollo puede ser de forma individual y colectiva, aplicable en adolescentes y adultos. Esta evaluación tiene una duración aproximada de 25 a 30 minutos.

Validez y Confiabilidad

Los autores originales evidenciaron coeficientes Alfa de Cronbach de 0.85, 0.85 y 0.86 y una confiabilidad (test-retest) de $r = .85$ (Cohen et al., 1983). Mientras, en la adaptación peruana, la validez de contenido fue evaluado por 11 jueces donde se realizó modificaciones lingüísticas, además, obtuvieron un coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach 0.79 por la dimensión eustrés y 0.77 para la dimensión distrés (Guzmán y Reyes, 2018).

4.7 Recolección de datos

Casas Anguita *et al.* (2003) definen a la técnica encuesta como un procedimiento que es utilizado frecuentemente para investigar, debido a que logra obtener y crear de manera certera y rápida datos de un estudio. Por este motivo, la técnica de encuesta fue seleccionada para utilizarse en la presente investigación. La recolección de datos se llevó a cabo mediante encuestas virtuales realizadas en Google Forms y enviadas a los estudiantes de psicología de una universidad local de Ica. La coordinación de la participación de los estudiantes fue gracias a la disposición de los delegados de las aulas de clases y al interés de los participantes en querer forma parte de este estudio.

4.8 Técnicas de análisis e interpretación de datos

Posteriormente de la recolección de datos, estos fueron plasmados en una hoja de cálculo de Excel con la finalidad de obtener los puntajes de las pruebas. Los puntajes fueron exportados al software IBM-SPSS versión 25 con el fin de conocer los resultados del coeficiente de correlación de Spearman para identificar la fuerza en la relación entre las variables y dimensiones; y finalmente elaborar la discusión propia en nuestro estudio.

V. RESULTADOS.

5.1 Presentación de resultados

Tabla 1

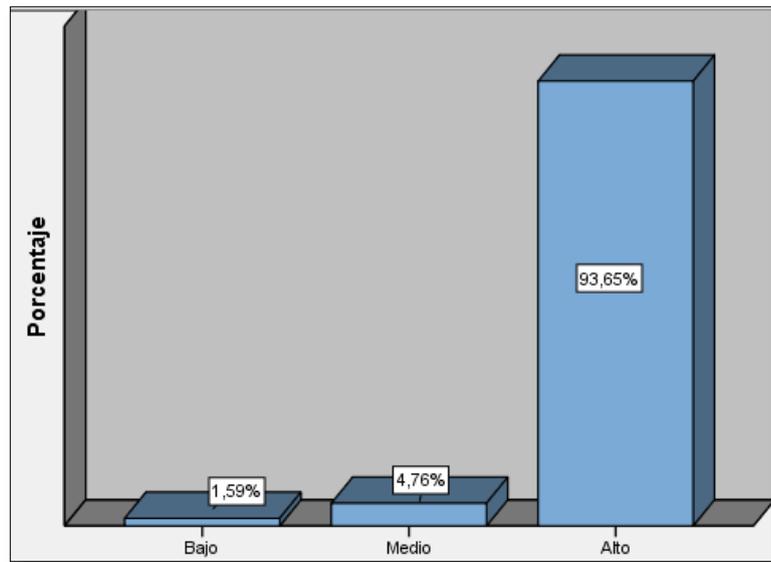
Procrastinación Académica

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válidos	BAJO	1	1.6%
	MEDIO	3	4.8%
	ALTO	59	93.7%
	Total	63	100.0%

Elaboración propia.

Figura 1

Procrastinación Académica



En la **tabla N°1**, y la **figura N°1** se aprecia que del 100% de los encuestados, el 93,7% (59) posee un nivel alto de Procrastinación Académica, el 4,8% (3) un nivel medio y el 1,6% (1) se encuentra en un nivel bajo Procrastinación Académica.

Tabla 2

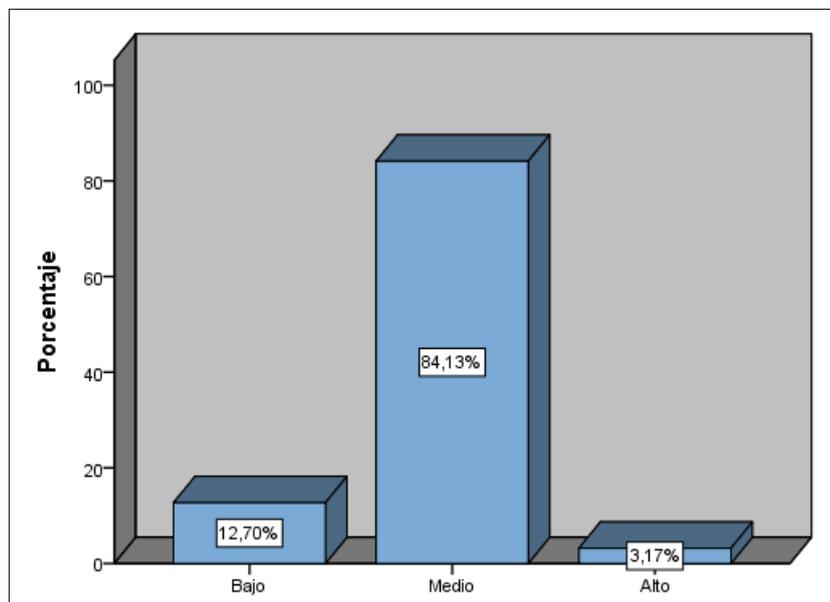
Estrés Percibido

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válidos	BAJO	8	12.7%
	MEDIO	53	84.1%
	ALTO	2	3.2%
	Total	63	100.0%

Elaboración propia.

Figura 2

Estrés Percibido



En la **tabla N°2**, y la **figura N°2** se aprecia que del 100% de los encuestados, el 3,2% (2) posee un nivel alto de Estrés Percibido, el 84,1% (53) un nivel medio y el 12,7% (8) se encuentra en un nivel bajo de Estrés Percibido.

5.1.1 Presentación de resultados – Tablas Cruzadas

Tabla 3

Procrastinación académica según el género.

		Procrastinación Académica				
Género			Bajo	Medio	Alto	Total
Masculino	Recuento		1	0	29	30
	% del total		3,3%	0,0%	96,7%	100,0%
	Recuento		0	3	30	33
	% del total		0,0%	9,1%	90,9%	100,0%
Total	Recuento		1	3	59	63
	% del total		1,6%	4,8%	93,7%	100,0%

En la **tabla Nº 03** se observa que el 96.7% (29) de los estudiantes masculinos y 90.9% (30) de estudiantes femeninos presentan un nivel alto de procrastinación académica siendo el porcentaje más elevado. Mientras un 9.1% (3) de estudiantes del género femenino presentan nivel medio de procrastinación académica y finalmente tan solo 1 estudiante masculino presenta nivel bajo del total de la muestra.

Tabla 4*Estrés percibido según el género.*

		Estrés Percibido				
			Bajo	Medio	Alto	Total
Sexo	Masculino	Recuento	5	24	1	30
		% del total	16,7%	80,0%	3,3%	100,0%
	Femenino	Recuento	3	29	1	33
		% del total	9,1%	89,9%	3,0%	100,0%
Total		Recuento	8	53	2	63
		% del total	12,7%	84,1%	3,2%	100,0%

En la **tabla N° 04** se observa que el 80.0% (24) de los estudiantes masculinos y 89.9% (29) de estudiantes femeninos presentan un nivel medio de estrés percibido, representando al porcentaje más elevado. Mientras que un 16.7% (5) de estudiantes masculinos y 9.1% (3) de estudiantes femeninos presentan nivel bajo de estrés percibido y finalmente tan solo 1 estudiante género masculino y 1 estudiante del género femenino presenta nivel alto del total de la muestra.

5.1.2 Análisis inferencial, pruebas estadísticas

Prueba de normalidad

Hi: Los datos de la muestra proceden de una distribución normal.

H0: Los datos de la muestra no proceden de una distribución normal.

Tabla 5

Prueba de normalidad de las variables.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra			
		Procrastinación académica	Estrés Percibido
	N	63	63
Parámetros normales ^{a,b}	Media	41.89	23.08
	Desviación típica	6.027	5.116
Diferencias más extremas	Absoluta	.152	.083
	Positiva	.086	.064
	Negativa	-.152	-.083
Z de Kolmogorov-Smirnov		1.207	.660
Sig. asintót. (bilateral)		.003	.200

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.

En la tabla N° 05, el valor P (Sig. Asintót. Bilateral) del estadístico es (.200) mayor a ($p > 0.05$) para estrés percibido, lo que indica que tiene una distribución normal, mientras que (.003) menor a ($p < 0.05$) para procrastinación académica, es decir, no tienen una distribución normal. Por ello para la prueba de hipótesis se utilizó la prueba de correlación Rho de Spearman para datos no paramétricos.

PRUEBA DE HIPÓTESIS

Empleando el coeficiente de correlación de Rho de Spearman

Hipótesis General

Ha: Existe correlación significativa entre la procrastinación académica y el estrés percibido en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

H0: No existe correlación significativa entre la procrastinación académica y el estrés percibido en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

Nivel de Significancia: 0.05

Dado que el estudio corresponde a una investigación de las ciencias sociales, el nivel de significancia elegido es $\alpha=0.05$ la cual indica la probabilidad o riesgo de rechazar la hipótesis nula, donde el riesgo se expresa en valores como 0.05 ó 0.01 que representa el 5% y 1% de error permisible respectivamente (Hernández *et al.*, 2014).

Tabla 6

Correlación Hipótesis General

		Procrastinación académica	Estrés Percibido
Procrastinación académica	Correlación de Spearman	1,000	-, 327**
	Sig. (bilateral)		,009
	N	63	63
Estrés Percibido	Correlación Spearman	-,327**	1,000
	Sig. (bilateral)	,009	
	N	63	63

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

Elaboración propia.

Decisión estadística y conclusión.

Para tomar la decisión estadística, se aplica el método del valor de la probabilidad P la cual rechaza o acepta la H0. Como se observa en la **tabla N° 06** el coeficiente de correlación de Rho de Spearman arrojó $-.327^{**}$ donde el valor de P (Sig. bilateral) es $= 0,009$ menor a $P < 0,05$. Lo cual indica que existe correlación significativa entre las variables de tipo negativa media, es decir, a mayor procrastinación académica menor estrés percibido a un nivel de confianza ($**$) del 99% en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula (**H0**) y se acepta la hipótesis alterna (**Ha**).

Pruebas de hipótesis específicas

Hipótesis Específica 1:

H1: Existe correlación significativa entre la procrastinación académica y el control de estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

H0: No existe correlación significativa entre la procrastinación académica y el control de estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

Tabla 7

Correlación Hipótesis Específica 1

		Procrastinación académica	Control de Estrés
Procrastinación académica	Correlación de Spearman	1,000	$-.417^{**}$
	Sig. (bilateral)		,001
	N	63	63
Control de Estrés	Correlación de Spearman	$-.417^{**}$	1,000
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	63	63

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

Elaboración propia.

Decisión estadística y conclusión.

Para tomar la decisión estadística, se aplica el método del valor de la probabilidad P la cual rechaza o acepta la H0. Como se observa en la **tabla N° 07** el coeficiente de correlación de Rho de Spearman arrojó $-.417^{**}$ donde el valor de P (Sig. bilateral) es = 0,001 menor a $P < 0,05$. Lo cual indica que existe correlación significativa entre las variables de tipo negativa media, es decir, a mayor procrastinación académica menor control de estrés a un nivel de confianza (**) del 99% en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula (**H0**) y se acepta la hipótesis alterna (**Ha**).

Hipótesis Específica 2:

H2: Existe correlación significativa entre la procrastinación académica y la expresión de estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

H0: No existe correlación significativa entre la procrastinación académica y la expresión de estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021.

Tabla 8

Correlación Hipótesis Específica 2

		Procrastinación académica	Expresión de Estrés
Procrastinación académica	Correlación de Spearman	1,000	,295*
	Sig. (bilateral)		,019
	N	63	63
Expresión de Estrés	Correlación de Spearman	,295*	1,000
	Sig. (bilateral)	,019	
	N	63	63

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

Elaboración propia.

Decisión estadística y conclusión.

Para tomar la decisión estadística, se aplica el método del valor de la probabilidad P la cual rechaza o acepta la H_0 . Como se observa en la **tabla N° 08** el coeficiente de correlación de Rho de Spearman arrojó ,295* donde el valor de P (Sig. bilateral) es = 0,019 menor a $P < 0,05$. Lo cual indica que existe correlación significativa entre las variables de tipo positiva media, es decir, a mayor procrastinación académica mayor expresión de estrés a un nivel de confianza (*) del 95% en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula (**H₀**) y se acepta la hipótesis alterna (**H_a**).

VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

6.1 Comparación de resultados con marco teórico

Al analizar los resultados obtenidos en la **tabla N° 06** respecto al objetivo y la hipótesis general, señala que existe correlación significativa entre las variables de tipo negativa media ($Rho = -,327^{**}$ $P < 0,05$), es decir, a mayor procrastinación académica menor estrés percibido se presentará en los estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, resultado que discrepa con la investigación de Barraza y Barraza (2019) donde se determinó que no se relacionan las variables estrés académico y procrastinación académica, obteniendo como resultado un valor de $p= 0.363$.

Adicionalmente, esta investigación evidencia una predominancia del nivel alto de procrastinación académica durante el desarrollo de su tesis en los estudiantes de psicología correspondiente al 93,7% de la muestra, discrepando con la prevalencia del estudio de Coronel (2018) cuyo predominio en su estudio presenta la existencia de un 75,2% de nivel medio de procrastinación académica en su población de estudiantes de medicina y en la investigación de Aspée et al. (2021) donde la mayor parte de estudiantes de educación superior se encuentran en el nivel bajo y muy bajo de procrastinación académica correspondiente al 71,60% de sus casos estudiados.

Ante lo descrito anteriormente, se deduce que la diferencia en los hallazgos de Coronel (2018), Aspée *et al.* (2021) y esta investigación se debería al tipo de carrera profesional que estudian, como factor determinante para el incremento y/o reducción de la procrastinación académica por diversos motivos como la falta de motivación, el miedo al fracaso, la falta de recompensa, la baja tolerancia a la frustración, la baja autoestima o por conflictos emocionales Steel (2007); McClelland (1953,

como se citó en Rothblum, 1990); (Ferrari y Emmons, 1995; como se citó en Riva, 2006); Baker (1979, como se citó en Rothblum, 1990) y (Ellis y Knaus; como se citó en Álvarez, 2010). Además, se presume que el nivel alto de procrastinación académica se debe a que muchos de los tesisistas no dominan la parte estadística, lo cual se les hace complejo desarrollarla.

Por otro lado, la predominancia del estrés percibido corresponde al nivel medio (84,1%) de la muestra estudiada, siendo semejante a los resultados hallados por Cuestas (2021) donde predomina también el nivel medio de estrés percibido representado por el 63,8% de sus participantes.

En cuanto a los resultados obtenidos en la **tabla N° 07** respecto al objetivo y la hipótesis específica 1, señala que existe correlación significativa entre las variables de tipo negativa media ($Rho = -,417^{**}$ $P < 0,05$), es decir, a mayor procrastinación académica menor control de estrés se presentará en los estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, confirmando lo encontrado por López - Valdivieso (2019) quien indica que existe relación entre el autocuidado y el estrés percibido, el acto de dilatar o postergar actividades académicas desencadenan efectos emocionales negativos en el individuo como un elevado nivel de ansiedad, la falta de gestión y control de estrés Rothblum *et al.* (1986, como se citó en Quant y Sánchez, 2012).

De hecho, realizar una tesis demanda de esfuerzo físico, emocional, mental, psicológico y económico, factores que influyen en la postergación de actividades académicas en el desarrollo de una tesis y en el control de estrés.

Por otra parte, los resultados obtenidos en la **tabla N° 08** respecto al objetivo y la hipótesis específica 2, señala que existe correlación significativa entre las variables de tipo positiva media ($Rho = ,295^{*}$ $P < 0,05$), es decir, a mayor procrastinación académica mayor expresión de estrés se presentará en los estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, corroborando lo hallado en la investigación de Chacaltana (2018)

quien indica que existe relación entre procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico, estos dos últimos factores predictores de la procrastinación académica, por ello se infiere que el incremento de la procrastinación académica como es la postergación de actividades y la des-autorregulación de tareas académicas juegan un rol determinante en la expresión de estrés y en especial en la etapa del desarrollo de la tesis.

Sin lugar a duda, este resultado guarda relación con la información obtenida por Barraza y Barraza (2019), en la que indica que una mala gestión del tiempo (postergación) del estudiante ocasiona presencia de estrés académico, es decir, que si los alumnos se organizan mejor presentarán sus avances en el tiempo previsto lo que disminuirá el nivel de estrés.

Finalmente, cabe añadir, se obtuvo una confiabilidad (consistencia interna) de ,742 y ,605 para cada variable, de moderada a alta, similar a los hallados por autores que adaptaron los instrumentos Domínguez (2016) y Guzmán y Reyes (2018).

CONCLUSIONES

1. Respecto al objetivo general se determinó que existe relación significativa entre las variables procrastinación académica y estrés percibido de tipo negativa media ($Rho = -,327^{**}$, Sig. bilateral = 0,009) en los estudiantes de psicología durante el desarrollo de una tesis, 2021.
2. Respecto al objetivo específico 1 se determinó que existe relación significativa entre las variables procrastinación académica y el control de estrés de tipo negativa media ($Rho = -,417^{**}$, Sig. bilateral = 0,001) en los estudiantes de psicología durante el desarrollo de una tesis, 2021.
3. Respecto al objetivo específico 2 se determinó que existe relación significativa entre las variables procrastinación académica y la expresión de estrés de tipo positiva media ($Rho = ,295^{*}$, Sig. bilateral = 0,019) en los estudiantes de psicología durante el desarrollo de una tesis, 2021.

RECOMENDACIONES

Respecto a lo encontrado y teniendo como intención favorecer al conocimiento de la realidad problemática con nuestra investigación, se recomienda a los estudiantes de psicología que actualmente se encuentran desarrollando su tesis lo siguiente:

1. Se recomienda capacitar a los estudiantes de psicología durante el desarrollo de su tesis en técnicas de planificación para que establezcan cronogramas y horarios que permitan visualizar las labores pendientes y dividirlos en urgentes e importantes, esto ayudará a disminuir los niveles elevados de procrastinación académica y concretar las tareas a tiempo.
2. Se sugiere desarrollar talleres dirigidos a los tesisistas de psicología que les permitan identificar hábitos y/o patrones de conducta de postergación y factores que perciban como estresantes durante el desarrollo de su tesis mediante la elaboración de una lista, con el fin de analizarlas, modificarlas y solucionarlas de forma individual para mejorar el control de estrés.
3. Se recomienda instruir a los docentes y a los tesisistas de la facultad de psicología en técnicas de respiración y relajación, las cuales permitirán controlar y canalizar futuros episodios de estrés. Así mismo, se recomienda capacitar a los docentes y asesores de tesis en metodológicas más didácticas y amenas con el fin de reducir la procrastinación académica y la expresión de estrés en los tesisistas.
4. Finalmente, se sugiere para futuras investigaciones identificar otras variables que puedan influir en el desarrollo de una tesis en los estudiantes de psicología. Así mismo, se recomienda extender esta investigación hacia otras carreras profesionales y comparar los resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes. *Rev Científica de América Latina*.
- Álvarez, A. (2020). Clasificaciones de investigaciones. *Universidad de Lima, Perú*. Obtenido de <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20%20%2818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94.
- Aspée, J., Gonzáles, J., & Herrera, Y. (2021). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. *Perspectiva Educativa*, 60(1), 4-22. <https://doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.1-art.1116>
- Barraza, A., & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa*, 28(89), 134-151. <https://doi.org/https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Barraza L, R., Muñoz N, N., Alfaro G, M., Álvarez M, A., Araya T, V., Villagra C, J., & Contreras A, A. M. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53(4), 251-260. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272015000400005>

- Barthaburu, P. N., & Nasiff, J. (2015). *universitarios. Estrés percibido. Cc.*
- Botello Principe, V. B., & Gil Tapia, L. D. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad de Lima Norte, 2017* [Univiersidad Católica Sedes Sapientae]. http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/600/Botello_Gil_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Boullosa Galarza, G. I. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad Privada de Lima. [Pontificia Universidad Católica del Perú]. In *Tesis PUCP*. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5566/ROIG_TRELANCIA_ERICA_ESTRES_CONSUMIDORES.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Buendia Zavala, M. S. (2020). *Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de lima.*
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model.*
- Caldera Montes, J. F., Pulido Castro, B. E., & Martínez González, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista De Educacion Y Desarrollo, 7*, 77-82.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body.* Norton.
- Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J. R., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención Primaria, 31*(8), 527-538. <https://doi.org/10.1016/s0212->

6567(03)70728-8

- Chacaltana, K. (2018). *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología - Ica*.
- Chan Bazalar, L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor del rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(7), 53-62.
<https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>
- Chau, C., & Saravia, J. C. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de per. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284.
<https://doi.org/10.15446/rcp.v23n2.41106>
- Chun, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
<https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Coronel, C. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazu, 2018* [Universidad Nacional de Caaguazú].
<https://repositorio.fcmunca.edu.py/xmlui/handle/123456789/37>
- Cruz, G. (2018). Desestigmatizando la Función del Estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 604-620.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/65292>

- Cuestas, J. (2021). *Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte, 2020* [Universidad de Ciencias y Humanidades]. http://repositorio.uch.edu.pe/xmlui/handle/uch/112%0Ahttp://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/13540/COMUNICACION_FAMILIAR_FAMILIA_FLORES_BENAVENTE_TANIA_NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dominguez-Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1). <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>
- Espinoza, A., Pernas, I., & González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697#B11
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 495-502.
- Guevara, G., & Contreras, A. (2019). Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este. *Universidad Peruana Union*, 1-109.
- Guzmán, J., & Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de*

Psicología, 36(2), 719-750.

Guzmán Pérez, D. (2013). *Procrastinación: una mirada clínica*.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del

P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis*. Springer

Publishing Co.

Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción Manejo e implicaciones en nuestra*

salud (Vol. 53). EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Eds.

Martínez Roca.

León González, M., & Fornés Vives, J. (2015). Estrés psicológico y

problemática musculoesquelética. Revisión sistemática. *Enfermería*

Global, 14(2), 276. <https://doi.org/10.6018/eglobal.14.2.194561>

López Valdivieso, D. A. (2019). *Estrategias de autocuidado y Estrés*

Percibido en practicantes de Psicología Clínica y de la Salud [Pontificia

Universidad Católica del Perú].

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/17469>

Natividad Sáez, L. A., & Rafael García Ros Francisco Pérez González, D.

D. (2014). *ANÁLISIS DE LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES*

UNIVERSITARIOS.

Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (4ta.). Cengage

learning Editores.

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una

Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-

232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

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

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the perceived stress scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93.
<https://www.redalyc.org/pdf/172/17290110.pdf>

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141-147.
<https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/RMS/article/view/368>

Rothblum, E. (1990). *Fear of failure: the psychodynamic need achievement, fear of success and procrastination models. Handbook of social and evaluation anxiety. New York: Leitenbreg.*

Sandin, B. (1999). *El estrés psicosocial*. Klinik.

Sandin, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 141-157.

www.researchgate.net/publication/28094380%5Cnhttps://www.researchgate.net/profile/Bonifacio_Sandin/publication/28094380_El_estres_un_analisis_basado_en_el_papel_de_los_factores_sociales/links/0c96053160c8690ae5000000.pdf

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McCraw-Hill. Selye,

H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott.

Sousa, V., Driessnack, M., & Costa, I. (2007). Revisión de diseños de

investigación resaltantes para enfermería. Parte1: Diseño de investigación cuantitativa. *Revista Latinoamericana Enfermagem*, 15(3), 6. http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es_v15n3a22.pdf

Steel, P. (2007a). La naturaleza de la dilación: una revisión metaanalítica y teórica de la falla autorreguladora por excelencia. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

Steel, P. (2007b). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Sulio, S. (2018). *Procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología del penúltimo año de una universidad de Arequipa–2018*. 222.

ANEXOS

ANEXO 2. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición operacional	Dimensiones del inventario	Indicadores	Ítems	Escala
Procrastinación Académica	La variable Procrastinación Académica, se medirá operacionalmente, según la “Escala de Procrastinación Académica (EPA)” la cual está dividida en 2 dimensiones, que son: autorregulación académica (9 ítems) y postergación de actividades (3 ítems). Fue adaptada en nuestro país por Sergio Alexis Domínguez Lara (2016) en la Universidad de San Martín de Porres, Lima -Perú.	Postergación de Actividades	Retraso de actividades y tareas encomendadas	1, 8, 9	Instrumento Escala de Procrastinación Académica Escala Ordinal
		Autorregulación académica	Dificultad en el establecimiento de objetivos de aprendizaje.	2, 5, 7, 10, 11	
			Baja autorregulación de emociones.	12	
Estrés percibido	La variable estrés percibido, operacionalmente se medirá, según la “Escala de Estrés Percibido” de Cohen <i>et al.</i> (1983), la cual se encuentra compuesta por las dimensiones: control de estrés (7 ítems) y expresión del estrés (6 ítems) adaptada a nuestro país por Guzmán y Reyes (2018) en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima-Perú.	Control de estrés	Autoeficacia Control de amenazas	4,5,6, 7,9,10,13	Instrumento Escala de Estrés Percibido Escala Ordinal
		Expresión del estrés	Desamparo Pérdida de control	1, 2, 3, 8, 11,12.	

ANEXO 3. BASE DE DATOS

nuevo (1).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 37 de 37 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	@1 Ene últim.	@2 Ene últim.	@3 Ene últim.	@4 Ene últim.	@5 Ene últim.	@6 Ene últim.	@7 Ene últim.	@8 Ene últim.	@9 Ene últim.	@10 Ene últim.	@11 Ene últim.	@12 Ene últim.	@13 Ene últim.	Sum _Tot al _Pr
1	2	2	1	5	4	2	2	3	3	4	3	4	1	0	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	35
2	3	2	4	5	4	3	3	2	2	3	4	5	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	40
3	4	3	5	5	3	3	4	4	2	3	5	5	2	2	3	0	1	1	1	2	1	1	2	3	1	46
4	3	5	3	5	5	3	3	5	5	5	4	5	3	2	3	2	2	1	0	0	0	0	2	1	51	
5	2	4	3	5	5	2	2	5	4	4	5	4	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	3	3	45
6	2	4	3	5	4	3	3	5	4	5	5	4	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	4	47
7	4	2	5	5	2	4	4	4	4	3	2	4	2	1	2	0	1	1	2	2	0	2	3	2	1	43
8	1	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	1	44
9	2	3	4	5	5	2	2	5	4	5	5	4	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	3	1	46
10	3	4	3	5	4	4	3	4	3	3	2	5	4	3	4	3	2	1	3	3	2	2	4	4	1	43
11	3	2	4	4	4	2	2	4	3	4	3	4	2	2	4	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	39
12	3	2	4	4	4	1	1	3	3	4	3	2	3	1	3	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	34
13	3	1	4	5	4	5	5	3	2	3	2	5	1	1	3	1	1	1	3	3	1	3	1	2	1	42
14	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
15	3	2	4	5	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	44
16	2	1	4	5	4	2	3	3	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	37
17	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	1	3	1	1	1	1	1	2	3	2	1	52
18	3	3	4	4	5	2	2	5	5	5	2	4	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	44
19	3	4	5	5	3	3	3	5	3	4	4	5	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	47
20	1	3	2	4	5	2	1	5	4	5	5	4	2	1	3	1	1	0	1	4	2	1	2	4	2	41
21	2	4	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	0	0	2	0	3	0	0	0	0	0	0	3	4	50
22	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	40
23	3	2	3	5	4	5	4	3	2	4	4	4	2	1	4	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	43
24	3	3	5	4	4	1	1	5	3	3	3	3	2	1	1	0	1	1	1	3	1	2	2	2	3	38
25	2	4	5	5	4	2	2	4	4	4	5	5	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4	3	46
26	4	2	5	5	2	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	0	0	46

Actualizar Minitab

Vista de datos Vista de variables

Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Proceso en esta lista | Iniciar IBM

nuevo (1).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 37 de 37 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	@1 Ene últim	@2 Ene últim	@3 Ene últim	@4 Ene últim	@5 Ene últim	@6 Ene últim	@7 Ene últim	@8 Ene últim	@9 Ene últim	@10 Ene últim	@11 Ene últim	@12 Ene últim	@13 Ene últim	Sum _Tot _al _Pr
36	2	2	3	5	5	2	2	4	4	4	4	4	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	4	3	0	41
39	1	2	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	4	3	3	1	2	2	2	3	2	2	4	3	0	42
40	3	4	4	5	4	2	2	3	2	4	3	4	4	1	2	0	2	3	1	3	1	1	2	2	2	40
41	2	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	4	3	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	43
42	1	4	2	4	4	2	3	3	5	5	5	5	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
43	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	1	2	1	1	1	1	0	1	2	2	3	3	42
44	4	2	4	3	2	5	5	3	3	4	2	2	2	3	3	2	1	1	2	1	0	2	2	2	1	39
45	2	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	48
46	3	2	3	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2	39
47	1	2	1	5	5	2	2	4	5	5	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
48	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	5	1	1	2	1	1	0	1	3	1	2	1	3	3	43
49	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	1	3	2	2	3	2	1	38
50	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	1	0	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	4	42
51	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	2	1	1	2	1	3	2	1	40
52	3	4	3	5	5	3	3	3	2	4	3	2	0	2	4	0	0	1	2	0	2	2	1	3	1	41
53	3	3	4	5	5	1	2	5	5	5	4	4	2	3	4	1	1	1	1	3	1	2	2	3	1	43
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	4	4	4	4	0	4	4	0	0	4	12
55	4	2	2	5	2	2	4	3	2	3	4	3	4	1	2	2	1	1	0	3	1	1	1	1	3	36
56	1	5	4	3	5	1	1	5	5	5	4	5	2	3	2	0	1	0	1	2	2	2	1	2	4	44
57	2	3	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	1	1	1	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	50
58	2	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	0	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	43
59	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	0	1	1	0	0	0	2	2	2	2	1	2	3	48
60	4	3	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	41
61	3	4	4	5	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	0	42
62	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	1	2	2	2	3	2	2	3	2	0	44
63	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	0	2	4	4	2	2	2	3	3	0	0	4	27

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON

ANEXO 4. CORREOS DE APROVACIÓN DE INSTRUMENTOS.

De: Jorel Zapata <jorelzapata4@gmail.com>

Enviado: miércoles, 15 de setiembre de 2021 17:35

Para: j.guzman4@hotmail.com <j.guzman4@hotmail.com>; marb2383@hotmail.com <marb2383@hotmail.com>

Asunto: SOLICITUD - ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS

Estimados Lic. Jaime Enrique Guzmán Yacamán y Mag. Mario Reyes Bossio, permítame presentarme

Mi nombre es Jorel Rodrigo Zapata Sarmiento, Bachiller en Psicología.

Actualmente me encuentro en el desarrollo de mi proyecto de investigación titulado "RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DURANTE EL DESARROLLO DE UNA TESIS"

Para lo cual solicito pueda brindarme el permiso correspondiente para usar su adaptación de la ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS.

Sin otro particular, me despido cordialmente.

Quedo atento a su respuesta y a cualquier otra información adicional que requieran.

Muchas gracias.

Jorel Rodrigo Zapata Sarmiento
Cel: 992676500

[Mensaje acortado] [Ver mensaje completo](#)

Jaime Guzmán

para mí ▾

Estimado Joel,

Saludarte y esperar que te encuentres bien. Permiso otorgado y mucho éxito en tu investigación.

Saludos cordiales,

mar, 28 sep. 09:58 (hace 4 días)



Activar Windows

Ve a Configuración para activar Windows



Sergio Dominguez

para mí ▾

mar, 14 sep. 02:17



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

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

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

Saludos cordiales.

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA

C.Ps.P. 18556

Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)

Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Dominguez_Lara/

ORCID: <http://www.orcid.org/0000-0002-2083-4278>

SCOPUS-ID: 56287930500 (<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorid=56287930500>)

LOOP: <http://loop.frontiersin.org/people/346044/>

Scholar Google: <https://scholar.google.com/citations?user=IdStEcAAAAAJ&hl=es>

Autores-Redalyc: <http://www.redalyc.org/autor.oa?id=2906>

Publón-Peer Reviews: <https://publons.com/author/1390155>

Microsoft Academic: <https://academic.microsoft.com/#/detail/2161565109>

ResearchID: <http://www.researcherid.com/rid/I-6666-2018>

==

11 archivos adjuntos



ANEXO 5. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Iniciales: Fecha:

Sexo: Edad: Universidad:

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada pregunta y marque de acuerdo a lo que ud. considere; recuerde que es un cuestionario netamente anónimo y además no existen preguntas buenas ni malas; es por ello que se le pide la mayor sinceridad posible.

N	PV	A	CS	S
Nunca	Pocas veces	A veces	Casi siempre	Siempre

ÍTEMS	Opciones de respuesta				
	N	PV	A	CS	S
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
4. Asisto regularmente a clases					
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					

6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS-14)

Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R.

Adaptada Lima Guzmán y Reyes

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción.					
	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuentemente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

ANEXO 6. FICHAS TÉCNICAS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.

Escala de Procrastinación Académica

Ficha técnica	
Autores del instrumento:	Deborah Ann Busko (1998)
Adaptaciones:	Óscar Álvarez Blas (2010), Universidad de Lima, Lima - Perú
Validada:	Sergio Domínguez Lara (2016), Universidad de San Martín de Porres, Lima - Perú
Descripción del instrumento	<p>Consta de 12 ítems con cinco opciones de respuesta (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre).</p> <p>Las propiedades psicométricas en el estudio de adaptación en escolares indican una consistencia interna adecuada (alfa de Cronbach de .80) y una estructura unidimensional, es decir, un solo factor que explica 23.89% de la varianza total del instrumento. (Dominguez, 2016)</p>
Administración y duración del instrumento	Su desarrollo puede ser de forma individual y colectiva, aplicable en adolescentes y adultos. Esta evaluación tiene una duración aproximada de 10 y 15 minutos.
Como responder en la escala	Para responder esta escala, los participantes deben elegir su respuesta en formato tipo Likert.
Validez	Busko (1998) fue quien lo validó, contando con la participación de 112 estudiantes de la Universidad de Guelph (79 mujeres y 33 varones). Se tuvo como edad promedio 22 años y los alumnos pertenecían al primer y tercer ciclo de la carrera de ciencias sociales, 59 y 53 estudiantes respectivamente (Chacaltana, 2018).

Confiabilidad	<p>Para la confiabilidad fueron empleados los coeficientes H (Dominguez-Lara, 2016; Hancock y Mueller, 2001) y ω (McDonald, 1999), debido a que son más adecuados ante el incumplimiento del supuesto de tau-equivalencia de los ítems. (Dominguez, 2016).</p> <p>Para Dominguez (2016) el modelo unidimensional (12 ítems influidos por un solo constructo) mostró un ajuste desfavorable: $SB-\chi^2 (54) = 626.519$ ($p < .001$), CFI = .904, RMSEA (IC90%) = .122 (.113 - .130), SRMR = .124. Al contrario, el modelo de dos factores oblicuos fue adecuado: $SB-\chi^2 (53) = 204.976$ ($p < .001$), CFI = .974, RMSEA (IC90%) = .063 (.054 - .072), SRMR = .071. A su vez, en general, todas las cargas factoriales fueron de magnitud moderada a alta ($\lambda_{postergación} = .751$; $\lambda_{regulación} = .683$) y estadísticamente significativas ($p < .001$). No obstante, la correlación entre factores fue bastante baja ($\phi = -.118$).</p>
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Baremos

Baremos EPA

		Procrastinación académica	Autorregulación académica	Postergación de actividad
Media		27.3	19.6	7.7
Desviación estándar		5.8	4.5	2.7
Percentiles	1	13	10	3
	5	16	12	4
	10	20	15	4
	15	21	15	4
	20	22	15	5
	25	23	16	5
	30	24	17	6
	35	26	17	6
	40	26	18	7
	45	27	19	8
	50	27	20	8
	55	28	21	8
	60	29	21	9
	65	30	22	9
	70	31	22	9
	75	32	23	10
	80	32	23	10
	85	33	24	10
	90	34	25	11
	95	37	26	12
	99	42	35	15

Escala de estrés percibido (EEP-14)

Ficha técnica	
Autores del instrumento	Los autores del instrumento son, Cohen, Karmark y Mermelstein, en 1983 en Estados Unidos.
Adaptaciones	<p>España: Remor 2006.</p> <p>Chile: Tapia, Cruz, Gallardo y Dasso en 2007.</p> <p>Venezuela: Benítez, D´Anello y Noel en 2013.</p> <p>México: Gonzales y Landero en 2007.</p> <p>Perú: Guzmán y Reyes en 2018.</p>
Descripción del instrumento	<p>La encuesta utilizada para realizar la evaluación, cuenta con 13 ítems, asimismo está conformada por dos dimensiones. Esta escala es un instrumento que determina la evaluación cognitiva de los acontecimientos estresantes vividos por el individuo en el transcurso del último mes. Inicialmente, la escala original estaba constituida por 14 ítems. Sin embargo, la escala utilizada en esta investigación, consta de 13 reactivos que ha sido adaptada en la ciudad de Lima en Perú por Gúzman y Reyes en el año 2018. Este instrumento está construido en un formato de respuesta de escala tipo Likert, donde las opciones para responder son: 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo y 4 = muy a menudo, cuya calificación aplicará al orden mencionado para la dimensión de expresión de estrés conformado por los ítems (1, 2, 3, 8, 11,12). Por otro lado, al invertir las alternativas: Muy a menudo = 0, a menudo = 1, de vez en cuando = 2, casi nunca = 3 y nunca = 4 en la dimensión de control de estrés conformada por lo reactivos (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) y realizarse la sumatoria de los 13 ítems el resultado de la puntuación directa correspondería a mayor puntuación, un más alto nivel de estrés percibido en el individuo.</p>
Administración y duración del instrumento	Su desarrollo puede ser de forma individual y colectiva, aplicable en adolescentes y adultos. Esta evaluación tiene una duración aproximada de 25 a 30 minutos.

Como responder en la escala	Para responder esta escala, los participantes deben elegir su respuesta en formato tipo Likert.																
Validez	Remor (2006) demuestra la validez y fiabilidad de la adaptación española de 10 ítems (EEP-10) a partir del estudio de las propiedades psicométricas de la escala en una muestra heterogénea de 440 españoles adultos, demostrando una adecuada fiabilidad (consistencia interna, $\alpha = .81$, y test-retest, $r = .73$), validez (concurrente), y sensibilidad. Más adelante, Guzmán y Reyes (2018) en la ciudad de Lima, Perú; analizaron la divergencia entre ambas escalas (distrés y eustrés) y se pudo observar que el factor distrés del instrumento correlacionó negativamente con el factor de afecto positivo ($r = -.242$, $p < 0.000$), de igual manera ocurrió entre el factor eustrés con el factor de afecto negativo ($r = -.393$, $p < 0.000$).																
Confiabilidad	Guzmán y Reyes (2018) adaptaron la escala utilizando una muestra no aleatoria de 332 universitarios con becas, obteniendo los resultados una consistencia interna $\alpha = .79$ y $\alpha = .77$ para los factores eustrés y distrés respectivamente.																
Baremos	<table border="1" data-bbox="1010 754 1715 1040"> <thead> <tr> <th>Nivel</th> <th>Puntuaciones Estrés Percibido Total</th> <th>Puntuaciones Control del Estres</th> <th>Puntuaciones Expresión del Estres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Alto</td> <td>35 - 52</td> <td>18 - 28</td> <td>17 - 24</td> </tr> <tr> <td>Medio</td> <td>18 - 34</td> <td>9 - 17</td> <td>9 - 16</td> </tr> <tr> <td>Bajo</td> <td>0 - 17</td> <td>0 - 8</td> <td>0 - 8</td> </tr> </tbody> </table>	Nivel	Puntuaciones Estrés Percibido Total	Puntuaciones Control del Estres	Puntuaciones Expresión del Estres	Alto	35 - 52	18 - 28	17 - 24	Medio	18 - 34	9 - 17	9 - 16	Bajo	0 - 17	0 - 8	0 - 8
Nivel	Puntuaciones Estrés Percibido Total	Puntuaciones Control del Estres	Puntuaciones Expresión del Estres														
Alto	35 - 52	18 - 28	17 - 24														
Medio	18 - 34	9 - 17	9 - 16														
Bajo	0 - 17	0 - 8	0 - 8														

ANEXO 7. CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Consentimiento informado

Mediante el presente formulario, declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "RELACIÓN ENTRE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DURANTE EL DESARROLLO DE TESIS, 2021", éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de los investigadores Jorel Rodrigo Zapata Sarmiento, Joe Alonso Vicuña Gallegos.

Entiendo que este estudio busca establecer la relación entre la procrastinación académica y el estrés en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, y sé que mi participación se llevará a cabo en una reunión virtual el miércoles 1 de septiembre 2021 en el horario 7:00pm y consistirá en responder dos cuestionarios los cuales demorarán alrededor de 20 minutos.

Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Asimismo, estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sé que esta información me podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

De igual manera, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con:

Jorel Rodrigo Zapata Sarmiento: jorelzapata4@gmail.com

Joe Alonso Vicuña Gallegos: alonsovg1996@gmail.com

ANEXO 8. CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,742	12

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	39,24	36,668	-,107	,777
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	39,02	30,919	,401	,722
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	38,29	30,401	,381	,725
4. Asisto regularmente a clase.	37,41	30,633	,553	,707
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	38,03	31,451	,355	,728
6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	39,08	32,816	,191	,750
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	39,05	33,401	,145	,755
8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	38,11	30,036	,537	,706
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.	38,43	30,539	,445	,716
10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	37,95	29,724	,594	,700
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	38,22	29,885	,509	,708
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	37,95	28,401	,638	,690

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,605	13

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. En el último mes ¿Cuán seguido ha estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?]	20,98	21,080	,409	,551
2. En el último mes ¿Cuán seguido se ha sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?]	21,44	21,348	,411	,552
3. En el último mes ¿Cuán seguido se ha sentido continuamente tenso?]	20,63	21,784	,365	,562
4. En el último mes ¿Cuán seguido se sintió seguro de sus habilidades para manejar sus problemas personales?]	21,68	20,769	,436	,544
5. En el último mes ¿Cuán seguido ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?]	21,63	21,590	,469	,545
6. En el último mes ¿Cuán seguido confió en su capacidad para manejar sus problemas personales?]	21,84	21,329	,490	,540
7. En el último mes ¿Cuán seguido sintió que las cosas le estaban resultando como usted quería?]	21,52	21,866	,508	,544
8. En el último mes ¿Cuán seguido se dio cuenta que no podía hacer todas las cosas que debía hacer?]	21,19	23,447	,212	,592
9. En el último mes ¿Cuán seguido ha podido controlar las dificultades de su vida?]	21,62	21,594	,513	,541
10. En el último mes ¿Cuán seguido ha sentido que tiene el control de todo?]	21,22	22,821	,354	,569
11. En el último mes ¿Cuán seguido se ha sentido molesto por situaciones que estaban fuera de su control?]	21,19	21,318	,427	,549
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudo controlar la manera en que utiliza el tiempo?]	20,81	29,253	-,399	,690
13. En el último mes ¿Cuán seguido ha sentido que los problemas se le habían acumulado?]	21,17	31,243	-,514	,729

ANEXO 9. INFORME TURNITIN.

TESIS RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DURANTE EL DESARROLLO DE TESIS, 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	9%
2	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	idoc.pub Fuente de Internet	1%
5	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1%
Excluir citas <input type="checkbox"/> Apagado Excluir coincidencias <input type="checkbox"/> < 1%		
Excluir bibliografía <input type="checkbox"/> Activo		
8	1library.co Fuente de Internet	1%

