



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA Y DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA SUR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

CHALS FREDDY BRICK BILZ (ORCID: 0009-0003-0413-8437)

ASESOR

DR. WALTER CAPA LUQUE (ORCID: 0000-0003-4342-9264)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE PROGRAMA

PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL ÁMBITO EDUCATIVO

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, MARZO DE 2024



CC BY-NC-ND

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

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

Brick Bilz, C. F. (2024). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de psicología y derecho de una universidad de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Chals Freddy Brick Bilz
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	60045345
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4060-5114
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Walter Capa Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09813379
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-4342-9264
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	José Carlos Anciana Gómez
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08603084
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Procrastinación y estrés académico en estudiantes de psicología y derecho de una universidad de Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Salud y bienestar
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.02.04

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: el DR. JOSÉ CARLOS ANICAMA GÓMEZ como presidente, la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como secretaria y el MG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
Y DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA SUR**

Presentado por el bachiller:

CHALS FREDDY BRICK BILZ

Para obtener el **Título Profesional Licenciado en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado** con una calificación de **DOCE (12)**.

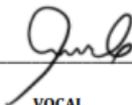
En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 19 de marzo del 2024.



PRESIDENTE
DR. JOSÉ CARLOS
ANICAMA GÓMEZ



SECRETARIA
DRA. SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



VOCAL
MG. MAX HAMILTON
CHAUCA CALVO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Walter Capa Luque docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

Procrastinación y estrés académico en estudiantes de psicología y derecho de una universidad de Lima Sur

Del bachiller Chals Freddy Brick Bilz, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 16% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 28 de setiembre de 2024



Walter Capa Luque

DNI: 09813379

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesis a mi padre quien hasta su último día de vida creyó en mí. De igual forma a aquellos que tuvieron poca fe en mi logro profesional; a cada educador y orientador que fueron partidarios e influyentes en mi desarrollo personal y académico.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco, a la universidad por brindarme la facilidad para realizar la presente investigación. A mis asesores los Dres. Luis Arana Meza y José Anicama Gómez por la orientación, guía y revisión del presente estudio. En especial a mi padre el Dr. Daniel G. Brick quien siendo un paciente oncológico no dejó de ser mi sustento y motivación hasta el último día de su vida.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
LISTA DE TABLAS.....	5
RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
RESUMO.....	8
I. INTRODUCCIÓN.....	9
II. MÉTODO.....	14
2.1. Tipo y diseño.....	14
2.2. Población, muestra y muestreo.....	14
2.3. Hipótesis.....	14
2.4. Variables y operacionalización.....	14
2.5. Instrumentos o materiales.....	14
2.6. Procedimientos.....	16
2.7. Análisis de datos.....	16
2.8. Aspectos éticos.....	16
III.RESULTADOS.....	17
IV. DISCUSIÓN.....	21
V. CONCLUSIONES.....	25
VI. RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Niveles de procrastinación
Tabla 2	Niveles de estrés académico
Tabla 3	Prueba de normalidad
Tabla 4	Relación entre procrastinación y EA
Tabla 5	Relación entre procrastinación y D1: estresores académicos
Tabla 6	Relación entre procrastinación y D2: estrategias de afrontamiento al estrés
Tabla 7	Relación entre procrastinación y D3: síntomas de estrés
Tabla 8	Diferencias entre procrastinación y estrés académico según sexo y carrera

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA Y DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA SUR

CHALS FREDDY BRICK BILZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El objetivo del estudio fue analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académico (EA) en educandos de una universidad de Lima Sur. La muestra fue compuesta por 350 educandos, desde el primer hasta el décimo ciclo, de 18 y 30 años. Se emplearon: la Escala Adaptada de Procrastinación de Tucker (APTS) y el Inventario SISCO. Los resultados indican que el 36.9% de los participantes tiene un nivel alto de procrastinación, mientras que el 34.9% presenta estrés académico severo. Se encontró una correlación directa, moderada y significativa entre procrastinación y estrés académico ($\rho = 0.408$, $p = .001$), así como entre procrastinación y estresores académicos ($\rho = 0.411$, $p = .001$). Por otro lado, la relación entre procrastinación y afrontamiento al estrés es inversa ($\rho = -0.265$, $p = .001$). No se encontraron diferencias significativas en procrastinación y estrés académico según sexo y carrera ($p > .05$), aunque los hombres mostraron una ligera tendencia a mayor procrastinación ($p = .07$). En conclusión, un alto porcentaje de la muestra presenta niveles elevados de procrastinación, que a su vez se relacionan con el estrés académico. A medida que aumentan los niveles de estrés, también lo hace la tendencia a procrastinar, lo que resalta la importancia de abordar ambos factores. La relación inversa entre procrastinación y las estrategias de afrontamiento sugiere que fortalecer las habilidades de manejo del estrés podría reducir la procrastinación.

Palabras clave: estrés académico, procrastinación, universitarios

PROCRASTINATION AND ACADEMIC STRESS IN PSYCHOLOGY AND LAW STUDENTS AT A PRIVATE UNIVERSITY IN SOUTH LIMA

CHALS FREDDY BRICK BILZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The aim of the study was to analyze the relationship between procrastination and academic stress (AS) in students from a university in South Lima. The sample consisted of 350 students, from the first to the tenth cycle, aged 18 to 30. The following were used: the Adapted Tucker Procrastination Scale (APTS) and the SISCO Inventory. The results indicate that 36.9% of the participants have a high level of procrastination, while 34.9% have severe academic stress. A direct, moderate and significant correlation was found between procrastination and academic stress ($\rho = 0.408$, $p = .001$), as well as between procrastination and academic stressors ($\rho = 0.411$, $p = .001$). On the other hand, the relationship between procrastination and coping with stress is inverse ($\rho = -0.265$, $p = .001$). No significant differences were found in procrastination and academic stress by gender and major ($p > .05$), although men showed a slight tendency to greater procrastination ($p = .07$). In conclusion, a high percentage of the sample presents high levels of procrastination, which in turn are related to academic stress. As stress levels increase, so does the tendency to procrastinate, highlighting the importance of addressing both factors. The inverse relationship between procrastination and coping strategies suggests that strengthening stress management skills could reduce procrastination.

Keywords: academic stress, procrastination, university students

PROCRASTINAÇÃO E ESTRESSE ACADÊMICO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA E DIREITO DE UMA UNIVERSIDADE DO SUL DE LIMA

CHALS FREDDY BRICK BILZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo do estudo foi analisar a relação entre procrastinação e estresse acadêmico (EA) em estudantes de uma universidade de Lima Sur. A amostra foi constituída por 350 alunos, do primeiro ao décimo ciclo, com idades entre os 18 e os 30 anos. Foram utilizados: a Escala Adaptada de Procrastinação de Tucker (APTS) e o Inventário SISCO. Os resultados indicam que 36,9% dos participantes apresentam alto nível de procrastinação, enquanto 34,9% apresentam estresse acadêmico severo. Foi encontrada uma correlação direta, moderada e significativa entre procrastinação e estresse acadêmico ($\rho = 0,408$, $p = 0,001$), bem como entre procrastinação e estressores acadêmicos ($\rho = 0,411$, $p = 0,001$). A relação entre procrastinação e enfrentamento do estresse é inversa ($\rho = -0,265$, $p = 0,001$). Não foram encontradas diferenças significativas na procrastinação e no estresse acadêmico de acordo com o gênero e a especialização ($p > 0,05$), embora os homens apresentassem uma ligeira tendência para maior procrastinação ($p = 0,07$). Concluindo, uma elevada percentagem da amostra apresenta elevados níveis de procrastinação, que por sua vez estão relacionados com o stress acadêmico. À medida que os níveis de stress aumentam, também aumenta a tendência para procrastinar. A relação inversa entre a procrastinação e as estratégias de coping sugere que o reforço das competências de gestão do stress poderia reduzir a procrastinação.

Palavras-chave: estresse acadêmico, procrastinação, estudantes universitários

I. INTRODUCCIÓN

El ingreso a la universidad implica para los estudiantes múltiples cambios en su vida diaria, debido a que deben de cumplir con diversas actividades con un mayor involucramiento personal como el asistir a clases, realizar sus deberes del hogar y cumplir con sus trabajos académicos tanto individuales como grupales, es decir, se demanda un grado mayor de responsabilidad y consistencia de parte de los estudiantes (Garces et al., 2023; Domínguez-Lara, 2017; Venezia y Jaeger, 2013).

En Europa, se ha reportado un incremento en las sensaciones de tensión y estrés que experimentan los universitarios producto de la gran exigencia requerida para su ingreso a la universidad (Pego et al., 2018), volviéndolos más sensibles y vulnerables ante los factores ambientales y personales que impiden el desarrollo de estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, alterando la ejecución de sus actividades diarias. La procrastinación, entendida como un problema de autocontrol y gestión del tiempo, dificulta la resolución de conflictos y la finalización de tareas académicas (Castro y Mahamud, 2017). En China, el 74.1% de los estudiantes postergó al menos una tarea (Zhang et al., 2018), mientras que, en Turquía, la tendencia fue del 10.2% al 75% (Balkis & Duru, 2009).

En Estados Unidos, la procrastinación académica es una conducta académica no circunstancial, siendo estable en los estudiantes durante todo el ciclo académico (Rice, Richardson y Clark, 2012) y se presenta entre el 70% y el 95% de universitarios estadounidenses (Klassen y Kuzucu, 2009) y perjudica la salud física y psicológica, el desempeño, las finanzas y el bienestar personal (Talask & Regine, 2017).

Existen estudios en Latinoamérica, como es el caso de Bogotá, Colombia, se calcula que del 80% al 95% de los universitarios evidencia comportamientos de postergación en un determinado momento de su actividad académica. Además, el

75% se autocalifica como procrastinador y el 50% posterga constantemente sus estudios (Ayala et al., 2020). En Venezuela, Gonzáles y Tovar (2015) identificaron como nivel moderado como prevalente en estudiantes de ingeniería; mientras que, en Ecuador, entre el 58.3% y 61% procrastina moderadamente y el 16.2% presenta un alto nivel de postergación académica (Moreta-Herrera et al., 2018). La tendencia a postergar actividades está asociada con ansiedad hacia estas, baja eficacia y rendimiento académico deficiente (Guedes y Mendonça, 2020; Silva et al., 2020; Aguilar, 2021).

El aplazamiento de tareas académicas es un problema nacional en Perú. El Ministerio de Salud (MINSA, 2020) reporta que el 83% de los estudiantes tiene dificultades de adaptación por el confinamiento debido a Covid-19, lo que sobrecarga sus actividades y afecta su desempeño académico, además de tener repercusiones futuras en ámbitos laborales y familiares. En Lima, Chang (2011) encontró que el 65% de los universitarios muestra altos niveles de procrastinación académica. Además, Duda (2018) señaló que los estudiantes de ingeniería carecen de hábitos adecuados de autorregulación académica, aprendiéndolos principalmente de su entorno familiar y personal. En Lima sur, los estudiantes de psicología presentan niveles muy altos de procrastinación académica 32.7% (Fuentes, 2018); sin embargo, Velásquez (2017) señala un nivel más alto: 48.8%.

Al postergar tareas académicas, los estudiantes frecuentemente enfrentan consecuencias negativas como bajas calificaciones, retrasos en la entrega de trabajos y acumulación de tareas. Estas situaciones pueden generar estrés adicional para el alumno, exacerbando el problema inicial. En Norteamérica, la American College Health Association (2016) reveló datos alarmantes. En Canadá, el 42.2% de 43,780 universitarios reportaron estrés académico en 2016, mientras que, en Estados

Unidos, en 2018, el 32% de estudiantes de 173 universidades experimentaron estrés. En otros contextos, Almojali et al. (2017) encontraron altos niveles de estrés entre estudiantes de medicina en Pakistán (60%), Tailandia (61%) y Malasia (42%).

Dentro del entorno nacional, el MINSA (2021) señala que el 52.2% de peruanos han presentado síntomas de estrés producto de la pandemia y el estado de confinamiento en todo el país, siendo el nivel experimentado entre moderado y severo, lo cual quiere decir que cuentan con mayores manifestaciones de respuestas fisiológicas, emocionales y cognitivas que altera el funcionamiento de la persona dentro de diferentes ámbitos. El EA se presenta en el contexto pedagógico, afectando a educandos de niveles primarios, secundarios y especialmente universitarios. Este grupo enfrenta mayores demandas académicas que pueden llevar a agotamiento, falta de motivación y dificultades para cumplir con las responsabilidades académicas, según Putwain (2007).

Las cifras revelan que los índices de estrés académico de la población universitaria son alarmantes, tal como lo presenta Bernal (2019) quien encuentra que un grupo de universitarios de Lima cuentan con altos índices de estrés académico, lo cual estaba afectando de forma significativa su rendimiento y la percepción de bienestar dentro de sus clases o en diferentes aspectos de su vida diaria. Así mismo, Bedoya-Lau et al. (2014) encontraron un estrés medio en varones con 44,44% (32/72), y en mujeres un grado modernamente grave con 50,68 % (37/73). Por otro lado, en un estudio con estudiantes universitarios, se encontró que predomina el nivel de estrés académico medio a alto (Cassaretto et al., 2021). También, Jabel (2017) halló diferencias significativas de estrés académico en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador según las variables sexo, edad, ciclo y tipo de institución.

Bajo dicho contexto, se plantea: ¿Cuál es la relación entre procrastinación y EA en educandos de psicología y derecho de una universidad de Lima Sur?

La asociación significativa entre procrastinación y estrés académico ha sido demostrada en universitarios de España (Belito, 2020), Cuzco (Chacaliaza y Quintana, 2022) y Cajamarca (Polo, 2022). En contraste, Barraza y Barraza (2019) no encontraron esta asociación en alumnos de una universidad en Durango, México, mientras que Aguilar (2021) también reportó la ausencia de relación significativa entre estas variables en universitarios de Lima.

La procrastinación se define como el acto irresponsable de postergar actividades a pesar de conocer las consecuencias negativas que esto conlleva en el proceso educativo (Ayala et al., 2020). Según Díaz-Morales (2019), conlleva retardar el comienzo y el logro de tareas que previamente han sido planificadas. La procrastinación en educación se describe como un comportamiento problemático en estudiantes que impide la resolución efectiva de tareas (Tuckman, 1990, citado en Alegre y Benavente, 2020), esto puede llevar a estrés y dificultades adaptativas debido a la acumulación de responsabilidades, prefiriendo realizar tareas menos prioritarias (Wolters, 2003; Klingsieck, 2013; Sirois, 2013). Sánchez (2012) identifica factores que predisponen a la procrastinación académica, como la falta de motivación, la demora en la recompensa, el desconocimiento de los temas y la falta de una metodología de estudio adecuada. Otra de las causas va a depender del repertorio de habilidades con las que cuente la persona de forma (Rodríguez y Clariana, 2017). El sistema educativo es crucial para fomentar comportamientos positivos y corregir negativos como la procrastinación y la falta de entrega de trabajos (Estrada y Mamani, 2020; Rebetz et al., 2014; Hen, 2018; Thakkar, 2009). Ellis y Knaus (1977, citado en Díaz-Morales, 2019) sostienen que los procrastinadores pasan por fases donde, a

pesar de no encontrar atractiva una actividad, reconocen que les beneficia. Intentan realizarla, pero, al fallar, la aplazan innecesariamente, demostrando finalmente su capacidad para cumplir dentro del tiempo establecido.

En contextos académicos, como el estrés académico, esto puede resultar en mayores niveles de glucosa y cortisol, afectando la salud física del individuo (Silva et al., 2020). El estrés en el contexto académico, algunos estudiantes ven el estrés como beneficioso para aumentar la eficiencia y rapidez en sus tareas, pero esta percepción puede conducir a hábitos de procrastinación y a niveles más intensos de estrés a largo plazo (Rosales, 2016). En cuanto al estrés académico, es entendido como un conjunto de reacciones sintomatológicas que son generadas a raíz de una mala adaptación dentro del contexto académico (Córdova, 2018). El estrés académico puede abordarse en base de dos grupos de estresores llamados generales y otro grupo que son los estresores estrictamente académicos: estresores generales y los estresores académicos (Barraza, 2006; Silva et al., 2020).

Esta investigación ofrece una justificación teórica al proporcionar datos actualizados sobre las variables en educandos de una universidad en Lima Sur. Estos resultados son importantes para comprender mejor esta población y pueden ser útiles para futuras investigaciones. Además, podrían informar a las autoridades sobre medidas para optimizar las condiciones de aprendizaje y sociales, incluyendo la ejecución de planes de intervención como charlas y seminarios.

Se buscó determinar la relación entre procrastinación y EA en educandos psicología y derecho de una universidad de Lima Sur. Los objetivos específicos que se plantearon: Identificar los niveles de procrastinación y EA, identificar las diferencias según sexo, así como, relacionar la procrastinación y las dimensiones de EA en la muestra.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño

El estudio fue de tipo correlacional, explorando la relación entre las variables mediante los puntajes obtenidos en los instrumentos empleados (Bernal, 2010). Se siguió un diseño no experimental, no fueron manipuladas las variables, observándolas en su ambiente natural; además, se utilizó un diseño transversal para recoger la información en un único momento del tiempo (Hernández et al., 2014).

2.2. Población, muestra y muestreo

La población fueron 1350 educandos de la Universidad Autónoma del Perú de Derecho y Psicología, las edades fluctúan de 18 a 31 años. En cuanto a la muestra, fue determinada empleando la fórmula de Fischer y Navarro (1996) utilizando un criterio de confianza al 95%, con un error del 5%, se concluyó un número de muestra igual a 350 educandos. Además, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a que no existió una recolección aleatorizada de los datos, siendo recogidos estos dentro de un tiempo de espera de 6 semanas y hasta llegar al número indicado (Otzen y Manterola, 2017).

2.3. Hipótesis

Se estableció como hipótesis: Existe asociación entre procrastinación y EA en la muestra. Hipótesis específicas se establecieron: Existe asociación entre procrastinación y las dimensiones de EA en la muestra. Existe diferencias en la procrastinación y EA según la carrera en la muestra.

2.4. Variables y operacionalización

Las variables investigadas son: Procrastinación y estrés académico (ver Anexo 2).

2.5. Instrumentos o materiales

Se usó la técnica “encuesta”, la cual consiste en un conjunto de preguntas que buscan obtener información de las personas evaluadas (Bernal, 2010).

a) **Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (ATPS)**

El ATPS es un instrumento unidimensional diseñado para medir la procrastinación en la población general, adaptado en Argentina por Furlan et al. (2012). Conformado por 15 preguntas, opciones en una escala Likert de 1 a 5. Alegre y Benavente (2020) en universitarios en Lima, encontraron que el modelo unidimensional explicaba el 33.5% de la varianza al emplear el AFE. La confiabilidad por coeficiente Omega fue de 0.848.

Se ejecutó un estudio preliminar con 150 universitarios. El AFC respaldó la estructura unidimensional, con índices de bondad de ajuste favorables: $\chi^2/gf = 4.65$, CFI = 0.786, TLI = 0.75, SRMR = 0.0893, y RMSEA = 0.11, indicando una correspondencia adecuada con el modelo teórico propuesto (Bentler y Bonnet, 1980). Además, se obtuvieron coeficientes de confiabilidad interna sólidos: alfa de Cronbach = 0.857 y omega de McDonald = 0.864 (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

b) **Inventario SISCO de Estrés Académico**

El instrumento construido por Barraza (2007) con la finalidad de valorar el estrés desde en el contexto académico. Consiste en 31 ítems que abordan tres dimensiones. Barraza (2007) validó el instrumento originalmente, demostrando sólidas propiedades psicométricas. La validez fue evaluada por expertos, obteniendo una V de Aiken superior a 0.80. Además, el análisis factorial confirmatorio reveló autovalores significativos para tres factores que, de la varianza total, explican el 73%. La confiabilidad fue adecuada, el alfa de Cronbach fue mayor a 0.70.

Una investigación realizada en Lima, Olivas-Ugarte et al. (2021) evidenciaron una adecuada validez de la estructura interna mediante el AFC en universitarios

($\chi^2/gf=13.85$, $CFI=.759$, $TLI=.732$, $RMSEA=.152$, $SRMR=.197$). El coeficiente omega fue igual a .90, demostrando una adecuada confiabilidad por consistencia interna.

Se llevó a cabo un estudio preliminar con 150 universitarios. Se exponen los resultados del AFC que avalan el modelo original ($\chi^2/gf = 2.36$ un $CFI= .871$, $TLI=.861$, $SRMR=.0861$, $RMSEA = .062$). El alfa de Cronbach con coeficientes de .775 a .934, valores muy buenos.

2.6. Procedimientos

En primera instancia, se ejecutó una búsqueda de literatura de la problemática actual relacionada con los constructos psicológicos objeto de estudio, se seleccionaron los de mayor relevancia, además, se redactó el marco conceptual. Asimismo, se seleccionaron las herramientas de recolección de datos que permitan alcanzar con los objetivos. Posteriormente, se solicitaron los permisos necesarios. Al momento de realizar la aplicación presencial se les facilitó el consentimiento informado, la colaboración fue voluntaria y toda la información recabada fue confidencial.

2.7. Análisis de datos

Posterior a codificar la base de datos, los mismos se transfirieron al software IBM SPSS 25. En el análisis descriptivo, se presentaron las frecuencias de las variables de la muestra analizada. Posteriormente, para los análisis inferenciales se utilizaron pruebas no paramétricas.

2.8. Aspectos éticos

Se presentó el consentimiento informado a los universitarios, indicando que su participación era exclusivamente voluntaria, así como, que los datos proporcionados serían empleados únicamente para el estudio. El informe final de tesis fue analizado con el software antiplagio Turnitin.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de procrastinación

Variable	Niveles	Fr	%
Procrastinación	Bajo	103	29.0
	Promedio	121	34.1
	Alto	131	36.9
	Total	355	100

En la tabla 1, los puntajes muestran mayor valoración con 36.9% en el nivel alto de procrastinación, evidenciando que la muestra pospone sus labores frecuentemente, seguido de un 34.1%, es decir ocasionalmente no cumplen con sus deberes, y en nivel bajo se tiene un 29.0%.

Tabla 2

Niveles de estrés académico

Variable	Niveles						Total	
	Leve		Moderado		Severo		fr	%
	fr	%	Fr	%	fr	%	fr	%
Estresores	106	29.9	106	29.9	143	40.3	355	100.0
Síntomas	114	32.1	116	32.7	125	35.2	355	100.0
Afrontamiento	89	25.1	126	35.5	140	39.4	355	100.0
Estrés académico	115	32.4	116	32.7	124	34.9	355	100.0

En la tabla 2, los valores representativos los encontramos en la dimensión estresores y afrontamiento ambos en el nivel severo con 40.3% y 39.4% respectivamente, mientras que el valor más bajo se mostró en la dimensión afrontamiento en 25.1%; es decir, la cuarta parte de la muestra posee un nivel leve. Finalmente, el 34.9% de la muestra evidencia estrés académico (EA) en nivel severo.

Tabla 3*Prueba de normalidad*

	Procrastinación	Estresores	Síntomas	Afrontamiento	Estrés acad.
N	355	355	355	355	355
Media	41.4	24.7	47	19.3	90.9
Mediana	41	24	47	19	91
Desviación estándar	9.15	5.33	14.2	4.46	18.4
Kolmogorov-Smirnov	0.996	0.976	0.993	0.991	0.992
Valor p de	0.417	.001	0.106	0.025	0.048

Se evidencia que procrastinación y la dimensión síntomas exhiben distribución normal; no obstante, el estrés académico, los estresores y el afrontamiento presentan distribución no es normal (ver tabla 3). Por ello, se decidió a emplear estadística no paramétrica.

Tabla 4*Relación entre procrastinación y EA*

		EA
Procrastinación	Rho	0.408
	p	.001

La tabla 4 evidencia una relación significativa, directa y moderada entre procrastinación y EA ($rho = .408$; $p = .001$), este resultado indica que conforme aumenta el estrés académico, también aumenta la procrastinación.

Tabla 5*Relación entre procrastinación y D1: estresores académicos*

		Estresores académicos
Procrastinación	Rho	0.411
	p	.001

La tabla 5, muestra una relación directa, moderada y significativa entre procrastinación y estresores académicos ($\rho = .411$; $p = .001$), esto indica que a medida que los factores de estrés en el contexto educativo aumentan, también lo hará la procrastinación.

Tabla 6

Relación entre procrastinación y D2: estrategias de afrontamiento al estrés

		Afrontamiento
Procrastinación	Rho	-0.265
	P	.001

La tabla 6 evidencia una relación indirecta y de nivel bajo, pero significativa entre procrastinación y el afrontamiento al estrés ($\rho = .459$; $p = .001$), es decir, si disminuyen las destrezas de afrontamiento del estrés, aumentará la procrastinación.

Tabla 7

Relación entre procrastinación y D3: síntomas de estrés

		Síntomas
Procrastinación	Rho	0.459
	p	< .001

La tabla 7 muestra una relación directa, moderada y significativa entre procrastinación y los síntomas de estrés ($\rho = .459$; $p = .001$), esto sugiere que, si los síntomas de estrés se incrementan, en consecuencia, aumenta la procrastinación.

Tabla 8*Diferencias entre procrastinación y estrés académico según sexo y carrera*

Sexo	Variable	Carrera	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	p
Mujeres	Procrastinación	Psicología	165	130.05	21458.50	6261.50	0.17
		Derecho	85	116.66	9916.50		
		Total	250				
	Estrés académico	Psicología	165	125.95	20781.50	6938.50	0.89
		Derecho	85	124.63	10593.50		
		Total	250				
Hombres	Procrastinación	Psicología	63	57.33	3612.00	1050.00	0.07
		Derecho	42	46.50	1953.00		
		Total	105				
	Estrés académico	Psicología	63	54.24	3417.00	1245.00	0.61
		Derecho	42	51.14	2148.00		
		Total	105				

Para la tabla 8, según el p valor estadístico existe relación cuando es menor a .05, se tiene el valor de p igual a .17, .89, .07 y .61, por tanto, no se hallaron diferencias significativas entre las variables relacionadas de acuerdo a la propuesta del objetivo. Sin embargo, si se rechaza el valor .07, se podría decir que son los hombres quienes presentan una mayor procrastinación en sus actividades.

IV. DISCUSIÓN

Se estableció como objetivo central lograr determinar la asociación entre la procrastinación y el estrés académico (EA) en un grupo de educandos de una universidad de Lima Sur. Siendo uno de los hallazgos principales la relación moderada y positiva entre la procrastinación y el EA ($r=.459$, $p<0.01$); estos resultados quieren decir que, con una mayor tendencia a postergar o perder el tiempo en lugar de realizar las actividades, va a existir una mayor manifestación de sintomatología relacionada con el estrés académico como problemas del sueño, cansancio constante, dolores musculares, tristeza, aislamiento social, escasa motivación, entre otros. Lo hallado se asemeja a lo reportado por Hoyos (2018) y Bernal (2019) quienes identificaron relación directa entre la procrastinación y el estrés académico. Por el contrario, discrepa de lo hallado por Aguilar (2021) y Barraza y Barraza (2019) quienes no encontraron asociación entre las variables mencionadas.

Otro hallazgo relevante es reconocer que 1 de cada 4 estudiantes (24.23%) expresa un alto grado de procrastinación; así mismo, la gran mayoría, que se representa como 7 de cada 10 estudiantes (67.61%) tienen un nivel moderado de procrastinación, identificándose como un cierto retraso en sus actividades, pero logran ejecutarlas. Estos resultados se asemejan a lo encontrado por Estrada y Mamani (2020) quienes identificaron que cerca de la mitad de evaluados (48.2%) contaron con un nivel alto de procrastinación dentro del medio universitario; mientras que Hoyos (2018) reconoce una mayor cantidad de estudiantes universitarios dentro del nivel moderado de procrastinación. Por otro lado, Montaña (2021) encontró una mayor relevancia dentro de un nivel bajo de procrastinación, representado por 4 de cada 10 estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. Según Dezcallar et

al. (2015), la procrastinación no solo afecta la ejecución de tareas, sino que también altera el sentido de autoeficacia de las personas.

En cuanto a los niveles de EA, se identificó que 2 de cada 10 educandos cuentan con un grado severo de estrés académico y la mitad de evaluados (57.5%) tiene un nivel moderado de EA, reconociéndose como estados de tensión o malestar producto de la sobrecarga de actividades, las cuales suelen ser momentáneas producto de ciertas situaciones específicas de tensión o ser controladas mediante diferentes estrategias de afrontamiento. Estos resultados coinciden con lo reportado por Hoyos (2018) quien demuestra que 2 de cada 10 estudiantes contaron con un nivel severo de EA. Para Franco (2015) la ocurrencia del EA se manifiesta de manera independiente, esto se debe a que cada individuo adquiere su propia visión del mundo, determinado los factores que puedan ser estresantes y causar sintomatologías negativas en su vida.

La presente investigación demuestra que entre la procrastinación y los estresores académicos hay relación positiva, débil y moderada. Esto sugiere que conforme aumenta la procrastinación debido a una gestión deficiente del tiempo, también aumenta la exposición a situaciones estresantes en el entorno estudiantil. Estas incluyen sobrecarga de actividades, percepción negativa del docente, dificultades con las materias, falta de tiempo para completar trabajos y competencia entre compañeros. Estos resultados son semejantes a lo reportado por Aguilar (2021), Bernal (2019) y Medrano (2017). Asimismo, coincide con Natividad (2014) quien identifica que la ocurrencia de la procrastinación se debe a la percepción de emociones negativas a causa de una sobrecarga de actividades o estados de tensión percibidos de su medio, en especial al acercarse el tiempo para su ejecución.

También, se identifica que existe asociación negativa entre la procrastinación y la mayoría de las tácticas de afrontamiento del EA, las cuales cuentan con magnitudes entre débil y moderado. Esto sugiere que una mayor tendencia a procrastinar, debido a la deficiente gestión del tiempo y ausencia de regulación, se relaciona con una menor capacidad de planificación para las tareas, menos autoelogios, y una menor habilidad para encontrar aspectos positivos en situaciones estresantes o para disfrutar de actividades como pasatiempos o la compañía de seres queridos como familiares, amigos o pareja. La gran mayoría de los resultados se asocian de forma inversa puesto que una de las condiciones favorecedoras de la procrastinación va a estar ligado a la percepción negativa que tengan las personas sobre la actividad que puedan realizar, así como una sobrecarga de actividades (Wolters, 2003).

El presente estudio demuestra que hay una tendencia a mayores grados de procrastinación entre los varones de Psicología en balance con los de Derecho. De manera semejante, Medrano (2017) demostró la existencia de relación directa entre la procrastinación y el estrés académico tanto para hombres como mujeres en una muestra de estudiantes de la carrera de optometría de una universidad de Lima. Por el contrario, Silva et al. (2020) y Rodríguez y Clariana (2017) demostraron que el estrés académico y la procrastinación no tuvo diferencias respecto al sexo ($p > .05$). Tener en cuenta que, Manterola y Otzen (2014) recomiendan que las investigaciones correlacionales no solo se deben de realizar en grupo generales de sujetos, sino también diferenciarlos por características particulares que puedan estar compartiendo en común, lo cual va a demostrar otros resultados en cuanto a la correlación de las variables, manteniendo un mejor alcance de la realidad para cada población en particular, en especial las diferencias por sexo.

Por último, no solo el hecho de ingresar a estudiar una profesión será un elemento problemático para los estudiantes, sino también el tipo de carrera profesional que puedan escoger. Por ello, uno de los objetivos se basó en analizar la asociación entre la procrastinación y el EA en cuanto a su carrera, llegando a encontrar que los educandos de Derecho cuentan con una relación fuerte y directa entre ambas variables ($r=.553$, $p<.001$), sin embargo, para los estudiantes de psicológica existe una relación de grado moderado y tendencia directa ($r=.400$, $p<.001$). Estos datos son semejantes a lo reportado por Silva et al. (2020) y Rodríguez y Clariana (2017) quienes demostraron que no existieron diferencias significativas para el estrés académico respecto al tipo de carrera estudiada. Para Dezcallar et al. (2015) la ocurrencia de comportamientos procrastinadores va a depender en mayor medida de la capacidad que cuenta el individuo para organizar sus trabajos o actividades, pudiendo gestionar de forma adecuada su tiempo. Rosales (2016) señala que el estrés académico surge de una percepción negativa del entorno académico, influenciado por el desarrollo y aprendizaje acumulados por cada individuo. Caycho et al. (2016) sugieren la importancia de evaluar diferencias entre grupos para mejorar la toma de decisiones en la implementación de programas preventivos. Castillo-Blanco (2014) destaca que los estudios comparativos permiten entender variaciones entre segmentos de la población, utilizando medidas como el tamaño del efecto para determinar la importancia práctica de estas diferencias.

V. CONCLUSIONES

- 1.- Se encuentra que existe una correlación directa, moderada y altamente significativa entre procrastinación y estrés académico ($\rho = .408$; $p = .001$); es decir, que a mayor procrastinación mayor estrés académico.
- 2.- Se halló que existe una correlación directa, moderada y altamente significativa entre procrastinación y la dimensión estresores académicos ($\rho = .411$; $p = .001$); es decir, que a mayor procrastinación mayor estresores académicos.
- 3.- Se encontró que existe correlación indirecta y de nivel bajo, pero altamente significativa entre procrastinación y la dimensión afrontamiento al estrés ($\rho = .459$; $p = .001$); es decir que, a mayor procrastinación menor afrontamiento de estrés.
- 4.- Se halló que existe una correlación directa, moderada y altamente significativa entre procrastinación y la dimensión síntomas de estrés ($\rho = .459$; $p = .001$); es decir que, a mayor procrastinación mayor síntoma de estrés percibido.
- 5.- No se halló una relación entre las variables según sexo y carrera relacionadas de acuerdo a la propuesta del objetivo. Sin embargo, si se rechazara el valor .07, se podría decir que son los hombres quienes presentarían una mayor procrastinación en sus actividades.

VI. RECOMENDACIONES

1. Diseñar programas de intervención que busquen fortalecer comportamientos relacionados a la gestión de los tiempos y la monitorización de labores en los universitarios evaluados.
2. Realizar la ejecución de programas de intervención de carácter conductual-contextual con la finalidad de brindar un mayor entrenamiento en la gestión del tiempo libre, la distribución adecuada de actividades a realizar y el establecimiento de un horario visible que permita monitorear sus actividades; sumado más la presentación de metáforas que ayuden a discernir la importancia de la ejecución de sus actividades con anticipación.
3. Orientar en la ejecución de planes de intervención que busquen aminorar los grados elevados de EA, por medio del desarrollo de habilidades de relajación, la atención plena a través del mindfulness y estrategias de regulación emocional, las cuales optimicen el involucramiento de los estudiantes con sus actividades y logren aminorar los estados de tensión experimentados de su ambiente de estudio.
4. Informar a los estudiantes evaluados en la importancia que tiene la jerarquización y estructuración de sus actividades dentro de un horario, y poder entrenar en dichas estrategias para aminorar la sobrecarga de sus tareas y los estímulos que se consideren como detonantes del estrés académico.

REFERENCIAS

- Aguilar, K. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://bit.ly/3Ymlw43>
- Alegre, A. & Benavente, D. (2020). Análisis psicométrico de la Escala Adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). *Propósitos y Representaciones*, 8(2), 562. <https://bit.ly/3YCpd8m>
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Allothman, A. S., Masuadi, E. M. & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(2017), 169–174. <https://www.atlantis-press.com/journals/jegh/125905819>
- American College Health Association (2016). *Reference Group Executive Summary Spring 2016. Hanover*. <https://www.acha.org/ncha/data-results/survey-results/all-ncha-survey-reports/ncha-iic-survey-reports/>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M. & Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelo. *Muro de la Investigación*, 2(3), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre-Service Teachers, and Its Relationship with Demographics and Individual Preferences. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, 5(1), 18–32. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/63213>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Psicología. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf>

- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 1-18.
- Barraza, A., y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, 13(28), 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Bedoya-Lau, N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77(4), 262-270. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972014000400009&script=sci_abstract
- Belito, F. (2020). *Procrastinación y estrés en el engagement académico de los estudiantes de educación de la Universidad Federico Villareal, 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/40167>
- Bernal, M. (2019). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10421>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Pearson. <https://anyflip.com/ozlgj/nyjg>
- Castillo-Blanco, R. (2014). *Reporte del tamaño del efecto en los artículos de tres revistas de psicología peruanas en los años 2008 al 2012* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/3850>

- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 1-18. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_abstract
- Castro, B. y Mahamud, R. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 25(2), 189-197. http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/PROCRASTINACIÓN.pdf
- Caycho, T., Ventura-León, J., & Castillo-Blanco, R. (2016). Magnitud del efecto para la diferencia de dos grupos en ciencias de la salud. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 39(3), 459-461. <https://bit.ly/3C2lLen>
- Chacaliaza, E. y Quintana, J. (2022). *Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco – 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio de la Universidad Continental. <https://bit.ly/4eWcJOH>
- Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional UPEU. <https://bit.ly/3YFohA7>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62. <https://bit.ly/3AaWw97>

- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 12(9), 169-173. <https://bit.ly/40lcKHf>
- Domínguez-Lara, S. y Merino-Soto, C. (2016). Análisis Estructural de la Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre-examen (COPEAU) en universitarios peruanos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 32-48. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162016000200004&script=sci_abstract
- Duda, M. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de una universidad privada en Lima* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú]. Repositorio de la Universidad Privada Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/3794>
- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Fischer, L. y Navarro, A. (1996). *Introducción a la investigación de mercados*. México. https://www.researchgate.net/publication/44515360_Introduccion_a_la_investigacion_de_mercados_Laura_Fischer_de_la_Vega_Alma_Navarro_Vega
- Franco, V. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad de Coruña]. Repositorio Universidad de Coruña. <http://hdl.handle.net/2183/15705>
- Fuentes, W. (2018). *Funcionamiento familiar y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/531>

- Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S. y Tuckman, B. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología*, 9(2), 142-149. https://www.researchgate.net/publication/258513684_Analisis_factorial_confirmatorio_de_la_adaptacion_argentina_de_la_escalade_procrastinacion_de_Tuckman_ATPS
- Garces, N., Esteves, Z, Santander, M., Mejía, D., Quito, A. (2023). Relationships between Mental Well-being and Academic Performance in University Students: A Systematic Review. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 2(470). https://www.researchgate.net/publication/382053753_Relationships_between_Mental_Well-being_and_Academic_Performance_in_University_Students_A_Systematic_Review
- Guedes, T. y Mendonça, H. (2020). Academic procrastination: Relationships with support from the environment and self-leadership. *Paidéia*, 30(2). <https://www.scielo.br/j/paideia/a/Y8bHsH4TcVkJcSX7ZxZWfS/?format=pdf&lang=en>
- Hen, M. (2018). Causes for procrastination in a unique educational workplace. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46, 215-227. <https://doi.org/10.1080/10852352.2018.1470144>
- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodología%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

- Hoyos, L. (2018). *Procrastinación académica, creatividad y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad pública* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Barrana]. Repositorio institucional UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dc57f233-5d92-48c3-8c10-eae235542a88/content>
- Jabel, M. G. (2017). Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa El Salvador [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/417>
- Klassen, R. y Kuzucu, L. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational Psychology*, 29(1), 69-81. <https://doi.org/10.1080/01443410802478622>
- Klingsieck, K. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, 18(1). <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Manterola, C. y Otzen, T. (2014). Estudios observacionales. Los diseños utilizados con mayor frecuencia en investigación clínica. *International Journal of Morphology*, 32(2), 634-645. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v32n2/art42.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Medrano, M. (2017). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima, 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/22195>

- Ministerio de Salud (MINSA, 2020). *Población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Ministerio de Salud (MINSA, 2021). *Salud mental: El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia*. <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion-72/nota4/index.html>
- Montaño, J. (2021). *Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú]. Repositorio institucional UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9737/Procrastinacion_MontanoSantacruz_Javier.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Moreta Herrera, R., Durán Rodríguez, T., & Villegas Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(2), 155. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad>
- Ochoa, A. (2018). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio institucional UCP. <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5726/1/DDMPSI185.pdf>

- Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S. & Solano, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 647. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/647/1530#>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021). *¿Estás procrastinando más? Es culpa de la pandemia*. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2021/03/estas-procrastinando-mas-es-culpa-de-la-pandemia>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Sampling techniques on a study population. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_abstract
- Pego, R., Río, M., Fernández, I. y Gutierrez, E. (2018). Prevalencia de sintomatología de ansiedad y depresión en estudiantado universitario del grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia. *ENE Revista de Enfermería*, 12(2), 225-256. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2018000200005&script=sci_abstract
- Polo, Y. S. (2022). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022* [Tesis de pregrado Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/31493>
- Rebetez, M., Rochat, L. & Van der Liden, M. (2014). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>

- Rice, K. Richardson, C. y Clark, D. (2012) Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288-302. <https://doi.org/10.1037/a0026643>
- Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <https://doi.org/10.15446/rcpv26n1.53572>.
- Sánchez, J. (2012). The Achievement Emotions Questionnaire-Argentine (AEQ-AR): Internal and external validity, reliability, gender differences and norm-referenced interpretation of test scores. *Revista Evaluar*, 15(1). <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v15.n1.14908>
- Silva, M., López, J. & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Sirois, F. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sotelo Narvaez, V. N. (2019). *Relación entre calidad de vida y procrastinación académica en los estudiantes de Psicología de la Universidad Continental de la ciudad de Huancayo - 2018* [Tesis de maestría, Universidad Peruana de Ciencias e Informática]. <https://repositorio.upci.edu.pe>
- Talask, G., & Carvalho, M. R. (2017). Cognitive Behavioral Based Treatment for Procrastination. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 8(1), <https://juniperpublishers.com/pbsij/pdf/PBSIJ.MS.ID.555727.pdf>

- Thakkar, N. (2009). Why Procrastinate: An Investigation of the Root Causes behind Procrastination. *Lethbridge Undergraduate Research Journal*, 4(2).
<https://hdl.handle.net/10133/1241>
- Venezia, A. & Jaeger, L. (2013). Transitions from High School to College. *The Future of Children*, 23(1), 117–136. <http://www.jstor.org/stable/23409491>
- Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self-regulación de perspectiva. *Revista de Educación Psicológica*, 95(1), 179-187.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for selfregulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23(4), 817–830.
<https://doi.org/10.1007/s10459-018-9832-3>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	Resultados
<p>¿Cuál es la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de psicología y derecho de una Universidad de Lima Sur?</p>	<p>General</p> <p>Determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de psicología y derecho de una universidad de Lima sur.</p> <p>Específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el nivel de procrastinación en estudiantes de una universidad de Lima sur. 2. Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima Sur. 3. Identificar la relación entre procrastinación y los estresores académicos en estudiantes de una universidad de Lima Sur. 4. Identificar la relación entre procrastinación y las estrategias de afrontamiento al estrés en 	<p>General</p> <p>Ha: Existe una relación inversa entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de psicología y derecho de una universidad de Lima Sur.</p> <p>Específicas</p> <p>H1: Existe relación entre procrastinación y los estresores académicos en estudiantes de Lima sur.</p> <p>H2: Existe relación entre procrastinación y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad de Lima sur.</p> <p>H3: Existe relación entre procrastinación y estrés académico según el sexo en</p>	<p>Variable 1</p> <p>Procrastinación</p> <p>Dimensiones</p> <p>Unidimensional</p> <p>Variable 2</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento 	<p>Enfoque</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Alcance o Nivel</p> <p>Correlacional</p> <p>Diseño</p> <p>No experimental</p> <p>Población</p> <p>1150 estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú</p> <p>Muestra</p> <p>350 estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú</p> <p>Instrumento para la recolección de datos</p>

	<p>estudiantes de una universidad de Lima Sur.</p> <p>5. Identificar la relación entre procrastinación y estrés académico según el sexo en estudiantes de una universidad de Lima sur.</p> <p>6. Identificar la relación entre procrastinación y estrés académico según la carrera en estudiantes de una universidad de Lima Sur.</p>	<p>estudiantes de una universidad de Lima sur.</p> <p>H4: Existe relación entre procrastinación y estrés académico según la carrera en estudiantes de una universidad de Lima sur.</p>		<p>Variable 1: Escala adaptada de Procrastinación (APTS) (Tuckman)</p> <p>Variable 2: Inventario SISCO EA- de Estrés Académico de Barraza-Macías (2007).</p>
--	---	--	--	--

Anexo 2: Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Procrastinación	Se refiere a la tendencia que tiene el individuo para poder postergar sus actividades, perder el tiempo o dejar lo que está haciendo por realizar otras actividades más gratificantes, demostrando una escasa autorregulación para poder escoger entre la realización de actividades que son importantes (Tuckman, 1999, citado por Alegre y Benavente, 2020).	La variable procrastinación académica se midió a través de los puntajes obtenidos al aplicar la Escala Adaptada de Procrastinación (APTS) (Tuckman, 1999, citado por Alegre y Benavente, 2020).	Unidimensional	<ul style="list-style-type: none"> - Retraso en sus actividades - Iniciar nuevas actividades sin haber terminado otras - Justificaciones por retrasos - Pérdida de tiempo en actividades de ocio - Escasa motivación - Dificultad para iniciar alguna actividad - Carencia de planes u objetivos por cumplir - Mala organización del tiempo 	Ordinal

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Estrés académico	Proceso sistémico que se crea de forma psicológica de parte del estudiante cuando está ante diferentes responsabilidades, actividades y al desempeño cognitivo que son estímulos estresores (Barraza, 2006).	Los puntajes obtenidos a través del Inventario SISCO de Estrés Académico.	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga de actividades - Docente - Evaluaciones - Dificultades del curso o tema - Tiempo limitado - Presencia de competitividad 	Ordinal
			Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> - Problemas de sueño - Cansancio constante - Dolores de cabeza - Morderse las uñas - Dolor muscular - Reacciones cutáneas - Intranquilidad - Tristeza - Mayor irritabilidad - Tendencia a discutir - Aislamiento social - Escasa motivación 	
			Afrontamiento al estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de planes - Autoelogios - Verbalización de incomodidades - Visión positiva - Realizar otras actividades - Buscar vínculos sociales de soporte 	

Anexo 3: Propiedades psicométricas de los instrumentos

Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS)

Prueba de bondad de ajuste para la escala de procrastinación

χ^2	gl	P	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
							Inferior	Superior
419	90	< .001	0.786	0.75	0.0893	0.11	0.101	0.12

Confiabilidad de Escala de Procrastinación

	Alfa de Cronbach	ω de McDonald	Ítems	p
Escala de Procrastinación	0.857	0.864	15	.001

Inventario SISCO de Estrés Académico

Prueba de bondad de ajuste para la escala de estrés académico

χ^2	gl	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
							Inferior	Superior
1019	431	< .001	0.871	0.861	0.0535	0.062	0.0571	0.0669

Confiabilidad de la Escala de Estrés Académico (SISCO)

	Alfa de Cronbach	ω de McDonald	N° de elementos	p
Estresores	0.795	0.799	9	.001
Síntomas	0.934	0.935	16	.001
Afrontamiento	0.775	0.776	6	.001
Estrés Académico	0.911	0.915	31	.001

Nota: p=probabilidad estadística

Anexo 4: Instrumentos

Escala adaptada de Procrastinación (APTS) (Tuckman, 1999)

Instrucciones:

A continuación, responde con sinceridad a cada una de las afirmaciones abajo enunciadas marcando con un aspa (X) en la alternativa que mejor describa tu experiencia cotidiana como estudiante.

Nunca me ocurre	Casi nunca me ocurre	A veces me ocurre	Casi siempre me ocurre	Siempre me ocurre
1	2	3	4	5

	ITEMS	1	2	3	4	5
1	Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.					
2	Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.					
3	Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.					
4	Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.					
5	Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras*.					
6	Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.					
7	Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas*.					
8	Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.					
9	Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.					

10	Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo.					
11	Siempre que hago un plan de acción, lo sigo*.					
12	Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento.					
13	Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.					
14	Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra*.					
15	Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.					

Inventario SISCO de Estrés Académico

(Barraza, 2007)

1.-En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

	ITEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
2	La personalidad y carácter de los profesores					
3	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
4	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de mapas, fichas de					

	trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
5	No entender los temas que se abordan en la clase					
6	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
7	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
8	Los compañeros de grupo progresan más rápido en tareas y/o trabajos académicos.					

4.-DIMENSIONES SÍNTOMAS (REACCIONES)

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

	Síntomas o reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9	Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

	Síntomas o reacciones psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15	Dolores musculares y/o contracturas					
16	Reacciones cutáneas (sarpullido, descamación, etc.)					
17	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
18	Ansiedad, angustia o desesperación					
19	Aumento o reducción del consumo de alimentos					

	Reacciones del Comportamiento Social	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
20	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
21	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
22	Cambios bruscos de humor (*)					
23	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
24	Aislamiento de los demás					
25	Desgano para realizar tus labores de estudiante					

5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Estrategias de Afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
26	Elaboración de un plan de ejecución de sus tareas					
27	Elogios a sí mismo					
28	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
29	Intenté sacar algo positivo o beneficioso de la situación estresante (*)					
30	Practicar un pasatiempo (act. Física, leer, ver series, redes sociales, etc.) (*)					
31	Acompañarse de un ser querido (familia, mascotas, amigos, etc.) (*)					