



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

**PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE TACNA, 2023**

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTOR

AGUIRRE MONTESINOS, LISSETT ZUNILDA

(<https://orcid.org/0009-0004-5497-6305>)

ASESOR

Dr.VÍLCHEZ CÁCEDA HÉCTOR ALEXANDER

<https://orcid.org/0000-0001-7094-0821>

**Lima - Perú
2024**

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TACNA, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%

INDICE DE SIMILITUD

9%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net	Fuente de Internet	4%
2	repositorio.unfv.edu.pe	Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad San Francisco de Quito	Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.uca.edu.ar	Fuente de Internet	1%
5	repositorio.une.edu.pe	Fuente de Internet	1%
6	bibliotecas.unsa.edu.pe	Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upao.edu.pe	Fuente de Internet	1%

DEDICATORIA

Quisiera dedicar esta obra a Dios, que me permite ver cada amanecer; a mis padres y a mi esposo, agradecerles por su amor esmerado y dejar volar mi imaginación en el horizonte infinito de la vida y porque me acompañan durante toda mi vida.

AGRADECIMIENTOS

- ❖ Al final de esta etapa de mi vida, quisiera expresar mi profundo agradecimiento a quienes, con su ayuda, apoyo y comprensión, me alentaron a realizar esta maravillosa realidad.
- ❖ Gracias Dios, por permitirme ser parte de este mundo, disfrutar el privilegio de la vida y hacerme saber que, a pesar de las dificultades, siempre hay un nuevo día.
- ❖ Gracias a mis padres Efraín y Zunilda, quienes me dieron la vida, por su amor, devoción, fortaleza y apoyo; a través de los cuales hoy veo realizarse mi gran meta, que es lo mas preciado que puedo heredar.
- ❖ Me gustaría agradecer a mi esposo Jeamil, por su amor, paciencia y apoyo constante en cada etapa de esta tesis.
- ❖ Al Biol. Javier Villanueva Roque de Epidemiología de la DIRESA – TACNA, por el asesoramiento en el análisis estadístico de este estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
ÍNDICE.....	4
ÍNDICE DE TABLAS.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRAC.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. Marco teórico.....	13
1.2. Investigaciones.....	25
1.3. Marco conceptual.....	29
CAPÍTULO II: EL PROBLEMA, OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	31
2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	31
2.1.1 Descripción de la realidad problemática.....	31
2.1.2 Antecedentes Teóricos.....	35
2.1.3 Definición del Problema.....	39
2.2. FINALIDAD Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
2.2.1 Finalidad.....	39

2.2.2	Objetivo general y específicos.....	40
2.2.3	Delimitación del estudio	40
2.2.4	Justificación e importancia del estudio	41
2.3.	HIPÓTESIS Y VARIABLES	42
2.3.1.	Supuestos teóricos	42
2.3.2.	Hipótesis general y específicas	43
2.3.3.	Variables e Indicadores.....	44
CAPÍTULO III: MÉTODO, TÉCNICA E INSTRUMENTOS		45
3.1.	Población y muestra	45
3.2.	Enfoque y diseño de estudio	46
3.3.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
3.4.	Ética de la investigación	50
3.5.	Procesamiento de datos.....	50
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS		52
4.1.	Presentación de Resultados	52
4.2.	Contrastación de Hipótesis.....	56
4.3.	Discusión de resultados	65
CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.....		68
5.1.	Conclusiones.....	68
5.2.	Recomendaciones.....	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		71

ANEXOS	80
Anexo 01	81
Matriz de Consistencia.....	81
Anexo 02	83
Escala de Procrastinación Académica	83
Anexo 03	85
Inventario de Estrés Académico - SISCO SV 21	85
Anexo 04	88
Consentimiento Informado.....	88
Anexo 05	89
Validación del Instrumento	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	52
Distribución de los niveles de Procrastinación académica.....	52
Tabla 2	53
Distribución de las dimensiones de Procrastinación académica	53
Tabla 3	54
Distribución de los niveles de Estrés Académico	54
Tabla 4.....	55
Distribución de las dimensiones del Estrés Académico	55
Tabla 5.....	56
Evaluación de normalidad de las variables por Kolmogorov – Smirnov.....	56
Tabla 6.....	57
Correlación entre la Procrastinación académica y la dimensión estresores	57
Tabla 7.....	59
Correlación entre la Procrastinación académica y la dimensión síntomas.....	59
Tabla 8.....	61
Correlación entre la Procrastinación académica y la dimensión Estrategias de enfrentamiento.....	61
Tabla 9.....	63
Correlación entre la Procrastinación académica y Estrés académico	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	52
Frecuencia porcentual de los niveles de procrastinación académica.....	52
Figura 2	53
Frecuencia porcentual de las dimensiones de procrastinación académica.....	53
Figura 3	54
Frecuencia porcentual de los niveles de Estrés Académico	54
Figura 4	55
Frecuencia porcentual de las dimensiones de Estrés académico	55
Figura 5	58
Dispersión de puntos de Procrastinación académica y dimensión estresores...	58
Figura 6	60
Dispersión de puntos en la correlación de Procrastinación académica y la dimensión síntomas	60
Figura 7	62
Dispersión de puntos en la correlación de Procrastinación académica y la dimensión Estrategias de afrontamiento.....	62
Figura 8	64
Dispersión de puntos en la correlación de Procrastinación académica y estrés académico.....	64

RESUMEN

En el ámbito universitario a lo largo de la historia, la procrastinación y el estrés son factores que dificultan el desarrollo académico de los estudiantes, trayendo consecuencias graves en la interrupción del cumplimiento de metas y logros en todas las áreas personales. Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna; mediante un estudio de enfoque cuantitativo básico, de diseño no experimental descriptivo, correlacional y transversal, en una muestra de 113 alumnos elegidos con muestreo aleatorio simple. Los instrumentos utilizados fue la Escala de procrastinación académica de Busko y el Inventario SISCO SV-21 para estrés académico modificado por Barraza (2018); el procesamiento de datos se realizó con SPSS v.28. Como resultado se obtuvo que el 56,6% de los alumnos procrastinaban en nivel medio; en la dimensión Autoregulación académica el 49,6% tenía nivel medio y en la postergación de actividades el 61,1% fue de nivel medio. El estrés académico fue 42,5% de nivel moderado, en la dimensión síntomas fue moderado con 58,4%, en las estrategias de afrontamiento el 61,1% fue moderado a diferencia de los estresores que fue severo en 42,5%. Se concluye con el test coeficiente Rho de Spearman, con un nivel de confianza de 95% y probabilidad de error menor a 5%, se rechazó la Hipótesis nula (H_0) y se aceptó la Hipótesis alterna (H_1), además según el valor $r_s=0.734$ ($p=0,000 < 0.05$) se confirmó que existe relación directa positiva de grado alto entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, 2023.

Palabras clave: *Procrastinación, estrés académico, estudiantes universitarios*

ABSTRAC

In the university environment throughout history, procrastination and stress are factors that hinder the academic development of students, bringing serious consequences in the interruption of the fulfillment of goals and achievements in all personal areas. This research aimed to determine the relationship between procrastination and academic stress in Nursing students at the National University of Tacna; through a study with a basic quantitative approach, with a non-experimental descriptive correlational and transversal design, in a sample of 113 students chosen with simple random sampling. The instruments used were the Busko Academic Procrastination Scale and the SISCO SV-21 Inventory for academic stress modified by Barraza (2018); Data processing was performed with SPSS v.28. As a result, it was found that 56.6% of the students procrastinated at a medium level; In the academic self-regulation dimension, 49.6% had a medium level and in the postponement of activities, 61.1% had a medium level. Academic stress was 42.5% of moderate level, in the symptoms dimension it was moderate with 58.4%, in coping strategies 61.1% was moderate, unlike the stressors which was severe in 42.5%. It is concluded with the Spearman Rho coefficient test, with a confidence level of 95% and an error probability of less than 5%, the null hypothesis (H0) was rejected and the alternative hypothesis (H1) was accepted, also according to the rs value. =0.734 ($p=0.000 < 0.05$) it was confirmed that there is a high direct positive relationship between procrastination and academic stress in Nursing students at the National University of Tacna, 2023.

Keywords: *Procrastination, academic stress, university students*

INTRODUCCIÓN

Los estudios superiores universitarios son fundamental en la vida de cualquier individuo, porque permite satisfacer las necesidades personales, sociales y laborales. La universidad brinda la oportunidad de acercarse al mundo de la ciencia, la cultura, el arte, los negocios entre otras áreas. Por esta razón, las carreras universitarias desarrollan habilidades intelectuales que permiten enfrentar las complejas y diversas situaciones que surgen en la sociedad actual. No obstante, todo joven que recién ingresa a una carrera universitaria se enfrenta a un desafío y dificultades, ya que implica adquirir importantes conocimientos y adaptarse a nivel académico, personal, institucional y social, y en ocasiones, también vivir en una ciudad distinta, lejos de su familia y de los lugares que le resultan familiares en su día a día.

El anterior escenario es un proceso de transición de cambios acelerados para el joven universitario que configura un clima de incertidumbre, manifestándose muchas veces en desesperanza, angustia, escepticismo y procrastinación que consecuentemente acumulará desde niveles leves a severos de estrés académico.

Por ello, la trascendental importancia de la presente investigación que tuvo como finalidad evaluar la relación existente entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de los dos primeros años de Enfermería de una universidad nacional de Tacna, 2023. Dos variables que son modificables en el individuo si se detecta su gravedad, para corregir y mantenerse en ausencia de procrastinación y estrés o controlarlos en niveles leves que no afecten su desarrollo académico universitario.

Es así, que en este estudio profundizamos la procrastinación del estudiante de enfermería en los primeros años de la universidad, generando conocimiento del contexto real de la autorregulación académica y postergación de actividades, así como también cómo afecta en los niveles de

estrés académico en cada uno de sus factores, como los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, cuyo conocimiento genera otras hipótesis de investigación en este campo, útil para desarrollar otras investigaciones.

El presente informe desarrolla un contenido de cuatro capítulos. El primer Capítulo contempla los fundamentos teóricos de la investigación, que a su vez desarrolla el marco teórico de las variables de estudio; las investigaciones relativas al objeto de estudio y el marco conceptual o definición de términos básicos. El segundo Capítulo desarrolla el problema, objetivos, hipótesis y variables de estudio, en la que se plantea y describe la realidad problemática, antecedentes teóricos y define el problema general y específicos; también contempla la finalidad y objetivos de la investigación, la delimitación y justificación del estudio; se despliega las Hipótesis y variables, sustentado con supuestos teóricos, define la hipótesis principal y específicas como también las variables e indicadores. El tercer Capítulo trata del método, técnica e instrumentos, este apartado incluye la población y muestra, enfoque y diseño de estudio, las técnicas e instrumentos utilizados, la ética en investigación y el procesamiento de datos. El cuarto Capítulo, trata sobre la presentación y análisis de resultados, la contrastación de hipótesis y discusión de resultados. Finalmente, se desarrolla las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Marco teórico

1.1.1. Procrastinación

1.1.1.1 Definiciones

Desde la sabiduría la definición más común de procrastinación en la vida cotidiana y en diversos ámbitos de la actividad personal (familia, empresa, escuela, etc.) es "no dejar para mañana lo que se puede hacer hoy". Procrastinar trabajos o actividades da lugar a la acumulación de repercusiones que no benefician al individuo, abrumándolo y perjudicando su salud (Van-Eerde, 2003), bien sea por odio a la tarea, dificultad que percibimos o miedo al fracaso, con efectos negativos a medio y largo plazo., aunque no existe una definición universal (Steel & Klingsieck, 2016).

Según Rozental et al., (2015), mencionan que, aplazar actividades y decisiones es algo típico de la vida cotidiana, sin tener impacto en el malestar personal, preocupación o angustia. No obstante, en muchas personas, esta conducta puede generalizarse hasta reflejar un rasgo de personalidad que tiene serias consecuencias para ellos, como una disminución de su rendimiento, de sus conexiones sociales y de su bienestar, los cuales se conocen como procrastinación (Hu et al., 2018).

Chowdhury, (2016), se basó en el concepto de la Real Academia Española de la Lengua (2018), donde la expresión de procrastinar deriva del término *procrastinus*, que es término latino, en el cual *pro* representa el "posponer o a favor de" y *crastinus*: "de mañana". Entonces, como resultado, podemos decir que, el significado etimológico es aplazar o posponer para mañana.

Existen otros términos de procrastinación como aplazamiento o postergación, que se utilizan indistintamente, por ejemplo, en el ámbito clínico, la procrastinación hace referencia a un constructo psicológico manifestado por la falta de esmero a la hora de iniciar, desarrollar o completar una tarea, lo que provoca el aplazamiento de la misma y sentimientos de ansiedad, estrés, inquietud y agotamiento (Steel, 2002). Posteriormente, Steel, (2007), determinó a la procrastinación como un comportamiento que implica dilatar deliberadamente el curso de una acción planeada, y posteriormente, se manifiestan consecuencias negativas de este retraso como el estrés y la ansiedad, es decir, si se pospone el curso de la acción, se producirá el inevitable desgaste de la situación como consecuencia del retraso.

Para Liu & Feng, (2018), la procrastinación se convierte en un fenómeno, que se genera en todas las culturas y tiene severas consecuencias en diversos campos. En estos contextos, un 20% de la población adulta se perciben a sí mismos como procrastinadores severos y crónicos (Rozenal, Forsell, et al., 2015).

Díaz, (2019), la procrastinación actualmente es una predisposición a posponer el inicio o la culminación de tareas que deben completarse en un tiempo definido, esta predisposición al aplazamiento suele ir seguido de una molestia subjetiva y no es sólo una cuestión de la caída de responsabilidad y manejo del tiempo, sino que también significa tener una dificultad de autorregulación en los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales. Otras evidencias sugieren que la procrastinación se practicaba en varias culturas, como la helénica y egipcia (Ocampo, 2020), refiere que Natividad, (2014), trata sobre algunos antecedentes históricos más antiguos y resaltantes de la procrastinación, señala que Tucídides fue un historiador de los siglos V y VI, quien afirmó que la procrastinación era un atributo de la personalidad al que se podía culpar en los conflictos de Esparta.

Otro poeta como Hesíodo, instó a no dejar para mañana o pasado mañana, y añadió que una persona dejada no llena el granero, sino que amplía el trabajo, pero un perezoso que prorroga el deber, garantiza su perdición. En la Edad Media, en la obra del siglo XIV se relató un cuento que trató sobre la sentencia que dio un cardenal a los canónigos de París y a los franciscanos, haciendo hincapié que las cosas debe hacerse a tiempo.

La procrastinación siempre ha estado presente en la historia, pero el primer análisis histórico se le atribuye a Miligram, (1992), que lo identificó como un rasgo de las culturas tecnológicamente sofisticadas, ya que imponen obligaciones y plazos, que motivan a vivir frecuentemente estas situaciones, en comparación con las regiones rurales, menos desarrolladas y menos influidas por este fenómeno.

En esta última década, desde el 2010, diversos estudiosos evidenciaron que la procrastinación tiene bases biológicas neuronales, que la procrastinación se predice en función del volumen del hipocampo y de la corteza frontal orbital, también hay una correlación directa entre las formas de procrastinación de individuos y el volumen de materia de la corteza orbital central, regiones implicadas en el autocontrol y regulación de emociones (Brando, 2020).

Recientemente en 2018, científicos alemanes analizaron que la procrastinación se origina en procesos biológicos, en unas conexiones cerebrales débiles, luego de escanear cerebros de 264 personas a quienes encuestaron hábitos dilatorios, concluyeron que los procrastinadores poseen una amígdala más grande, estructura cerebral que procesa las emociones y controla la motivación, entre otras evidencias biológicas afirmaron de que no se trata de desgano ni de desorden en el manejo del tiempo, sino que la clave de la procrastinación se halla en el control de las emociones (Ruhr, 2018).

1.1.1.2. Tipos de procrastinación

Actualmente, la literatura en este tema reporta variados estudios que clasifican diferentes tipos de procrastinación. Para el caso de este trabajo, se toma en cuenta las propuestas por Ferrari (1992), en razón de que se originó como resultado de la comparación de diferentes escalas previamente estudiadas y trabajadas. Las cuales son:

Procrastinación por activación: aquí, según menciona Barrantes, (2020), se define por aquella persona que siempre está a la búsqueda de experiencias exigentes que se desarrollan en un entorno de alto riesgo, proporcionando al individuo la estimulación que necesita. En este tipo, el individuo prefiere procrastinar, creyendo que trabaja mejor bajo presión, o aplaza la tarea hasta que no le queda más remedio que hacerla.

Procrastinación por evasión: según menciona Barrantes, (2020), se define por la evitación de la responsabilidad de realizar la tarea prescrita, que es totalmente opuesta a la anterior. Una de las explicaciones probables es que algunas tareas inducen este impacto de aversión transitoria; otra es que se evita iniciar una actividad por miedo al fracaso. Se clasifica como un problema de autoestima.

Procrastinación por decisión: Según Ferrari (1992), esto ocurre cuando una persona tiene dudas al intentar desarrollar una actividad, lo que se traduce en una pérdida de tiempo al intentar tomar la opción adecuada para ejecutar una tarea de la mejor manera posible.

El mismo Ferrari et al., (2009), posteriormente en su estudio realizado entre los estudiantes universitarios turcos, encontró a un 17,5% que eran procrastinadores indecisos, un 13,8% procrastinadores de evitación; y el 14,7% procrastinadores de excitación. Por otro lado, cabe adicionar que, Westgate et al., (2017), en un estudio aplicado a 1106 estudiantes universitarios, "identificaron cinco estilos de comportamiento relacionados

con la procrastinación bien diferenciados: no procrastinadores; procrastinadores académicos productivos; procrastinadores académicos no productivos; procrastinadores no académicos y procrastinadores clásicos.

Así también, Castro & Rodríguez, (2017) mencionan que hay dos tipos de procrastinadores:

Procrastinadores activos: son procrastinadores a los que les gusta trabajar bajo presión y hacer selecciones meditadas, estos individuos tienen menos estrés con mejor salud física cuando las fechas de entrega son más largas, a diferencia de los no procrastinadores.

Procrastinadores pasivos: aquí no planean procrastinar, se abstienen de las actividades en su momento que estaba planificado, dificultando a tomar una decisión de una manera eficaz y eficiente, pero, al acercarse la fecha de entrega sienten presión, originándoles pensamientos negativos afectando la percepción en sus capacidades, y consecuentemente no obtienen resultados esperados.

Por otro lado, Atalaya, (2019), basado en una revisión de 40 estudios sobre procrastinación, encontró que la procrastinación general está asociada a los elementos de postergación de tareas académicas, laborales y personales; por otro lado, la procrastinación académica se refiere a la postergación de actividades a nivel educativo y universitario.

1.1.1.3. Procrastinación académica

Según Vargas, (2017), menciona que la procrastinación académica es la postergación de la finalización de un trabajo; es un fenómeno multidimensional con componentes emotivos, cognitivos y conductuales. Por su parte, Chan, (2011) es el resultado de la toma de decisiones y la resolución de conflictos, es decir, la vacilación en el cumplimiento de las obligaciones académicas o el cumplimiento de los requisitos en su

entorno.

Se han llevado a cabo varias investigaciones en instituciones académicas y programas destinados a reducir la procrastinación de los estudiantes (Day et al., 2000); aunque otros autores mencionan que la procrastinación puede utilizarse estratégicamente para ayudar a los estudiantes a gestionar múltiples responsabilidades o para equilibrar las emociones negativas causadas por la proximidad de los plazos, la mayoría de los estudios hallaron una relación negativa entre la procrastinación y el rendimiento académico, es decir, una alta procrastinación tiene como consecuencia un bajo rendimiento (Sokolowska & Zusho, 2006; Wang & Englander, 2010).

Según Rodríguez & Clariana, (2017), mencionaron que la procrastinación académica se define como una inclinación conductual a posponer o retrasar tareas o conductas académicas que son necesarias para alcanzar el objetivo. Además, es un fenómeno que se da en todos los niveles académicos, representando los estudiantes universitarios más del 70% de todos los procrastinadores (Chraw et al., 2007).

Por su parte, Steel, (2007), menciona que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios realizan comportamientos procrastinadores en algún instante, hay otro grupo que se percibe a sí mismo como procrastinador (75%) y el 50% casi siempre procrastina en sus estudios, lo que provoca resultados negativos en el aprendizaje como bajo rendimiento académico (Kim & Seo, 2015), la presencia de ansiedad, tensión, sensación de fracaso y dolor emocional (Sirois, 2014) los cuales, se asocian a una peor calidad de vida académica (Chow, 2011).

Para Senécal et al., (2003), define a la procrastinación académica como la propensión ilógica a posponer el inicio o la finalización de una actividad académica y Según, Hollis, (2012), la procrastinación se produce cuando un estudiante descuida una actividad vital para dedicarse a otra que puede

realizarse más tarde o que carece de importancia.

La procrastinación académica se caracteriza actualmente como una pérdida de autorregulación y volición, dos habilidades ejecutivas clave que permiten un rendimiento académico adecuado (Rabin et al., 2011).

1.1.2. Estrés académico

1.1.2.1 Definiciones

Basado en un modelo cognitivo para evaluar el estrés, es un conjunto de relaciones que se crean cuando se valora una situación y la habilidad para confrontarla; relación que genera tensiones y manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales que afectan la percepción del bienestar personal frente a un posible peligro, real o imaginario. El estrés tiene una función que busca restablecer el equilibrio a nuevas circunstancias (Lazarus & Folkman, 1986).

McKay et al., (1998), mencionan que es un sufrimiento emocional causado por la unión de tres factores:

El entorno ambiental, los pensamientos desfavorables y las reacciones físicas, que se entrelazan y provocan que una persona experimente ansiedad, ira o tristeza

Silva et al., (2020), cita a Williams & Cooper (2004), menciona que hoy en día, el estrés es una manifestación muy común que resulta compleja, interesante y popular, pero que carece de una definición consensuada. Se trata de una respuesta negativa que desequilibra a los individuos que lo sufren debido a las diferencias entre la presión y su capacidad para hacerle frente.

Además, menciona que la causa del estrés no es el estresor en sí, sino la

forma en que el individuo lo percibe, se produce cuando la persona siente que las demandas superan sus capacidades.

A Barraza, (2007), refiere que el estrés es un fenómeno psicológico y adaptativo que surge cuando el estudiante se enfrenta a situaciones estresantes (estresores) que generan inestabilidad sistémica manifestándose a través de diversos síntomas que obligan a los alumnos a aplicar medidas de afrontamiento y restaurarlo.

Zárate et al., (2017), menciona que el estrés académico es una condición que se presenta cuando el alumno percibe de manera negativa (distrés) las exigencias de su entorno, ante experiencias angustiantes que debe enfrentar durante su proceso de formación, lo que lleva a perder la habilidad de hacer frente a ellas y, en algún momento, se producen síntomas físicos como ansiedad, fatiga, dificultad para dormir y un bajo rendimiento académico, falta de interés profesional, ausentismo y abandono.

Campos, (2021), menciona que el estrés académico es un grave inconveniente que incluye a familias y profesores, puede darse como una respuesta de activación fisiológica, conductual, emocional y cognitiva frente a estímulos y situaciones académicas; generalmente, provoca malestar en los alumnos y puede manifestarse también con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflictos, pensamientos inabilitantes, limitaciones para resolver situaciones, infravaloración y diversos comportamientos.

En relación a la historia del estrés, el surgimiento de este término se originó desarrollando estudios en la Física (siglo XVII), el inglés Hooke observó elevada asociación de la habilidad de los engramas mentales de tolerar cargas y la capacidad de los individuos para resistir el estrés, lo que influyó a generar conceptos en Fisiología, Psicología y Sociología.

Posteriormente, Young estableció el concepto de estrés como la reacción inherente del objeto en sí mismo a su estructura, desencadenada por la fuerza simultánea (Román & Hernández, 2011).

A comienzos del Siglo XIX, el doctor y fisiólogo francés Bernard, mencionado también por Román & Hernández, (2011), reportó sobre el concepto de estrés aplicado a otras disciplinas como la medicina, lo definió como la estabilidad del entorno interno, es decir, una condición esencial de una vida libre e independiente.

Ávila, (2014), menciona que Hans Selye fue el médico considerado padre del estrés, y lo define como el conjunto de reacciones fisiológicas hacia una presión ejercida sobre el organismo ya sea extrínseco o intrínseco de uno mismo, dando lugar a una respuesta producida por el organismo para protegerse de presiones físicas ante situaciones de peligro. Posteriormente a medio siglo XX, Walter Bradford, añadió que el estrés desde diferentes perspectivas, al inicio es un estímulo y posteriormente una respuesta, teniendo en cuenta al agente que provoca al estrés (Román & Hernández, 2011).

En pleno Siglo XXI, más aún con la pandemia de la Covid-19 que se vivió en todo el mundo, el estrés es una expresión muy frecuente, sigue siendo un término complejo, relevante y de actualidad, que aún no está consensuado su definición; es una respuesta negativa que inestabiliza a las personas que la padecen a causa de las diferentes formas de presión y su habilidad de hacerle frente (Silva et al., 2020).

1.1.2.2 Tipos de estrés

El transcurso de la existencia, se experimentan diversas situaciones que generan estrés, ya sean positivas o negativas. No obstante, es importante destacar que el estrés no siempre es dañino, sino que en diversas circunstancias puede ser beneficioso para impulsar la acción y alcanzar

objetivos en la vida. (M. Fernández, 2009).

Kloster & Perrotta, (2019), menciona que Orlandini (1999) es quien utilizó los vocablos de eustrés y distrés, con el cual clasificó al estrés tanto en positivo como en negativo. Estos conceptos se detallan a continuación:

El eustrés: es una reacción psicofisiológica atractivo y placentero que provoca una activación y estimulación para lograr resultados positivos y, por ende, una satisfacción. Cuando las respuestas se adaptan a las capacidades fisiológicas del individuo, se habla de eustrés, el cual es fundamental en la persona para su desarrollo, funcionamiento y adaptación al entorno; por lo tanto, cuando el individuo experimenta eustrés, su capacidad aumenta para hacerle frente a la situación estresante que implica altas demandas siempre en cuando no superen sus recursos; significa que el eustrés es una experiencia estimulante para la salud. (Kloster & Perrotta, 2019).

El Distrés: trata de una vivencia irritante y desalentador en la cual el individuo siente que las exigencias superan sus capacidades, en este sentido, se experimenta una sensación de no contar con una reacción efectiva, y el cuerpo se activa fisio-psicológicamente incómodo que incluye emociones, sensaciones corporales, pensamientos y sentimientos que generan repugnancia; cuando estas experiencias se repiten con frecuencia, motivan un proceso con consecuencias perjudiciales en la salud física y mental (Kloster & Perrotta, 2019).

1.1.2.3 Estrés académico universitario

Para los universitarios, el haber llegado a la casa superior significa una vivencia estresante que conlleva enfrentar circunstancias que buscarán transformar la manera de abordar el proceso de aprendizaje, el estudio y el ámbito personal.

Estas modificaciones conllevan el peligro de experimentar niveles elevados de estrés, además, pueden manifestarse en una variedad de vivencias, tales como la ansiedad, la presión, el agotamiento, la sobrecarga, la inquietud y otras similares (Escobar et al., 2018).

Peña et al., (2018), consideran que los factores estresantes académicos causan una inestabilidad sistémica que se manifiesta a través de una serie de síntomas; corresponde al alumno asumir estrategias para afrontarlo y restablecerlo. Por su parte, Pulido et al., (2011), añade que, todos los organismos tienen variadas respuestas al estrés a lo largo de su vida, pero cuando esta reacción persiste, pueden cavarse las reservas individuales y causar problemas que afectan sus actividades.

Y, en el contexto académico, el estrés resulta ser mayor en alumnos de la universidad por la elevada carga y diversidad de tareas inherentes al área académico (Sánchez, 2018).

Las actividades llevadas a cabo en el entorno académico, como asignaciones, pruebas, encuentros, entrevistas y compromisos, son espacios que un alumno universitario se enfrenta de manera constante durante el aprendizaje, pero cuando se presenta una sobrecarga de responsabilidades, el estrés surge como una respuesta del cuerpo ante dicha exigencia, generando así un problema con consecuencias lesivas en los ámbitos académico, físico y psicosocial (Sarubbi & Castaldo, 2013).

Se ha definido al estrés académico universitario como eventos de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico. La mayor parte de estudios tratan del estrés de los estudiantes y poco de los catedráticos; respecto a los primeros se estudiaron más los efectos sobre el rendimiento académico, aunque algunos se refieren al autoconcepto académico o a creencias de autoeficacia y la salud (Fernández & Luévano, 2018).

Barraza & Acosta, (2007), consideran que en estudiantes universitarios el estrés académico es un fenómeno complejo y psicológico que ocurre en el ámbito educativo y se caracteriza por ser adaptativo, pudiendo manifestarse en diferentes momentos. En primer lugar, los estudiantes se enfrentan a situaciones estresantes en el entorno, las cuales son evaluadas por el propio estudiante y se denominan estresores.

Segundo, estos desestabilizan el equilibrio sistémico, manifestada en síntomas que son los indicadores del mismo, y tercero, este desequilibrio sistémico obliga al alumno a adaptarse para restaurarlo, conocido como estrategias de afrontamiento, esta evaluación se lleva a cabo en un contexto psicológico de análisis que se activa cuando existe amenazas en el ambiente, donde el sujeto lo tiene que afrontar por aprendizaje, por descubrimiento fortuito, etc.

Quispe, (2020), menciona que, en los universitarios del país, según el Ministerio de Educación (Minedu).

Basado en un estudio, las problemáticas que afectan con mayor porcentaje, es el estrés; así también, según el Instituto Nacional de Salud Mental, el 17,8% que vive en Lima Metropolitana, reportó que los estudios académicos le generan estrés; esta enfermedad se origina porque el estudiante está expuesto a una gran carga académica que, después de ser calificadas como estresores, desestabilizan el funcionamiento sistémico y se ven con la necesidad de enfrentarlos.

En una Universidad de Argentina, revelaron que los alumnos tienen niveles moderados de estrés académico, sin diferencias entre estudiantes ingresantes con los que finalizan la carrera; destacando que los estudiantes ingresantes presentaron niveles de estrés mayor que los del último año y como estrategias de afrontamiento, fue inverso, dado que los alumnos del último año aplicaban mejores estrategias de afrontamiento respecto a los ingresantes (Kloster & Perrotta, 2019).

En la Universidad de Los Lagos Osorno Chile, existe 98% de alumnos con estrés académico, siendo las mujeres más estresadas (96,24%) que los hombres (88,57%); los estresores preponderantes fueron las calificaciones por los docentes (95,6%) y la excesiva carga de trabajos y tareas (92,3%). En los síntomas del estrés, mayormente tienen somnolencia con 86,3%, dificultades de concentración con 77,4%, fatiga crónica y complicaciones en la digestión; las mujeres fueron las más afectadas. (Jerez & Oyarzo, 2015).

El estrés encontrado en alumnos de una Universidad de Lima, la sintomatología resultó con mayor media en los síntomas psicológicos; en cuanto a estrategias de afrontamiento, los promedios más altos fueron: La ejecución de sus tareas, elaboración de planes, habilidades asertivas ventilación y confidencias; por último, de manera global, el sexo femenino presentó mayor nivel de estrés. (Quispe, 2020).

1.2 Investigaciones

1.2.1 Nacionales

Aguilar, (2020), determinó “la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes *de una Universidad Privada de Lima*”; el diseño fue no experimental, descriptivo, transversal y relacional; la población fue compuesta por 219 discentes; los instrumentos utilizados fue la Escala de procrastinación académica de Busko y el Inventario SISCO del estrés Académico de Barraza (2007, 2018), el análisis de datos se realizó en el SPSS V.23. Resultados y conclusiones: se demostró que la procrastinación académica y el estrés académico ($r_s=0.049$; $p<0.05$) no estuvieron relacionados significativamente.

La dimensión estresores ($Rho=-0.034$), la dimensión síntomas ($Rho=0.042$) no se correlacionó con la procrastinación académica y la dimensión autorregulación académica ($Rho=-0.028$) no se relacionó al

estrés académico en dichos estudiantes.

Hidalgo, (2020), determinó “la relación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”; se diseñó un estudio no experimental, descriptivo, transversal y relacional, aplicado a una población de 608 discentes de los últimos ciclos del curso de tesis en diferentes carreras, los utilizó como instrumento el inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman.

Resultados: Se evidenció que las dimensiones de estrés académico (estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) obtuvo correlación directa de intensidad moderada con la procrastinación académica, cuyos coeficientes van desde $r=0.27$ a $r=0.42$.

Conclusión: a nivel global, se estableció que el estrés académico tuvo una relación moderada positiva ($r=0.38$) con la procrastinación académica, es decir cuando aumenta el estrés académico, aumenta moderadamente la procrastinación académica en los discentes encuestados.

Hernandez, (2020), determinó “la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico de una Universidad Privada de Chíncha”; diseñó un estudio no experimental, descriptivo, transversal y correlacional, la población fue elegida por conveniencia a 184 estudiantes de psicología; los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica de Busko, modificada por Domínguez (2014); el Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2007), modificada por Manrique, et al. (2019) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada a versión unidimensional de Domínguez, et al., 2019. Resultados y conclusiones: se determinó que la procrastinación académica y estrés académico tuvo débil relación ($r_s=0.18$; $p=0.017$), la dimensión estresores ($r_s=-0.069$; $p=0.351$) no se relacionó, la dimensión síntomas ($r_s=0.17$; $p=0.023$) tuvo una relación débil y la dimensión

estrategias de afrontamiento ($r_s=-0.51$; $p=0.001$) se relacionó moderadamente.

Valdivia, (2019); determinó la influencia de “la procrastinación en el estrés de los estudiantes de *segundo y tercer año de la* facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad San Agustín”.

Aplicó un diseño no experimental, transversal y correlacional, en una población conformado por 366 discentes, el instrumento fue la Escala de procrastinación académica (Busko, D.), adaptada por Álvarez (2010), e Inventario SISCO de Estrés Académico, modificado por Barraza (2008).

Resultados y conclusiones: En la procrastinación predominó el nivel medio con 74% en los encuestados; en el estrés académico predominó el nivel medio/superior con 89%. Y, demostró que la procrastinación se correlacionó significativamente al estrés académico ($r=0,493$; $p=0,001$); igualmente determinó que las dimensiones del estrés académico tuvieron una correlación directa con la procrastinación.

Cangana, (2018), determinó “la relación entre la procrastinación académica y el nivel de estrés de los discentes *del instituto superior pedagógico de Huanta*”; el diseño fue no experimental, descriptivo, transversal y relacional, aplicado en una muestra de 152 estudiantes.

Resultado: se encontró que tanto la procrastinación y el estrés tuvieron niveles medios con un 32,9% en los encuestados, lo que pone en evidencia a una tercera parte de discentes que posponen las actividades a realizar sin justificación, provocando la acumulación de tareas en el tiempo y consecuentemente producen estrés perjudicial para su salud física, emocional y mental.

Conclusión: se determinó que la procrastinación se correlacionó de forma directa con alta intensidad ($\text{Tau}_b=0,757$; $p=0,000$) al nivel de estrés en

los discentes evaluados.

1.2.2 Internacionales

Espín & Vargas, (2023), determinaron “la relación entre la procrastinación y el estrés académico en discentes universitarios de Enfermería y Nutrición y dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad del Centro de Ecuador”, la muestra lo conformó 432 estudiantes; el instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA), adaptada por Domínguez; validada en la población ecuatoriana por Moreta & Durán (2018) y el Inventario SISCO SV-21 para el estrés académico

El resultado evidenció que la procrastinación no se correlacionó al estrés académico ($Rho=0.062$; $p=0.197>0.05$); por otro lado, en la dimensión autorregulación académica, la mayoría tuvo nivel bajo (96,1%), a diferencia de la postergación de actividades donde predominó el nivel alto (85,9%); en el estrés académico prevaleció el nivel severo 41.9 %, existiendo diferencias significativas según el sexo ($\chi^2=9.96$; $p=0.007$); donde las mujeres tuvieron mayor incidencia de nivel severo en comparación a los hombres.

Se concluyó que la variable estrés académico es independiente de la procrastinación en los estudiantes universitarios.

Magnín & Menghi, (2021), analizaron “la relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la Universidad Católica de Argentina”, su diseño fue no experimental, descriptivo y relacional, aplicado en una muestra conformado por 64 participantes; como instrumento se utilizó la Escala de Procrastinación de Tuckman (1990) y el Inventario SISCO para el Estrés Académico de Barraza (2007).

Resultados y conclusiones: se evidenció que la Procrastinación Académica tuvo una correlación moderada positiva con el Estrés Académico ($R=0.55$; $p<0.01$), es decir, cuando el nivel de estrés aumenta, también hay un aumento de nivel de procrastinación en los discentes de psicología.

Según dimensiones del Estrés académico, el factor síntomas ($R=0.510$; $p=0,000$) y estrategias de afrontamiento ($R=0.467$; $p=0.000$) obtuvieron mayor correlación significativa con la Procrastinación.

Barraza, (2019), determinó “la relación que existe entre la procrastinación académica y el estrés académico en alumnos de educación media superior en Mexico”; el diseño fue no experimental, descriptivo, transversal y relacional, la muestra fue compuesta por 300 alumnos, como instrumento utilizó la Escala de Procrastinación y el Inventario SISCO para el estudio de estrés académico.

Resultados y conclusiones, encontraron que la procrastinación con la dimensión estresores ($p=0.363$) y la dimensión síntomas ($p=0.136$) no presentaron relación significativa, a diferencia con la dimensión estrategias de afrontamiento ($p<0.01$) tuvo relación negativa. A nivel global, la variable estrés académico no tuvo relación significativa con la procrastinación ($p=0.165$) de los alumnos.

1.3 Marco conceptual

1.3.1 Definiciones de términos básicos

Procrastinación: Es el acto o hábito de postergar una acción o situación que requiere atención, es reemplazada por otra acción o situación, incluso situaciones menos apremiantes o agradables (Steel,2007).

Procrastinación académica: lo desarrolló Busko, (1998) para conocer la causalidad del perfeccionismo y la procrastinación como también sus consecuencias que se aplica en el ámbito universitario, donde las

acciones y tareas se retrasan en forma voluntaria e innecesaria llegando al umbral de sentir insatisfacción subjetiva.

Estrés: según Lazarus & Folkman, (1986), el estrés psicológico se refiere al efecto de una interacción del individuo con su entorno que es valorado por sí mismo como situación que amenaza sus capacidades con resultados perjudiciales.

Estrés académico: es una respuesta que se activa fisiológicamente, emocional, cognitiva y conductualmente en los estudiantes ante motivaciones y situaciones académicas, que, de hecho, ellos mismos deben dominar estas exigencias y retos que les demanda la carga académica (Barraza, 2018).

Reacciones Físicas: Ocurren debido a situaciones estresantes y se pueden observar. Aparecen síntomas como dolores musculares, dolores de cabeza y frecuencia cardíaca rápida, manos sudorosas (Barraza, 2018).

Reacciones psicológicas: Estas son reacciones que pueden ocurrir ante eventos estresantes. Produce cambios en la salud mental de los estudiantes, dificultades para controlar sus emociones, su ansiedad y angustia (Barraza, 2018).

Reacciones comportamentales: Es un comportamiento que ocurre en respuesta a factores estresantes y exposiciones, se manifiesta en aislamiento, agitación, dificultad para concentrarse, disminución del apetito. (Barraza, 2018).

Joven Universitario: Es una etapa de construcción de identidad, en otras palabras, son reflejo de una cultura que va en transición de una vida de carencias a una vida digna, de la marginación a la escucha de sus derechos, de la pasividad a la actividad, de la sencillez de vida a la dependencia tecnológica; unen las tensiones del pasado y del presente (Suárez, 2017).

CAPÍTULO II: EL PROBLEMA, OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1.1 Descripción de la realidad problemática

En la actualidad, la procrastinación académica es un problema relevante en los discentes de grados superiores, es una constante en el tiempo que deben afrontar las instituciones académicas y los mismos estudiantes que en las dos décadas pasadas, escenarios internacionales y nacionales han dado lugar a discusiones desde la psicología y otras disciplinas que participan en la construcción del conocimiento sobre estudiantes que hacen de la dilación una forma de vida en el quehacer universitario (Gómez et al., 2020).

La procrastinación académica está extendida en todo el mundo, en Latinoamérica es más frecuente, se origina del miedo al fracaso, de dificultad en la gestión del tiempo, de aversión a la tarea etc., estas conductas asociadas a la procrastinación tienen una influencia directa en las actividades académicas, generando estrés académico y por consiguiente bajo rendimiento académico, desmotivación, ansiedad, burnout, etc. Además, los estudios sobre el estrés confirman que es un problema de salud mental generalizado en la mayoría de estudiantes, que mientras avanzan en sus carreras universitarias, hay un aumento en la tendencia a procrastinar, generando malestar psicológico, particularmente el estrés a los estudiantes por la creciente carga académica (Mababu, 2018).

En Europa, algunos países como en España, investigaron sobre los efectos de la procrastinación académica en el abandono de las clases universitarias y evidenciaron que una alta procrastinación se relaciona a un bajo rendimiento académico de los discentes y recomendaron la posibilidad de entrenar con éxito el manejo de la procrastinación a efectos

de beneficios académicos y mejorías de la salud mental (Garzón & Gil, 2017).

En Suecia, el 50% de la población estudiantil procrastinan con niveles severos y crónicos, aun no siendo un diagnóstico psiquiátrico, trae como consecuencia un aumento del estrés y la ansiedad, la exacerbación de la enfermedad y un bajo rendimiento académico; refirió que habría cinco grupos de procrastinadores: leves (24,93%), promedio (27,89%), bien ajustados (13,94%), severos (21,69%) y deprimido (11,55%) con diferencias marcadas en los niveles de gravedad y un grupo donde los problemas de procrastinación se asocian fuertemente con la depresión (Rozental, Andreas, et al., 2015).

En México, (Partida, 2020), experto en psicología clínica, señala que la mayoría (95%) de la población son proclives a la procrastinación, de ellos, 20% procrastinan frecuentemente, mayormente en hombres que las mujeres. Otro estudio demostró que la etiología de la procrastinación académica está asociada a las percepciones de evaluación del aprendizaje y las emociones de logro o disminuidas por el estrés, como una consecuencia que experimentan los estudiantes universitarios (Ocampo, 2020).

En Latinoamérica, algunos países como Chile, reportaron que el 71,6% de discentes tienen un nivel bajo y muy bajo de procrastinación y demuestra una relación inversa con el compromiso académico, además, el nivel de procrastinación se presenta opuesto a los factores personales, siendo necesario verificar los factores psicológicos involucrados e indagar otras asociaciones del compromiso y la procrastinación académica (Aspee et al., 2021).

También en Colombia, reportaron que el problema de la procrastinación se asocia al aumento de trastornos de la personalidad, motivación extrínseca, disfunción social y estrés académico, reduciendo los niveles

de autoeficacia, autoestima, satisfacción de la vida, motivación intrínseca y rendimiento académico (Villalobos, 2017).

En el Perú, diversos estudios abordaron el problema de procrastinación asociado al estrés académico, así en Lima una investigación en 78 universidades públicas y 122 privadas, evidenciaron que, en síntomas del estrés académico, los universitarios de 20-25 años tuvieron puntuaciones más altas (39.99) y en varones (39,63), mientras que en la dimensión postergación de actividades, los de 26 a 35 años tuvo puntajes más altos (28.48), además, el estrés académico no se relacionó ($r=0.072$) a la procrastinación académica (Mendoza, 2020).

De forma similar, un estudio en Lima y Junín, aplicado a 1,006 estudiantes, demostró que existe una independencia del afrontamiento del estrés con la procrastinación, pero si evidenció relación inversa de la procrastinación con el bienestar psicológico, es decir, cuando hay mayor procrastinación, tienen menor bienestar psicológico los estudiantes (Yarlequé et al., 2016).

En otras ciudades del país, (Portilla, 2021) en discentes ingresantes de una Universidad Nacional de Trujillo, evidenciaron una relación inversa ($Rho=-0.369$) entre el compromiso y la procrastinación académica. En Chiclayo, se demostró que el estrés académico en estudiantes prevaleció en 62,8% con nivel leve y 24,8% nivel moderado; en la procrastinación, hubo una prevalencia de 43,1% en nivel medio y 21,9% en alta procrastinación (Vázquez, 2016).

En el contexto de la Covid-19, se realizaron estudios de niveles de estrés en discentes ingresados a la especialidad de Enfermería en la ciudad de Chota, Perú, donde la dimensión síntomas, las mujeres resaltaron con nivel severo (42,5%); la dimensión estresores resaltó en varones con nivel severo (77,2%), mientras que en la dimensión estrategias de afrontamiento también las mujeres con nivel severo (62,1%). A nivel

global, el estrés académico severo fue mayor en mujeres (51,7%) que los varones (Asenjo et al., 2021).

Mientras otro estudio también en plena pandemia en Trujillo, revelo en estudiantes de enfermería una prevalencia de estrés moderado, cuya causa frecuente fue el excedente de actividades académicas (70.9%), exámenes (66.7%), alterando la salud física, psicológica y conductual (Teque et al., 2020).

La escuela de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, actualmente alberga estudiantes que a futuro desarrollaran su actividad ocupacional basada en una vocación para un fin colectivo, con esfuerzo, iniciativa, motivación, conocimientos, dedicación, empatía y valores, para aplicar los cuidados al individuo, familia y comunidad, función que el estudiante debe lograr en su formación con principios y virtudes para salvar una vida. En los primeros años de estudio los discentes se adaptan en la nueva casa universitaria, tienen variados conflictos en sí mismos, que talvez no vinieron bien preparados de la secundaria, ya que las materias que se lleva en la Escuela de Enfermería son de alta exigencia académica como otras carreras profesionales, aspectos que hacen dudar de su vocación e incluso influyen en la deserción de la escuela en los primeros ciclos, más aún si tendrían alto nivel de procrastinación.

Todo lo planteado anteriormente, motivó desarrollar esta investigación porque a la vista de toda la problemática y en razón de que no hay evidencias ni estudios realizados de procrastinación asociado al estrés académico de los discentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, es relevante ampliar los conocimientos que serán las bases para instaurar estrategias de apoyo al estudiante y así puedan afrontar y manejar sus emociones equilibrando la procrastinación con el estrés académico.

2.1.2 Antecedentes Teóricos

2.1.2.1 Teorías o enfoques de la procrastinación

Modelo de la psicodinámica: Este enfoque se caracteriza por ser la primera en comprender las conductas de quienes aplazan sus actividades, se desvinculan de sus tareas académicas pese a tener suficiente capacidad, intelecto o preparación para tener un triunfo en dichas actividades (Quant & Sánche, 2012), este autor cita a Ferrari, et al. (2009), que señala que la procrastinación en la corriente psicodinámica es el incumplimiento de tareas esenciales, que provoca un tremendo sufrimiento y es interpretado como señales peligrosas por el inconsciente, lo que provoca la adopción de diferentes mecanismos defensivos para aliviar el malestar y eludir dichas tareas.

También toma en cuenta lo de Burka y Yuen (2008), quienes mencionan que procrastinación se produce cuando el niño teme que sus acciones tengan consecuencias negativas; por lo tanto, el niño desviará el castigo; el aumento de los trabajos escolares, los plazos y las responsabilidades en casa establecen distintos niveles de ansiedad en los niños, lo que influye en el aplazamiento de sus tareas.

Así también cita a Angarita (2012), quien menciona, que en la etapa adolescente se idealiza al tiempo como un espacio muy corto, más los cambios físicos, la imaginación del futuro y el miedo a madurar, los conducen a procrastinar, mientras que en el joven, a 20 años promedio, generalmente percibe que les falta tiempo para lograr sus metas, las oportunidades son únicas y estarían perdiéndose, generando altos niveles de ansiedad; esto influye a una conducta procrastinadora, pudiendo convertirse en una conducta repetitiva hasta la vejez si no logra controlar a tiempo.

El modelo racional cognitivo: Este modelo propone que la procrastinación

es el resultado de un procesamiento desordenado de la información que implica esquemas inadaptados relacionados con la incompetencia y el miedo al rechazo social. Según esta idea, los procrastinadores suelen reflexionar sobre su conducta procrastinadora; de ahí que los que posponen sean más propensos a sufrir tipos de pensamiento obsesivo mientras no pueden ejecutar una actividad o se acerca la fecha límite para presentar un trabajo (Stainton et al., 2000).

El modelo del conductismo: Quant & Sánche, (2012), cita a Álvarez, quien detalla que este modelo, contempla a las personas que procrastinan y siguen realizando este comportamiento de posponer actividades no logran el éxito de sus objetivos debido a los factores que les han permitido seguir procrastinando sin consecuencias negativas.

Modelo de la motivación temporal: Este modelo fue propuesto por Steel & König, (2006), quienes sustentan los fenómenos económicos y su unión con la teoría motivacional.

$$\text{Motivación} = \frac{\text{Expectativa} + \text{Valor}}{1 + \text{Impulsividad} \times \text{Retraso}}$$

Según la ecuación, los elementos de la teoría de motivación, son: motivación/utilidad (motivación baja), expectativa, valor (valor alto y procrastinación mínima), impulsividad (falta de impulso) y retraso (pérdida de tiempo). Para evitar la procrastinación, se requiere una gran motivación, seguida de una expectativa de logro con un valor adecuado del trabajo; y no dejar de lado la impulsividad para dejar a un lado y planificar el retraso de la actividad.

Si esta ecuación es cierta, la procrastinación es imposible; al contrario, el único resultado es la procrastinación y un desastre para el aprendizaje y el proceso educativo (Steel & König, 2006).

2.1.2.2 Teorías o Modelos teóricos sobre Estrés Académico

Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico: el investigador Barraza, (2006), es el que más estudios tiene de estrés académico en los últimos 20 años, este autor propuso el modelo sistémico-cognoscitivista, que incluso, ha mejorado su primera versión de su Escala SISCO SV a su segunda versión SISCO SV21 en el año 2018, esta versión reducida a 21 ítems se tomara en cuenta para ejecutar esta investigación; además el autor lo sustenta basado en cuatro hipótesis, los cuales son:

Hipótesis de componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: aquí, Águila et al., (2015), resume que estos componentes estarían diseñados para hacer frente al flujo continuo de entrada y salida al que se expone cualquier sistema con el fin de alcanzar su equilibrio.

El estudiante se enfrenta a múltiples exigencias que, después de ser evaluadas como factores estresantes, generan inestabilidad sistémica (situación estresante); esto se refleja en una variedad de síntomas (indicadores de desequilibrio) que requieren al estudiante desarrollar habilidades de afrontamiento; esta manera de concebir el estrés académico permite identificar tres componentes: los estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: en esta perspectiva, el estrés se concibe como una respuesta adaptativa del individuo a su entorno. Se considera que el estresor es una entidad objetiva, independiente de la percepción del sujeto, y que cotidianamente constituye una amenaza a su bienestar. Estos estresores, también conocidos como acontecimientos vitales, tienen una existencia objetiva que no está condicionada por la percepción del individuo, y su impacto siempre es negativo para el individuo.

Hay otros factores estresantes que no tienen objetividad independiente de la percepción del individuo, como los eventos o prácticas que no son estresantes por sí mismos, sino la misma persona es quien lo considera como tales a través de su valoración, este segundo tipo se conoce como estresores menores, ambos son dependientes de la valoración individual y varían, son eventos que contribuyen al estrés académico. (Águila et al., 2015).

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: También Aguilar et al, resume que los estudiantes pueden presentar una serie de indicadores que pueden ser clasificados en diferentes categorías cuando se encuentran en una situación estresante que causa un desequilibrio sistémico, estos son tres:

1) Físicos, son aquellos que involucran una respuesta interna del cuerpo como el acto de morderse las uñas, la fatiga crónica, las migrañas, el insomnio, los temblores musculares, los problemas de digestión y la somnolencia o el aumento de querer dormir. 2) Los aspectos psicológicos, que se refieren a las capacidades cognitivas y emocionales del individuo, tales como dificultades de concentración, la inquietud, interrupciones mentales, depresión, ansiedad, impaciencia y trastornos de memoria y 3) Los comportamientos, que son aquellos involucrados en aspectos conductuales del individuo (discusiones, el aislamiento de los demás, ausentismo en las clases, descontrol en el consumismo alimentario y desmotivación para realizar las tareas académicas).

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: También Aguilar et al, resume que cuando el factor estresante provoca una serie de manifestaciones que señalan un desequilibrio sistémico en su interacción con el entorno, la persona tiene la necesidad de tomar medidas para restablecer dicho equilibrio

Tal proceso de actuación concilia mediante una evaluación que se

enfoca en la habilidad de afrontamiento o respuesta de la persona; esta evaluación es un proceso psicológico de análisis que se activa ante la amenaza del entorno.

2.1.3 Definición del Problema

2.1.3.1 Problema general

¿Cómo se relaciona la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional de Tacna, 2023?

2.1.3.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional de Tacna, 2023?

¿Cómo se relaciona la procrastinación y la dimensión síntomas (Reacciones) en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional de Tacna, 2023?

¿Cómo se relaciona la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional de Tacna, 2023?

2.2. FINALIDAD Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.2.1 Finalidad

La finalidad del presente estudio fue conocer la relación existente entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de los dos primeros años de Enfermería de una universidad nacional de Tacna, 2023, para difundirlo en el repositorio de la Universidad y socializarlo con las áreas y jefaturas pertinentes en la Escuela de Enfermería a fin de que apoyen a los estudiantes con consejería profesional para que manejen bien su tiempo, evitando la procrastinación y el estrés académico.

2.2.2 Objetivo general y específicos

2.2.2.1 General.

Evaluar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional de Tacna, 2023.

2.2.2.2 Específicos.

Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional de Tacna, 2023.

Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión síntomas (Reacciones) en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional de Tacna, 2023.

Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional de Tacna, 2023.

2.2.3 Delimitación del estudio

2.2.3.1 Delimitación espacial

El presente estudio se ejecutará en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna.

2.2.3.2 Delimitación temporal

El presente estudio, se llevará a cabo entre setiembre y diciembre del año 2023.

Durante el desarrollo del presente estudio, la limitación que se presentó fue la ubicación de la población de estudio; ya que están distribuidos en

sub grupos, en lugares y horarios diferentes, por tanto, se optó por la estrategia de coordinación con el docente coordinador de las asignaturas correspondientes, previa concertación con el Decano y directores de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

2.2.4 Justificación e importancia del estudio

El problema de investigación se justifica en el aspecto humano, porque profundizó el estudio de la procrastinación académica de los discentes y su estrés académico.

En el aspecto social, se justifica porque el contexto del estudiantado universitario es un segmento de la estructura social que promete un futuro de desempeño profesional y liderazgo social, por ello, según el grado de procrastinación, puede afectar diversas áreas de desarrollo personal que repercute en el ámbito social donde se desenvuelve, siendo uno de los subyacentes consecuencias, el estrés generado por la carga y presión académica, por lo que, es de vital importancia indagar en los primeros años, donde se consolidan las capacidades de nuevos hábitos académicos con disciplina y ejecución de un proyecto de vida, que al profesionalizarse están preparados para brindar un servicio social eficiente y humanitario.

En el aspecto teórico, se justifica porque profundiza la procrastinación del estudiante de enfermería en los primeros años de la universidad, generando conocimiento del contexto real de la autorregulación académica y postergación de actividades, aclarando que los estudiantes pueden posponer los quehaceres académicos, como también planificarlos según sus prioridades; o a lo inverso, sin planificación ni postergación.

Pero sí, una alta postergación de actividades y en simultaneo una baja

autorregulación académica, tiene efectos negativos para los logros del estudiante (Domínguez, 2016), siendo necesario identificar la problemática y cómo afecta al estrés académico, cuyo conocimiento genera otras hipótesis de investigación en este campo, útil para desarrollar otras investigaciones.

En lo práctico, toda evidencia como resultado de esta investigación, otorga las bases para solucionar este problema, que es útil en la Escuela Profesional de Enfermería, que, mediante las oficinas competentes, implemente medidas prácticas de afrontamiento a los nuevos hábitos universitarios por la exigencia académica. Además, porque al encontrar el grado de asociación que la procrastinación académica ejerce sobre el estrés académico, ayuda a resolver el problema con estrategias de intervención; entonces, los beneficiarios directos serán los discentes de pregrado objeto de estudio, la Escuela Profesional de Enfermería en su conjunto y la plana de docentes involucrados. Con respecto a la viabilidad de la investigación, la ejecución y el recojo de la información fue viable sin ningún impedimento.

2.3. HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.3.1. Supuestos teóricos

La falta de regulación en la organización académica en las diferentes áreas curriculares como dejar de completar los trabajos asignados, no buscar apoyo o no motivarse para mantenerse en el ritmo de estudio, promueve el desarrollo de estrés académico en los estudiantes.

Mantenerse constantemente en el tiempo con la postergación de actividades, como dejar las tareas para último minuto, invertir poco tiempo para el estudio, promueven el desarrollo de estrés académico en los estudiantes.

El grupo de estudiantes ingresantes y del segundo año de la universidad pasan por un proceso de transición y adaptación al nuevo entorno social estudiantil universitario y ante las nuevas exigencias académicas, es probable que muchos no logren nivelarse y pueden presentar procrastinación y estrés académico.

Factores como: la Autorregulación académica, la postergación de actividades, disfunción familiar, consumo excesivo de redes sociales web (malos hábitos), problemas de salud mental, desencadena la procrastinación y en consecuencia los estudiantes desarrollan estrés académico.

2.3.2. Hipótesis general y específicas

2.3.2.1 Hipótesis general

La procrastinación se relaciona significativamente al estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad Nacional de Tacna, 2023.

2.3.2.2 Hipótesis específicas

La procrastinación se relaciona significativamente a la dimensión estresores en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023.

La procrastinación se relaciona significativamente a la dimensión síntomas (reacciones) en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023.

La procrastinación se relaciona significativamente a la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023.

2.3.3. Variables e Indicadores

Operacionalización de variables e indicadores

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Unidad de medida
Variable Independiente: Procrastinación académica	Procrastinación académica consiste en posponer el desempeño en las tareas académicas, es un fenómeno multifacético que parece involucrar aspectos afectivos, cognitivos y conductuales	Son comportamientos pensados que se dirigen a gestionar los propios recursos personales, a fin de lograr los objetivos de aprendizaje, los que serán medidos a través de la Escala EPA. Es la tendencia de aplazar frecuentemente una actividad y será medido mediante la Escala EPA.	Autorregulación Académica Postergación de actividades	Preparación adelantada para los exámenes Ante problemas para entender, busca ayuda. Asisto regularmente a clases Completar el trabajo lo más pronto Mejorar los hábitos de estudio Invierte tiempo en estudiar aun siendo aburrido Motivación al estudio. Termina trabajos importantes con tiempo de sobra Revisa tareas antes de entregarlas Deja para el último minuto la tarea Posterga los trabajos que no me gustan Posterga las lecturas que no me gustan	Ordinal
Variable Dependiente: Estrés académico	Proceso sistémico, adaptativo y principalmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido a una serie de situaciones que con su valoración son consideradas estresores, estos originan una situación estresante manifestada en síntomas (reacciones), este desequilibrio obliga al alumno a ejecutar acciones de afrontamiento con el propósito de restaurar el equilibrio sistémico.	Los estresores será medido mediante siete ítems cuya puntuación se basa en escala Likert de CISCO VS21 Los síntomas son reacciones del estudiante ante los estresores, medido por siete ítems en una escala Likert de CISCO VS21 Son esfuerzos conductuales específicos para afrontar, manejar, reducir, dominar o tolerar situaciones externas o internas que causan estrés académico, medido mediante siete ítems a una escala Likert de CISCO VS21	Estresores Síntomas (Reacciones) Dimensión estrategias de afrontamiento	Sobrecarga de tareas y trabajos Personalidad y carácter de profesores Formas de evaluación de profesores Nivel de exigencia de profesores Tipo de trabajo que pide el profesor Tiempo limitado para hacer trabajos Poca claridad sobre lo que quiere el profesor Fatiga crónica Sentimientos de depresión y tristeza Ansiedad, angustia o desesperación Problemas de concentración Sentimiento de agresividad Conflictos o tendencia a polemizar Desgano para realizar las labores Concentrarse en resolver problemas Establecer soluciones concretas Analizar lo positivo y negativo de las soluciones Mantener el control sobre mis emociones Recordar situaciones similares ocurridas Plan para enfrentar lo que me estresa Obtener lo positivo de la situación preocupante	Ordinal

CAPÍTULO III: MÉTODO, TÉCNICA E INSTRUMENTOS

3.1. Población y muestra

Población

La población lo conformó 160 alumnos universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

Criterios de inclusión:

Edad: 16 a 22 años.

Sexo: Femenino o masculino.

Estado de matrícula: Estudiantes regulares, registrados oficialmente en el semestre académico 2023- II.

Lugar de procedencia: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

Criterios de exclusión:

Edad: Menores de 16 años y mayores de 23 años.

Estado de matrícula: Alumnos no regulares.

Lugar de procedencia: Quienes no pertenezcan a la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

Alumnos que niegan su participación en la investigación.

Muestra

La muestra fue probabilística calculado por una fórmula para poblaciones finitas, consistió en 113 estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

Muestreo: se empleó el muestreo aleatorio simple, por lo que, en este tipo, todos los sujetos de la población tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos, se obtuvo separando los caracteres de la población y el tamaño muestral mediante selección aleatoria (Arispe et al., 2020)

3.2. Enfoque y diseño de estudio

3.2.1 Enfoque de investigación

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, puesto que se encuentra basado en el enfoque positivista, donde lo que interesa es la medición y la cuantificación, que a través de la medición se pueden obtener tendencias, plantear nuevas hipótesis y de esa manera construir teorías (Bonilla, 2005). El tipo de estudio es básico porque conlleva a nuevos saberes y campos de investigación; tiene el propósito de recolectar datos del contexto real para afianzar el saber científico (Sánchez & Reyes, 2022). Así mismo, el estudio se basa en un nivel correlacional, porque su finalidad es la comprobación de la relación de dos conceptos o variables en un entorno específico (Hernández & Mendoza, 2018).

3.2.2 Diseño de la investigación

El diseño de investigación será no experimental, en razón de que las variables no serán manipuladas, sólo se indagará los eventos en su real naturaleza para después analizarlos y será transversal (Hernández & Mendoza, 2018).

Transversal; porque será medida en una sola ocasión del periodo 2023.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica encuesta: aquí se emplea o involucra un conjunto de procesos estándar con los cuales se recopila y analiza datos de la muestra que representa a la población o universo, en quienes se explora, describe predice y/o explicar las características de interés (Casas et al., 2003)

Como instrumento en la recolección de datos se utilizó el Cuestionario.

3.3.1. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

3.3.1.1. Ficha técnica:

Autor: Busko, Deborah Ann -

Año de edición: 1998

Adaptación: en alumnos universitarios por Domínguez et al., (2014)

Administración: individual y colectiva

Duración: entre 8 a 12 minutos

Aplicación: de 16 años a más

Objetivo: Evaluar la Procrastinación Académica de los discentes universitarios en dos factores: 1) autorregulación académica y 2) postergación académica

3.3.1.2. Descripción: Fue producida por Busko (1998); posteriormente lo adaptó Álvarez en el 2010, que diseñó 16 ítems y después Domínguez et al., (2014) en su estudio hicieron la modificación de la estructura interna del instrumento. Nuestra investigación se basará en la adaptación a universitarios limeños de Domínguez, que lo redujo a 12 ítems, contemplado en dos dimensiones: Autorregulación académica (nueve reactivos, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14) y postergación de actividades (tres reactivos, 1, 8, 9), los cuales permitirán evaluar la tendencia a la procrastinación académica. Los ítems tienen cinco categorías para responder de tipo Likert, de 1 a 5 (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre, Siempre). La ponderación del puntaje es directa, es decir, cuando el puntaje es mayor, la conducta calificada también será mayor.

3.3.1.3. Aspectos psicométricos: Domínguez et al., (2014), no tomaron en cuenta el modelo de un factor desarrollado por Álvarez (2010), en razón de que el modelo de dos factores resultó con

indicadores que ajustaron mejor los datos al modelo, entonces las cargas factoriales vinculadas al modelo de dos factores fueron superiores a los resultados obtenidos por el modelo unifactorial. El autor, ante estas evidencias, ajusto el instrumento basado en los factores configurados, que son: autorregulación académica y postergación de actividades.

También demostró un mayor coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach, para ambas dimensiones, siendo para el factor autorregulación académica de 0.821 y en la dimensión postergación de actividades fue 0.752. Por otro lado, calculó el coeficiente omega, que para el caso de autorregulación académica resultó un valor de 0.829 y para la postergación de actividades fue 0.794.

Para la investigación a desarrollar se van a realizar una validez de contenido y una fiabilidad de alfa de Cronbach.

3.3.2. Inventario de Estrés Académico SISCO SV21

3.3.2.1. Ficha técnica

Autor: Barraza, Arturo

Año de edición: 2018

Adaptación: segunda versión (Barraza, 2018)

Administración: individual y grupal

Duración: aproximadamente de 20 minutos

Aplicación: discentes de estudios superiores (bachillerato, licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).

Objetivo: Medir el estrés académico en discentes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

3.3.2.2. Descripción: para este estudio se tomará la Escala SISCO VS21 de (Arturo Barraza, 2018), segunda revisión que mide el estrés académico, que similar a la primera versión se fundamentó en el modelo Sistémico Cognoscitivista que define al estrés desde un enfoque procesual, esta segunda versión lo redujo a 21 reactivos equilibrado en los tres apartados que constituyen el cuestionario con propiedades psicométricas adecuadas de carácter secuencial, el instrumento empieza con un ítem de filtro tipo dicotómico (si-no) de opción al encuestado para contestar o no; otro ítem tipo Likert que va desde 1=es poco, hasta 5=mucho, para clasificar el nivel de intensidad del estrés académico, siendo esta opcional para el investigador.

La escala central lo conforma tres dimensiones, primero está los “estresores” que contiene 7 ítems, el segundo “síntomas” o reacción al estímulo estresor también conformado por siete ítems y el tercero “estrategias de afrontamiento” conformado por siete ítems; todos a escala de tipo Likert de seis categorías (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) con los cuales se identifica la frecuencia de las respuestas valoradas del entorno; finalmente, la ponderación global para el nivel leve de estrés es de 0 a 33%, para el nivel moderado de estrés va de 34% a 66% y para el nivel severo de estrés va desde 67% al 100%.

3.3.2.3. Aspectos psicométricos: según (Barraza, 2018), el instrumento a nivel global obtuvo una confiabilidad alfa de Cronbach igual a 0.85, al desglosar en sus dimensiones:

Estresores obtuvo una confiabilidad de 0.83; en la dimensión síntomas fue 0.87; y estrategias de afrontamiento fue 0.85, además, considerando que el alfa de Cronbach es un cálculo que se fundamenta en la consistencia interna, permite concluir la homogeneidad de los reactivos en referencia al constructo

“estrés académico”, siendo muy buenos los niveles de confiabilidad, según la valoración dada por DeVellis (2011).

En el desarrollo de esta investigación se realizará una validez de contenido y una fiabilidad de alfa de Cronbach.

3.4. Ética de la investigación

El fundamento ético se basó en el código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, respetando la normatividad internacional y nacional, cautelando la primacía del beneficio sobre los riesgos para los participantes, considerando la salud psicológica de cada persona, el consentimiento informado y expreso, la responsabilidad científica y veracidad, la integridad científica, la justicia y el bien común y la divulgación responsable de la investigación. Asimismo, el estudio protegió los derechos de los participantes, garantizó la participación libre y voluntaria de manera confidencial y anónima, además, tuvo en cuenta los permisos de aplicabilidad.

3.5. Procesamiento de datos

Se realizó gestiones con la Directora Académica de la Escuela de Enfermería, se presentó una solicitud pertinente, para pedir el apoyo y las facilidades para el acceso a la población estudiantil de primer y segundo año. La aplicación de la escala EPA y SISCO VS21 se realizó durante los horarios de clase. Antes de la ejecución se explicó a los alumnos sobre el propósito a investigar, resaltando el carácter voluntario de la participación, y que esta no sería recompensada académicamente o económicamente. Se incluyeron a todos los estudiantes que brindaron su consentimiento verbal.

Los datos recabados fueron totalmente confidenciales y no se violaron derechos de las personas que accedieron a responder las encuestas, ya que estas solo se realizaron con previo consentimiento informado y solo

se utilizaron para fines de investigación, cumpliendo con las normas de la Ley 29733 “Ley de protección de datos personales”. Después de recolectar la información en los instrumentos, se ordenó y codificó los datos, luego se elaboró una base de datos en programa Excel de Microsoft Windows 2017; el procesamiento de los mismos se realizó utilizando el software estadístico informático Statistical Package for the Social Sciences – IBM SPSS v 28,0 para Windows.

En el análisis univariado se utilizó estadística descriptiva como la frecuencia absoluta, frecuencia relativa simple y acumulada (Álvarez, 2007).

En el análisis bivariado, para comprobar la hipótesis planteada en la investigación, primero se evaluó la normalidad de las variables con la prueba de bondad de ajuste, Kolmogórov-Smirnov que permitió verificar si las puntuaciones de la muestra siguen o no una distribución normal, y basado en ella, se utilizó un test no paramétrico Rho de Spearman, considerando un valor $p < 0,05$ (Wayne, 2004).

En la presentación de información se generaron cuadros de contingencia de una y doble entrada con sus respectivos gráficos, basado en los objetivos planteados.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

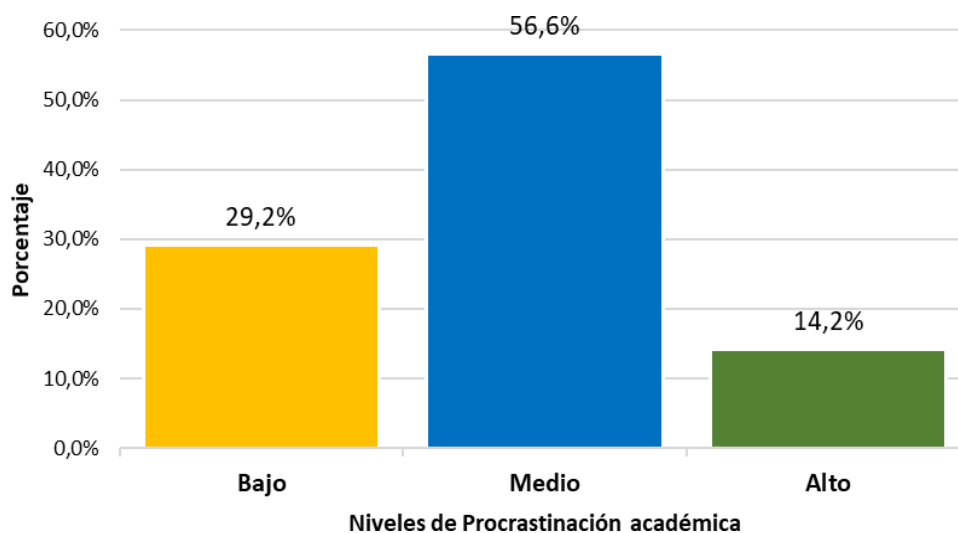
4.1. Presentación de Resultados

Tabla 1

Distribución de los niveles de Procrastinación académica

Procrastinación Académica	Nº	%
Bajo	33	29,2%
Medio	64	56,6%
Alto	16	14,2%
Total	113	100,0%

Fuente: Escala de Procrastinación Académica, adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014)



Fuente: Tabla 1

Figura 1.

Frecuencia porcentual de los niveles de procrastinación académica.

Los resultados de la Tabla 1, representa la distribución porcentual de la variable procrastinación académica de los estudiantes de Enfermería de la

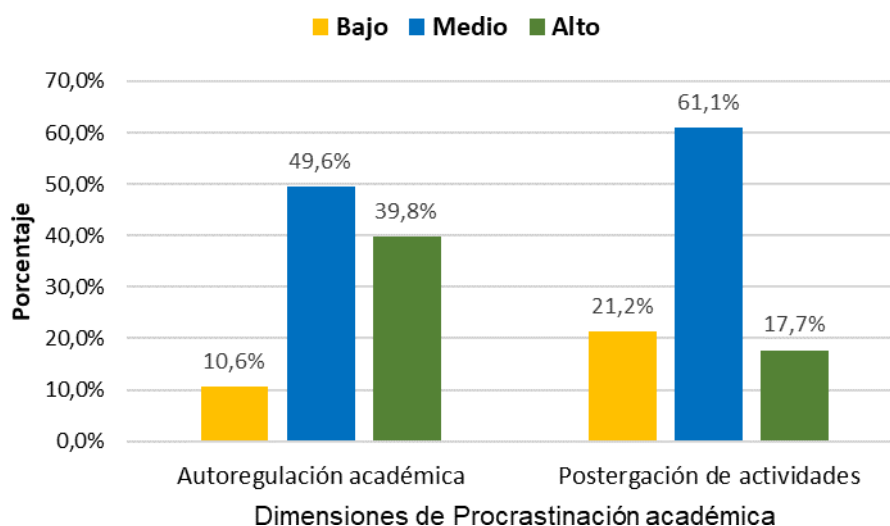
Universidad Nacional de Tacna, donde el 56,6% obtuvo un nivel medio de procrastinación académica, seguido del 29,2% con nivel bajo y 14,2% con nivel alto.

Tabla 2

Distribución de las dimensiones de Procrastinación académica

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Autoregulación académica	12	10,6%	56	49,6%	45	39,8%	113	100,0%
Postergación de actividades	24	21,2%	69	61,1%	20	17,7%	113	100,0%

Fuente: Escala de Procrastinación Académica, adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014)



Fuente: Tabla 2

Figura 2.

Frecuencia porcentual de las dimensiones de procrastinación académica

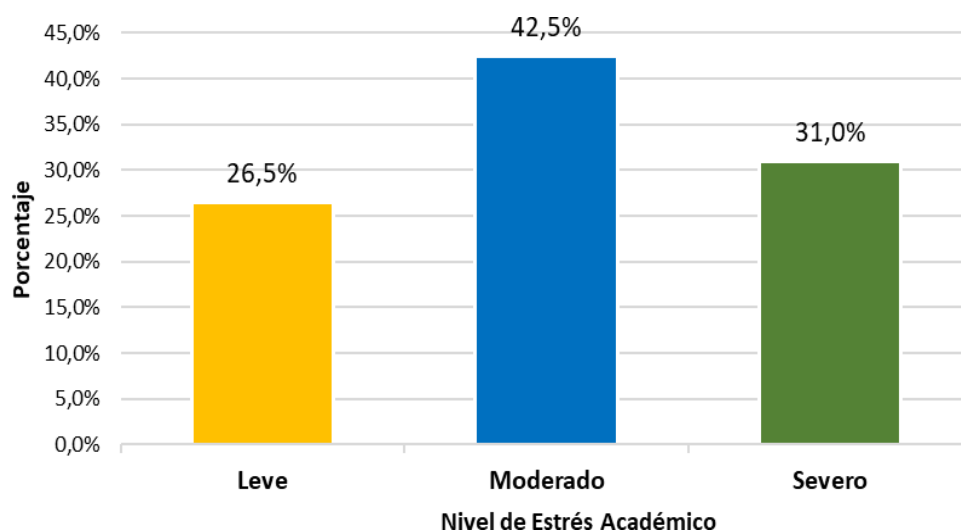
La Tabla 2, representa la distribución porcentual de las dimensiones de la variable procrastinación académica de los estudiantes de Enfermería de la

Universidad Nacional de Tacna. Respecto a la autorregulación académica, el 49,6% presentó un nivel medio, seguido del nivel alto con 39,8% y nivel bajo con 10,6%. En cuanto a la dimensión postergación de actividades, el 61,1% obtuvo un nivel medio, seguido del nivel medio con 21,2% y nivel bajo con 17,7%.

Tabla 3
Distribución de los niveles de Estrés Académico

Estrés Académico	Nº	%
Leve	30	26,5%
Moderado	48	42,5%
Severo	35	31,0%
Total	113	100,0%

Fuente: cuestionario de Estrés Académico segunda versión de Barraza (2018)



Fuente: Tabla 3

Figura 3.

Frecuencia porcentual de los niveles de Estrés Académico

Los resultados de la Tabla 3, representa la distribución porcentual de la

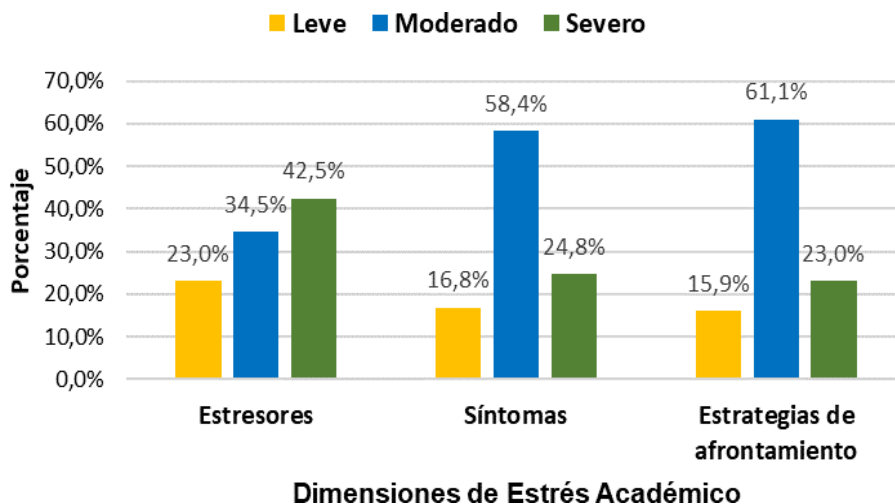
variable Estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, donde el 42,5% presentó un nivel moderado de estrés académico, seguido del nivel severo con 31% y nivel bajo con 26,5%.

Tabla 4

Distribución de las dimensiones del Estrés Académico

Dimensiones	Leve		Moderado		Severo		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Estresores	26	23,0%	39	34,5%	48	42,5%	113	100,0%
Síntomas	19	16,8%	66	58,4%	28	24,8%	113	100,0%
Estrategias de afrontamiento	18	15,9%	69	61,1%	26	23,0%	113	100,0%

Fuente: cuestionario de Estrés Académico segunda versión de Barraza (2018)



Fuente: Tabla 4

Figura 4.

Frecuencia porcentual de las dimensiones de Estrés académico

Los resultados de la Tabla 4, representa la distribución porcentual de las dimensiones de la variable estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna. Respecto a los estresores, el 42,5% obtuvo un nivel alto, seguido del nivel medio con 34,5% y nivel bajo con 23%.

En la dimensión Fuerza, el 58,4% tiene un nivel moderado, seguido del nivel alto con 24,8% y nivel bajo con 16,8%. En la dimensión estrategias de afrontamiento, el nivel medio representó el 61,1%, seguido del nivel alto con 23% y nivel bajo con 15,9%.

4.2. Contrastación de Hipótesis

4.2.1 Prueba de normalidad

Tabla 5

Evaluación de normalidad de las variables por Kolmogorov – Smirnov.

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación Académica	0,168	113	0,000
Autoregulación Académica	0,162	113	0,000
Postergación Académica	0,152	113	0,000
Estrés Académico	0,183	113	0,000

Fuente: Escala de Procrastinación Académica, adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014) cuestionario de Estrés Académico segunda versión de Barraza (2018)

Según los valores de la Tabla 5, en relación a la evaluación de las variables, y porque el número de muestras es mayor a 50, corresponde utilizar la prueba de Kolmogórov-Smirnov, donde la significancia asintótica o p-valor, para la variable de procrastinación académica es 0,000, al igual que para sus dimensiones Autoregulación académica y Postergación de actividades ($p < 0,05$); así mismo la variable estrés académico también obtuvo un p-valor

= 0,000 < 0,05. Estos valores indican que no se rechaza H_0 , interpretando que los datos no tienen distribución normal, por tanto, se aplica una prueba no paramétrica Rho de Spearman.

4.2.2 Contraste de la primera hipótesis específica

H₀: La procrastinación no se relaciona significativamente a la dimensión estresores en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, 2023.

H₁: La procrastinación se relaciona significativamente a la dimensión estresores en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, 2023.

Tabla 6

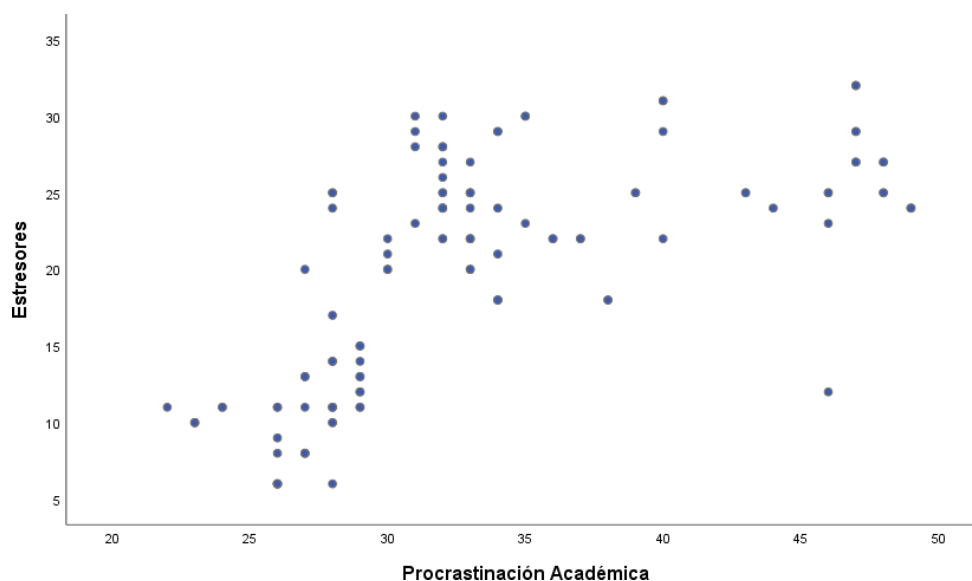
Correlación entre la Procrastinación académica y la dimensión estresores

		Procrastinación Académica		
		Estresores		
Rho de Spearman	Procrastinación Académica	Coefficiente de correlación	1,000	0,724
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	113	113
	Estresores	Coefficiente de correlación	0,724	1,000
Sig. (bilateral)		0,000		
N		113	113	

Fuente: Escala de Procrastinación Académica, adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014) cuestionario de Estrés Académico segunda versión de Barraza (2018)

En la Tabla 6, con una confiabilidad del 95% y una probabilidad de error menor a 5%, es decir el valor de significancia fue $p=0,000$, se rechaza la Hipótesis nula (H_0) y se acepta la Hipótesis alterna (H_1). Además, se obtuvo un coeficiente de correlación por rangos de Spearman $r_s=0,724$, lo que permite afirmar que existe una alta correlación directa positiva entre la procrastinación académica y la dimensión estresores del estrés académico

en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, 2023.



Fuente: Tabla 6

Figura 5.

Dispersión de puntos de Procrastinación académica y dimensión estresores

Según la Figura 5, se observa que la correlación de la variable procrastinación académica y la dimensión estresores es positiva de grado alto; lo que significa que cuando hay alto nivel de procrastinación, se presenta un alto nivel de los estresores y cuando hay un bajo nivel de procrastinación el nivel de estímulos estresores también es bajo.

4.2.3 Contraste de la segunda hipótesis específica

H₀: La procrastinación no se relaciona significativamente a la dimensión síntomas en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, 2023.

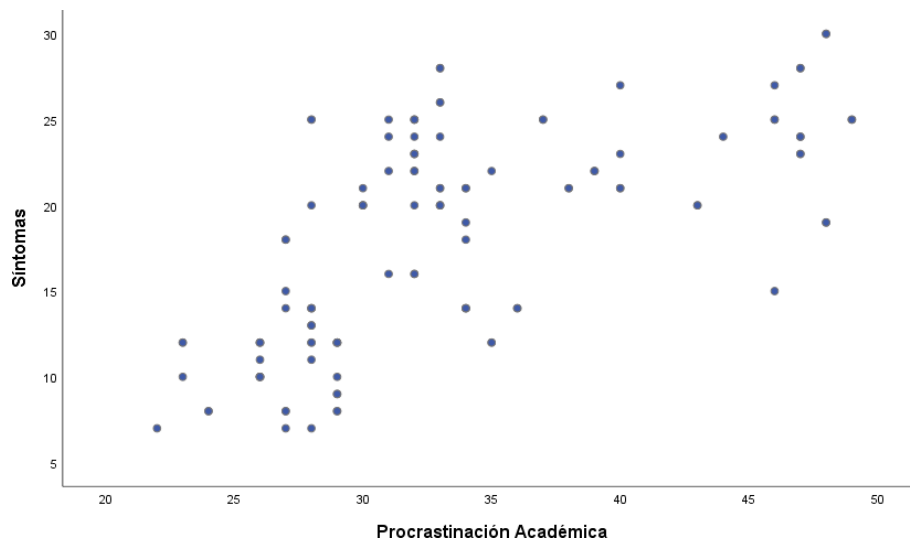
H₁: La procrastinación se relaciona significativamente a la dimensión síntomas en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, 2023.

Tabla 7**Correlación entre la Procrastinación académica y la dimensión síntomas**

		Procrastinación Académica		Síntomas
Rho de Spearman	Procrastinación Académica	Coefficiente de correlación	1,000	0,679
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	113	113
	Síntomas	Coefficiente de correlación	0,679	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	113	113

Fuente: Escala de Procrastinación Académica, adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014) cuestionario de Estrés Académico segunda versión de Barraza (2018)

En la Tabla 7, con una confiabilidad del 95% y una probabilidad de error menor a 5%, es decir el valor de significancia fue $p=0,000$, se rechaza la Hipótesis nula (H_0) y se acepta la Hipótesis alterna (H_1). Además, se obtuvo un coeficiente de correlación por rangos de Spearman $r_s=0,679$, lo que permite afirmar que existe una correlación moderada directa positiva entre la procrastinación académica y la dimensión síntomas del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna en el año 2023.



Fuente: Tabla 7

Figura 6.

Dispersión de puntos en la correlación de Procrastinación académica y la dimensión síntomas

Según la Figura 6, se observa que la correlación de la variable procrastinación académica y la dimensión estresores es positiva de grado moderado; lo que significa que cuando va aumentando el nivel de procrastinación, también va aumentando los estímulos de síntomas del estrés académico.

4.2.4 Contraste de la tercera hipótesis específica

H₀: La procrastinación no se relaciona significativamente con la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, 2023.

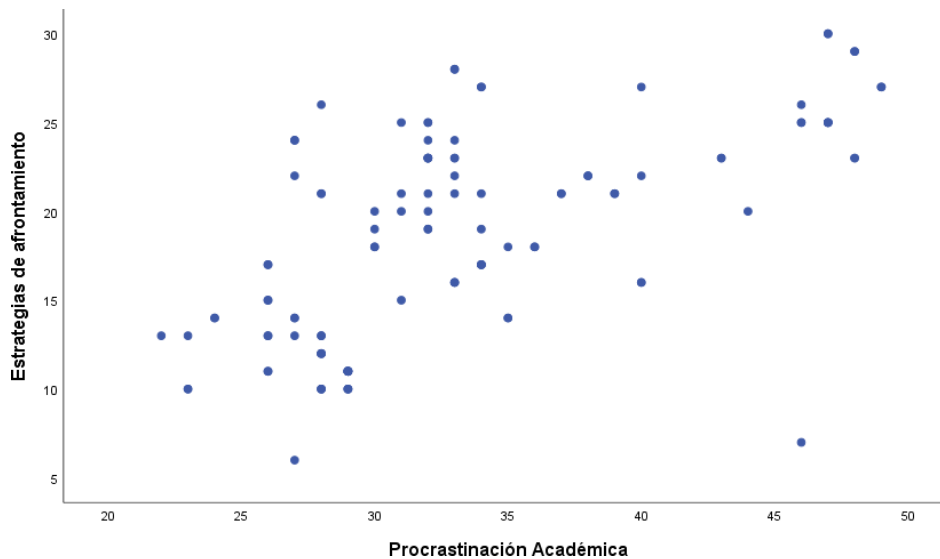
H₁: La procrastinación se relaciona significativamente con la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, 2023.

Tabla 8**Correlación entre la Procrastinación académica y la dimensión Estrategias de afrontamiento**

			Procrastinación Académica	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Procrastinación Académica	Coefficiente de correlación	1,000	0,630
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	113	113
	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	0,630	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	113	113

Fuente: Escala de Procrastinación Académica, adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014) cuestionario de Estrés Académico segunda versión de Barraza (2018)

En la Tabla 8, con una confiabilidad del 95% y una probabilidad de error menor a 5%, es decir el valor de significancia fue $p=0,000$, se rechaza la Hipótesis nula (H_0) y se acepta la Hipótesis alterna (H_1). Además, se obtuvo un coeficiente de correlación por rangos de Spearman $r_s=0,630$, lo que permite afirmar que existe una correlación moderada directa positiva entre la procrastinación académica y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna en el año 2023.



Fuente: Tabla 8

Figura 7.

Dispersión de puntos en la correlación de Procrastinación académica y la dimensión Estrategias de afrontamiento

Según la Figura 7, se observa que la correlación de la variable procrastinación académica y la dimensión estrategia de afrontamiento es positiva de grado moderado; lo que significa que a medida que aumenta el nivel de procrastinación, también va aumentando los niveles en la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico.

4.2.5 Contraste de la hipótesis general

H₀: La procrastinación no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, 2023.

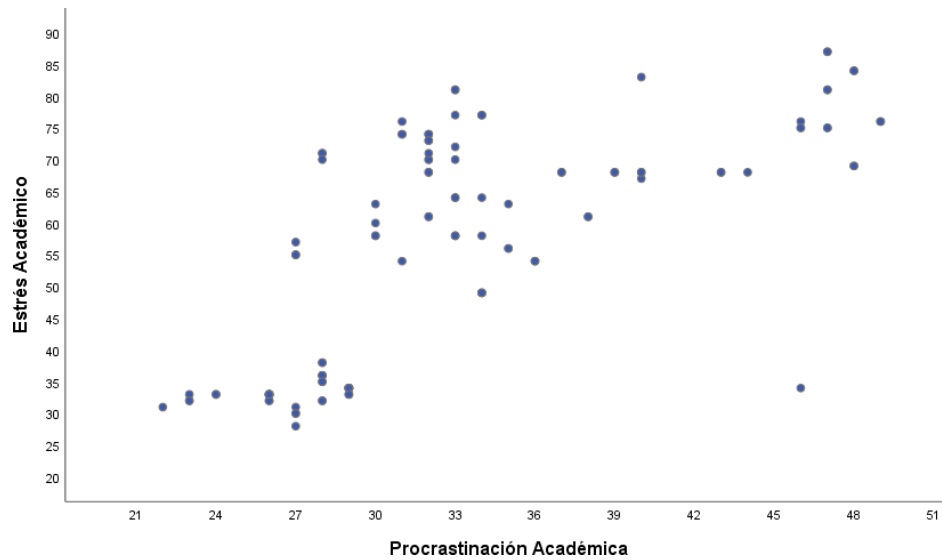
H₁: La procrastinación se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna, 2023.

Tabla 9**Correlación entre la Procrastinación académica y Estrés académico**

			Procrastinación Académica	Estrés Académico
Rho de Spearman	Procrastinación Académica	Coefficiente de correlación	1,000	0,734
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	113	113
	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	0,734	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	113	113

Fuente: Escala de Procrastinación Académica, adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014) cuestionario de Estrés Académico segunda versión de Barraza (2018)

En la Tabla 9, con una confiabilidad del 95% y una probabilidad de error menor a 5%, es decir el valor de significancia fue $p=0,000$, se rechaza la Hipótesis nula (H_0) y se acepta la Hipótesis alterna (H_1). Además, se obtuvo un coeficiente de correlación por rangos de Spearman $r_s=0,734$, lo que permite afirmar que existe una correlación alta directa positiva entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna en el año 2023.



Fuente: Tabla 9

Figura 8.

Dispersión de puntos en la correlación de Procrastinación académica y estrés académico

Según la Figura 8, se observa que la correlación de la variable procrastinación académica y el estrés académico es positiva de grado moderado; lo que significa que a medida que aumenta el nivel de procrastinación, también va aumentando los niveles en estrés académico.

4.3. Discusión de resultados

Según los hallazgos obtenidos en la investigación, respecto a la primera hipótesis específica, se evidenció que existe una correlación directa positiva de grado alto entre la procrastinación académica y la dimensión estresores del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna 2023; lo que significa que cuando aumenta el nivel de procrastinación, también la severidad de los estresores aumenta y viceversa, ejerciendo un impacto negativo para el estudiante. El resultado no es concordante con lo reportado por Hernández, (2020), quien determinó que la procrastinación no se relacionó con la dimensión estresores ($r_s=-0.069$); también no concuerda con Barraza, (2019), donde encontró que la procrastinación con la dimensión estresores ($p=0.363$) no presentó relación significativa. Igualmente no concuerda con lo reportado por Chacaliaza & Quintana, (2023), donde determinó que la procrastinación académica no se relacionó significativamente con los estímulos estresores en discentes de una universidad privada de Cusco; cabe resaltar que este autor a diferencia de esta investigación, utilizó para el estrés académico el instrumento de Barraza (2007) de 29 ítems.

Así también, en coherencia a la segunda hipótesis específica, se identificó que existe correlación entre la procrastinación académica y la dimensión síntomas del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna en el año 2023, a diferencia de la primera hipótesis, esta relación fue directa positiva de grado moderado. Un resultado casi similar fue reportado por Valdivia, (2019); donde determinó que la procrastinación tuvo una relación directa de baja intensidad, afirmando que a mayor procrastinación aumenta levemente los síntomas del estrés. Igualmente, concuerda con lo reportado por Magnín & Menghi, (2021), quien demostró que la procrastinación se correlacionó en forma directa de grado moderado ($r=0.510$) con el factor síntomas. Sin embargo, no concuerda con Chacaliaza & Quintana, (2023), donde evidenció que la procrastinación no se relacionó significativamente con los estímulos

síntomas del estrés en discentes de una universidad privada de Cusco.

Al comprobar la tercera hipótesis específica, se detectó que existe una correlación directa positiva de grado moderado entre la procrastinación académica y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna en el año 2023, lo que significa que cuando va en aumento el nivel de procrastinación, también aumenta los niveles en la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés académico. Tal resultado es similar a lo reportado por Magnín & Menghi, (2021), quien demostró que la procrastinación obtuvo una correlación directa de intensidad moderada ($r=0.467$) con las estrategias de afrontamiento. Sin embargo, no concuerda con lo reportado por Barraza, (2019), porque evidenció que la procrastinación con la dimensión síntomas ($p=0.136$) no presentó relación significativa.

Por último, la investigación comprobó la hipótesis general, afirmando que existe una correlación directa positiva de grado alto ($r_s=0.734$) entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tacna en el año 2023, lo que significa que, a medida que aumenta el nivel de procrastinación, también va aumentando los niveles en estrés académico. Este resultado concuerda con Hidalgo, (2020), donde estableció que el estrés académico tuvo una relación moderada positiva ($r_s=0.38$) con la procrastinación académica, es decir cuando aumenta la procrastinación académica aumenta moderadamente el estrés académico, en los discentes encuestados. Igualmente concuerda con Cangana, (2018), donde determinó que la procrastinación se correlacionó de forma directa con alta intensidad ($Tau_b=0,757$) al nivel de estrés en los discentes evaluados. Sin embargo, no concuerda con lo reportado por Aguilar, (2020), donde determinó que la procrastinación académica y el estrés académico no estuvieron relacionados significativamente; igualmente no concuerda con Espín & Vargas, (2023), donde demostró que la procrastinación no se correlacionó

al estrés académico ($r_s=0.062$).

Cabe destacar que la procrastinación académica de los estudiantes evaluados predominó el nivel medio y entre sus dimensiones, tanto en la autorregulación académica (49,6%) y en la dimensión postergación de actividades (61,1%) predominó el nivel medio. El resultado difiere de lo reportado por Espín & Vargas, (2023), porque encontró en la dimensión autorregulación académica, a la mayoría con nivel bajo (96,1%) y en la dimensión postergación de actividades con nivel alto (85,9%).

Se resalta que, en la Postergación de actividades, los estudiantes cuando intentan mejorar sus hábitos de estudio, constantemente lo postergan, pero el problema se agrava más cuando la mayor parte no invierten el tiempo requerido para estudiar. Por otro lado, respecto a la Autoregulación académica, a pesar de que están en sus primeros años de estudios universitarios, llama la atención que una parte de alumnos no asisten regularmente a clases, probablemente porque están en el proceso de transición de adaptación y no dejan las costumbres previas al ingreso a la universidad; también a veces tratan de completar los trabajos asignados con prontitud y cuando tienen problemas para resolver algo, con menor frecuencia buscan ayuda inmediata. Estos puntos deben ser tomados en cuenta por la plana docente para apoyarlos y así evitar la repercusión en el estrés que irá acumulándose a lo largo de la vida universitaria.

En cuanto al estrés académico, el presente estudio evidenció que la mayor parte (42,5%) de estudiantes evaluados presentaron nivel de estrés medio y entre sus dimensiones, los estresores predominaron con nivel severo, a diferencia de los síntomas y estrategias de afrontamiento que predominaron con niveles moderados. El resultado no concuerda con Espín & Vargas, (2023), quien evidenció que en el estrés académico prevaleció el nivel severo 41.9 %, además resaltó que existe diferencias significativas según sexo ($p=0.007$), donde las mujeres mostraron mayor incidencia de nivel severo en comparación a los hombres.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Los hallazgos obtenidos en este estudio permiten plantear las siguientes conclusiones:

1. Se determinó que la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, obtuvo una correlación positiva de grado alto ($r_s=0.734$; $p=0,000$), por lo que, se puede inferir que la procrastinación académica produce un impacto significativo en el estrés académico, es decir, a medida que aumenta la procrastinación, también aumenta la severidad del estrés académico y viceversa.
2. Se identificó que la procrastinación y la dimensión estresores del estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, se correlacionó de forma directa positiva de grado alto ($r_s=0.724$; $p=0,000$), por tanto, se puede inferir que la procrastinación produce un impacto significativo en los estímulos estresores, es decir, a mayor procrastinación se eleva la severidad de los estresores y viceversa.
3. Se identificó que la procrastinación y la dimensión síntomas del estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, se correlacionó de forma directa positiva de grado moderado ($r_s=0.679$; $p=0,000$), por lo que, se puede inferir que la procrastinación produce un impacto significativo en la dimensión síntomas, es decir, a mayor procrastinación se eleva la severidad de los síntomas del estrés y viceversa.

4. Se identificó que la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, se correlacionó de forma positiva de grado moderado ($r_s=0.630$; $p=0,000$), por lo que, se puede inferir que la procrastinación produce un impacto significativo en las estrategias de afrontamiento al estrés, es decir, a mayor procrastinación aumenta la severidad de estrategias de afrontamiento y viceversa.

5.2. Recomendaciones

- ❖ Basado en que existe una alta correlación positiva entre las variables de investigación; con base en el análisis de antecedentes, se recomienda utilizar otra metodología y métodos estadísticos para ampliar este estudio, sobre otros factores que pueden conducir a la procrastinación académica en estudiantes universitarios.
- ❖ Se recomienda capacitar a los docentes y demás autoridades educativas sobre los factores estresantes que pueden ocurrir en el entorno académico y los efectos de estos factores estresantes en la procrastinación y el desempeño de los estudiantes.
- ❖ Se recomienda a la Escuela de enfermería, brindar estrategias y prácticas de prevención y promoción, para promover el bienestar y la salud de los estudiantes universitarios, a través de talleres sobre estrés, estilos de vida, deportes, gestionar consejerías psicológicas, etc para implementar sistemas de apoyo y seguimiento a los estudiantes, en el que se detecte conductas procrastinadoras en el uso de técnicas de estudio, organización y tiempo y horarios.
- ❖ Los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería, principalmente el docente del curso de metodología del trabajo universitario y docentes tutores, deben promover sesiones de aprendizaje y actividades que contribuyan a mejorar los hábitos y técnicas de estudio para mejorar las habilidades de organización personal y el uso eficiente del tiempo en vistas del buen y oportuno cumplimiento de los trabajos académicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Rev EDUMECENTRO*, 7(2).
- Aguilar, K. (2020). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima*. Tesis de Maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Álvarez, R. (2007). *Estadística Aplicada a las ciencias de la salud* (1ra ed.). Días-Santos.
- Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev. Peruana. Invest. Salud*, 5(2).
- Aspee, J., Gonzalez, J., & Herrera, Y. (2021). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. *Perspect. Educ.*, 60(1), 4–22.
- Atalaya, C. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 115–124.
- Barrantes, B. (2020). *Procastinación académica según género y grado académico en estudiantes de una Institución Educativa de Trujillo*. Universidad Privada del Norte.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.Com*, 8(17), 1–13.
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico: un estado de la cuestión*. Psicología Científica.Com. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems* (1ra ed.). ECORFAN.

- Barraza, A. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Rev. Investig. Educ*, 28(1).
- Barraza, A., & Acosta, M. (2007). El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa*, 7, 17–37.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Brando, C. (2020). *Nuevas perspectivas en procrastinación. Desarrollo conceptual y empírico en estudiantes de enfermería*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. University of Guelph.
- Campos, M. (2021). *El estrés académico: que es?* Psicología, Educación y Valores.
<https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Cangana, W. (2018). *Procrastinación académica y nivel de estrés en estudiantes del instituto superior pedagógico de Huanta*. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo.
- Casas, J., Repullo, J., & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Aten Primaria*, 31(8), 527–538.
- Castro, S., & Rodríguez, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Av. Psicol.*, 25(2), 189–197.
- Chacaliaza, E., & Quintana, J. (2023). *Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco 2022* [Tesis de Pregrado, Universidad Continental].
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13070>
- Chan, L. (2011). Academic procrastination as predictor of academic performance among young people with higher education. *Unife*, 7(1), 53–62.

- Chow, H. (2011). Procrastination among undergraduate students: Effects of emotional Intelligence, school life, self-evaluation, and self-efficacy. *Alberta Journal of Educational Research*, 57(2), 234–240.
- Chowdhury, S. (2016). The construct validity of Active Procrastination: Is it procrastination or purposeful delay? (Masters dissertation). In *Carleton University, Ottawa, Ontario*.
- Chraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College. Reading and Learning*, 30, 120–134.
- Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(51).
<https://doi.org/https://doi.org10.21865/RIDEP51.2.04>
- Domínguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Rev Evaluar*, 16(1), 20–30.
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Revista de Psicología*, 20(2), 293–304.
- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Revista de Psicología*, 20(2), 293–304.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010
- Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante*.
- Espín, J., & Vargas, A. (2023). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato].

[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38601/1/Esp%
ales%20Joselyn%20Tamara.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38601/1/Esp%c3%adn%20Rosales%20Joselyn%20Tamara.pdf)

- Fernández, J., & Luévano, E. (2018). Influencia del Estrés Académico sobre el Rendimiento Escolar en Educación Media Superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 26, 97–117.
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería*. Tesis Doctoral, Universidad de León.
- Ferrari, J., Ozer, B., & Demir, A. (2009). Chronic procrastination among Turkish adults: exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *Journal of Social Psychology*, 149(3), 402–408. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.3.402-408>
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Rev. Complut. Educ.*, 28(1), 307–324.
- Gómez, D., Moscoso, A., & Morneo, Y. (2020). *Procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de Psicología de la Universidad Santo Tomás de Bogotá*. Universidad Santo Tomás.
- Hernandez, N. (2020). *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Chincha*. Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6ta ed.). Mc Graw Hill Education.
- Hidalgo, L. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. Tesis de Grado, Universidad Privada del Norte.
- Hollis, A. (2012). Cures for Procrastination in College Students. *A with Honors Projects*, 68.
- Hu, Y., Liu, P., Guo, Y., & Feng, T. (2018). The neural substrates of procrastination: A voxel-based morphometry study. *Brain and Cognition*, 121, 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2018.01.001>

- Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53(3).
- Kim, K., & Seo, E. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: a meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–3. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02-038>
- Kloster, G., & Perrotta, D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná*. Tesis de Grado, Universidad Católica Argentina.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez-Roca.
- Liu, P., & Feng, T. (2018). The effect of future time perspective on procrastination: the role of parahippocampal gyrus and ventromedial prefrontal cortex. *Brain Imaging and Behavior*. <https://doi.org/10.1007/s11682-018-9874-4>
- Mababu, R. (2018). *La procrastinación y el estrés en los estudiantes universitarios*. Universidad a Distancia de Madrid.
- Magnín, L., & Menghi, M. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná*. Pontificia Universidad Católica Argentina.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, O. (1998). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Martínez Roc.
- Mendoza, E. (2020). *Estrés académico y procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana*. Tesis de Grado, Universidad San Ignacio de Loyola.
- Miligram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tempos modernos. *Boletín de Psicología*, 35, 83–102.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en Estudiantes Universitarios*. Universidad de València.
- Ocampo, M. (2020). Procrastinación académica: Una consecuencia emocional de la evaluación. *Univ. Guadalajara*, 1, 1–21.

- Partida, H. (2020). 95% de la población es proclive a la procrastinación. *La Voz de La Frontera*.
- Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Reyna, L., & García, K. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Revista Científica de Enfermería*, 15(92).
- Portilla, A. (2021). *Compromiso académico y procrastinación académica en ingresantes de una universidad nacional de Trujillo*. Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte.
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., & Hidalgo, P. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31–37.
- Quant, D., & Sánche, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1).
- Quispe, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad de Lima Metropolitana*. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica del Perú.
- Rabin, L., Fogel, J., & Nutter, K. (2011). Academic procrastination in college students: the role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344–357.
- Rodriguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45–60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v6n1.53572>
- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Rev Electron Psicol Iztacala*.
- Rozental, A., Andreas, E., & Andersson, G. (2015). Diferenciar a los procrastinadores entre sí: un análisis de clúster. *Terapia Cognitivo-Conductual*, 44(6).
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Differentiating Procrastinators from Each Other: A Cluster Analysis. *Cognitive*

- Behaviour Therapy*, 44(6), 480–490. <https://doi.org/10.1037/ccp0000023>
- Ruhr, B. (2018). *En qué se diferencian los cerebros de los hacedores de los de los procrastinadores.* ScienceDaily. www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180822090455.htm
- Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27–38.
- Sanchez, H., & Reyes, C. (2022). *Metodología y Diseño en la Investigación Científica* (6ta ed.). Universidad Ricardo Palma.
- Sarubbi, E., & Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Nuevo encuentro de investigadores en Psicología. In *MERCASUR*.
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135–145.
- Silva, M., López, J., & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83.
- Sirois, F. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145.
- Sokolowska, J., & Zusho, A. (2006). Effective" procrastination strategies? Self-regulation of academic procrastination among high achievers. *American Psychological Association Annual Convention, New Orleans*.
- Stainton, M., Lay, C., & Flett, G. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/Trait Specific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297–312.
- Steel, P. (2002). The measurement and nature of procrastination. (Doctoral dissertation). In *University of Minnesota, Minneapolis*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of

- quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
<https://doi.org/doi:10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents. *Revisited. Australian Psychologist*, 51(1), 3646.
- Steel, P., & König, C. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of management. Review*, 31(4), 889–913.
- Suárez, M. (2017). Juventud de los estudiantes universitarios. *Rev. Educ. Sup*, 46(184).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.resu.2017.12.001>
- Teque, M., Gálvez, N., & Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina Naturista*, 14(2), 1–6.
- Valdivia, N. (2019). *La procrastinación en el estrés académico en los estudiantes de segundo y tercer año de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad San Agustín de Arequipa*. Tesis Doctoral, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa.
- Van-Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences. Elsevier*, 35(6), 1401–1418.
- Vargas, M. (2017). Academic procrastination: the case of mexican researchers in psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103–120.
- Vázquez, I. (2016). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una Institución Educativa Estatal*. Universidad Señor de Sipán.
- Villalobos, D. (2017). *Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. Un Estudio Teórico*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Wang, Z., & Englander, F. (2010). A cross-disciplinary perspective on explaining student performance in introductory statistics - What is the relative impact of procrastination? *College Student Journal*, 44(179–187).
- Wayne, D. (2004). *Estadística. Base para el análisis de las ciencias de la salud* (4ta ed.). Limusa, SA.

- Westgate, E., Wormington, S., Oleson, K., & Lindgren, K. (2017). Productive procrastination: academic procrastination style predicts academic and alcohol outcomes. *Journal of Applied Social Psychology*, *47*(3), 124–135. <https://doi.org/10.1111/jasp.12417>
- Zárate, D., Soto, D., Castro, C., & S, Q. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y La Sociedad*, *9*(4), 92–98.

ANEXOS

Anexo 01

Matriz de Consistencia

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TACNA, 2023

ROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>Problema general ¿Cómo se relaciona la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023?</p>	<p>Objetivo General Evaluar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023.</p>	<p>Hipótesis general La procrastinación se relaciona significativamente al estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023.</p>	<p>Variable Independiente: Procrastinación académica</p>	<p>1. Autoregulation Académica</p>	<p>1.1. Preparación adelantada para los exámenes 1.2. Ante problemas para entender, busca ayuda. 1.3. Asisto regularmente a clases 1.4. Completar el trabajo lo más pronto 1.5. Mejorar los hábitos de estudio 1.6. Invierte tiempo en estudiar aun siendo aburrido 1.7. Motivación al estudio. 1.8. Termina trabajos importantes con tiempo de sobra 1.9. Revisa tareas antes de entregarlas</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo. Tipo: Básica Diseño: No experimental – observacional – transversal y de nivel correlacional. Población: La población estará conformada por 160 estudiantes universitarios de 16 a 22 años de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.</p>
<p>Problemas específicos ¿Cómo se relaciona la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023?</p>	<p>Objetivos específicos Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023.</p>	<p>Hipótesis específicas La procrastinación se relaciona significativamente a la dimensión estresores en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023.</p>		<p>2. Estrategias de Estudio</p>	<p>2.1. Deja para el último minuto la tarea 2.2. Posterga los trabajos que no me gustan 2.3. Posterga las lecturas que no me gustan</p>	<p>Muestra: 113 estudiantes Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario</p>
<p>¿Cómo se relaciona la procrastinación y la dimensión síntomas (reacciones) en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023?</p>	<p>Identificar la relación entre la procrastinación y la dimensión síntomas (reacciones) en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023.</p>	<p>La procrastinación se relaciona significativamente a la dimensión síntomas (reacciones) en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023.</p>	<p>Variable Dependiente: Estrés académico</p>	<p>3. Estresores</p>	<p>3.1. Sobrecarga de tareas y trabajos 3.2. Personalidad y carácter de profesores 3.3. Formas de evaluación de profesores 3.4. Nivel de exigencia de profesores 3.5. Tipo de trabajo que pide el profesor 3.6. Tiempo limitado para hacer trabajos 3.7. Poca claridad sobre lo que quiere el profesor</p>	<p>Escala de Procrastinación Académica (EPA), de Busko 1998, adaptado por Domínguez 2014. Inventario de Estrés Académico SISCO</p>
<p>¿Cómo se relaciona la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023?</p>	<p>Identificar la relación entre procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería</p>	<p>La procrastinación se relaciona significativamente a la dimensión estrategias de</p>			<p>4.1. Fatiga crónica</p>	

de una Universidad
Nacional de Tacna, 2023.

afrontamiento en
estudiantes de Enfermería
de una Universidad
Nacional de Tacna, 2023.

4.Síntomas (Reacciones)

- 4.2. Sentimientos de depresión y tristeza
- 4.3. Ansiedad, angustia o desesperación
- 4.4. Problemas de concentración
- 4.5. Sentimiento de agresividad
- 4.6. Conflictos o tendencia a polemizar
- 4.7. Desgano para realizar las labores

5.Dimensión estrategias de afrontamiento

- 5.1. Concentrarse en resolver problemas
 - 5.2. Establecer soluciones concretas
 - 5.3. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones
 - 5.4. Mantener el control sobre mis emociones
 - 5.5. Recordar situaciones similares ocurridas
 - 5.6. Plan para enfrentar lo que me estresa
 - 5.7. Obtener lo positivo de la situación preocupante
-

SV21, de Barraza A. (2018) segunda
versión de 21 ítems

Anexo 02

Escala de Procrastinación Académica

Adaptada para Perú por Domínguez-Lara (2014), tomado de Deborah Ann Busko (1998)

Fecha de aplicación: _____

Datos personales:

Nombres y Apellidos: _____

Edad: _____ (Años)

Sexo: Masculino (), Femenino ()

Escuela Profesional: _____

Año de estudio: 1er año (), 2do año ()

A continuación, se expone una lista de enunciados sobre su manera de estudiar, lea detenidamente cada ítem y marque con "X" la opción que mejor le parezca con honestidad y total sinceridad, para ello, considere lo que significa su respuesta detallada en la parte superior.

S: Siempre (Me ocurre siempre)

CS: Casi Siempre (Me ocurre mucho)

AV: A veces (Me ocurre algunas veces)

CN: Pocas Veces (Me ocurre pocas veces o casi nunca)

N: Nunca (No me ocurre nunca)

ITEMS	N	CN	AV	CS	S
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para 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.						

FUENTE: Dominguez et al., (2014)

Anexo 03

Inventario de Estrés Académico - SISCO SV 21

Segunda Versión de 21 ítems de Barraza (2018)

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

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

FUENTE: Barraza, (2018)

Anexo 04

Consentimiento Informado

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TACNA, 2023

Mediante la firma de este documento doy mi consentimiento para participar de manera voluntaria en la presente investigación, considero que los resultados de este estudio serán un beneficio para las investigaciones posteriores relacionadas con *Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023*.

Mi participación consiste en responder algunas preguntas y participar en la *Investigación denominada: Procrastinación y estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de Tacna, 2023*; estas actividades no pondrán en riesgo mi integridad física y emocional asimismo se me informó que los resultados obtenidos serán confidenciales sin haber la posibilidad de identificación individual y también que puedo dejar de participar en la investigación en momento que desee.

Todo lo que se me ha explicado me ha quedado claro y no tengo ningún inconveniente en participar en contestar el cuestionario y mis datos personales, por lo que firmo la presente para confirmar que deseo participar libremente.

Apellidos y Nombres del Usuario: _____

Firma: _____ Fecha: _____ DNI: _____

Apellidos y Nombres del Investigador: _____

Firma: _____ Fecha: _____ DNI: _____

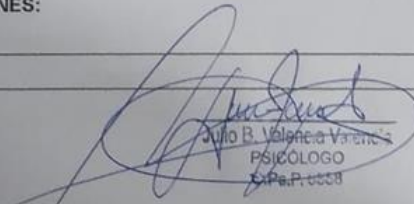
Anexo 05

Validación del Instrumento

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

	INDICADOR	CRITERIOS	(1) DEFICIENTE 0-20%	(2) REGULAR 21-40%	(3) BUENO 41-60%	(4) MUY BUENO 61-80%	(5) EXCELENTE 81-100%
1.	CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					✓
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					✓
3.	PERTINENTE	Es útil y adecuada, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					✓
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					✓
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					✓
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de pregunta, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					✓
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación					✓
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					✓
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de la investigación)					✓
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión de los ítems y la expresión de la respuesta					✓
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					✓

OBSERVACIONES:


 Julio B. Valencia Vazquez
 PSICÓLOGO
 C.P.A.P. 0000

FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: ...29674269....

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

	INDICADOR	CRITERIOS	(1) DEFICIENTE 0-20%	(2) REGULAR 21-40%	(3) BUENO 41-60%	(4) MUY BUENO 61-80%	(5) EXCELENTE 81-100%
1.	CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					X
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
3.	PERTINENTE	Es útil y adecuada, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					X
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					X
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					X
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de pregunta, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					X
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación					X
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					X
9.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de la investigación)					X
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión de los ítems y la expresión de la respuesta.					X
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					X

OBSERVACIONES:


 FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: ..00423900..
 Psic. Blanca B. Cambela Rojas
 C.P.S.P. 8893

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

	INDICADOR	CRITERIOS	(1) DEFICIENTE 0-20%	(2) REGULAR 21-40%	(3) BUENO 41-60%	(4) MUY BUENO 61-80%	(5) EXCELENTE 81-100%
12.	CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					✓
13.	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					✓
14.	PERTINENTE	Es útil y adecuada, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					✓
15.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					✓
16.	SURGENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene utilidad en la formulación de las metas					✓
17.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en regularidad, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de pregunta, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					✓
18.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre las preguntas en función al avance de la ciencia en estado de la investigación					✓
19.	COHERENCIA INTERNA	Entre diferencias, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación					✓
20.	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (proceso de la investigación)					✓
21.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión de los ítems y la expresión de la respuesta					✓
22.	LENGUAJE	Está acorde al nivel del que será entrevistado					✓

OBSERVACIONES:

Antes de aplicar el inventario de estrés académico - BASSO GV 81
aplicar la diferencia entre Rv y Av para que no exista ambigüedad en la respuesta


 FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: 5.153.242.00.....