



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN

Procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, al 2019

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Administración

AUTOR

Vargas Lang, Marco Antonio (ORCID: 0000-0003-4532-5397)

ASESORA

Dra. Calvanapón Alva, Flor Alicia (ORCID: 0000-0003-2721-2698)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Gestión de organizaciones

TRUJILLO - PERÚ

2019

Dedicatoria

A Dios por guiarme en todo instante y darme la sabiduría necesaria en mis estudios profesionales.

A mi familia por su apoyo en todo momento para culminar el presente trabajo de investigación.

Agradecimiento

Agradecer al supremo creador Dios todo poderoso por permitir realizar la presente investigación.

A los docentes de la prestigiosa universidad que impartieron sus conocimientos y me guiaron a la investigación científica que sin ellos no hubiera sido posible realizarlo.

A miss Alicia por todo su apoyo y paciencia.

Página del jurado

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	---------------------------------------	---

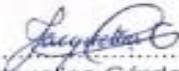
El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don Vargas Lang Marco Antonio cuyo título es: Procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, al 2019.

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: ...17...(número)
...diecisiete.....(letras).

Trujillo 10 de Julio del 2019


.....
Dra. Flor Alicia Calvanapón Alva
PRESIDENTE


.....
Mg. Luis Miguel Tejada Chávez
SECRETARIO


.....
Ms.C. Karina Jacqueline Cárdenas Rodríguez
VOCAL

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

Declaratoria de autenticidad

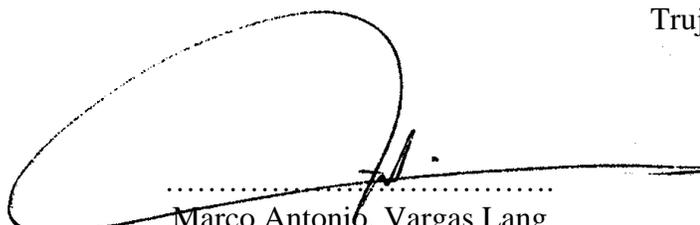
Yo, Vargas Lang, Marco Antonio, estudiante de la Facultad de Ciencias Empresariales, Escuela Académico Profesional de Administración, de la universidad César Vallejo, identificado con DNI N° 43763586 con la tesis titulada: Procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, al 2019.

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
4. La tesis no ha sido auto plagiada, es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, no copiados y por lo tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude plagio, auto plagio, piratería o falsificación asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndose a la normalidad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, julio del 2019



.....
Marco Antonio, Vargas Lang
DNI N° 43673586

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	11
2.1. Tipo y diseño de investigación	11
2.2. Operacionalización de variables	11
2.3. Población, muestra y muestreo	15
2.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	16
2.5. Procedimiento	16
2.6. Método de análisis de datos	17
2.7. Aspectos éticos	17
III. RESULTADOS	19
IV. DISCUSIÓN	24
V. CONCLUSIONES	28
VI. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	36

Resumen

El propósito de la presente investigación fue determinar la relación entre procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019. Se realizó una investigación no experimental, con diseño correlacional, considerando una población y muestra de 85 estudiantes universitarios que trabajan, aplicándose dos instrumentos uno para medir procrastinación consto de 41 ítems, y para medir el estrés académico con 33 preguntas, cuyos criterios para ambos instrumentos fueron siempre (5), muchas veces (4), algunas veces (3), casi nunca (2) y nunca (1). Se empleó Rho de Spearman, para medir la relación entre la procrastinación y el estrés académico la cual indico una significancia de 0,001 menor a 0,05 teniendo así una relación altamente significativa y el valor del coeficiente Rho de Spearman de $-0,369^{**}$, que nos indicó correlación negativa baja, es decir a mayor procrastinación menor estrés académico, de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Palabras clave: Procrastinación, estrés y académico

Abstract

*The purpose of the present investigation was to determine the relationship between procrastination and academic stress of adult university students working in the city of Trujillo, 2019. A non-experimental research was carried out, with a correlational design, considering a population and sample of 85 university students. they work, applying two instruments one to measure procrastination consisting of 41 items, and to measure academic stress with 33 questions, whose criteria for both instruments were always (5), many times (4), sometimes (3), almost never (2) and never (1). Spearman's Rho was used to measure the relationship between procrastination and academic stress, which indicated a significance of 0.001 less than 0.05, thus having a highly significant relationship and the value of the Spearman's Rho coefficient of -0.369 **, which he indicated low negative correlation, that is to say, to higher procrastination less academic stress, of adult university students who work in the city of Trujillo, 2019.*

Keywords: *Procrastination, stress and academic*

I. INTRODUCCIÓN

La vida humana generalmente está llena de actividades y tareas que, cuando se acumulan, impiden una organización adecuada de lo que debe posponerse en el tiempo. Haciendo este aplazamiento un rasgo común de su existencia.

La postergación retrasar un plazo para una determinada tarea y/o actividad es un factor constante en el esfuerzo humano y es sin duda la fuente del problema. Varios estudios han demostrado que, de hecho, posponer la acción va en detrimento de la eficacia de la misión y, en consecuencia, del cumplimiento de estas tareas. (Steel, 2007). Uno de los aspectos más interesantes del enfoque que exploraron Ferrari, Barnes y Steele (2010) es que, desde su estudio, quienes practican los actos mencionados (derrochadores) han cometido contra personas que no derrochan. Lamento que, en comparación con los no profesionales, los profesionales estén pensando en sus objetivos educativos, comunicándose con amigos y familiares, padres, salud y bienestar físico, además de pensar en el área. Es más económico que aquellos que no procrastinan y que tienen una idea más grande.

En la actualidad, a nivel mundial, una de cada cuatro sufre problemas de estrés severo y cerca del 50% de las personas en las ciudades tiene este tipo de problema de salud mental (Caldera, Pulido & Martínez, 2007). Por lo tanto, la tensión se considera un excelente hito estructural. También en el área académica; por lo tanto, los profesionales de la salud mental y la comunidad educativa generalmente están interesados en determinar el rendimiento académico del estudiante, es decir, cómo el estrés que experimentan afecta su vida. Se cree que esto se ha manifestado como un fenómeno negativo de propiedades estructurales.

Un alto estrés académico altera el sistema de respuesta de una persona a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Los cambios en estos tres niveles de respuesta pueden afectar negativamente el rendimiento académico. En algunos casos, las calificaciones de los estudiantes en un examen bajarán y no podrán aprobar el examen o salir de la clase antes de aprobar el examen. Comencemos el examen. (Del Toro, Gorghet, Perez & Ramos, 2011) Por lo tanto, los expertos en conducta escolar enfatizan la necesidad de desarrollar programas de intervención para reducir los posibles efectos negativos del estrés y responder adecuadamente a estudiantes en riesgo.

En el Perú, la realidad es diversa, con respecto a procrastinación de los estudiantes adultos que trabajan y estudian debido a sus actividades y compromisos familiares tienden a postergar sus actividades en este caso académicas y sociales. No existen datos estadísticos reportados de manera oficial en nuestro país. Por otro lado, la variable estrés académico es un síntoma emocional de la sobre carga de las actividades diarias.

Como saben, la vida universitaria trae consigo un alto y riguroso nivel académico. Esto significa una serie de eventos. Todo esto, además de los requisitos de preparación previa para cada sesión, tiene una fecha límite establecida característicamente, reúne tiempo y herramientas para que el estudiante prepare y complete de manera ideal cada curso en todos los niveles del programa académico. Por favor, reserve suficiente tiempo con anticipación para obtener un nivel de estudio suficiente para que finalmente pueda lograr el título deseado.

Se revisaron diferentes trabajos tanto a nivel nacional e internacional encontrándose lo siguiente:

Cardona (2015). La relación entre el prejuicio académico y el estrés académico entre los estudiantes universitarios. Este estudio se realizó a través de un enfoque analítico empírico, transversal, no experimental, con niveles descriptivos correlacionados. El tamaño de la muestra fue de 198 estudiantes. Comportamiento sesgado y fatiga, dolor de cabeza, somnolencia, ansiedad, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, nostalgia o desesperación, concentración, estimulación. Paul, entrenando. También encontramos algunas diferencias

significativas para cada pregunta, dependiendo de la disciplina, el nivel académico y las variables de tiempo del semestre en el que el alumno respondió la pregunta.

Igualmente se tiene a Tahereh, Nasrollah y Ahmad (2016), quienes investigaron: predicción de estrés académica basada en dilación académico entre los estudiantes de sexo femenino, Investigación correlacional, la muestra fue de 210 alumnas de género femenino, se utilizó cuestionario para ambas variables, concluye que: existía una relación directa entre la dilación intencional y el estrés académico entre las estudiantes de primer grado de segundo de secundaria en Kabudrahang (p.1261)

Risdiantoro, Iswinarti, y Hasanati (2016), Satisfacción académicos dilación relaciones, estrés académico y Vida Estudiantil, investigación con enfoque cuantitativo, correlacional, la muestra fue de 210 estudiantes, concluyen que;

Los resultados mostraron ninguna relación con la satisfacción con la vida del estudiante dilación académico con el valor de una relación negativa (p.367). Este resultado significa que cuanto mayor sea el nivel de la dilación académica hace que el nivel de la satisfacción con la vida del estudiante menor o bajar el nivel de la dilación académico llevado a una mayor satisfacción con la vida del estudiante (p.367).

Córdova (2016), investigo Prejuicio y estrés académico en estudiantes del Instituto Nacional de Tecnología, 2016. El estudio se realizó con 285 estudiantes del Instituto Nacional de Tecnología. Fue correlacionada y transversal. Concluyó que: Se encontró que el estrés académico está significativamente asociado con el aplazamiento ($\rho = 0.456$; $p = 0.000$), lo que significa que los estudiantes tienen mayores tasas de aplazamiento con mayores niveles de estrés. mostrándote. (p.61).

Vásquez (2016). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de institución educativa estatal. El tipo de estudio tiene una naturaleza Descriptivo-Correlacional, concluye: Para los estudiantes de secundaria de las escuelas de Chiclayo, no existe una relación significativa entre el retraso y el estrés académico ($p > 0.05$). Los estudiantes se caracterizan por variables sesgadas y niveles medios de su dimensión: falta de motivación, dependencia, baja

autoestima, confusión, evitación de la reacción. Niveles de iluminación para las variables de estrés académico

Medrano (2017), investigo Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima, 2017, investigación de enfoque cuantitativo, básica, de diseño no experimental, la muestra fueron 112 estudiantes universitarios, y la técnica utilizada fue la encuesta, Resumiendo, se pueden sacar las siguientes conclusiones: Los resultados estadísticos muestran que existe un vínculo entre el prejuicio académico y el estrés académico entre los estudiantes de optometría. Universidad Nacional Federico Villarreal, 2017. Nivel de significancia 0.000 y coeficiente de correlación 0.344 (p.70).

Igualmente fue necesario considerar teorías que den sustento a la investigación.

En primer lugar, Procrastinación. Para hablar de la variable en estudio fue necesario realizar una búsqueda exhaustiva de la información, encontrándose lo siguiente: En términos de origen el vocablo, se establece que el verbo inglés *procrastinate* combina el adverbio común *pro* que significa avance con la terminación *crastinus* que significa mañana (Sánchez, 2010, p.90).

Una de las definiciones más recientes está tomada de Furlan (2012), quien afirma que: El aplazamiento se refiere a un patrón de cognición y comportamiento caracterizado por la intención de completar una tarea y la falta de entusiasmo para desarrollar o completarla. Sentimientos de ansiedad, inquietud y desánimo (Ferrari, Johnson & Mc Coow, 1995). Este concepto no significa necesariamente que la tarea esté incompleta, sino más bien un desperdicio que en algunos casos da como resultado que la tarea no se complete. Por tanto, aunque en condiciones de estrés lento o intenso, suele acabar (p. 142).

Al revisar las investigación y teorías se pudo encontrar que existes tres tipos de procrastinación que se detallan a continuación:

Prejuicios familiares. Se trata de una acción voluntaria diferida que se da en un entorno familiar y cumple con las responsabilidades y roles familiares asignados a alguien en un momento dado, que la familia intenta cumplir en ese momento. Por un período de tiempo

determinado, que puede estar relacionado con hechos, pero no se sienten motivados o reacios a hacerlo por el disgusto que sus actividades provocan (Angarita, 2012).

Procrastinación emocional. Ferrari y Emmons (1995) destacaron este aspecto y afirmaron: Demuestran una especie de adaptación de las emociones desencadenadas por la recopilación de información de última hora, organización y entrega oportuna. Por lo tanto, tienden a sentir una gran alegría y a elogiar sus logros. También se asocia con baja y baja autoestima. Autoevaluación. La procrastinación académica, surge en los estudiantes al evitar voluntariamente a los profesores y reconocer su deseo de hacer bien su trabajo en un período de tiempo determinado, pero como no les gustan estas actividades, tienen tiempo para hacerlo. E indican no me siento motivado (Salomón & Rothblum, 1984).

A esto Sánchez (2010) menciona que la procrastinación académica es una conducta aprendida que crea pretextos y justificaciones del tiempo mal administrado para la ejecución de las labores, debido a que el estudiante puede evitar a sentir preocupación en el momento de realización de las actividades académicas.

Según Gonzales (2014), la procrastinación académica tiene las siguientes dimensiones:

Procrastinación por estímulo demandante. Los individuos postergan sus actividades académicas porque sobrevaloran los estímulos como un factor que sobrepasa los niveles de tolerancia de la persona (Gonzales, 2014).

Procrastinación crónico emocional. Estos son estudiantes que posponen el trabajo para otras actividades que rápidamente les brindan satisfacción. Asimismo, tienden a hacer las cosas a última hora y se fortalecen si tienen éxito (Gonzales, 2014). También dicen: Prefieren trabajar en la escuela bajo presión, se sienten incómodos al posponer las cosas, tienden a ser eficaces para completar y aprobar las tareas al final o por diversión. y los mecanismos cerebrales de estas personas están conectados a la cadena de gratificación inmediata, por lo que estos sujetos actúan según el paradigma de la alegría en prolongación, que se refleja en los resultados obtenidos en el último momento del ciclo del deseo. (p.5).

Procrastinación por incompetencia personal. Estos individuos Postergan sus actividades por no tener la capacidad suficiente para poder hacerlo (Gonzales, 2014, p.6).

Procrastinación por aversión a la tarea. Hay personas a las que no les gustó, decidieron posponer sus actividades y posponer el inicio (Gonzales & Tovar, 2015). Rajani (2015) señala que: Estas personas tienen miedo a los altos niveles de ansiedad y al fracaso, por lo que no pueden obtener buenos resultados en las asignaciones. Estas personas suelen contemplar sus acciones, pero son atacadas por una obsesión constante, se convierten en ideas involuntariamente distorsionadas que pueden asociarse con la crianza de los hijos desde temprana edad.

En cuanto a Estrés se encontró que:

El estrés fue identificado en 1930 por Hans Serie, un estudiante de medicina austriaco en la Universidad de Praga. Hans Serie reconoció los síntomas comunes del paciente, fatiga, pérdida de apetito, pérdida de peso, falta de motivación, etc. Este trastorno, Seyle lo define como síndrome de adaptación general. Posteriormente, en la Facultad de Medicina de la Universidad Magill de Canadá, se realizaron varios experimentos en ratas experimentales, y se confirmaron síntomas como úlcera gástrica y atrofia del sistema linfático. Posteriormente se denominó el aumento de la hormona suprarrenal, al que llamó estrés biológico. (Berrio & Mazo, 2011).

El estrés es una reacción del cuerpo humano, que incluye cambios físicos y químicos internos, que genera un cambio emocional, que puede generar malestar físico y/o mental (Seyle, 1956).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) El estrés académico es la reacción de un estudiante a las demandas y presión de las tareas educativas, y estas demandas académicas son inconsistentes con sus conocimientos y habilidades

También, Román y Hernández (2008) mencionan que el estrés académico es un proceso evolutivo que se da durante la educación y el aprendizaje a través de sistemas de adaptación individual y organizacional creados por requerimientos académicos desarrollados en la educación superior. Mantener la homeostasis a través de la formación profesional.

Así mismo, Barraza (2006) menciona que cuando un estudiante se involucra en un ambiente de trabajo académico, se expone a una serie de demandas que pueden desencadenarse como estresantes, provocando un desequilibrio sistemático en las mismas, conocido como estrés académico, y el estudiante tiene enfermedades comunes por amenazas y limitaciones. ellos sienten. Estudiantes que disminuyen su satisfacción con su trabajo.

Según Selye (1930) mencionó que existen dos tipos de estrés: eustrés y distrés que se mencionan a continuación.

El primer tipo es Estrés positivo (Eustrés). Este tipo de estrés permite a las personas sobrevivir ante demandas externas, es decir, si la respuesta corresponde al estímulo y se adapta a la respuesta fisiológica del sujeto. Adecuado y necesario. Hablar del estrés o del buen estrés, necesario para el desarrollo, el funcionamiento biológico y la adaptación al medio. Además, eustress es el estrés en el que una persona interactúa con factores estresantes a través de una mente abierta y creativa. Con alegría, alegría, felicidad y equilibrio (Selye, 1930).

Las personas con estrés positivo son creativas y, en ese sentido, también quieren estar satisfechas frente a los factores estresantes. Las personas tienen sus propios talentos especiales, imaginaciones e iniciativas únicas. Se puede demostrar y expresar, Eustress es fundamental para incrementar el conocimiento, la motivación, mantenerse activo y para nuestro desarrollo integral. Mejora (Selye, 1930).

El segundo es estrés negativo (Distrés). Este tipo de estrés negativo ocurre cuando las exigencias del entorno son excesivas, intensas y / o prolongadas (que a menudo pueden resultar cómodas), la resistencia y la capacidad de adaptación. (Barraza, 2006).

En tercer lugar, tenemos al estrés académico. Barraza (2006) El estrés académico es un proceso psicológico sistemático y adaptable que se puede enfrentar con necesidades de recursos mentales académicos, informados, incompetentes y comprobados. Sostiene que existe lo siguiente: Para afrontar el nivel de profesionalismo, se presenta: una serie de estudiantes que en un contexto académico son considerados estresantes (insumos) en su propia evaluación. Estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta como

una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio) que restablecen el equilibrio sistémico del alumno.

El estrés académico puede surgir en una amplia variedad de situaciones de demanda académica. Si el estudiante siente que no está recibiendo suficiente apoyo de un maestro o compañero, o responsabilidad académica o su propio camino. A menudo empeora con la restricción. Ante demandas y presiones académicas (López, 2012).

Además, el estrés académico afecta muchas variables como el bienestar emocional, la salud física y las relaciones interpersonales. Estas variables tienen diferentes experiencias de persona a persona. Hay tres factores principales: comportamiento, cognición y fisiología. Puede distinguir entre tipos de efectos. En cada uno de estos tres tipos, se han observado efectos a corto y largo plazo. (Martín, 2007).

En cuanto a las dimensiones del estrés académico se tiene, según Barraza (2017): Situaciones que son percibidas como estresantes. Demandas del entorno que son valoradas como estímulos estresores; Síntomas o reacciones al estímulo estresor. Serie de reacciones frente al estímulo estresor, que son clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales; Frecuencia de uso de las Estrategias de afrontamiento. Acciones que se llevan a cabo con la finalidad de restaurar el equilibrio sistémico.

Para poder realizar la investigación fue necesario plantearse la siguiente interrogante.

¿Cuál es la relación entre procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019?

Para poder justificar fue necesario considerar los criterios de Hernández, Fernández y Baptista (2014, p.40), los cuales consideran:

Conveniencia. Servirá a los estudiantes, ante los resultados obtenidos del estudio, realizar un análisis crítico de elementos que intervienen en la postergación de sus actividades y le permita tomar acciones para la culminación de sus estudios en el tiempo programado. Asimismo, premunirse de estrategias que minimicen la tensión que generan las actividades académicas y realizarlas de manera óptima, tranquila y con alta expectativa.

Relevancia social. Permitirá que los estudiantes puedan concluir sus estudios y ocupar puestos de trabajo con una mejor remuneración, obteniendo una mejor calidad de vida, los resultados de este estudio, beneficiará al personal docente en tanto contribuye a mejorar su perfil personal y profesional mediante la programación de su tiempo apropiado que le permita culminar su carrera y, a la vez, ante la presión académica tener un buen manejo saludable, óptimo, adecuado y de calidad para sí mismo y para su contexto social.

Implicaciones prácticas. Brindará apoyo a los estudiantes en la mejora de sus expectativas y metas profesionales, así como contar con pautas favorables para minimizar el estrés que le genera sus actividades académicas y logre culminar sus estudios de acuerdo al cronograma establecido sin postergación alguna.

Valor teórico. El reporte que se obtengan de la investigación permitirá la corroboración, ampliación o la profundidad de la teoría que ya existe en relación a las variables de estudio. La teoría consolidada por los autores presentados en cada una de las variables de estudio será enriquecida con los resultados que se logren obtener en el proceso de indagación del presente estudio.

Utilidad metodológica. Permitirá el diseño de un instrumento de recopilación de información de cada una de las variables de estudio, así como su definición apropiada y en forma clara y a la vez será de referente para estudios de investigación de interesados en el tema a futuro.

También fue necesario plantearse una respuesta anticipada al problema: Existe relación directa entre procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Además, se consideró el objetivo o fin de la investigación: Determinar la relación entre procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Para lograr el objetivo general fue necesario plantearse objetivos específicos, como:

Identificar el nivel de procrastinación de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Identificar el nivel de estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Determinar la relación de procrastinación en sus dimensiones y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Determinar la relación de procrastinación y estrés académico en sus dimensiones de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

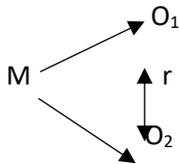
II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: Investigación de enfoque cuantitativo, y de acuerdo al fin que se persigue es aplicada, de alcance descriptivo correlacional.

Diseño de investigación: Es no experimental de corte transversal porque no se manipulo las variables, se presentan en su contexto natural y fueron medidas en un solo momento

Esquema



M: Muestra de estudio, estudiantes universitarios adultos que trabajan

O₁: Observaciones de la variable procrastinación académica

O₂: Observaciones de la variable Estrés académico

r : Relación de las variables

2.2. Operacionalización de variables.

Variable 1: Procrastinación académica

Variable 2: Estrés académico.

Tabla 2.1

Operacionalización de la variable procrastinación académica

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Procrastinación académica	Los estudiantes aprendieron a poner excusas y excusas por el tiempo mal asignado para completar las tareas, ya que es posible que no tengan que preocuparse por las actividades académicas. (Sánchez,2010)	Para medir la variable en estudio se aplicó la escala de procrastinación académica (EPA) de Gonzales (2014)	Procrastinación crónico emocional	Tardanza a reuniones de trabajo de grupo por otras actividades	Ordinal
				Dilación del trabajo por actividades sociales	
				Falta de tiempo por hacer otras actividades	
				Sentimiento de culpa por no aprovechar el tiempo	
				Dedicación de tiempo a otras actividades que no sea trabajos de la universidad	
				Interrupción de estudio por otras actividades	
				Demora en terminar trabajos	
				Falta de tiempo para trabajos por otras actividades	
				Preparación para sustentación	
				Percepción de falta de tiempo	
				Aprovechar el tiempo al máximo	
				Trasnochar para examen	
				Rapidez de trabajos	
				Llegar a clases justo antes de que cierren la puerta	
				Inventar excusas para postergar actividades	
				Puntualidad a clases	
				Revisar tareas antes de entregarlas	
				Necesitar presión para hacer trabajos justo al vencimiento del plazo	
				Puntualidad a reuniones grupales	
				Dificultad para organizar tareas	
Postergar trabajos a pesar de poder hacer hoy					
Dedicación de tiempo a otras actividades					
Procrastinación por estímulo demandante	Postergar entrega de tareas				
	Aplazamiento de tarea por desagrado en asignatura				
	Tardanza en llegar a cursos tediosos				
	Dedicar poco tiempo a la tarea por percibir que no se culminara con éxito				
	Aplazar presentación cuando se percibe que ira bien en exposiciones				
Procrastinación por incompetencia personal	Cuando se cree que no habrá resultados positivos cuesta estudiar				
	Capacidad para realizar una tarea, se demora en terminar				
	Demora en iniciar tarea cuando se cree que es difícil				

Procrastinación por aversión a la tarea	<u>Dedicación de poco tiempo por desagrado de curso</u>
	<u>Termino mis trabajos a tiempo a pesar que el trabajo es difícil o complicado</u>
	<u>Postergación de lecturas</u>
	<u>Invierto poco tiempo en hacer las tareas de los cursos que me desagradan</u>
	<u>Dificultad al empezar a estudiar si el curso no es de agrado</u>
	<u>Cuando asignan lecturas tediosas, las reviso el mismo día de la clase</u>
	<u>Ante un examen, me cuesta empezar a estudiar si la materia es complicada</u>
	<u>Demora en terminar trabajos a tiempo cuando la tarea es muy complicada</u>
	<u>A pesar de la dificultad del trabajo inicio lo más pronto posible</u>
	<u>Demora en hacer un trabajo, cuando creo que es muy difícil o complicado</u>

	<u>Preparar por adelantado para los exámenes de los cursos que no me agradan</u>
--	--

Tabla 2.2

Operacionalización de la variable: Estrés académico

Vari able	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Sub dimensiones	Indicadores	Escala
Estrés académico	Un proceso sistemático, adaptativo e intrínsecamente psicológico que pone a prueba los recursos mentales con los niveles académicos y conocimientos, habilidades y formación incompatibles. (Barraza, 2006).	Para medir la variable se consideró las dimensiones de estrés considerada por Arribas (2013) que considera cuatro dimensiones	Estresores		Capacidad académica con los compañeros	
					Exceso de tareas y trabajos escolares	
					Calidad del profesor	
					Evaluación	
					Tipo de trabajo solicitado por docentes	
					No entender temas abordados	
					Desconfianza a equivocarse	
					Participación en aula	
					Tiempo limitado para hacer tareas	
					Olvidar completamente la información	
					Perturbaciones en el sueño	
					Fatiga crónica	
			Dolores de cabeza o migrañas			
			Dificultades de digestión, dolor abdominal o diarreas			
			Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			
			Somnolencia o mayor necesidad de dormir			
			Intranquilidad (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			
			Sentimiento 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			
			Aislarse de otros estudiantes			
			Disuadir la realización las labores escolares			
			Aumento o reducción del consumo de alimentos			
			Preservar sus ideas sin dañar a otros			
			Preparación de un plan y ejecución de sus tareas			
			Aclamaciones a si mismo			
La Religiosidad						
Investigación de información sobre la situación						
Hablar sobre la situación que preocupa						
Pesquisa de ayuda profesional						
Cambio de actividades						
			Síntomas			
				Reacciones físicas		
				Reacciones psicológicas		
				Reacciones comportamentales		
			Estrategias afrontamiento			

2.3. Población, muestra y muestreo

Población.

La población está compuesta por estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Muestra.

Para el cálculo de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 pq}{e^2}$$

Dónde:

n = tamaño de la muestra.

p = probabilidad de éxito = 0.5

q = probabilidad de fracaso (1 - p) = 0.5

Z = Valor crítico = 1.96 (nivel de confianza = 95%)

e = margen de error = 0.10

$$n = \frac{1.96^2 * 0.50 * 0.50}{0.05^2}$$

$$n = 96$$

La muestra fue de 96 estudiantes sin embargo respondieron las encuestas completas 85 estudiantes.

Muestreo.

El muestreo utilizado en la presente investigación será probabilístico aleatorio simple.

Unidad de análisis.

Un estudiante universitario adulto que trabaja en la ciudad de Trujillo, 2019.

Criterios de inclusión

Se consideró a los estudiantes universitarios adultos (mayores de 23 años) que trabajan en la ciudad de Trujillo y que ingresaron a partir del año 2001, dejaron de estudiar y retomaron nuevamente sus estudios,

Criterios de exclusión

No se consideró a los estudiantes universitarios adultos (mayores de 23 años) que trabajan en la ciudad de Trujillo y que estudian continuamente.

2.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica que se utilizó para medir cada una de las variables en estudio fue la encuesta y para ello se utilizó como instrumento un cuestionario el cual estuvo compuesto con una serie de ítems de acuerdo a los indicadores propuestos a las dimensiones de la teoría que dio el sustento para realizar la presente investigación.

Validez.

Para determinar la validez del instrumento fue mediante juicio de expertos y se utilizó la V-Aiken siendo para el instrumento de la variable Procrastinación académica de 0.92 y para el instrumento de estrés académico de 0.95.

Confiabilidad

Para la confiabilidad de los instrumentos que se utilizó se realizó una encuesta piloto a 15 estudiantes adultos que trabajan y se aplicó el coeficiente de alfa de Cronbach en el cual dio como resultado para la variable procrastinación académica de 0.97, y para estrés académico fue de 0.89.

2.5. Procedimiento

En primer lugar, se revisó y analizo todos los documentos necesarios para poder realizar la investigación, esquematizando todo lo necesario para poder operacionalizar las

variables de estudio, posteriormente se aplicaron los instrumentos posteriores al consentimiento informado de las personas investigadas, con la información necesaria se procedió a vaciar los datos en el Excel y en el SPSS para realizar la contrastación de hipótesis.

2.6. Método de análisis de datos

Para poder realizar el análisis de datos se hizo uso de la estadística descriptiva, para ello fue necesario en primer lugar determinar los valores de niveles de acuerdo a las variables estudiadas, por dimensión.

Tabla 2.3
Nivel de la variable procrastinación

Dimensiones	Rango		
	Baja	Media	Alta
Procrastinación crónico emocional	22-51	52-80	81-110
Procrastinación por estímulo demandante	5-11	12-18	19-25
Procrastinación por incompetencia personal	3-7	8-11	12-15
Procrastinación por aversión a la tarea	11-25	26-40	41-55
Total, variable procrastinación	41-95	96-150	151-205

Tabla 2.4
Nivel de la variable estrés

Dimensiones	Rango		
	Baja	Media	Alta
Estresores	10-22	23-36	37-50
Síntomas	15-34	35-54	55-75
Estrategias afrontamiento	8-18	19-29	30-40
Total, estrés	33-76	77-120	121-165

Posteriormente se vio la normalidad de los datos y se determinó la prueba estadística correspondiente para cada variable de estudio. Determinándose el uso de Rho de Spearman.

2.7. Aspectos éticos

En la presente investigación se trabajó con objetividad considerando especialistas en la revisión de los instrumentos utilizados asimismo se solicitó los permisos antes de aplicar los instrumentos los cuales fueron adaptados, obviamente se respetó los derechos de autor, reconociendo las contribuciones de investigaciones realizadas

anteriormente con las variables en estudio, evitando el plagio en todo el contenido del informe, además se respetó la confidencialidad siguiendo las pautas de protección de información confidencial de las personas investigadas.

III. RESULTADOS

3.1. Generalidades

Los estudiantes investigados pertenecieron a las carreras de:

Tabla 3.1

Escuelas académicas a las que pertenecieron los investigados

Escuelas académicas	Estudiantes	%
Administración	24	28%
Contabilidad	6	7%
Ingeniería civil	29	34%
ingeniería industrial	12	14%
Ingeniería mecánica	1	1%
Ingeniería mecánica eléctrica	13	15%
Total	85	100%

Tabla 3.2

Año que empezaron a estudiar

Año que ingresaron	Estudiantes	%
2001	1	1%
2006	1	1%
2007	2	2%
2009	7	8%
2010	7	8%
2011	17	20%
2012	22	26%
2013	28	33%
Total	85	100%

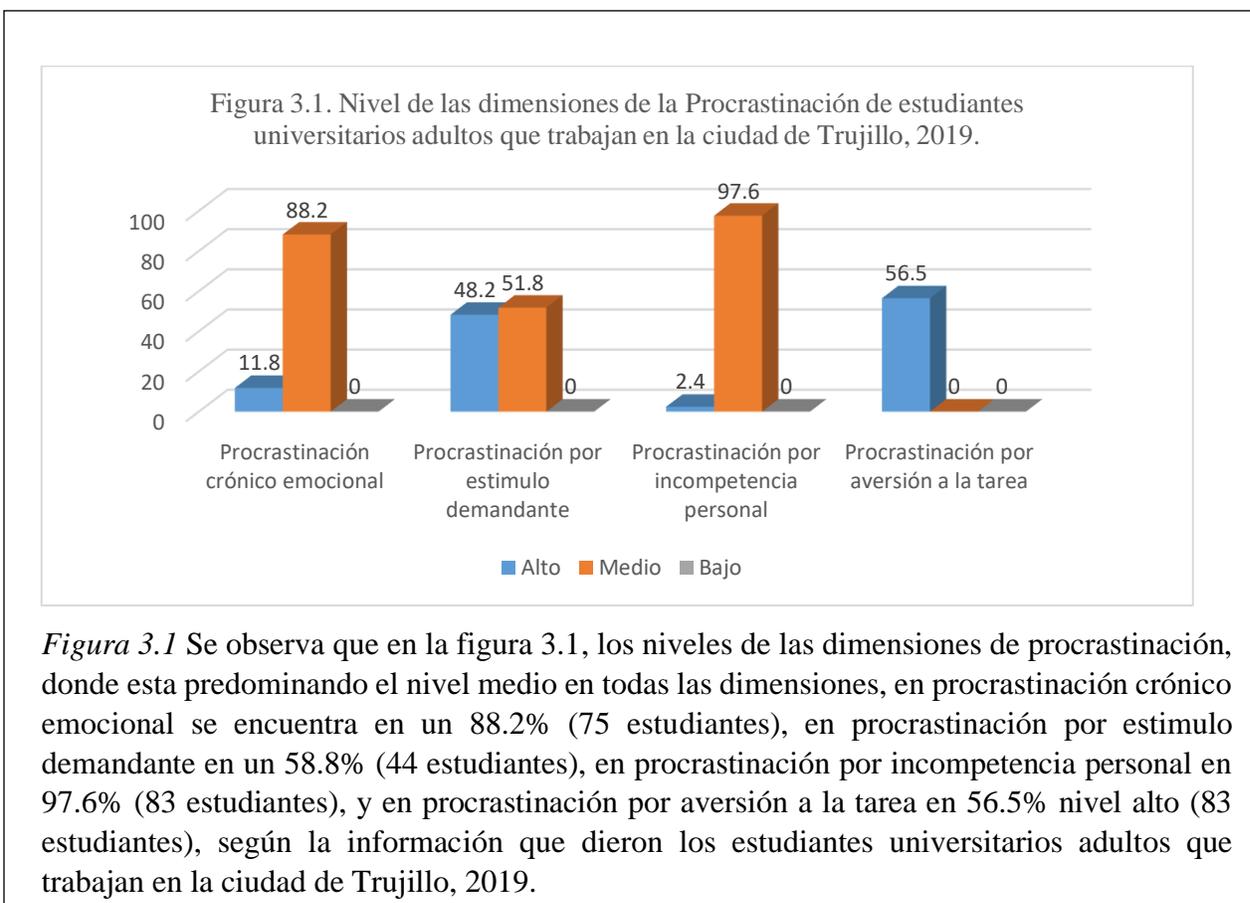
3.2. Nivel de procrastinación de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Tabla 3.3

Nivel de la procrastinación de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Nivel de procrastinación	f	%
Alto	16	18.8
Medio	69	81.2
Bajo	0	0.0
Total	85	100

Nota: Se observa que en la tabla 3.3, los niveles de procrastinación, donde esta predominando el nivel medio con un 81.2% (69 estudiantes) y en un menor porcentaje está el nivel alto con un 18.8% (16 estudiantes), información que dieron los estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019



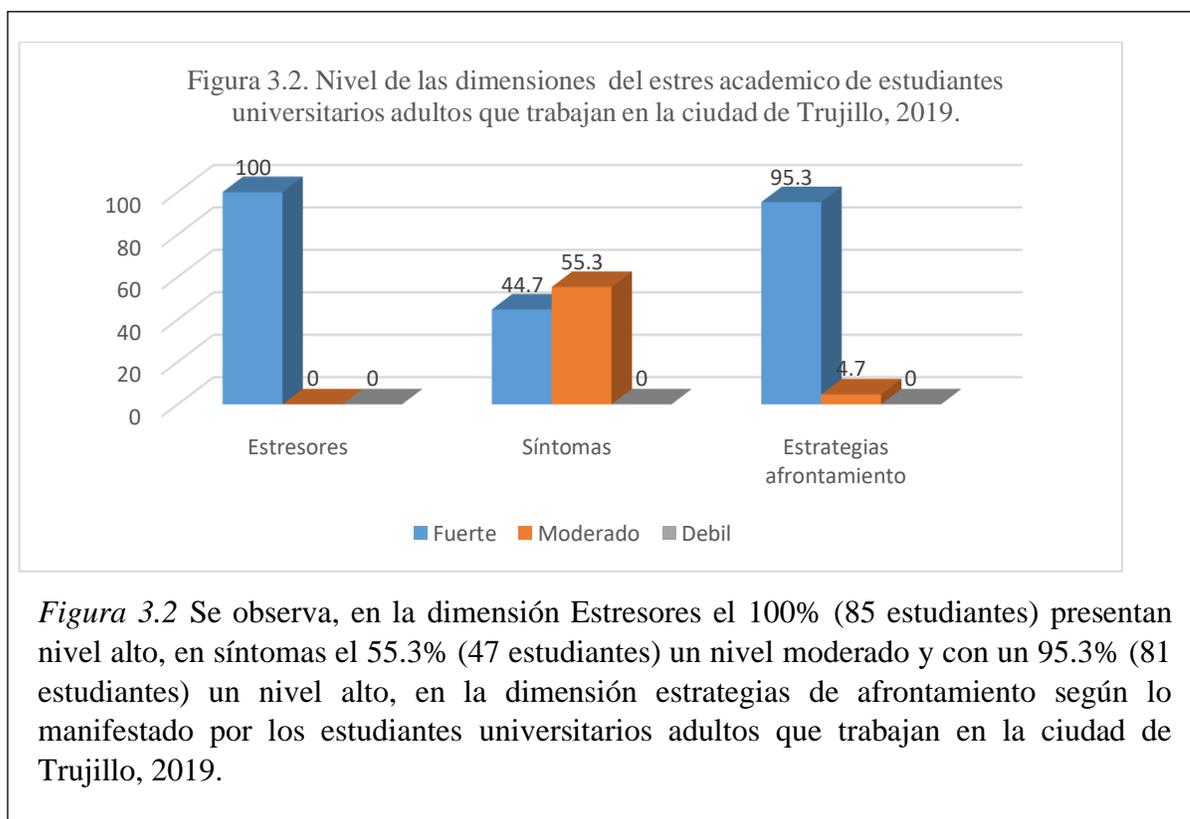
3.3. Nivel de estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Tabla 3.4

Nivel de estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Nivel de estrés	f	%
Fuerte	81	95.3
Moderado	4	4.7
Débil	0	0.0
Total	85	100

Nota: Se observa que en la tabla 3.4, los niveles de estrés académico, predominando el nivel fuerte con un 95.3% (81 estudiantes), en nivel moderado con un 4.7% (4 estudiantes), según lo manifestado por los estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019



3.4. Relación de procrastinación en sus dimensiones y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Tabla 3.5

Relación de procrastinación en sus dimensiones y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Dimensiones de procrastinación	Coefficiente	Estrés académico
Procrastinación crónico emocional	Rho de Spearman Sig.	.235 .030
Procrastinación por estímulo demandante	Rho de Spearman Sig.	-.446 .000
Procrastinación por incompetencia personal	Rho de Spearman Sig.	-.033 .764
Procrastinación por aversión a la tarea	Rho de Spearman Sig.	-.480 .000

Nota: Sig.: Significancia

Interpretación Como se observa en la tabla 3.5 la relación encontrada es significativa entre la procrastinación en su dimensión crónico emocional y el estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, con una significancia de 0,03 menor a 0,05; y el coeficiente de correlación Rho de Spearman fue de 0,235*, siendo esta una correlación positiva baja, por lo tanto se considera que si aumenta la procrastinación en su dimensión crónico emocional aumenta el estrés académico de estos estudiantes universitarios adultos que trabajan. En cuanto a la relación encontrada entre Procrastinación por estímulo demandante y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, fue de -,446**, según la correlación de Rho de Spearman para muestras no paramétricas es correlación negativa media y muy significativa, con una significancia de 0,000 menor a 0,05; por lo tanto se considera que si aumenta la procrastinación académica por estímulo demandante, disminuye el estrés académico de estudiantes universitarios adultos.

Igualmente se determinó que no existe relación entre la procrastinación en su dimensión incompetencia personal y el estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, por tener un valor de significancia de 0,764 mayor a 0,05; y como se puede observar el coeficiente Rho de Spearman fue de -0,033 siendo este un valor cercano a cero indicando ausencia de relación. Además la relación encontrada es

altamente significativa entre la procrastinación en su dimensión por aversión a la tarea y el estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, con una significancia de 0,000 menor a 0,05; es así también que el coeficiente de correlación Rho de Spearman fue -0,480 indicando una correlación negativa media, por lo tanto se considera que a más procrastinación en su dimensión por aversión a la tarea, aumenta el estrés académico de los estudiantes universitarios adultos que trabajan.

3.5. Relación entre procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Tabla 3.6

Relación de procrastinación en sus dimensiones y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019.

Procrastinación académica	Coeficiente	Estrés académico
Procrastinación Académica	Rho de Spearman	-.369
	Sig.	.001

Nota: Sig.: Significancia

Interpretación: Como se observa en la tabla la relación encontrada es significativa entre la procrastinación académica y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, con una significancia de 0,001 menor a 0,05;asimismo el coeficiente de correlación Rho de Spearman de es de -0,369**, indicando correlación negativa baja, por lo tanto se considera que si aumenta la procrastinación académica disminuye el estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan.

IV. DISCUSIÓN

Haciendo el análisis de los resultados se evidencia la relación encontrada entre Procrastinación académica y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, la cual fue de $-.369^{**}$, según la correlación de Rho de Spearman para muestras no paramétricas, la cual es considerada como correlación negativa media y muy significativa, con una significancia de 0,001 menor a 0,05; por lo tanto se considera que si disminuye una variable la otra aumenta en relación a Procrastinación académica y estrés académico en los estudiantes universitarios adultos. Para comparar el estudio realizado por Cardona (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios, quien manifiesta que existe correlación significativa entre la conducta procrastinadora y algunas reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico. Por lo que en investigaciones se observa que existe correlación entre estas variables en estudio, según la presente investigación se puede notar que se genera el estrés académico por la procrastinación académica.

También se encontró los niveles de procrastinación, donde está predominando el nivel medio con un 81.2% (69 estudiantes) y en un menor porcentaje está el nivel alto con un 18.8% (16 estudiantes), según la información que dieron los estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, para corroborar Furlan (2012) hace mención que; La procrastinación hace referencia a un patrón cognitivo y conductual caracterizado por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia para desarrollarla o finalizarla. Según los resultados obtenidos se observa que gran cantidad se encuentra en un nivel medio de procrastinación, y lo cual debe disminuir en sus patrones conductuales y tratar de cumplir con las tareas que se pueda tener.

Los niveles de estrés académico, presentados el cual es Fuerte en un 95.3% (81 estudiantes), en nivel Moderado 4.7% (4 estudiantes), según lo manifestado por los estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, para contribuir tenemos los estudios realizados por Román y Hernández (2008) quienes mencionan que el estrés académico,

es un proceso evolutivo que se produce en el periodo de enseñanza y aprendizaje, producido por las exigencias académicas que se desarrollan en las instituciones de educación superior. Según los resultados obtenidos la mayoría de estudiantes presentan un estrés fuerte lo cual es preocupante y es necesario según profundizando en este estudio para disminuir las causas más predominantes, lo cual podría caer en aspectos personales perjudiciales para el estudiante.

La relación encontrada entre procrastinación crónico emocional y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, es de 0,235*, según la correlación de Rho de Spearman para muestras no paramétricas la cual correlación positiva media y significativa, con una significancia de 0,030 menor a 0,05; por lo tanto se considera que si aumenta la medida de la dimensión Procrastinación crónico emocional aumenta la medida de estrés académico de estudiantes universitarios adultos de manera baja. Para fundamentar el resultado obtenido menciona (Gonzales, 2014), que los individuos postergan sus actividades académicas porque sobrevaloran los estímulos como un factor que sobrepasa los niveles de tolerancia de la persona. Por lo manifestado se puede decir que el estudiante tiende a postergar sus responsabilidades académicas y muchas de las veces querer hacerlas en último momento, y por motivo de tiempo ya no las hace, es necesario que debe existir indicaciones persistentes en tratar de realizar sus tareas en su debido tiempo.

La relación encontrada entre Procrastinación por estímulo demandante y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, es de -,446**, según la correlación de Rho de Spearman para muestras no paramétricas, siendo correlación negativa media y muy significativa, con una significancia de 0,000 menor a 0,05; por lo tanto se considera que si una variable aumenta la otra disminuye, en relación a la dimensión Procrastinación por estímulo y la variable estrés académico de estudiantes universitarios adultos de manera moderada. Tanto es necesario trabajar con los estudiantes para disminuir el nivel de estrés académico.

También se encontró que no existe relación entre Procrastinación por incompetencia personal y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, demostrado por el valor de significancia que fue de 0,764 mayor a 0,05; por lo

tanto, no existe relación en la dimensión Procrastinación por incompetencia personal y estrés académico de estudiantes universitarios adultos en los estudiantes universitarios.

La relación encontrada entre Procrastinación por aversión a la tarea y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, es de $-.480^*$, según la correlación de Rho de Spearman para muestras no paramétricas es correlación negativa media, pero muy significativa, con una significancia de 0,000 menor a 0,05; por lo tanto se considera que si disminuye una variable o dimensión aumenta la otra, en relación a la dimensión Procrastinación por aversión a la tarea y estrés académico de estudiantes universitarios adultos de manera moderada. Una relación moderada en lo que se refiere a no realizar sus tareas a tiempo generando estrés en los estudiantes lo cual es necesario de tratar. Para corroborar Zohreyi y Ahmad (2016) en su estudio; predicción de estrés académica basada en dilación académico entre los estudiantes de sexo femenino, quien refiere que: existía una relación directa entre la dilación intencional y el estrés académico entre las estudiantes de primer grado de segundo de secundaria en Kabudrahang. Este estudio permite visualizar mejor la presente investigación, el dilatar la parte académica las tareas el trabajo a realizar en áreas, cursos genera estrés académico, por lo cual los docentes deben preocuparse en mejorar este aspecto.

En cuanto a la relación encontrada entre Procrastinación académica y estresores de la variable estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, no existe y esto básicamente por el valor de significancia encontrado de 0,876 mayor a 0,05;. Igual comportamiento se puede observar en la relación entre Procrastinación académica y síntomas de la variable estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, no existe demostrado por el valor de significancia de 0,799 mayor a 0,05;. Por lo que es necesario profundizar el estudio referente a estas dos dimensiones. Para confrontar los resultados tenemos el estudio realizado por Cardona (2015) en su estudio; Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios.

La relación encontrada entre Procrastinación académica y Estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, es de $-.455^{**}$, según la correlación de Rho de Spearman para muestras no

paramétricas correlación negativa media y muy significativa, con una significancia de 0,000 menor a 0,05; por lo tanto, se considera que si disminuye una variable o dimensión aumenta la otra esto en relación a Procrastinación académica y la dimensión Estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico de estudiantes universitarios adultos de manera moderada. Para reconocer el estudio realizado por Risdiantoro, Iswinarti, y Hasanati (2016), referente a; Satisfacción académicos, dilación relaciones, estrés académico y Vida Estudiantil; quienes concluyen que; cuanto mayor sea el nivel de la dilación académica hace que el nivel de la satisfacción con la vida del estudiante tienda a bajar el nivel de la dilación académico llevado a una mayor satisfacción con la vida del estudiante.

V. CONCLUSIONES

1. Relación entre procrastinación y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, es correlación negativa media y muy significativa encontrándose el valor de $-0,369^{**}$, según la correlación de Rho de Spearman para muestras no paramétricas, con un p-valor de 0,001 menor a p-valor 0,05 propuesto.
2. El nivel de procrastinación de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, con mayor porcentaje predomina el nivel medio con el 81.2 %, este mayoritario porcentual de estudiantes tiene una conducta adquirida de crear pretextos en la realización de las labores a realizar para evitar preocuparse al momento de realizar las diligencias académicas.
3. El nivel de estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, con mayor porcentaje predomina el nivel fuerte con el 95.3 %, los estudiantes presentan un carácter adaptado psicológico frente a las exigencias académicas que no se ajustan a los conocimientos, capacidades poniendo a prueba sus recursos mentales al tener que afrontar el avance profesional.
4. La relación de procrastinación en sus dimensiones y estrés académico de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, en cuanto a procrastinación crónico emocional y estrés académico es de $0,235^{*}$ es correlación positiva media y significativa, con una significancia de 0,03 menor a 0,05; en Procrastinación por estímulo demandante y estrés académico, fue de $-0,446^{**}$, es correlación negativa media y muy significativa, con una significancia de 0,000 menor a 0,05; en Procrastinación por incompetencia personal y estrés académico, no existe y queda demostrado por el valor de significancia de 0,764 mayor a 0,05; en Procrastinación por aversión a la tarea y estrés académico es de $-0,480^{*}$, correlación negativa media, pero significativa, con una significancia de 0,000 menor a 0,05 propuesto en la presente investigación
5. La relación de procrastinación y estrés académico en sus dimensiones de estudiantes universitarios adultos que trabajan en la ciudad de Trujillo, 2019, Procrastinación académica y estresores de la variable estrés académico, no existe y queda demostrado por

el valor de significancia de 0,876 mayor a 0,05; Procrastinación académica y síntomas de la variable estrés académico, tampoco existe por el valor de significancia de 0,799 mayor a 0,05; Procrastinación académica y Estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico, es de $-.455^{**}$, es correlación negativa media muy significativa, con una significancia de 0,000 menor a 0,05 según lo propuesto en la presente investigación.

VI. RECOMENDACIONES

Según los resultados encontrados es necesario dar a conocer algunas sugerencias a tomar en cuenta:

1. Impulsar programas que genere un compromiso entre el estudiante una conciencia que supere la procrastinación en el aprendizaje y sus áreas y que ello no interfiera en la formación profesional.
2. Fomentar desde un inicio programas o actividades que permitan a los estudiantes comprometerse con sus estudios, tratando de ayudar en la parte de formación con técnicas de gestión de tiempos para cada estudiante, además que deben estar bien establecidas las metas y premio, por ello se debe poner fechas límite.
3. Implementar actividades o programas que ayuden a los estudiantes a disminuir el estrés académico y les ayude a enfrentar situaciones que les generen estrés, es por ello que se debe implementar en la explanada para escuchar música clásica, esto permitirá generar un entorno de estudio positivo y productivo debido a la mejora de estado de ánimo e incentiva a los estudiantes a estudiar de manera más efectiva.
4. Efectuar talleres que ayude al estudiante universitario a controlar a su estado emocional frente a los estresores que puedan surgir en el proceso de su aprendizaje, además de talleres donde puedan considerar actividades para organización de tiempo

REFERENCIAS

- Angarita, D., Sánchez, A., & Barreiro, E. (2010). Relación entre los niveles y tipos de procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Tesis de maestría inédita, Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá.
- Ayudante, R., & Tantalean, V. (2016). Relación entre Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios del 3ro, 4to y 5to año de una universidad privada de Lima este. Tesis para obtener el grado de licenciado, Universidad Peruana Unión, Lima. Tesis no publicada.
- Bagés, N., De Pablo, J., Feldman, L., Goncalves, L., & Zaragoza, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y Salud*, 739-751.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3). Obtenido de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. (U. P. Durango, Ed.) *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

- Barraza, A. (2014). Propiedades psicométricas de Inventario SISCO de estrés académico. *Revista psicológica científica*, 16. Obtenido de <http://www.psicoogiencia.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, Universidad de Antioquia, 1
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Cardona, L. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. (Trabajo de grado). Recuperado de http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf.
- Córdova, C. (2018). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2_018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Ferrari, J., Barnes, K., & Steel, P. (2010). Life Regrets by Avoidant and Arousal Procrastinators Why Put Off Today What You Will Regret Tomorrow?. DePaul University, Chicago,.
- Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (1995). Procrastination Research. In *Procrastination and Task Avoidance* (pp. 21-46). Springer US.

- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J. y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista latinoamericana de psicología*, 44(2), 143-15.
- Gonzales, J. (2014). Escala de procrastinación académica - EPA. Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión, Lima
- Gonzales, L., y Tovar, R. (2015). Procrastinación académica en estudiantes de la facultad de Ingeniería (Trabajo especial de grado, Universidad Rafael Urdaneta, Venezuela). Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-15-08347.pdf>
- Haycock, L., McCarthy, P. y Skay, C. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 76(3), 317.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. D.F. México. Mc Graw Education.
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación (5ª edición) México D: McGraw-Hill.
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*,
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Medrano, M. (2017). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima, 2017. Recuperado de:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22195/Medrano_MML.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Misra, R., McKean, M. (2000). College Students Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *Amerika: American Journal of Health Study*.

OMS. (2016). Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>.

Risdiantoro, R., Iswinarti., Hasanati, N. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stress Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity, UMM*.

Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos en la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), pp. 2-8. Recuperado de: <http://rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>.

Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas* 5(2), 87-94.

Savari, K. (2011). Designing and validating academic procrastination survey. *The Journal of Educational Assessment*, 5(2), pp. 97-110. (In Persian)

Selye, H. (1956). *The stress of life*. (McGraw-Hill, Ed.).

Solomon, Rothblim, (1984), *Academic Procrastination: Frequency and ognitive – Behavioral Correlates*. Recuperado de:

(https://www.researchgate.net/publication/232500904_Academic_procrastination_Frequency_and_cognitive-behavioral_correlates).

Steel, P. (2007). La naturaleza de la dilación: Una revisión meta-analítica y teórica del fracaso regulador autónomo por excelencia. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.

Tahereh Z., Nasrollah E., Ahmad A. (2016) predicting academic stress based on academic procrastination among female students. Recuperado de <http://www.actamedicamediterranea.com/archive/2016/special-issue-4/predicting-academic-stress-based-on-academic-procrastination-among-femalestudents/pdf>.

ANEXOS

Anexo 01

Escala de Procrastinación académica (E.P.A)

(Gonzalez, 2014)

Carrera: Ciclo: Sexo: Lugar de procedencia: Edad:

Esta escala contiene una serie de enunciados que tienen por finalidad evaluar la forma como enfrentar y organizar tus actividades académicas. Para ello, debes indicar en que medida cada uno de los enunciados es verdadero, de acuerdo a como te sientas, piensas o actúas la mayoría de veces. Recuerda que no hay respuestas correctas e incorrectas, solo nos interesa saber como eres usualmente, no como deberías o quisieras ser.

Lea detenidamente y con atención los items que a continuación se le prestan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa(X) la respuesta que sea correcta para usted.

N = Nunca CN = Casi Nunca AV = Algunas Veces MV = Muchas Veces S = Siempre

<u>Item</u>	N	CN	AV	MV	S
1. Llego tarde a las reuniones de mi grupo de trabajo por estar entretenido en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.).					
2. Cuando un curso no me agrada, le dedico poco tiempo.					
3. Me preparo con anticipación para una exposición.					
4. Terminó mis trabajos a tiempo a pesar que el trabajo es difícil o complicado.					
5. Dejo para mañana los trabajos que tengo que hacer hoy porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.).					
6. Postergo las lecturas de los cursos que no me agradan.					
7. Me falta tiempo para terminar de hacer mis trabajos.					
8. Invierto poco tiempo en hacer las tareas de los cursos que me desagradan.					
9. Me es difícil empezar a estudiar si el curso no es mi agrado.					
10. Me queda poco tiempo para hacer mis tareas, por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.).					
11. Cuando me asignan lecturas tediosas, las reviso el mismo día de clases.					
12. Ante un examen, me cuesta empezar a estudiar si la materia es complicada.					
13. Aprovecho al máximo el tiempo para hacer mis trabajos.					
14. Me demoro en terminar mis trabajos a tiempo cuando veo que la tarea es muy complicada.					

15. Al llegar la noche pienso que podría haber aprovechado mejor el día en hacer mi trabajos sino hubiera pasado mucho tiempo con mis amigos.					
16. Llego tarde a las clases cuando los curso son tediosos para mi.					
17. A pesar de la dificultad del trabajo inicio lo más pronto posible.					
18. Me trasnocho estudiando para un examen del día siguiente.					
19. Cuando creo que no podre terminar la tarea asignada, prefiero postergar la entrega.					
20. Los fines de semana a pesar que no tengo trabajos por hacer, prefiero realizar otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.).					
21. Al inicio del curso, cuando creo que no lo culminare con éxito, le dedico poco tiempo de estudio a la materia.					
22. Me demoro en hacer un trabajo, cuando creo que es muy difícil o complicado.					
23. Termino los trabajos que me asignan lo más pronto posible.					
24. Me cuesta estudiar para un examen cuando creo que no tendré buenos resultados.					
25. Interrumpo mi hora de estudios por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.).					
26. Cuando sé que no me ira bien en una exposición suelo pedir que la aplacen mi presentación.					
27. Llego a clases justo antes de que cierren la puerta.					
28. Cuando creo que no tengo la suficiente capacidad para realizar una tarea, demoro en terminarla.					
29. Me lleva mucho tiempo iniciar una tarea cuando creo que es difícil.					
30. Me demoro en terminar mis trabajos porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.).					
31. Me preparo por adelantado para los exámenes de los cursos que no me agradan.					
32. Cuando me asignan una tarea que me desagrada prefiero aplazar la entrega.					
33. Tengo que inventar excusas para pedir un plazo extra de entrega de trabajos.					
34. Me falta tiempo para hacer mis trabajos por estar entretenido en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.).					
35. Asisto a clases puntualmente.					
36. Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.					
37. Cuando se acerca la fecha de entrega y me siento presionado, recién empiezo a realizar mis trabajos.					
38. Llego a tiempo a las reuniones de grupo de trabajo.					
39. Me es difícil organizarme para desarrollar cada tarea asignada.					
40. Dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
41. Siento que se me pasa el tiempo haciendo otras actividades uy cuando me doy cuenta me queda poco tiempo para realizar mis trabajos académicos.					

Inventario SISCU de estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que respondas será de gran utilidad para la investigación. 1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismos?

_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.

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

Criterios	Valoración
Nunca (N)	1
Rara vez (RV)	2
Algunas veces (AV)	3
Casi siempre (CS)	4
Siempre(S)	5

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

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

Reacciones Físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña.					
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

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

Reacciones Comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflicto o tendencias a polemizar.					
Aislamiento de los demás.					
Desánimo para realizar las labores escolares.					
Comer más o comer menos alimentos.					
Otras _____ (Especifique).					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios de sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencias a la iglesia, misa o culto).					
Busqueda de información sobre la situación.					
Contar lo que me pasa a otros.					
○ _____ Otras _____ (Especifique).					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios de si mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencias a la iglesia, misa o culto).					
Busqueda de información sobre la situación.					
Contar lo que me pasa a otros.					
○					
Otras _____ (Especifique).					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios de si mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencias a la iglesia, misa o culto).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Contar lo que me pasa a otros.					
○					
Otras _____ (Especifique).					