



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**Estrés académico, procrastinación y bienestar psicológico en
universitarios de la carrera de comunicación de una universidad
pública de Arequipa, 2021**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

AUTOR:

Ortega, Javier Rigoberto (ORCID: 0000-0001-5798-4520)

ASESOR:

Mgtr. Llanos Castilla, José Luis (ORCID: 0000-0002-0476-4011)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

A ti Ernesto hermano que te fuiste y el presente sea una muestra de orgullo para ti. A mi abuela que guía mis pasos desde lo alto. A mi pareja por su invaluable apoyo y acompañamiento que favorece a concluir esta meta.

Agradecimiento

A la U.N.S.A. y a los estudiantes de la escuela profesional de Ciencias de la Comunicación por apoyar en el presente estudio.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	01
II. MARCO TEÓRICO	07
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y Operacionalización	15
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, Unidad de análisis	16 17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimientos	20
3.6. Método de análisis de datos	20
3.7. Aspectos éticos	20
IV. RESULTADOS	21
V. DISCUSIÓN	27
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	37
ANEXOS	42

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Distribución de frecuencias de la variables estrés académico</i>	21
Tabla 2	<i>Distribución de frecuencias de la variable Procrastinación académica y sus dimensiones</i>	22
Tabla 3	<i>Distribución de frecuencias de la variable bienestar psicológico</i>	23
Tabla 4	<i>Determinación de la bondad de ajuste</i>	24
Tabla 5	<i>Ajuste de los modelos y coeficiente pseudo R cuadrado</i>	24
Tabla 6	<i>Estimaciones del parámetro</i>	25
Tabla 7	<i>Coeficiente de correlación de la variable estrés académico bienestar psicológico</i>	25
Tabla 8	<i>Coeficiente de correlación de la variable procrastinación académica y bienestar psicológico</i>	26

RESUMEN

Esta investigación propone explorar tres variables relevantes sobre el desarrollo de vida académica de estudiantes de nivel universitario, tales como el estrés académico, la procrastinación y bienestar psicológico. La cual responde a un diseño de tipo básico y correlacional. A través de un muestreo probabilístico por que se usó la fórmula para calcular la muestra, se examinaron a 100 universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa. Se empleó el inventario de estrés Académico SISCO SV, la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff versión unidimensional. El resultado obtenido según el modelo estadístico explica que tanto el estrés académico, como la procrastinación académica predicen la correlación del bienestar psicológico según $\chi^2=10,362$, y p valor = $0,35 \leq 0,05$ permitiendo rechazar H_0 y aceptar H_1 , de la misma forma el valor Pseudo R cuadrado de Nagelkerke =,126 precisa que el modelo es poco significativo ya que el bienestar psicológico está siendo explicada por el estrés y procrastinación al 12,6%. Se recomienda la integración de modelos teóricos en base a las variables estudiadas para aplicar técnica estadística, para dar profundidad al estudio y así mismo corroborar lo ya evidenciado.

Palabras Clave: Estrés académico, bienestar psicológico, procrastinación estudiantes universitarios.

ABSTRACT

This research proposes to explore three relevant variables on the academic life development of university level students, such as academic stress, procrastination and psychological well-being. Which responds to a basic and correlational type design. Through a probability sampling by which the formula was used to calculate the sample, 100 university students from the communication career of a public university in Arequipa were examined. The SISCO SV Academic Stress Inventory, the Academic Procrastination Scale and the Ryff Psychological Well-being Scale were used, one-dimensional version. The result obtained according to the statistical model explains that both academic stress and academic procrastination predict the correlation of psychological well-being according to $x^2 = 10.362$, and $p \text{ value} = 0.35 \leq 0.05$ allowing rejecting H_0 and accepting H_1 , in the same way Nagelkerke's Pseudo R squared value = .126 specifies that the model is not very significant since psychological well-being is being explained by stress and procrastination at 12.6%. The integration of theoretical models based on the variables studied is recommended to apply statistical technique, to give depth to the study and also corroborate what has already been evidenced.

Keywords: Academic stress, psychological well-being, university student procrastination.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente se están realizando investigaciones para determinar el estado de bienestar psicológico, el estrés académico y la procrastinación donde se evidencia que los estudiantes universitarios viven, situaciones que les genera estrés académico a causa postergar sus actividades académicas y realizarlas a última hora, lo que les genera un riesgo constante de experimentar afectación a nivel psicológico, físico a causa del estrés que les genera ello. Siendo una problemática frecuente asociada a la Procastinacion que Cárdenas et al, (2021) podría evidenciar una problemática para los estudiantes a sabiendas de su postergación, de allí, que con su análisis que realizaron, identifican que los retrasos estarían influenciados por factores intrínsecos como son la motivación, lo que origina que los estudiantes no tengan la capacidad de llevar a la acción alguna actividad.

Mercado (2020) Nos da a conocer que hay una relación entre la Procastinacion académica y el estrés en universitarios, por ello el grado de co-rrelación es elevado con valores de 0.841 y afirma que en base a un alto nivel de Procastinacion existe un elevado índice de estrés en los estudiantes. Es por ello que la actividad académica en los estudios superiores es importante para la persona, ya que ello ayuda a comprender diversos puntos tratados, comprendiéndose aquellos como son el integro de los conocimientos, lo que nos permitirá ofrecer estrategias para desarrollar nuestra disciplina de estudio y aportar conocimientos asertivamente a una comunidad universitaria extensa, especialmente para la carrera de psicología puesto que se da una cercanía directa con las personas. De lo cual se entiende que el tener la oportunidad de estudiar una carrera universitaria demanda diversos recursos y habilidad del estudiante que se deben desarrollar y que van a permitir que pueda cumplir las exigencias de una carrera de nivel superior. Debido a ello es que Domínguez-Lara et al, (2014). Concluyen que la Procastinacion académica toma mayor relevancia en los estudiantes universitarios, porque es un proceso constante que aqueja el desarrollo adecuado de los estudiantes en su formación, y ello afecta su rendimiento académico.

Por otro lado, según Ludwing y Schicker (2018) sostienen que la Procastinacion académica es posponer intencionalmente las cosas y realizar actividades sin importancia antes que las relevantes o significativas. También identificar el estrés académico según Águila et al, (2015) es un problema de salud con bastante prevalencia y altamente elevado. Donde se entiende como un proceso va implicar diversas variables emergentes de su relación en el contexto donde se desenvuelva el ser humano, por lo tanto, las personas evaluadas como inmoderados y con poco uso de sus propios recursos y que colocan en peligro su bienestar. Por lo que integrar esta denominación como parte de la sociedad del siglo XXI ha registrado su representación en diferentes procesos de vida del ser humano. Y la entendemos como forma de responder inespecífica del ser humano ante cualquier evento que deforma la homeostasis del ser humano y produce la necesidad de movilizarse para afrontar a la situación crítica que cause un desequilibrio biopsicosocial. Es importante mencionar que según Sandoval et al, (2017) manifiestan que el bienestar psicológico "...es la costumbre propia de la persona que se construye por medio del proceso psicológico del ser humano y de su disposición para corresponder y vincularse de manera óptima e integrada con prácticas de vida que se experimenta. Y se considera la asociación de medidas asertivas y efectivas para lo propio y no solo su alejamiento de los aspectos dañinos que se viene viviendo". (p. 262)

Efectivamente, los estudiantes universitario hoy en día, no precisamente cumplen con sus obligaciones en el tiempo y las condiciones determinadas, por lo general las posterga para última hora, por lo que se encuentran constantemente estresados lo que conlleva a no saber manejarlo adecuadamente, y a esto se suma que incide en su bienestar psicológico, y que genera condiciones a nivel personal inadecuadas, para un recomendable desarrollo de sus fortalezas en la carrera profesional que estudie.

Por ello, se hace necesario analizar las fuentes que originan que los estudiantes universitarios no cumplan sus objetivos o abandonen sus estudios y a si mismo poder establecer o plantear herramientas que ayuden a continuar con sus estudios y concluir su formación profesional. Según Domínguez-Lara (2017) manifiesta que el estudiante desde su ingreso a la universidad toma varias actividades personales y grupales que van a demandar compromiso y eficacia.

Pego et al, (2018) Refieren que, en diferentes países, se identifica que, debido a las elevadas exigencias de la vida universitaria, los estudiantes llegan a mostrar sintomatologías con niveles altos de angustia y depresión.

Escuderos et al, (2017) sostienen que con esta problemática el rendimiento académico, bienestar psicológico interactúan con el estrés académico y la Procastinacion académica, según Caballero-Domínguez et al, (2018) llevan a la deserción y abandono de los estudios superiores. Y De la Garza-Carranza et al, (2013) refieren que ello motiva a la generación de programas para prevenir la deserción. Vargas et al, (2016) de los cuales destaca que diversos programas se centran el interés en estudiantes de la carrera profesional de psicología.

Por tal motivo, es muy relevante estudiar las siguientes variables que son estrés académico, procrastinación y bienestar psicológico en universitarios y, por lo tanto, es que se decide investigar la relación entre el estrés académico, Procastinacion y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. Debido a que diversas investigaciones nacionales e internaciones concluyen de manera significativa con esta problemática, y en la Ciudad de Arequipa se evidencia que existe poca información que considera las variables a estudiar, por ello es importante estudiar las tres variables, puesto que las actuales condiciones de aislamiento social y pandemia ha alterado el contexto de estudiantes universitarios, quien son los protagonistas de la nueva experiencia de la educación virtual y por ello se precisa importante generar investigaciones sobre este argumento debido a que no hay investigaciones en el presente escenario de aislamiento. Borger y Morote (2021) manifestó que debido al contexto actual que se vive, la manera habitual en la que se interactúa se ha visto notablemente limitada, evidenciando que los estudiantes pasen mucho más tiempo en el uso del internet, para mantener contacto con su entorno social para asistir a las aulas o plataformas virtuales.

Por lo mencionado líneas arriba se ha decidido realizar la investigación científica con criterios metódico, sistemático, riguroso y objetivo por lo cual se planteado la problemática general siguiente: ¿Qué correlación existe entre el estrés

académico, la procrastinación y el bienestar psicológico en universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021? De igual manera se ha planteado problemas específicos que son los que se detallan a continuación ¿Cuál es la correlación que existe entre la regulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021?, ¿Cuál es la correlación que existe entre postergación de actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021? ¿Cuál es la correlación que existe entre regulación académica y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021? ¿Cuál es la correlación que existe entre postergación de actividades y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021? ¿Cuál es la correlación que existe entre postergación de actividades y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021? La importancia va a radicar por que aportará al conocimiento de una problemática que solo ha sido observada empíricamente y para lo cual favorecerá a la adquisición de teoría. Y ello va a permitir observar una perspectiva en este importante espacio de la comunidad académica y su propuesta para el diseño e implementación de acciones oportunas. Por lo que este trabajo dará la posibilidad de ofrecer aportes teóricos del estrés académico, Procastinacion y bienestar psicológico. Y a su vez permitirá que los sustentos que se darán reforzarán las bases teóricas de una correlación importante de las variables a estudiar.

También justificar que permitirá beneficiar no solo a los estudiantes, también a los docentes y a la universidad comprendiendo que a la actualidad se están en una constante mejora por la calidad educativa. Para que estudiantes universitarios logren sus aprendizajes de manera oportuna y la casa superior de estudios pueda disminuir la deserción. Ello como sustento a demostrar que se pueden ofrecer mejoras en los métodos de enseñanza a nivel universitario para que el estudiante no pase por situaciones de estrés académico, a causa de la Procastinacion y no se afecte su bienestar psicológico, para fortalecer las

herramientas que puedan ofrecer al estudiante un óptimo proceso de aprendizaje académico a nivel universitario y sea para la institución un beneficio, y ello motivara para que los docentes y estudiantes generen y encuentren estrategias adecuadas para un óptimo responsabilidad académica.

Así mismo se formuló como objetivo general: Examinar la correlación entre el estrés académico, la procrastinación y el bienestar psicológico en universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021, de igual forma, los objetivos específicos serian, examinar la correlación entre regulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Analizar la correlación existente entre postergación de las actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Determinar la correlación existente entre regulación académica y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Examinar la correlación existente entre postergación de actividades y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Comparar la correlación existente entre bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.

Luego del planteamiento de los objetivos se redacta la hipótesis general de la presente investigación la cual es: Existe correlación estadística significativa entre el estrés académico, la procrastinación y el bienestar psicológico en universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Y como hipótesis específicas se plantea lo siguiente; existe correlación significativa estadísticamente entre la regulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Existe correlación significativa estadísticamente entre postergación de actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Existe correlación significativa estadísticamente entre regulación académica y las dimensiones del estrés

académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Existe correlación significativa estadísticamente entre postergación de actividades y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Existe correlación significativa estadísticamente entre bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Diversas formas de comportamiento generan respuestas que impiden el desarrollo de las personas especialmente en los estudiantes. Siendo ellas, el estrés académico, la procrastinación académica y afectan el bienestar psicológico siendo las particularidades que se dan de forma frecuente en las personas a nivel mundial.

En cuanto a antecedentes de investigaciones internacionales se destaca que: Natividad (2014), afirmó que será complicado identificar individuos que procrastinen en sus actividades de vida. Lo común es evidenciar actividades selectivas al momento de procrastinar y realizar algo diferente, aunque existan procrastinadores crónicos, individuos para las cuales el comportamiento que pospone se convierte en un rasgo típico de su personalidad. (p. 6).

Álvarez (2018) identifico los Niveles de procrastinación en estudiantes de cuarto y quinto de bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala. Y Tiene como objetivo de estudio determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to Bachillerato, con las edades comprendidas de los 16 a 18 años de edad. Dando a conocer en los resultados obtenidos en el cuestionario CP2015, se determinó que el 81% de los estudiantes se ubican con un nivel medio de procrastinación. (p. 10)

He et al., (2018), realizaron un trabajo investigativo cuantitativo predictivo, donde valoraron el estrés percibido y el bienestar psicológico en 538 alumnos australianos, hallando la relación entre el estrés percibido y bienestar emocional psicológico.

Mientras que Nayak (2019) realizo la investigación descriptiva y transversal examinando la procrastinación, el estrés académico y el uso del tiempo en 201 Universitarios Hindús. Ambas variables fueron evaluadas con herramientas construidas para la investigación. Da de resultado, que los estudiantes evidencian correlaciones significativas siendo los del primer semestre

academico, de igual forma en todos los estudiantes. Concluyendo debe iniciarse a gestionar su tiempo para impedir la procrastinación y mejorar su rendimiento académico. (p. 6)

Con referencia a trabajos anteriores se identifica que a nivel nacional: Hernández (2020), examinaron 3 variables importantes de estudiantes de nivel superior. Contando con un método investigativo correlacional. A través del muestreo no probabilístico, donde evaluó 184 universitarios de Chincha. Sus resultados que obtuvieron de las variables se correlacionan significativamente. (p. 10).

Perlacios (2020), En su investigación que estudio que el estrés académico sus estilos y la inteligencia emocional en alumnos de universitarios de Arequipa. Presenta diseño correlacional no experimental y transversal. Conformada por 299 universitarios. Resuelve que existe relación inversa entre el Estrés Académico y la Inteligencia Emocional. Donde concluye, que requiere la regresión lineal, para pronosticar qué factores determinan el Estrés Académico e identifica sus estilos de saludables de vida pronostican, niveles bajos de Estrés Académico. (p. 5)

Valdivia (2019), presento la investigación para identificar como influye la procrastinación en el estrés académico en alumnos universitarios. Proponiendo un trabajo de tipo cuantitativo y correlacional. Conformado por 366 estudiantes. Donde concluye que en los universitarios hay nivel medio de procrastinación (74%), nivel medio-superior de estrés académico (89%), se evidencia una influencia similar con procrastinación con los indicadores del estrés académico. (p. 4)

Chocas et al., (2016). En su investigación mostraron resultados, donde no coexiste correspondencia estadística en las variables, que el afrontamiento al estrés no obedece de la procrastinación, que el bienestar psicológico no obedece al afrontamiento del estrés, y hallaron significativa asociación de dependiente en la procrastinación y el bienestar psicológico. Concluyendo que

procrastinan poco poseen más bienestar psicológico que los más procrastinadores. (p. 6)

Borger y Morote (2021), presentaron la investigación que tiene de meta la correlación de la variable Procrastinación y Bienestar Psicológico en estudiantes, de tipo descriptivo correlacional simple. Donde obtienen un resultado que indica que existe una significativa y negativa relación de la magnitud baja entre la procrastinación y el bienestar psicológico, entendiéndose que, a más bienestar psicológico, menos autorregulación y postergación académica. (p. 5).

Chacaltana (2018), presentaron la investigación donde pretende identificar la correlación y causalidad en la procrastinación académica, la adaptación y el bienestar emocional en universitarios. Su muestra se conformó por 170 universitarios. Es de tipo descriptivo correlacional. Los datos muestran que presenta una significativa relación en la procrastinación, la adaptación y bienestar psicológico. Concluyendo que la adaptación al estudio, la adaptación personal el crecimiento personal, la madurez personal y la auto aceptación son elementos que predicen la procrastinación académica. (p. 5)

Dando un fundamento inicial desde un enfoque sistémico cognoscitivo dirigido a la interacción de aprendizajes de los estudiantes universitarios y a la afectación del mismo por variables que se va a identificar y correlacionar.

Según Estrada (2021), El estrés académico es una respuesta cotidiana en universitarios con estudios superiores, donde su aparición en niveles altos puede influir y afectar la utilidad, el beneficio y mejora de vida, por lo que afecta múltiples actividades en el desempeño académico de los estudiantes, y ello conlleva a la afectación de los ámbitos familiares, sociales e individuales. (p. 91-92).

Considerando como principales dimensiones de este aspecto muy importante a los Estresores, Alania et al., 2020 (como se citó en Luciani y pagani 2012) los

factores estresantes son estímulos externos e internos que se agudizan o cronifican y pueden ser percibidos por las personas como relevantes y atentar potencialmente a su desarrollo individual y afectar el ciclo normal de vida logrando desestabilizar su entorno y su aspecto físico y biológico (p. 4).

Alania et al., 2020 (como se citó en Perez et al., 2014) La sintomatología del estrés, se manifiesta como cuadros que se perciben y se expresan como reclamos o quejas, tales como el insomnio, la fatiga y sufrimientos de diversas características y afectan el aspecto físico. (p. 4).

Lazarus y Folkman (1986) dan como definición al afrontamiento a la respuesta por responder de manera conductual y cognitiva a estímulos que cambian constantemente y así mismo ayudan a responder las exigencias del exterior y esta capacidad evalúa las que se desbordan sustancialmente pero que las personas de una respuesta (p. 141).

Siendo así el estrés académico según Águila et al., 2015 una respuesta que contiene diversas formas que van a dar en la interrelación del sujeto con su medio que lo rodea y a persona como individuo evalúa que riesgos puedan amenazar sus recursos propios y que pueda poner en riesgo autonomía (, p. 20).

Talavera et al., (2021) (como cito a García y Corell, 2020). Como acción que influye sobre la educación y es momento de hacer una reflexión y tener una conclusión que se use para enfrentar los cambios de la educación universitaria desde un punto de vista mas extenso. (p. 5).

Se cita a Steel (2007) quien indica que la procrastinación como forma de autorregularse, se traduce como el retardo irracional donde se relega voluntariamente las acciones que la persona quiere hacer (p.62).

Pero Sotomayor (2016), sostiene que la procrastinación el aprendizaje que se da en el entorno social y se sustenta en posponer infundadamente los

compromisos relevantes para actividades sin importancia que no favorecen o contribuyen muy poco a lograr los objetivos, finalmente se tiene un desequilibrio, síntomas de estrés y episodios que generan depresión debido tener saturación de trabajos (p. 20).

Chacaltana (2019) (como se citó en Eisenbeck et al., 2019) La procrastinación académica se comprende como la experiencia de regulación emocional problemática que se relaciona con la mala salud psicológica, y esta vincula con elevados niveles de ansiedad, estrés y depresión, (p. 37).

Alegre y Benavente (2020) manifiestan que es portear las acciones de tipo académico no necesariamente provoca el incumplir los trabajos, sino existen la tendencia a lograr bajo contextos de mucho estrés y ansiedad (p. 324). Aquí se considerará Álvarez (2010). Autorregulación académica como la: tener la iniciativa y disponer tiempo para el estudio y desarrollo de las actividades dentro tiempo planificándose, y manteniéndose funcional a lo preestablecido por instituciones y sociedad en general (p. 33).

Y la dimensión postergar actividades según Domínguez (2014) (citado por Lara, 2018) Es un instrumento de adaptación al ambiente del estudiante, que involucra el prorrogar la ejecución de acciones al final, hecho que genera ansiedad y culpa, que para salvar es fundamental sostener excusas (p.34).

Continuando con la variable bienestar psicológico siendo un término que viene de un enfoque constructivista y positivo que define a la felicidad, y por tanto el bienestar, los cuales según Miguel et al., (2008) (p. 304) “nos hacen sentir vivos y auténticos, sentimos que nos hacen crecer”; donde González et al., (2014) “define que el bienestar psicológico involucra contar con momentos alegres y que den placer inmediato, pero también se infiere identificar el sentido de vida por medio del esfuerzo, remarcando una necesidad de autorrealización y de plantearse objetivos hacia adelante para percibir la vida como agradable”.

Sin embargo, Ryff (1989) Determinar que el ser humano tienda a sentir que posee habilidades y un propósito establecido de vida y a su vez puede tener emociones negativas y escasas de ellas positivas en determinadas situaciones que exigen darles frente a los desafíos con cierto esfuerzo.

Gonzales et al., (2014) Va a definir al bienestar psicológico como el desarrollo del potencial que posee el ser humano, para obtener la perfección, donde también, plantea como dimensiones del bienestar a la auto aceptación, la autonomía, las relaciones positivas, el objetivo de la vida y crecer o evolucionar a nivel individual y personal.

Lazarus y Folkman (1986). Mantienen desde diversos enfoques teóricos, donde se originan críticas, lo que niega el ser original y busca situaciones donde se produce el estrés académico, forma y contenido; y esta permanece por la repetición y visión del ser humano y por ello no los hace universales.

Es por esto que Lazarus y Folkman (1986) abordan la clasificación que se centra en tipos que transgredirían en la forma de estresar de diversas maneras a la hora de darles un valor como posibles generadoras de desafío, peligro, amenaza o daño para el individuo. Esta clasificación se basa, en aspectos relacionados directamente con la percepción de carencia de control sobre el ambiente en segundo lugar, analiza los aspectos temporales propios del acontecimiento, y, en último lugar, estudia los aspectos contextuales.

Lazarus y Folkman (1986) formulan un formato de estrés en la unión individuo-sociedad a través de la teoría cognitivo-transaccional, definiéndola como “la correlación entre la persona y el entorno y es valorado por el cómo amenazador y desborda sus recursos lo pone en riesgo bienestar (p. 43).

Sobre el bienestar psíquico Sandoval, et al. (2017), lo definen como forma de experimentar y que se construye por medio de la capacidad de desarrollarse emocionalmente y psicológicamente del individuo y así mismo de poder

relacionarse de manera adecuada e integrativa con las que se experimenta donde considera medidas adecuadas y pertinentes (p. 262).

Para Vivaldi (2012) Caracteriza al bienestar psicológico desde un aspecto multidimensional y lo define como la capacidad de crecer a nivel personal donde el ser humano evidencia niveles de un buen funcionamiento.

Por su parte Ryff y Keyes (1995) (como se citó en Domínguez-Lara et al. 2019), definen el bienestar psicológico como una percepción subjetiva, un sentimiento o estado. Sin embargo, queda definido como valoración íntegra de experiencias internas del ser humano que influye en su esferas emocionales y sociales como las experiencias como una forma de manifestarse en una excelente mejora de vida. (p. 279).

Entonces, Ryff (1989), considera que el bienestar psicológico es un factor multidimensional, siendo así se evidencio que el instrumento que elaboro fue unidimensional, ya que se identificó problemas psicométricos según Domínguez et al., (2019).

Por tal motivo, no se considerará las dimensiones será atribuido como unidimensional puesto que según Pérez (2017) considera que los resultados de los ítems son adecuados y significativos para la escala total (p. 47).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo básica ya que se da a través de su forma de ampliar varios conocimientos primordiales de las variables a estudiar para así mismo proporcionar la extensión de sus principios (Ñaupas, 2018, p.133). Así mismo se busca aumentar información al conocimiento científico, verificando teorías y recibiendo los aportes de la muestra en base a un contexto real.

Enfoque de investigación

El enfoque que se empleó en el estudio es cuantitativo, porque se orienta a explicar resultados de algunos fenómenos para comprobar y verificar teorías a través de estudios representativos en sus muestras. Se aplicaron herramientas de validación y confiabilidad. En este transcurso se utilizó técnicas estadísticas en el análisis de datos lo que conlleva generalizar los resultados obtenidos a toda la población en estudio.

Nivel de investigación

Como indica Mejía (2017), se clasifica de nivel correlacional ya que esta determina a los estudios con la finalidad de esclarecer y poder referir la asociación por medio de las variables propuestas.

Se propuso el diseño correlacional multivariado puesto que el propósito fue identificar la relación entre el estrés académico, la procrastinación y el bienestar psicológico en universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.

Diseño y esquema de investigación

El diseño se lo ubicamos dentro de un estudio no experimental, debido a que no se manipulan las variables a estudiar, únicamente se orienta a detallar las situaciones, así mismo analizar y mostrarlo de forma original (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

Gráficamente se denota:

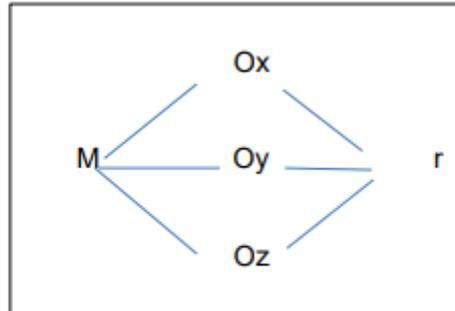


Figura 1. Diagrama de diseño correlacional multivariado

En donde:

M: Muestra del grupo de estudio

r: Co-relación de las variables a estudiar

Ox: Medición de variable 1: Estrés académico

Oy: Medición de variable 2: Procrastinación

Oz: Medición de variable 3: Bienestar psicológico

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Estrés Académico, según Barraza (2007) la define como el acontecimiento sistémico direccionado de carácter adaptativo y especialmente psicológico emocional, que lo estanca en el adelanto académico que no es capaz de vigilar y le genera, en diversas situaciones algunos trastornos de la conducta.

Variable 2: Procastinacion académica, según Solomon y Rothblum (1984) donde procrastinación es definida como la acción de posponer

innecesariamente el realizar tareas académicas para otra oportunidad y que ocasiona molestia subjetiva (p.503).

Variable 3: Bienestar Psicológico keyes, et al, (2008), (citado en Domínguez-Lara et al. 2019) El bienestar psicológico es conceptualizado a modo de evaluación global de una experiencia subjetiva de la persona y que considera dimensiones emocionales y sociales, tales como, el acumulado de prácticas de las cuales estas son una manifestación mejor calidad de vida (p. 279)

3.3. Población muestra y muestreo

Población

Tenemos a Bernal (2010) quien detalla como un conjunto de todos los elementos a los cuales describe la indagación. Se logra precisar además el conjunto de todos los elementos de muestreo. Teniendo como la población 135 estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.

Criterio de inclusión

Rodríguez (2018) la inclusión se va caracterizando en los participantes de una cantidad de referencia que reconocen su incorporación y establecer fracción de la población de estudio.

Aquellos participantes que han sufrido situaciones de estrés son incluidos en el proceso de investigación. Y que hayan aceptado el consentimiento informado.

Criterio de exclusión

Rodríguez (2018) Se constituye, asimismo, con plataforma en juicios fundamental y de recursos personas, que están, pero se excluyen de la investigación. Serán los universitarios no registrados en el sistema de

matrícula y de todos ciclos y de los universitarios requeridos para la investigación.

Participantes que no han sufrido situaciones de estrés, y no hayan firmado el consentimiento informado.

Muestra

Corresponde a una muestra censal, puesto que se abarcó por completo a la población (Hayes, 1999), es así que la muestra fue conformada por 100 estudiantes de comunicación de Arequipa, 2021. (Ver anexo 7)

Muestreo

Sampieri (2017), pertenece a un muestreo probabilístico, porque se usó la fórmula para calcular la muestra. (Ver anexo 7)

Unidades de análisis

Galindo (2020), los estudiantes de ciencias de la comunicación son nuestras unidades de análisis en la presente investigación y para medirla lo indica el autor universitario de una universidad pública para conseguir los objetivos propuestos en base a lo requerido y propuesto en base a los objetivos del estudio.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de investigación

La técnica usada para extraer los datos de las 3 variables en el presente estudio fue la encuesta el cual es el proceso que ayuda a tener los argumentos subjetivos de la persona, para obtener en tiempo espacio a una cantidad determinada de personas.

Hernández et al. (2014), indica que la encuesta es la herramienta de recogida de información a varias muestras en un determinado momento, es por ello que se usó esta táctica, debido a que la muestra está conformada por 100 universitarios.

Instrumento de investigación

Rodríguez y Alvares (2020), manifiesta que aplicar un instrumento de recojo de información es un proceso común en la investigación. Es por ello que, al usar las preguntas, se intenta sean instrumentos fiables. La susceptibilidad, comprendida a forma regular en disposición de una condición, se podría computar de diversas conductas. La validez se obtuvo a través de la evaluación de 3 expertos puesto que demostraron la autenticidad y fiabilidad para aplicar la encuesta virtual en los universitarios. (Ver anexo 2)

Validez

Frías (2021) menciona que es una herramienta para medir y pueda ser valorado según el instrumento, y la validez lo establecieron el juicio de expertos con la información que se les dio por que tenían que verificar y hacer el análisis respectivo.

Se construyó de manera previa la matriz de operacionalización de las variables, donde se identifica las dimensiones, indicadores e ítems los cuales fueron sometidos evaluación por juicio de expertos siendo tres expertos en el área de la docencia universitaria y psicología, quienes validaron los ítems en la cual se evalúa la relevancia, pertinencia y claridad.

Confiabilidad

Rodríguez y Alvares (2020), refieren que la preparación y aplicación de instrumento de aprensión es un trabajo frecuente en la averiguación socioeducativa. El uso de preguntas, pretende que éstos sean instrumentos legítimos y fiables. La desconfianza, entendida a manera de la regularidad en la disposición de una particularidad o una condición, se puede calcular de diferentes comportamientos.

La confiabilidad de los instrumentos para el presente estudio investigación se determinaron, a través de una prueba piloto a 20 estudiantes universitarios de Arequipa, de otra carrera de la misma universidad.

Hernández et al, (2014) Indicaron que el instrumento es confiable en la medida de su administración de manera reiterada en contextos diferentes arrojan resultados consistentes. Es por ello que para llevar a cabo el proceso se realizó la administración del instrumento a una muestra piloto cuyas particularidades eran similares a la muestra final, y luego se registró la información a través de la matriz de datos, procesándolos para determinar la confiabilidad mediante consistencia interna de alfa de Cronbach, cuyo resultado fue equivalente a 0.94 determinándose que el instrumento es altamente confiable para la variable Estrés académico. (ver anexo 4).

Para la variable Procrastinación académica se procesó para determinar la confiabilidad mediante consistencia interna de alfa de Cronbach, cuyo resultado fue equivalente a 0.89 determinándose que el instrumento es altamente confiable. (ver anexo 4).

Para la variable Bienestar Psicológica se procesó para determinar la confiabilidad mediante consistencia interna de alfa de Cronbach, cuyo resultado fue equivalente a 0.95 determinándose que el instrumento es altamente confiable. (ver anexo 4).

3.5. Procedimientos

El procedimiento se realizó a través de la encuesta para extraer información y análisis que se requiere de universitarios de comunicación de una universidad pública de Arequipa. Para llevar a cabo este proceso se hizo uso de la plataforma virtual google form de manera virtual puesto que la universidad está en actividades de tipo remoto por el aislamiento social obligatorio dispuesto por el estado peruano.

3.6. Método de análisis de datos

La metodología de análisis se hizo a través de la estadística y se derivó a través de la clasificación de información compilada por medio del aplicativo google form. Por tal motivo se propuso el uso del aplicativo SPSS versión 26 para la obtención de la correlación de orden 0 y de orden 1 para tres variables. Se utilizó para la prueba de hipótesis la estadística de la determinación de bondad de ajuste demuestrando que el valor chi cuadrado de Pearson para el modelo = 1,476 y el valor de Desviación = 2,035, así como un p valor = 0,96 > 0,05 razón por la que se demuestra que existe dependencia de una variable respecto a la otra. Ajuste de los modelos y coeficiente pseudo R cuadrado y Estimaciones del parámetro.

3.7. Aspectos éticos:

Ñaupas (2018), manifiesta que se considera como los principios el respeto a la persona en los procesos investigativos ya que se consideró suma responsabilidad y salvaguardar su confidencialidad dentro de la casa de estudios. Se aseguró para llevar a cabo la investigación llegar a conclusiones confiables respetando los derechos de autores y tener bien establecidos los objetivos. Es por ello que, se referenció a cada autor que se consigna en la investigación, y para validar credibilidad de la investigación se sometió a turnitin, para contrastar la similitud con diferentes investigaciones realizadas. Se tomaron de referencia los criterios que establece en su normativa la Universidad Cesar Vallejo.

IV. RESULTADOS

Estadística descriptiva

4.1. Resultados descriptivos por variables

Variable 1: Estrés académico y sus dimensiones.

Tabla 1

Distribución de frecuencias de la variable estrés académico y sus dimensiones

Niveles	Estrés académico		Estímulos estresores		Síntomas estresores		Estrategias de afrontamiento	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	3	3,0	7	7,0	11	11,0	7	7,0
Medio	60	60,0	47	47,0	42	42,0	93	93,0
Alto	37	37,0	46	46,0	47	47,0	0	0
Total	100	100	100	100	100	100	100	100

Nota: *f*=Frecuencia absoluta. Fuente: Elaboración propia.

De los resultados obtenidos en referencia a la tabla1, de la variable Estrés académico podemos evidenciar que en obtuvieron un nivel medio de estrés académico 60% de la muestra aplicada a 100 estudiantes, seguido de un 37% con un nivel alto para el estrés académico y un 3% de los encuestados presenta un nivel bajo de estrés académico.

En relación a la dimensión estímulos estresores se observó que el 47% presenta un nivel medio, seguido de un 46% que obtuvieron un nivel alto para la dimensión estímulos estresores y finalmente un 7% presente un nivel bajo en cuanto a los estímulos estresores.

Para la dimensión síntomas estresores se identifica que el 47% de los encuestados presenta un nivel alto, seguido de un 42% que presentan un nivel medio y un 11% con un nivel bajo.

También podemos observar que en cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento se evidencia un 93% con un nivel medio, seguido de un 7% con un nivel bajo y ningún encuestado presento el nivel alto para estrategias de afrontamiento.

Resultados descriptivos de la variable 2: Procrastinación académica y sus dimensiones.

Tabla 2

Distribución de frecuencias de la variable Procrastinación académica y sus dimensiones

Niveles	Procrastinación académica		Postergación de actividades		Autorregulación académica	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	5	5,0	25	25,0	12	12,0
Medio	92	92,0	65	65,0	88	88,0
Alto	3	3,0	10	10,0	0	0
Total	100	100	100	100	100	100

Nota: *f*=Frecuencia absoluta

De los resultados obtenidos en referencia a la tabla 2, de la variable Procrastinación académica podemos evidenciar que en obtuvieron un nivel medio de procrastinación académica 92% de la muestra aplicada a 100 estudiantes, seguido de un 5% con un nivel bajo y un 3% de los encuestados presenta un nivel medio de procrastinación académica.

En relación a la dimensión postergación de actividades se observó que el 65% presenta un nivel medio, seguido de un 25% que obtuvieron un nivel bajo y finalmente un 10% presente un nivel alto en cuanto a la dimensión postergación de actividades.

Para la dimensión autorregulación académica se identifica que el 88% de los encuestados presenta un nivel medio, seguido de un 12% que presentan un nivel bajo y ningún encuestado presenta el nivel alto para autorregulación académica siendo un 0%.

Resultados descriptivos de la variable 2: Bienestar psicológico escala unidimensional.

Tabla 3

Distribución de frecuencias de la variable bienestar psicológico

Variable	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
bienestar psicológico	Bajo	8	8,0
	Medio	72	72,0
	Alto	20	20,0
	Total	100	100,0

Fuente: elaboración propia

De los resultados obtenidos en referencia a la tabla 3, de la variable Bienestar Psicológico podemos evidenciar que se obtuvieron en un nivel medio de satisfacción psicológica un 72% de la muestra aplicada a 100 estudiantes siendo un total de 72.

Seguido de un 20% con un nivel alto siendo 20 encuestados y un 8% de los encuestados presenta un nivel bajo de bienestar psicológico considerando que es una escala unidimensional.

Es por ello que podemos observar que la frecuencia con la que se maneja el bienestar psicológico en los estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, es 72%. De un total de 100 encuestados.

Estadística inferencial

Tabla 4

Determinación de la bondad de ajuste

	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Pearson	1,476	6	,961
Desvianza	2,035	6	,916

Función de enlace: Logit.

Tal y como se muestra en la tabla 4, la bondad de ajuste demuestra que el valor chi cuadrado de Pearson para el modelo = 1,476 y el valor de Desvianza =2,035, así como un p valor = 0,96 > 0,05 razón por la que se demuestra que existe dependencia de una variable respecto a la otra.

Es por ello que podemos evidenciar que existe una correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico y así mismo identificar una dependencia entre las variables y probando la hipótesis planteada.

Tabla 5

Ajuste de los modelos y coeficiente pseudo R cuadrado

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	Gl	Sig.	Pseudo R Cuadrado	
Sólo intersección Final	78,458 13,544	10,362	4	,035	Cox y Snell	,098
					Nagelkerke	,126
					McFadden	,068

Fuente: elaboración propia

Según la tabla 5, el modelo explica que tanto el estrés académico, como la procrastinación académica predicen la correlación del bienestar psicológico según $\chi^2=10,362$, y p valor = 0,35 \leq 0,05 permitiendo rechazar H_0 y aceptar H_1 , de la misma forma el valor Pseudo R cuadrado de Nagelkerke =,126 precisa que el modelo es poco significativo ya que el bienestar psicológico está siendo explicada por el estrés y procrastinación al 12,6%.

Tabla 6*Estimaciones del parámetro*

		Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
							Límite inferior	Límite superior
Umbral	[Bienestar Psicológico = 1]	-4,900	1,315	13,885	1	,000	-7,478	-2,323
	[Bienestar Psicológico = 2]	-,704	1,225	,331	1	,565	-3,105	1,696
Ubicación	[Estrés Académico=1]	-,932	2,039	,209	1	,648	-4,927	3,064
	[Estrés Académico=2]	1,106	,537	4,245	1	,039	,054	2,159
	[Estrés Académico=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[Procrastinación=1]	-3,355	2,088	2,581	1	,108	-7,449	,738
	[Procrastinación=2]	-2,943	1,320	4,968	1	,026	-5,530	-,355
	[Procrastinación=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante

Tal y como se muestra en la tabla 6, los resultados evidencian que el estrés académico=1, Nivel bajo como variable predictora, registra valor sig. = 648, así como estrés académico = 2 nivel medio=0,39, es decir, a un nivel de estrés medio el bienestar psicológico se explica en un nivel bajo, mientras que sobre la procrastinación académica =1, nivel bajo y procrastinación académica =2, se observa que cuando el nivel es medio el bienestar psicológico muestra un nivel bajo.

Tabla 7*Coefficiente de correlación de la variable estrés académico - bienestar psicológico*

Coeficiente	variables	Prueba estadística	Estrés académico	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	-,094
		Sig. (bilateral)	.	,354
		N	100	100
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	-,094	1,000
		Sig. (bilateral)	,354	.
		N	100	100

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

De los resultados de la tabla 7 y el estadístico de prueba Rho de Spearman el nivel de significancia fue equivalente a $0.00 \leq 0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis

nula y se acepta la hipótesis alterna, y se determina que existe una correlación entre estrés académico y el bienestar psicológico, así mismo el coeficiente de correlación fue igual a -0.94 razón por la cual la correlación es negativa en grado muy bajo.

Tabla 8

Coeficiente de correlación de la variable procrastinación académica y bienestar psicológico

Coeficiente	variables	Prueba estadística	procrastinación académica	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	procrastinación académica	Coeficiente de correlación	1,000	,224*
		Sig. (bilateral)	.	,025
		N	100	100
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	,224*	1,000
		Sig. (bilateral)	,025	.
		N	100	100

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

De los resultados de la tabla 8 y el estadístico de prueba Rho de Spearman el nivel de significancia fue equivalente a $0.00 \leq 0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis Nula y se acepta la hipótesis alterna determinándose que existe una correlación entre procrastinación académica y el bienestar psicológico, así mismo el coeficiente de correlación fue igual a 0.22 razón por la cual la correlación es positiva en grado bajo.

V. DISCUSIÓN

Como objetivo del presente estudio se planteó examinar que relación se establece entre el estrés académico, la procrastinación y el bienestar psicológico en universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Considerando que dentro de la malla curricular de los estudiantes universitarios no se toma en cuenta el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes, tampoco se considera un factor importante como es la procrastinación más aun en el contexto actual y como ello conlleva a afectar el bienestar psicológico de los estudiantes y por ende afectar directamente en el desempeño académico y el cumplimiento de las necesidades que se requiere en cada sesión de aprendizaje.

Es por ello que se planteó como hipótesis general si existe una relación estadística significativa entre el estrés académico, la procrastinación y el bienestar psicológico en universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021. Todo ello llevando a cabo a través de la estadística inferencial donde se determinó como resultado obtenido según el modelo estadístico se explica que tanto el estrés académico, como la procrastinación académica predicen la correlación del bienestar psicológico según $\chi^2=10,362$, y p valor = $0,35 \leq 0,05$ permitiendo rechazar H_0 y aceptar H_1 , de la misma forma el valor Pseudo R cuadrado de Nagelkerke =,126 precisa que el modelo es poco significativo ya que el bienestar psicológico está siendo explicada por el estrés y procrastinación al 12,6%.

En cuanto a la prueba de hipótesis según el estadístico de prueba Rho de Spearman el nivel de significancia fue equivalente a $0.00 \leq 0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis Nula y se acepta la hipótesis alterna determinándose que existe una correlación entre procrastinación académica y el bienestar psicológico, así mismo el coeficiente de correlación fue igual a 0.22 razón por la cual la correlación es positiva en grado bajo y negativa en grado muy bajo respectivamente lo que implica que Yarleque et al, (2016) que indica que si no se halló diferencia alguna en el bienestar psicológico en estudiantes con

puntajes alto y bajos en el instrumento de estrés significa que el bienestar psicológico no debería ser influido por el estrés académico; en cuanto a ello se halló diferencias en el bienestar psicológico entre estudiantes con altos y bajos niveles de procrastinación (p. 182)

Se examinaron las correlaciones de las dimensiones de procrastinación académica y el bienestar psicológico, hallando una correlación positiva de grado bajo y correlación es negativa en grado muy bajo.

Los resultados contrastan a investigaciones internacionales en Australia (Habelrih y Hicks, 2015) y Pakistán (Ismail, 2016); y nacionales, en Trujillo (Yarleque et al, 2016) e Ica (Chacaltana, 2018), Hernández (2020) Chincha. Resaltando el uso de otras herramientas de procrastinación académica, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se consideró como unidimensional. Resaltando Chacaltana (2018) empleó la Escala de procrastinación académica, encontrándose, correlaciones significativas en los factores de procrastinación y el bienestar psicológico.

Hernández (2020), examinaron 3 variables importantes de estudiantes de nivel superior. Contando con un método investigativo correlacional. A través del muestreo no probabilístico, donde evaluó 184 universitarias de Chincha de una universidad. Sus resultados que obtuvieron de las variables se correlacionan significativamente. (p. 10).

En esta línea la herramienta aplicada de estrés académico revelo un gran porcentaje de universitarios evidencia que emplea herramientas de afronte acatando la situación, gran parte no utilizan estrategias de afronte. Es por ello que se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna. La herramienta utilizada permitió detectar que un gran porcentaje de estudiantes tiende a enfrentar el estrés diversas formas.

Lo hallado muestra que un alto porcentaje los universitarios, se hallan en el nivel intermedio en cuanto a bienestar psicológico, y los demás se ubican en los niveles alto y bajo se halla poco más del 20 % para cada situación. Esto significa que la mayoría de los universitarios, hallándose con esperado y siendo personas situadas en la etapa de vida joven que están cumpliendo y en etapa de estudios superiores y por consiguiente tienen metas a futuro, que tienen impresiones y emociones positivas que les generan sensaciones de bienestar, y de igual forma dificultades y frustraciones que les dan sufrimientos.

Debemos considerar que como tal el bienestar psicológico es un mecanismo cognitivo de complacencia en la vida; es por ello que, es muy probable que la relación altamente significativa entre las dimensiones del estrés y el bienestar, demuestren lo importante que es para los universitarios otorgarle un tiempo y disposición a los estudios.

Sobre ello se resalta que el modelo multidimensional del bienestar psicológico fue planteado a un modelo unidimensional (Dominguez-Lara, et al, 2019), por lo tanto, se realizó un análisis que percibe una apreciación integral de las experiencias subjetivas que reflejan la calidad de vida de las personas.

Es por que se tratando de explorar cada variable de manera descriptiva fue conveniente explorar las correlaciones entre si y por el que se estableció de manera descriptiva fue conveniente explorar las correlaciones entre si y por el que se estableció respecto a ello que no están relacionadas estadísticamente entre ellas a nivel general.

Cuando vemos las principales características de los universitarios en su vida académica se halla que los niveles medios y bajo de procrastinación es quienes poseen niveles bajo poseen nivele elevados de motivación y quienes tienen niveles alto de procrastinación poseen niveles bajos de motivación.

De lo cual se infiere que por lo menos un 25% de la población tienen una tendencia a evitar tareas muy largas y si las hace es únicamente bajo presión

y presentan cansancio con mucha facilidad, también se indica que ellos dan inicio a sus tareas con mucho entusiasmo y en el proceso del mismo muestran desánimo y no llegan a concluir iniciando inmediatamente otra y dejando abandonada la anterior, donde muestran preferencia por emprendimiento de trabajos que le generen satisfacción en muy corto tiempo.

Ciñéndonos en el pauteo del diseño comparativo y su razón de la hipótesis se realizó la comparación de los puntajes de la muestra que tenían niveles altos y bajos de estrés y procrastinación donde encontramos que no existen diferencias significativas entre ambos lo que conlleva a interpretar que los universitarios muy o poco procrastinadores no se encuentran diferencias entre ellos de forma tal que su forma de afrontar al estrés académico es diversa.

Manifestando que la procrastinación no es una variable independiente con respecto al bienestar psicológico y estrés académico, de tal forma que se infiere que los universitarios buscan formas de afrontar al estrés y ello no tiene que ver con el hecho de que tengan niveles altos o bajos de ser procrastinadores.

Sintetizando, se está evidenciando y comprobando que la procrastinación no afecta al estrés y este no influye en el bienestar psicológico, pero la procrastinación no influye significativamente si no de manera negativa inversa, de modo que no existe una relación de interdependencia como inicialmente se ha propuesto.

Es por ello que podemos hablar de procrastinación como la acción donde se podría aclarar el conceder diversos factores que causan estrés y a su vez que lo ocasionen debido a que no sean necesarios ellos quienes ocasionen la procrastinación del ser humano y de una u otra forma se relaciona debido a que anteriormente se situaban buscando una satisfacción rápida e inmediata y por el momento que esta muestra de estudio se ubica en los estudios superiores con muchas decisiones por delante y se entiende que por las condiciones actuales ese placer que se debería dar de manera inmediata se inicia a desaparecer lo que genera procesos ansiosos y a largas conductas incorrectas

tales como evitar realizar actividades que deben ser prioridad en su cumplimiento.

Continuando, debemos entender que el enfoque conductista debería aclarar los obtenidos del fenómeno y sobre la correlación entre estrés académico y procrastinación mediante 3 concepciones: las creencias irracionales, autovaloración vulnerable y la poca capacidad de toma de sus decisiones, es por ello que se infiere que la procrastinación como un problema psicológico dando origen a pensamientos irracionales, es decir que procrastinar tiene consecuencias en la serie de conductas evocativas ocasionadas por situaciones estresantes de las cuales podemos entender que son el estrés académico acumular las cosas, estar sentado frente al equipo de cómputo en horas de clase.

Realizando un compendio, lo que se ha obtenido como resultado, aquello que genera atención es la correlación que se da en magnitud elevada en la regulación académica y el bienestar psicológico, a su vez también en la forma de afrontar el estrés académico y el bienestar psicológico y para cerrar como dimensiones de la procrastinación postergación de actividades y los síntomas estresores.

Para finalizar, Ginting et al (2020) Señala que el estrés académico, la procrastinación son problemas complejos y en constante estudio, y ello implica comprender que eso evidencia un grado de dificultad para el desarrollo de investigaciones de manera general. Es por el que se propone para nuevas investigaciones tener el criterio de utilización de instrumentos con estándares de validez y confiabilidad, así mismo tomar como muestra de estudio a todas las áreas de la universidad.

Para poder examinar la correlación entre variables de estudios en este caso tres, a través de la aplicación de encuestas digitalizadas a los universitarios se tuvo que comprobar que lo obtenido sea acertado o tal y como se evidencio en el planteamiento de la investigación y con ello realizar el estudio, como propuesta

de identificar lo que aún no se ha contrastado y estudiado y que podría elevar y mejorar el nivel y la calidad educativa.

Para el análisis y resultado se cuenta con la colaboración, veracidad y honestidad de los estudiantes de una universidad pública de Arequipa que viven en ciudad considerando que el proceso se ejecutó a través de la utilización de las herramientas tecnológica (google forms, correo electrónico, plataforma ducic) todo ello no ayuda de manera significativa puesto que el tiempo para poder sensibilizar y generar conciencia sobre las variables de estudio y apostar por explicar brevemente y no se pudo realizar de manera extendida y que estaban en proceso de evaluaciones, los problemas de conexión a internet de manera permanente genero dificultades en la recogida de datos y para cada estudiantes que realizo genero un esfuerzo, pero con el apoyo de la decanatura, los docentes y con la presencia de dificultad se ha comprendido por la situación de aislamiento que vivimos en el contexto actual lo que conlleva a que no se pueda tomar la información de manera rápida.

Siendo así la más grande dificultad para todos los universitarios según lo evidenciamos y explicamos líneas arriba. Pero es importante destacar que como logro de aplicación de la entrevista se pudo identificar que en la utilización de las herramientas aplicadas se considerado el factor de honestidad siendo ella la que género que puedan cumplir y completar con lo establecido y planificado que es generar conciencia en 100 universitarios como se planteó, unidades de análisis que ayudaron optimizar a que se consiga los resultados que se han requerido para la investigación.

Una gran meta es poseer la fortaleza de contar con profesionales que nos apoyan, docentes con alto compromiso por la investigación y así mismo brindando de su tiempo y motivando a la aplicación en sus horarios de clase sirvió de mucho y fue un aporte relevante e importante por el logro de los resultados. Siendo estos muy ventajosos por lo que se debe buscar para la aplicación y generar información en las tres variables. Con lo que tuvimos como primordial fin generar nuevos conocimientos y así mismo extender los

conocimientos sobre la problemática planteada, es pues así que ello va a generar un interés de los profesores universitarios, directores de departamento y escuela y por ultimo autoridades universitarias hacia el compromiso académico y logro de aprendizajes de sus estudiantes en la cual acrecentará la calidad de vida de estos.

En relación a las limitaciones del presente estudio, se descubre el empleo de herramientas para la recogida de información, a pesar que los instrumentos fueran validados por los expertos y tener confiabilidad, lo obtenido como resultado pudo haber sido afectado por situaciones diversas, tales como el contexto actual que se vive, lo que conlleva a entender que la universidad estaba con actividades de acreditación internas, sus estudiantes universitarios pasaban por el proceso de termino de semestre y se estaban con tareas, trabajos finales y evaluaciones, la aplicación de una encuesta virtualizada no certifica que los universitarios deban completar el aplicativo virtual (formulario) de forma honesta y personal la muestra fue reducida.

Como propuestas de investigación profundizar en estudios de corte cualitativo en temas referentes a las variables de estudiantes tales como revisiones documentales que generen mayor interés por investigar y generar teoría actualizada acorde a la realidad que se está viviendo en base al enorme avance tecnológico que se tiene en la educación superior y como este influye en el afrontamiento, la realización y cumplimiento de actividades y por ende el bienestar psicológico.

Podemos constatar investigaciones de años anteriores y se afirma que sí realizamos las actividades en el tiempo y plazo establecido y los docentes suscitan las estrategias donde el estudiante comprenda el valor de evitar situación de fatiga, estrés y acumulación de tareas, trabajos ello generara un mejor rendimiento académico fortaleciendo sus hábitos de estudios, desarrollando habilidades, fomentando la seguridad en ellos y mejorando el alto compromiso por su aprendizaje en espacios de formación de pregrado como parte de su vida profesional.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Existe correlación poco significativa estadísticamente entre el estrés académico, procrastinación y el bienestar psicológico, teniendo en cuenta que a mayor procrastinación académica menor bienestar psicológico, por lo tanto, ante la postergación académica los síntomas estresores crecerán.

Segunda: Existe correlación positiva en grado bajo, puesto que la baja regulación académica de la procrastinación influye en el bienestar psicológico de los universitarios.

Tercero: Se muestra una relación negativa en grado bajo entre postergación de actividades donde se refleja poco compromiso y poca satisfacción con su desarrollo académico.

Cuarta: Se encontró una relación positiva en grado bajo en la planeación académica y las dimensiones de estrés académico en estudiantes; no obstante, entre regulación académica y estímulos estresores se encontró una relación de nivel bajo y nada significativa.

Quinta: Se halló una correlación positiva en grado bajo entre postergación actividades académicas, el estudiante universitario presenta una predisposición a ser afectado por situaciones de alerta como el estrés académico, y tiende a postergar lo que conlleva a un desequilibrio del mismo y a su vez el planificar le provee de herramientas de afronte.

Sexta: En definitiva, se identificó una correlación negativa en grado bajo entre bienestar psicológico y los factores de estrés, y que implica cierta influencia del estrés académico en el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Debido no se encontró correlaciones significativas y con representación de nivel medio entre variables, tomando como referencia a las investigaciones anteriores, se recomienda que las variables deben ser integradas en conjunto a un modelo teórico y examinarlas a través de métodos cualitativos y técnicas estadísticas como aporte y generación de nuevas teorías.

Segundo: A un nivel pragmático va ser relevante que la institución universitaria proponga tácticas de impulso para regulación académica parte de la dimensión de procrastinación, debido a que se evidencia que tiene se presenta una relación de magnitud se presenta elevada con el afronte del estrés académico y de tendencia moderada con el bienestar psicológico.

Tercero: No obstante, es relevante que se preste atención a la dimensión de procrastinación en un nivel menor, puesto que se evidencia que existe una correlación moderada con bienestar psicológico y síntomas de estrés.

Cuarto: Considerando lo encontrado como hallazgo es importante recomendar generar teoría a través de investigaciones cualitativas que promuevan teoría ya que se tienen en el presente estudio un variable subjetiva muy poco estudiada como es el bienestar psicológico en los universitarios y así mismo profundizar con estudios comparativos y los resultados de la investigación obtenida.

Quinta: Se encomienda incidir y fortalecer sobre las habilidades transversales que se identifican bajos niveles de fortalecimiento con la finalidad de nivelar y promover un logro en la formación integral de los universitarios. A través de sesiones psicoeducativas o sesiones transversales de formación que aporten a identificar sus fortalezas.

Sexta: También recomendar a la universidad fortalecer un programa para la mejora del bienestar psicológico de los estudiantes, y también concatenar ello con un programa de intervención para prevenir situaciones de procrastinación y

estrés académico que afecten el desempeño durante el proceso de aprendizaje de los estudiantes en su etapa universitaria.

REFERENCIAS

- Águila, B.; Calcines, M.; Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Alania Contreras, R. D., Llancari Morales, R. A., De la Cruz, M. R., y Dayan Ortega Révolo, D. I. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111–130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alegre, A, Benavente, D. (2020). Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). *Propósitos y Representaciones* [Internet]. [citado setiembre 19, 2021]; 8(2): e562. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>
- Álvarez M. (2018) Procrastination levels in fourth and fifth year high school students from a private school in Guatemala City (Graduate thesis). Rafael Landívar University, Nueva Guatemala de la Asunción, Guatemala. <http://Recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>.
- Borger C. N, y Morote C. F. S. (2021). Academic procrastination and psychological well-being in university students. (Undergraduate) UCSM. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/10687/76.0439.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Caballero, Dominguez, C., Gallo-Barrera, Y. y Suárez-Colorado, Y. (2018). Algunas variables de salud mental asociadas con la propensión al abandono de los estudios universitarios. *Psicología: Avances de la Disciplina*, 12(2), 37-46. <https://doi.org/10.21500/19002386.3466>

- Chacaltana Hernández, K. M. (2018). Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica. Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/494>
- Chacaltana Hernández, K. M. (2019). Procrastinación académica, vivencias académicas y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica. *Temática Psicológica*, 15(1), 35-44. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2019.n15.2219>
- Chocas, L. A. Y., Alva, L. J., Avellaneda, J. D. M., Llacuachaqui, E. R. N., García, L. L. N., Sánchez, M. P., Calvet, M. L. M., García, L. R. N., y Cárdenas, J. C. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la ciencia*, 6(10), 173–184. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.213>
- Domínguez, Lara, S., Villegas, G., y Centeno, S. (2014). Procastinacion académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de la universidad privada. *Rev. Liberabit*, 20 (2), 293-304. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v9n1/2007-1833-rpcc-9-01-75.pdf>
- Dominguez, Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procastinacion Académica en estudiantes de comunicación de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1). <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revalua>
- Eisenbeck, N., Carreno, D. y Úcles-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of contextual behavioral science*, 13,103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Escuderos, A. M., Colorado, Y. S., y Sañudo, J. P. (2017). Academic burnout and symptoms related to mental health problems in Colombian university students. *Psychologia*, 11 (2), 45-55. <https://doi.org/10.21500/19002386.292>
- F. Vivaldi, E. Barra Psychological well-being, perceived social support and perception of health in older adults *Ter Psicol.*, 30 (2012), pp. 23-29 http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&id=S071848082012000200002y&ng=esynrm=iso

- Flores Galindo, L., y Huamaní Castro, P. (2021). Academic procrastination and psychological well-being in economics students at the National University of Huancavelica - 2020. Universidad Peruana Los Andes. González, <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2377/TESIS%20FINAL%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- He, F. X., Turnbull, B., Kirshbaum, M. N., Phillips, B., y Klainin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 68, 4–12. doi: [10.1016/j.nedt.2018.05.013](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.013)
- Hernandez C.N.M (2020). Procastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020 (Tesis de licenciatura). UNIVERSIDAD SAN MARTIN DE PORRAS, lima. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/7822>
- Lazarus RS y Folkman S (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Lucini, D., Pagani, M. (2012) From stress to functional syndromes: An internist's point of view. *European Journal of Internal Medicine*, 23(4) 295-301. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2011.11.016>
- Ludwig, P., y Schicker, A. (2018). The End of procrastination: How to Stop Postponing and Live a Fulfilled. St. Martin's Essentials.
- Macías, A. B. (s/f). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Unam.mx. <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/19028/18052>
- Mass, P. M. C., del Jesús Hernández Marín, G., y Molina, E. C. (2021). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública. *Revista RedCA*, 3(9), 18–40. <https://doi.org/10.36677/redca.v3i9.15806>
- Mejía, T. (2017). Investigación Correlacional: Definición, Tipos y Ejemplos. [Lifeder.com]. <https://www.lifeder.com/investigacioncorrelacional/>

- Mercado S. (2020). Procastinacion académica y el estrés de estudiantes de la escuela de ingeniería electrónica de la Universidad Nacional Del Callao- (Maestria). Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51220/Mercado_VSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, España
- Nayak, S. G. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. International Journal of Caring Sciences, 12(3), 1480-1486 https://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/18_nayak_original_12_3.pdf.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero (2018). Metodología de la investigación cuantitativa –cualitativa y redacción de tesis. Bogotá: Ediciones de la U.
- Pego, E. R., del Río, M^a del C., Fernández, I. y Gutiérrez, E. (2018). Prevalence of symptoms of anxiety and depression in university students of the Degree in Nursing in the 71 Autonomous Community of Galicia. Jan, 12 (2), 225. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988348X2018000200005&lng=es&tlng=pt
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D. and Centellenes, M. (2014). Knowledge about stress, health and control beliefs for Primary Health Care. Cuban Journal of Comprehensive General Medicine, 30 (3), 354-363. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009
- Pérez, M. (2017). Adaptation of the Ryff Psychological Well-being Scale in workers of industrial companies in the Los Olivos district [Graduate thesis]. University "César Vallejo". <https://hdl.handle.net/20.500.12692/11339>
- Perlacios C, C. E. (2020). Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11212>

- Rahardjo, W., Juneman, J., y Setiani, Y. (2013). Computer anxiety, academic stress, and academic procrastination on college students. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 147-152. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v7i3.179>
- Rodríguez, M. (2015). Estrés y su relación con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Profesional de Administración de la Universidad Nacional de Trujillo, Sede Trujillo. <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/2105>
- Salas, I. X. T., Pacori, C. E. Z., Cuevas, S. C. C., y Machaca, J. E. C. (2021). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 1673–1688. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.2077>
- Sandoval, S. Dorner, A, y Veliz, A (2017) Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Sotomayor, A. (2016). Procrastination and anxiety levels in regular basic education students. Lima: San Marcos. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/59747>
- Steel, P. (2011). Procrastination Why we leave for tomorrow what we can do today. Spain: Grijalbo. <https://www.amazon.es/Procrastination-Equation-Putting-Things-Getting/dp/0061703621>
- Valdivia, N. E. (2019). Procrastination in academic stress in second and third year students of the Faculty of Education Sciences of the National University of San Agustín de Arequipa - 2018. National University of San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9461>
- Vargas, E., Barahona, P., y Verkovitch, I. (2016). Modelo de Prevención Primaria y Secundaria enfocado en la disminución de la deserción y repitencia estudiantil en la Facultad de Psicología de la PUCE. *Revista PUCE*, (103). <https://doi.org/10.26807/revpuce.v0i103.38>

Yarlequé, LA, Javier, L., Monroe, JD, Nuñez, ER, Navarro, LL, Padilla Sánchez, M., Matalinares Calvet, ML, Navarro, LR, y Campos Cárdenas, J. (2016). Procrastination, stress and psychological well-being in higher education students from Lima and Junín. *Horizonte de la Ciencia*, 6 (10), 173. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.213>

Anexo 1 : Matriz de Operacionalización

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés Académico	Barraza (2007) lo definió como el proceso sistémico direccionado de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que lo inmoviliza en el avance académico que no es capaz de controlarlo y le crea, en algunas ocasiones hasta trastornos de comportamiento.	Estrés académico está compuesta por tres dimensiones: los estresores, síntomas y las estrategias de afrontamiento.	Estímulos estresores: Síntomas de estrés: Estrategias de afrontamiento	Reacciones estresantes Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales Situaciones de afrontamiento	nunca (1), rara vez, algunas veces, casi siempre siempre (5). Escala ordinal.
Procastinacion académica	Según Solomon y Rothblum (1984) procrastinación es definido como “el acto o conducta de retrasar o posponer innecesariamente la realización de diversas actividades y tareas académicas para otro día o tiempo y a la vez que esto genere incomodad ad subjetiva” (p.503	Procastinación académica está compuesta por dos dimensiones: Postergación de actividades y Autorregulación académica	Postergación de actividades Autorregulación académica	El primer factor posee 9 ítems y el segundo, 3 ítems;	nunca (1), pocas veces, a veces, casi siempre y siempre (5). Escala ordinal.
Bienestar Psicológico	El bienestar psicológico queda definido como “una evaluación global acerca de la experiencia subjetiva del individuo que incluye el aspecto emocional y social, es decir, un conjunto de experiencias dentro de las cuales cada una es una manifestación de buena calidad de vida” (keyes, et al, 2008, en Domínguez-Lara et al. 2019, p. 279)	Si bien, Ryff (1989), consideró el bienestar psicológico como multidimensional, el instrumento que construyó resultó ser unidimensional, debido a problemas psicométricos	Unidimensional	Auto aceptación: Relaciones positivas con los demás: Autonomía: Dominio ambiental o del entorno: Propósito en la vida: Crecimiento personal	Muy en desacuerdo En desacuerdo Más o menos en desacuerdo Mas o menos de acuerdo De acuerdo Muy de acuerdo Escala ordinal.

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alanía, Llançari, Rafele y Révolo 2020, tomado 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

Nunca 0. (N) - Casi nunca 1 (CN) - Rara vez 2 (RV) A veces 3 (AV) - Casi siempre 4 (CS)) - Siempre 5 (S)

N.º	Items	categorías					
DIMENSIÓN 1. Frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.		N	CN	RV	AV	CS	S
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11	Exposición de un tema ante la clase.						
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15	No entender los temas que se abordan en la clase						
DIMENSIÓN 2. Síntomas (Reacciones)		N	CN	RV	AV	CS	S
1	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)						

3	Dolores de cabeza o migrañas.						
4	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
9	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10	Dificultades para concentrarse.						
11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear						
13	Aislamiento de los demás.						
14	Desgano para realizar las labores académicas.						
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.						
DIMENSIÓN 3. Frecuencia de uso de las estrategias.		N	CN	RV	AV	CS	S
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2	Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13	Hacer ejercicio físico.						
14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16	Navegar en internet.						
17	Jugar videojuegos						

Gracias por su colaboración

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

⊗ Nombre:	Inventario de Estrés Académico SISCO SV
⊗ Objetivo	identificar la extensión del estrés académico
⊗ Autor:	Barraza (2006)
⊗ Adaptación:	Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llançari, Rafaele y Révolo 2020, tomado de Barraza, 2018
⊗ Administración:	Estudiantes universitarios
⊗ Duración:	10 min
⊗ Unidad de análisis:	Estudiantes universitarios
⊗ Ámbito de aplicación:	De 12 a 59 años
⊗ Técnica	Forma colectiva
⊗ Significación:	Determinar los niveles de estrés académico

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca
 CN = Casi Nunca
 AV = A veces
 CS = Casi siempre
 S = Siempre

N.º	Items	categorías				
		N	CN	AV	CS	S
DIMENSIÓN 1. Postergación de actividades						
12	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.*					
5	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.*					
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.*					
DIMENSIÓN 2. Autorregulación académica.						
1	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
2	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
3	Asisto regularmente y con frecuencia a clases.					
4	Trato de completar el trabajo académico asignado lo más pronto posible.					
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con la debida anticipación.					
11	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Gracias por su colaboración

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

⊗ Nombre:	Escala de Procrastinación Académica (EPA)
⊗ Objetivo	Evaluar la procrastinación académica en base a la autorregulación académica y postergación de actividades
⊗ Autor:	Debora A. Busko (Canadá)
⊗ Adaptación:	Adaptación peruana: Oscar Álvarez (2010)
⊗ Administración:	Personal y en grupo
⊗ Duración:	Aprox. 15 min.
⊗ Unidad de análisis:	Adolescentes y adultos
⊗ Ámbito de aplicación:	Aplicable para adolescentes y adultos que desarrollen actividades académicas.
⊗ Técnica	Encuesta
⊗ Significación:	Verificar los niveles de PA en universitarios.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (unidimensional)

Por favor responde las siguientes preguntas de la manera más honesta posible. No hay respuestas buenas o malas. Elige la opción que mejor describa tu grado de acuerdo o desacuerdo con la afirmación.

	MUY EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	MAS O MENOS EN DESACUERDO	MAS O MENOS DEACUERDO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO			
N.º	Items				categorias				
Escala UNIDIMENSIONAL					MED	ED	MOMED	DA	MDA
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.								
2	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.								
3	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.								
4	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.								
5	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.								
6	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.								
7	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.								
8	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.								
9	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.								
10	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.								
11	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.								
12	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.								
13	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.								
14	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.								
15	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.								
16	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.								
17	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.								
18	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.								
19	Si me sintiera infeliz con mi situación devida daría los pasos más eficaces para cambiarla.								

Gracias por su colaboración

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

✿ Nombre:	Escala de Bienestar psicológico Adultos (Unidimensional)
✿ Objetivo	El bienestar con el sentido de tener una razón en la existencia con valor y significancia en el sujeto, con amenazas o complejidades, pero con motivación para saber llevarlos
✿ Autor:	Casullo (2002)
✿ Adaptación:	Domínguez (2014)
✿ Administración:	Individual- Personal
✿ Duración:	10 min.
✿ Unidad de análisis:	Jóvenes y adultos
✿ Ámbito de aplicación:	Jóvenes y adultos estudiantes del nivel superior.
✿ Técnica	Encuesta
✿ Significación:	Identificar el nivel de bienestar emocional en el que se encuentran los adolescentes y adultos de educación superior.

NORMAS DE CORRECCIÓN

Descripción de niveles

Variable 1: Estrés Académico

Intervalo	Nivel	Descripción
0 -- 115	Bajo	Que el estrés es bajo y que presenta un adecuado nivel de afrontamiento.
116---167	Medio	Presenta nivel medio con capacidad de respuesta promedio de afrontamiento al estrés
168--235	Alto	Escasa capacidad de respuesta frente a situaciones de estrés académico

Variable 2: Procrastinación Académica

Intervalo	Nivel	Descripción
12—35	Bajo	Presenta un nivel bajo de postergación de actividades y una buena autorregulación
36---46	Medio	Nivel promedio de postergación de debido a diversas causas.
47---60	Alto	Nivel alto de postergación de actividad y baja autorregulación de actividades académicas.

Variable 3: Bienestar Psicológico

Intervalo	Nivel	Descripción
19--- 56	Bajo	Poca capacidad de satisfacción y bienestar psicológico.
57 --- 94	Medio	Nivel promedio de bienestar psicológico como capacidad de respuesta al estrés académico.
95 ---114	Alto	Presenta adecuado bienestar psicológico.

BAREMOS

Variable 1: Estrés académico

Niveles	Variable 1 [Intervalos]	Estímulos estresores Dimensión 1 [Intervalos]	Síntomas de Estrés Dimensión 2 [Intervalos]	Estrategias de afrontamiento Dimensión 3 [Intervalos]
Bajo	0 -- 115	0 -- 36	0 -- 35	0 -- 33
Medio	116---167	37-- 60	36---58	34 -- 55
Alto	168--235	61--75	59 --- 75	56 -- 85

Variable 2: Procrastinación académica

Niveles	Procrastinación académica Variable 1 [Intervalos]	Postergación de actividades Dimensión 1 [Intervalos]	Autorregulación académica Dimensión 2 [Intervalos]
Bajo	12—35	3—6	9—26
Medio	36---46	7---11	27---36
Alto	47---60	12--15	37---45

Variable 3: Bienestar Psicológico

Niveles	Variable 1 [Intervalos]	Unidimensional [Intervalos]
Bajo	19--- 56	19 ----67
Medio	57 --- 94	68---91
Alto	95 ---114	92---- 114

Anexo 3: Certificado de validez por juicio de expertos



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. Frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.							
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X		
4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	X		X		X		
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	X		X		X		
7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	X		X		X		
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	X		X		X		
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X		
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	X		X		X		
11	Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X		
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X		
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	X		X		X		
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	X		X		X		
15	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3. Síntomas (Reacciones)							
1	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
3	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
4	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
9	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
10	Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
12	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear	X		X		X		
13	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
14	Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		



15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3. Frecuencia de uso de las estrategias.							
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
2	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	X		X		X		
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	X		X		X		
6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	X		X		X		
8	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
10	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	X		X		X		
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
13	Hacer ejercicio físico.	X		X		X		
14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
16	Navegar en internet.	X		X		X		
17	Jugar videojuegos	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dri Mg: **Magister Starke Moscoso Marlene** DNI: 41744983
Especialidad del validador: **Magister en Psicología Educativa**

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

...06.de Octubre del 2021

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PROCRASTINACION

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. Postergación de actividades							
	Quando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.*	X		X		X		
5	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.*	X		X		X		
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.*	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2. Autorregulación académica.							
	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
2	Quando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
3	Asisto regularmente y con frecuencia a clases.	X		X		X		
4	Trato de completar el trabajo académico asignado lo más pronto posible.	X		X		X		
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	X		X		X		
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con la debida anticipación.	X		X		X		
11	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: **Magister Starke Moscoso Marlene** DNI: **41744983**
Especialidad del validador: **Magister en Psicología Educativa**

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....06.....de Octubre del 2021



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLOGICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	UNIDIMENSIONAL							
1	Quando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
2	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
3	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		
4	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
5	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
6	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X		
7	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X		
8	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		
9	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
10	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
11	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		
12	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
13	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
14	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
15	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
16	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X		
17	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X		
18	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X		X		X		
19	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: **Magister Starke Moscoso Marlene** DNI: **41744983**
Especialidad del validador: **Magister en Psicología Educativa**

...06 de Octubre. Del 2021.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADEMICO SISCO

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. Frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.							
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X		
4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	X		X		X		
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	X		X		X		
7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	X		X		X		
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	X		X		X		
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X		
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	X		X		X		
11	Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X		
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X		
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	X		X		X		
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	X		X		X		
15	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2. Síntomas (Reacciones)							
1	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
3	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
4	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
9	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
10	Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
12	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear	X		X		X		
13	Aislamiento de los demás.	X		X		X		

14	Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3. Frecuencia de uso de las estrategias.							
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
2	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	X		X		X		
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)..	X		X		X		
6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	X		X		X		
8	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
10	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	X		X		X		
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
13	Hacer ejercicio físico.	X		X		X		
14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
16	Navegar en internet.	X		X		X		
17	Jugar videojuegos	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **Dr. Denegri Solís Lucía Milagros**

DNI: **30833872**

Especialidad del validador: **Doctora en Psicología, Especialista en Psicología Clínica, Maestra En Ciencias Con Mención En Psicología Clínica-Educativa, Infantil Y Adolescente**

...06 de Octubre del 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PROCRASTINACION

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	DIMENSIÓN 1. Postergación de actividades							
	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.*	X		x		x		
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.*	X		x		x		
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.*	X		x		x		
	DIMENSIÓN 2. Autorregulación académica.							
	Si No Si No Si No							
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
4	Asisto regularmente y con frecuencia a clases.	X		X		X		
5	Trato de completar el trabajo académico asignado lo más pronto posible.	X		X		X		
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	X		X		X		
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con la debida anticipación.	X		X		X		
12	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.	x		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **Dra. Denegri Solis Lucia Milagros** DNI: 30833872

Especialidad del validador: **Doctora en Psicología, Especialista en Psicología Clínica, Maestra En Ciencias Con Mención En Psicología Clínica-Educativa, Infantil Y Adolesencial**

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....06....de Octubre del 2021

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLOGICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	UNIDIMENSIONAL							
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
2	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
3	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		
4	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
5	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
6	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X		
7	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X		
8	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		
9	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
10	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
11	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		
12	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
13	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
14	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
15	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
16	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X		
17	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X		
18	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X		X		X		
19	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **Dra. Denegri Solis Lucia Milagros** DNI: 30833872

Especialidad del validador: **Doctora en Psicología, Especialista en Psicología Clínica, Maestra En Ciencias Con Mención En Psicología Clínica-Educativa, Infantil Y Adolesencial**

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....06....de Octubre del 2021

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. Frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.							
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X		
4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	X		X		X		
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	X		X		X		
7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	X		X		X		
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	X		X		X		
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X		
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	X		X		X		
11	Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X		
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X		
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	X		X		X		
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	X		X		X		
15	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3. Síntomas (Reacciones)							
1	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
3	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
4	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
9	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
10	Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
12	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear	X		X		X		
13	Aislamiento de los demás.	X		X		X		

14	Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3. Frecuencia de uso de las estrategias.							
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
2	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	X		X		X		
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)..	X		X		X		
6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	X		X		X		
8	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
10	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	X		X		X		
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
13	Hacer ejercicio físico.	X		X		X		
14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
16	Navegar en internet.	X		X		X		
17	Jugar videojuegos	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**
 Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **ASILLO APAZA, YENNY YESSICA** **DNI: 41524878**

Especialidad del validador: **MAESTRA EN CIENCIAS CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICO-EDUCATIVA, INFANTIL Y ADOLESCENCIAL**

06 de Octubre del 2021.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PROCRASTINACION

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1. Postergación de actividades							
5	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.*	X		X		X		
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.*	X		X		X		
	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.*	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2. Autorregulación académica.							
1	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
2	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
3	Asisto regularmente y con frecuencia a clases.	X		X		X		
4	Trato de completar el trabajo académico asignado lo más pronto posible.	X		X		X		
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	X		X		X		
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con la debida anticipación.	X		X		X		
11	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**
 Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **ASILLO APAZA, YENNY YESSICA** **DNI: 41524878**

Especialidad del validador: **MAESTRA EN CIENCIAS CON MENCION EN PSICOLOGIA CLINICO-EDUCATIVA, INFANTIL Y ADOLESCENCIAL**

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

06 de octubre del 2021.

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLOGICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	UNIDIMENSIONAL							
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
2	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
3	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		
4	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
5	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
6	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X		
7	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X		
8	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		
9	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
10	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
11	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		
12	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
13	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
14	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
15	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
16	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X		
17	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X		
18	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X		X		X		
19	Si me sintiera infeliz con mi situación, debería daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**
 Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **ASILLO APAZA, YENNY YESSICA** **DNI: 41524878**
 Especialidad del validador: **MAESTRA EN CIENCIAS CON MENCION EN PSICOLOGIA CLINICO-EDUCATIVA, INFANTIL Y ADOLESCENCIAL**

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

06 de octubre del 2021

Firma del Experto Informante.

Anexo 4: Análisis De Fiabilidad Del Instrumento

Para la variable Estrés académico

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,948	47

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item 1	121,60	1178,884	,542	,947
Item 2	120,45	1168,682	,735	,946
Item 3	121,25	1175,566	,710	,946
Item 4	120,75	1181,987	,557	,947
Item 5	120,90	1189,884	,616	,947
Item 6	121,10	1173,779	,695	,946
Item 7	121,70	1160,221	,679	,946
Item 8	121,45	1164,997	,633	,946
Item 9	121,20	1157,537	,733	,946
Item 10	120,85	1167,397	,779	,946
Item 11	121,45	1165,734	,642	,946
Item 12	121,30	1166,747	,760	,946
Item 13	122,00	1173,684	,621	,946
Item 14	122,20	1162,484	,664	,946
Item 15	121,55	1173,629	,564	,947
Item 16	121,50	1190,263	,476	,947
Item 17	121,25	1187,671	,475	,947
Item 18	121,55	1159,945	,670	,946
Item 19	121,70	1203,063	,272	,948
Item 20	122,25	1174,829	,489	,947
Item 21	121,35	1174,029	,474	,947
Item 22	121,80	1165,432	,638	,946
Item 23	121,40	1180,884	,515	,947
Item 24	121,35	1174,766	,549	,947
Item 25	121,20	1177,747	,611	,946
Item 26	122,20	1166,063	,644	,946
Item 27	122,40	1169,305	,679	,946
Item 28	122,30	1200,221	,357	,948
Item 29	121,80	1219,432	,090	,950
Item 30	121,15	1192,345	,378	,948
Item 31	120,60	1184,989	,477	,947

Item 32	120,20	1167,326	,688	,946
Item 33	120,20	1200,589	,428	,947
Item 34	120,85	1203,503	,317	,948
Item 35	121,85	1191,292	,354	,948
Item 36	120,85	1168,766	,581	,946
Item 37	121,40	1172,989	,567	,947
Item 38	121,35	1175,818	,512	,947
Item 39	120,60	1198,463	,398	,948
Item 40	120,35	1181,924	,574	,947
Item 41	120,60	1193,832	,498	,947
Item 42	120,15	1203,292	,394	,948
Item 43	121,30	1205,379	,275	,948
Item 44	120,70	1197,274	,363	,948
Item 45	120,50	1197,737	,439	,947
Item 46	120,80	1184,905	,442	,947
Item 47	122,15	1212,661	,121	,950

Variable Procrastinación Académica

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,894	12

☰

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item 1	38,40	27,832	-,296	,884
Item 2	37,75	22,197	,430	,857
Item 3	37,60	19,726	,673	,911
Item 4	37,10	23,042	,094	,836
Item 5	37,50	19,000	,793	,987
Item 6	38,35	28,134	-,302	,804
Item 7	38,40	28,779	-,376	,802
Item 8	37,55	18,471	,695	,989
Item 9	37,70	21,800	,486	,956
Item 10	37,45	19,418	,742	,899
Item 11	37,50	22,263	,305	,982
Item 12	37,35	18,871	,562	,816

Variable Bienestar Psicológico

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,953	19

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item 1	82,90	262,095	,648	,951
Item 2	83,00	260,947	,627	,951
Item 3	82,85	264,766	,464	,955
Item 4	82,65	260,661	,774	,949
Item 5	83,20	251,011	,867	,947
Item 6	82,50	256,053	,756	,949
Item 7	82,65	259,397	,720	,950
Item 8	82,80	252,484	,852	,947
Item 9	82,45	263,945	,658	,951
Item 10	82,75	255,355	,802	,948
Item 11	82,40	264,253	,755	,949
Item 12	81,75	274,829	,690	,951
Item 13	82,40	256,884	,743	,949
Item 14	82,35	264,345	,806	,949
Item 15	82,45	258,050	,688	,950
Item 16	82,00	264,842	,707	,950
Item 17	81,95	272,471	,715	,951
Item 18	82,20	268,063	,682	,950
Item 19	82,55	258,471	,654	,951

Anexo 5:
Matriz de consistencia

Título: Estrés académico, Procastinacion académica y bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021			
problema	objetivos	hipótesis	metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tipo de investigación: Tipo correlacional causal ▪ Nivel de investigación: No experimental ▪ Diseño y esquema de investigación: El presente trabajo tiene un diseño No experimental correlacional transversal Variables: Estrés académico. Procastinacion académica. Bienestar psicológico. ▪ Muestra: La muestra está conformada por 100 Estudiantes de ciencias de la comunicación de la Universidad Nacional de San Agustín ▪ Técnica: Cuestionario google form. ▪ Instrumento: Escala de Procastinacion Académica – EPA. Inventario SISCO de Estrés Académico. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
¿Cuál es la correlación que existe entre el estrés académico, Procastinacion académica y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021?	Examinar la correlación entre estrés académico, Procastinacion académica y bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.	Existe correlación significativa estadísticamente entre el estrés académico, la Procastinacion y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	
1. ¿Cuál es la correlación que existe entre la regulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021?	1.Examinar la correlación entre regulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.	1. Existe correlación significativa estadísticamente entre la regulación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.	
2. ¿Cuál es la correlación que existe entre postergación de actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021?	2.Analizar la correlación existente entre postergación de las actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.	2. Existe correlación significativa estadísticamente entre postergación de actividades y el bienestar psicológico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.	
3. Cuál es la correlación que existe entre regulación académica y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021?	3.Determinar la correlación existente entre regulación académica y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021..	3. Existe correlación significativa estadísticamente entre regulación académica y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021	
4. ¿Cuál es la correlación que existe entre postergación de actividades y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021?	4.Examinar la correlación existente entre postergación de actividades y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.	4. Existe correlación significativa estadísticamente entre postergación de actividades y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.	

5. ¿Cuál es la correlación que existe entre postergación de actividades y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021?	5. Comparar la correlación existente entre bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021	5. Existe correlación significativa estadísticamente entre bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021.	
--	---	--	--

Fuente: Elaboración Propia

Anexo 6: Carta de presentación y autorización



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima, 11 de octubre de 2021

Carta P. 446-2021-UCV-EPG-SP

Dr.

JOSE LUIS PURIZAGA LAOS

DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RR. II. Y CS. DE LA COMUNICACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RRII Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN - AREQUIPA

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **ORTEGA, JAVIER RIGOBERTO**; identificado(a) con DNI/CE N° 42338231 y código de matrícula N° 7002503970; estudiante del programa de MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA en modalidad semipresencial del semestre 2021-II quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRO(A), se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (tesis) titulado:

"ESTRÉS ACADÉMICO, PROCRASTINACIÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE COMUNICACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE AREQUIPA, 2021."

En este sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso a nuestro(a) estudiante, a fin que pueda obtener información en la institución que usted representa, siendo nuestro(a) estudiante quien asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de concluir con el desarrollo del trabajo de investigación (tesis).

Agradeciendo la atención que brinde al presente documento, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,

Ruth Angélica Chicana Becerra
Coordinadora General de Programas de Posgrado Semipresenciales
Universidad César Vallejo

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe



Arequipa, 29 de octubre de 2021

OFICIO N°831 -2021- EPCC.

Señor

DR. JOSÉ LUIS PURIZAGA LAOS
DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA RR.II. Y CC.
Presente.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez informarle respecto al pedido del Sr. Javier Rigoberto Ortega de realizar su trabajo de investigación de maestría y poder obtener información de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación, aceptamos, pero solicitamos nos envíe un documento de compromiso para que nos haga llegar los resultados de la investigación.

Agradeciendo la atención a la presente, le reitero los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,




Dr. JOSÉ M. LÓPEZ MOSCOSO
DIRECTOR ESCUELA PROFESIONAL
DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

Anexo7: Cálculo del tamaño de la muestra

MUESTREO

Fórmula para el cálculo de la muestra para variable cuantitativa y una población conocida

$$n = \frac{NZ^2 pq}{(N-1)E^2 + Z^2 pq} =$$

En dónde

z = 1.96 (nivel de confianza) = 95 %

p = 0.5 proporción de éxito

q = 0,5 proporción de fracaso

e = 0,05 tolerancia de error.

N = 135 tamaño de la población

n = 100 tamaño de la muestra.

Anexo 8: Bases de datos.

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

10 : V13 Casi Nunca Visible: 95 de 95 variables

	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21	V22	V23			
1	21	Femenino	UNSA	Sexto C...	Sí	Siempre	Rara vez	Casi sie...	Casi Nu...	Casi sie...	Algunas...	Algunas...	Algunas...	Rara vez	Casi sie...	Algunas...	Rara vez	Rara vez	Algunas...	Rara v				
2	23	Femenino	UNSA	Segund...	Sí	Algunas...	Casi sie...	Casi sie...	Algunas...	Casi sie...	Casi sie...	Algunas...	Algunas...	Casi sie...	Casi Nu...	Algun...								
3	20	Femenino	UNSA	Cuarto ...	Sí	Siempre	Algunas...	Siempre	Algunas...	Siempre	Casi Nu...	Algunas...	Algun...											
4	22	Femenino	UNSA	Octavo ...	Sí	Algunas...	Rara vez	Siempre	Siempre	Siempre	Casi sie...	Casi sie...	Casi Nu...	Casi sie...	Siempre	Algunas...	Siempre	Siempre	Siempre	Casi s				
5	19	Femenino	UNSA	Segund...	Sí	Casi Si...	Casi Nu...	Siempre	Siempre	Rara vez	Siempre	Algunas...	Siempre	Casi sie...	Siempre	Siempre	Algunas...	Algunas...	Algunas...	Siemp				
6	21	Masculino	UNSA	Octavo ...	Sí	Casi Si...	Casi Nu...	Siempre	Algunas...	Casi Nu...	Casi Nu...	Algunas...	Casi sie...	Siempre	Rara vez	Rara vez	Casi Nu...	Algunas...	Algunas...	Siemp				
7	17	Femenino	UNSA	Primer ...	Sí	Casi Si...	Casi Nu...	Siempre	Casi sie...	Casi sie...	Siempre	Siempre	Casi sie...	Algunas...	Siempre	Siempre	Casi sie...	Casi sie...	Casi sie...	Algun...				
8	19	Masculino	UNSA	Segund...	Sí	Casi Si...	Algunas...	Algunas...	Rara vez	Casi sie...	Casi Nu...	Rara vez	Algunas...	Casi sie...	Casi sie...	Algunas...	Casi sie...	Algunas...	Algunas...	Casi s				
9	19	Femenino	UNSA	Sexto C...	Sí	Algunas...	Casi Nu...	Casi Nu...	Casi s															
10	19	Femenino	UNSA	Cuarto ...	Sí	Siempre	Casi sie...	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi sie...	Algunas...	Siempre	Siempre	Casi sie...	Siempre	Casi sie...	Casi s				
11	18	Femenino	UNSA	Sexto C...	Sí	Casi Si...	Siempre	Siemp																
12	20	Femenino	UNSA	Octavo ...	Sí	Casi Si...	Algunas...	Algun...																
13	20	Femenino	UNSA	Sexto C...	Sí	Casi Si...	Algunas...	Casi sie...	Algun...	Casi s														
14	19	Femenino	UNSA	Cuarto ...	Sí	Casi Si...	Casi Nu...	Siempre	Algunas...	Algunas...	Casi Nu...	Siempre	Siempre	Siempre	Casi sie...	Algunas...	Casi sie...	Algunas...	Casi Nu...	Siemp				
15	19	Femenino	UNSA	Sexto C...	Sí	Casi Si...	Casi Nu...	Casi Nu...	Algunas...	Algunas...	Algunas...	Algunas...	Algunas...	Casi Nu...	Rara v									
16	23	Femenino	UNSA	Tercer ...	Sí	Algunas...	Casi Nu...	Siempre	Casi sie...	Casi sie...	Siempre	Casi sie...	Siempre	Rara vez	Algunas...	Algunas...	Algunas...	Casi sie...	Rara vez	Casi s				
17	27	Femenino	UNSA	Decimo...	Sí	Casi Si...	Rara vez	Casi sie...	Algunas...	Algunas...	Algunas...	Algunas...	Algunas...	Algunas...	Casi sie...	Algunas...	Casi sie...	Algunas...	Casi Nu...	Casi Nu...	Casi Nu...			
18	34	Masculino	UNSA	Decimo...	Sí	Rara vez	Casi Nu...	Casi Nu...	Casi Nu...	Casi Nu...														
19	19	Femenino	UNSA	Sexto C...	Sí	Algunas...	Algunas...	Siempre	Algunas...	Algunas...	Casi sie...	Algunas...	Casi sie...	Siempre	Siempre	Algunas...	Algunas...	Casi sie...	Casi sie...	Siemp				
20	23	Masculino	UNSA	Primer ...	Sí	Algunas...	Siempre	Siempre	Rara vez	Casi sie...	Rara vez	Algunas...	Algunas...	Rara vez	Siempre	Siempre	Casi Nu...	Rara vez	Rara vez	Rara v				
21	19	Femenino	UNSA	Cuarto ...	Sí	Siempre	Algunas...	Casi sie...	Siempre	Casi sie...	Casi sie...	Casi sie...	Casi sie...	Siempre	Algunas...	Casi sie...	Siempre	Rara vez	Rara vez	Casi Nu...	Casi Nu...			
22	20	Femenino	UNSA	Segund...	Sí	Algunas...	Rara vez	Siempre	Casi Nu...	Rara vez	Rara vez	Casi Nu...	Algunas...	Nunca	Casi sie...	Algunas...	Casi sie...	Nunca	Nunca	Algun...				
23	20	Femenino	UNSA	Segund...	Sí	Algunas...	Rara vez	Siempre	Casi Nu...	Rara vez	Rara vez	Casi Nu...	Algunas...	Nunca	Casi sie...	Algunas...	Casi sie...	Nunca	Nunca	Algun...				

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

BASE DE DATOS 3 VARIABLES_JRO_RECODIFICADO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

	ID	Sexo	Estimulos estresores	Sintomas de estrés	Estrategias de afrontamiento	Estrés Académico	Postergación de actividades	Autoregulación académica	Procrastinación académica	Bienestar Psicológico UNIDIMENSIONAL	var
1	1	1	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	
2	2	1	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo	Medio	Medio	Alto	
3	3	1	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo	Medio	Medio	Medio	
4	4	1	Alto	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto	
5	5	1	Alto	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto	
6	6	2	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	
7	7	1	Alto	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	
8	8	2	Alto	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	
9	9	1	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	
10	10	1	Alto	Alto	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	
11	11	1	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo	Medio	Medio	Medio	
12	12	1	Medio	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Medio	
13	13	1	Alto	Alto	Medio	Alto	Bajo	Medio	Medio	Medio	
14	14	1	Alto	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	
15	15	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	
16	16	1	Alto	Alto	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio	Medio	
17	17	1	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	
18	18	2	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	
19	19	1	Alto	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	
20	20	2	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	
21	21	1	Alto	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	
22	22	1	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON