

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**PROCRASTINACION Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CUSCO DURANTE Y
DESPUES DE LA PANDEMIA POR COVID-19, (2022-2024)**

PRESENTADA POR:

Br. RUTH BRENDA CARBAJAL CARPIO

Br. MARIA ISABEL ROMERO HUILLCA

**PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

ASESORA:

Dra. NANCY BERDUZCO TORRES

CUSCO – PERÚ

2025

Presentación

SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

En cumplimiento con las disposiciones vigentes de grados y títulos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se pone a vuestra consideración el presente trabajo de investigación titulado: “PROCRASTINACION Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CUSCO DURANTE Y DESPUES DE LA PANDEMIA POR COVID-19, (2022-2024)”;

para optar el título de licenciada en enfermería

Agradecimiento

Nuestro profundo agradecimiento a la tricentenaria Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, a las autoridades de la Facultad de Enfermería por permitirnos realizar todo el proceso investigativo dentro de la escuela profesional.

Al cuerpo docente por compartir sus conocimientos y experiencias en nuestra formación profesional a través de sus enseñanzas; igualmente a nuestra asesora por su apoyo y guía durante la elaboración de la tesis.

A nuestros compañeros de la Facultad de Enfermería por su apoyo en el llenado de los instrumentos para la presente investigación.

Dedicatoria

A Dios quien fue mi guía y fortaleza, que me dirigió por el camino correcto y me permitió tener la suficiente fuerza y valor para culminar mis estudios universitarios.

A mis padres, les dedico con profundo amor y gratitud por forjar en mí el deseo de superación, por su incondicional apoyo, por su paciencia, consejos e invaluables sacrificios que hicieron para hacer posible el anhelo de llegar a ser profesional.

A mis hermanos por sus buenos deseos, consejos y palabras de aliento que hicieron de mí una mejor persona. Así mismo, a mis abuelos que desde el cielo siempre me cuidan y tuvieron la certeza que llegaría a cumplir una de mis metas.

A mi asesora, Dra. Nancy Berduzco Torres con mucho cariño y agradecimiento por su incondicional apoyo y orientación durante el transcurso y culminación de la presente investigación. Así también, a mis docentes por sus buenos consejos y palabras de aliento para culminar mi carrera profesional.

Ruth Brenda Carbajal Carpio

Dedicatoria

A Dios por darme la fuerza y el valor necesario para seguir el camino correcto y no desistir de lograr mi objetivo.

A mi valiente mamá, esta tesis es el logro final de su amor, paciencia, esfuerzo y sacrificio en mi formación profesional. Sus palabras de aliento forjo en mí el deseo de superación, por permitirme llegar a cumplir uno de mis objetivos de vida, por su incondicional apoyo, por cada uno de los sacrificios que hizo posible mi éxito académico.

A mi hijo, por ser mi motor cuando el cansancio quería ganarme, mi alegría en los momentos de estrés y mi razón para no rendirme.

A mi asesora la Dra. Nancy Berduzco Torres con mucho cariño y agradecimiento por su apoyo y compañía durante el transcurso y culminación del trabajo. Así también, a las docentes por sus buenos consejos y palabras de aliento para culminar nuestra carrera profesional.

Maria Isabel Romero Huilca

ÍNDICE

PRESENTACION.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xi

CAPITULO I

1.0. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 Caracterización del problema	1
1.2 Formulación del problema	6
1.2.1 Problema general.....	6
1.2.2 Problemas específicos	6
1.3 Objetivos de la investigación	7
1.3.1 Objetivo general.....	7
1.3.2 Objetivos específicos	7
1.4 Hipótesis	8
1.4.1. Hipótesis general	8
1.4.2. Hipótesis específicas	8
1.5. Variables de estudio.....	9
1.6. Justificación	10

CAPITULO II

2.0. MARCO TEORICO

2.1 Estudios previos.....	12
2.2. Bases teóricas	19
2.3. Marco conceptual.....	41

CAPITULO III

3.0. DISEÑO METODOLOGICO

3.1. Tipo y nivel de investigación	43
3.2. Diseño de investigación	43
3.3. Población y muestra.....	44
3.3. Tipo de muestreo	46
3.5. Operacionalización de variables	47
3.6. Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	54

3.7. Validación y confiabilidad de los instrumentos	58
3.7.1. Validez de los instrumentos	58
3.7.1.1. Validación de la escala de procrastinación académica (EPA)	58
3.7.1.2. Validación del inventario de SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19	58
3.7.1.3. Validación del inventario de SISCO SV-21	59
3.8. Procedimiento de recolección de datos	59
3.9. Procesamiento y análisis de datos	60

CAPITULO IV

4.0. RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4.1. Resultados	62
4.2. Discusión	70
Conclusiones	79
Sugerencias	80
Referencias bibliográficas	82
Anexos	90

Índice de Tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.....	73
Tabla 2. Procrastinación académica en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.....	75
Tabla 3. Estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.	76
Tabla 4. Dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes de Enfermería de una universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.	77
Tabla 5. Estrés académico relacionado con las dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.	78
Tabla 6. Procrastinación relacionado con el estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.....	80

Resumen

Objetivo: Determinar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19. **Diseño metodológico:** Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional. La muestra incluyó 260 estudiantes durante la pandemia por COVID-19 y 424 en el periodo post COVID-19; se aplicaron tres instrumentos validados: la Escala de Procrastinación Académica (EPA), el Inventario del estrés académico SISCO SV adaptado al contexto COVID-19 para medir estrés durante la pandemia, y el Inventario SISCO SV-21 para el periodo posterior. **Resultados:** Durante la pandemia, 53.1% de los estudiantes obtuvieron nivel medio de procrastinación académica, cifra que aumentó durante la post pandemia a 58.3% de nivel medio de procrastinación académica. Respecto al estrés académico, 77.7% poseen niveles moderados durante la crisis sanitaria, mientras que 50.2% alcanzó el nivel severo post COVID-19. Los resultados indicaron que durante el COVID-19 no hubo una relación significativa entre procrastinación y el estrés académico ($R_s = 0.013$; $p = 0.154$), después del COVID-19 se encontró una relación significativa ($R_s = 0.319$; $p = 0.000$).

Conclusión: La procrastinación académica no mostró una relación significativa con el nivel de estrés durante la pandemia por COVID-19; sin embargo, esta relación se tornó significativa en el periodo posterior a la pandemia.

Palabras claves: Procrastinación, estrés, COVID-19, estudiantes.

Abstract

Objective: To determine the relationship between procrastination and academic stress of nursing students at a National University in Cusco, during and after the COVID-19 pandemic. **Methodological design:** A quantitative, descriptive and correlational study was conducted. The sample included 260 students during the COVID-19 pandemic and 424 in the post-COVID-19 period; three validated instruments were applied: the Academic Procrastination Scale (EPA), the SISCO SV Academic Stress Inventory adapted to the COVID-19 context¹⁹ to measure stress during the pandemic, and SISCO Inventory SV-21 for the subsequent period. **Results:** During the pandemic, 53.1% of students reported a medium level of academic procrastination, a figure that increased to 58.3% with a medium level of academic procrastination during the post-pandemic period. Regarding academic stress, 77.7% reported moderate levels during the health crisis, while 50.2% reached a severe level post-COVID-19. The results indicated that during COVID-19 there was no significant relationship between procrastination and academic stress ($R_s = 0.013$; $p = 0.154$), after COVID-19 a significant relationship was found ($R_s = 0.319$; $p = 0.000$). **Conclusion:** Academic procrastination did not show a significant relationship with the stress level during the COVID-19 pandemic; however, this relationship became significant in the post-pandemic period.

Keywords: Procrastination, stress, COVID-19, students.

Introducción

Durante el contexto de la pandemia por el COVID-19 y en la actualidad surgieron una serie de cambios en el desarrollo de las actividades cotidianas en la sociedad; durante la pandemia en el Perú al igual que otros países establecieron una serie de restricciones con la finalidad de resguardar la salud de los ciudadanos y evitar que los contagios sigan creciendo. Por ello, las actividades académicas fueron de manera virtual(1).

En la actualidad, las actividades académicas volvieron a la presencialidad ocasionando cambios y ajustes nuevos para el desempeño académico vivido antes de la pandemia; lo que favoreció el incremento de problemas que afectan en el rendimiento académico, como es la postergación de asignaciones académicas para el último momento; la acumulación de una cantidad considerable de actividades académicas, el corto tiempo para el cumplimiento de estas, la inadecuada organización y gestión del tiempo son pilares para que el estudiante procrastine(1).

La procrastinación académica según Busko nos menciona que es la postergación de la realización de tareas o actividades académicas, por otro lado, el estrés académico es definido por Gil JA, Fernández CO como la exposición de los estudiantes a factores estresantes de manera continua que generan reacciones físicas o psicológicas, considerado como un problema de salud pública (4),(3).

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.

Para este fin la presente investigación, contiene los siguientes capítulos:

CAPITULO I: Problema de investigación, caracterización del problema, formulación del problema, objetivos de la investigación, hipótesis de la investigación, variables y justificación.

CAPÍTULO II: Marco teórico, estudios previos, bases teóricas y marco conceptual.

CAPÍTULO III: Diseño metodológico en el que se considera el tipo de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos, validez y confiabilidad.

CAPITULO IV: Resultados y discusión

Finalmente se consideran las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

1.0. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Caracterización del problema

En la etapa universitaria el estudiante asume nuevas responsabilidades y la inadecuada organización, gestión del tiempo conlleva a los estudiantes a procrastinar(1).

La procrastinación según Busko es *“una tendencia a retrasar o evitar la realización de tareas académicas que deberían ser terminadas para último momento, lo cual genera ansiedad en los estudiantes debido al incumplimiento”*(4).

El incumplimiento de la ejecución de las actividades académicas a tiempo desencadena en los estudiantes el desarrollo de la preocupación, tensión, ansiedad y posterior a ello el estrés.

El estrés académico según Toribio C; Franco S; es *“un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en el contexto académico a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio); este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico”*(5).

En el estudio realizado por ESPIN R, JT y Vargas E, AP en Ecuador en el año 2023; se evidencia en los resultados que los estudiantes de enfermería presentaron en un 21,8% un nivel severo de estrés y con respecto a la procrastinación académica el

96,1% de estudiantes tienen un nivel bajo autorregulación académica y el 85,9% tienen un nivel alto de postergación de actividades(6).

Asimismo, el estudio realizado por AGUILAR, Lima; 2021, menciona en sus resultados que el 63,5% de estudiantes presentan procrastinación académica en un nivel medio y el 38,8% de los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés(7).

En relacion al contexto COVID-19 y post COVID-19 se observa que los estudiantes postergan sus actividades y asignaciones académicas y prefieren realizar estas tareas a último momento, algunos estudiantes mencionan que faltando unas cuantas horas para la sesión de clases imprimen y leen sus asignaciones o libros que se les recomienda para la sesión de clases.

Por otra parte, los estudiantes comentan que no buscan ayuda de los docentes y compañeros de clases cuando no logran entender un determinado tema, llegando así a presentar un desinterés y descuido en el área académica; posterior a ello dejando de asistir regularmente a clases. Agregando a lo anterior, algunos estudiantes indicaron que suelen postergar los trabajos y las lecturas de los cursos que no son de su agrado, que no comprenden y que realizan por cumplir y obtener una calificación.

En cuanto a la preparación para las clases posteriores los estudiantes mencionan; que rara veces suelen repasar e investigar los temas que avanzaron o avanzarán en clases y que durante el semestre esperan a último momento para estudiar y aprobar sus exámenes orales y/o escritos que son programados por sus docentes.

Así también, se pudo escuchar que ciertos estudiantes tienen como tema de dialogo entre los integrantes de su círculo social y académico que buscaron y revisaron información extra sobre el tema que no lograron entender de una determinada asignatura, siendo pocos los que realmente realizan y demuestran que cumplieron

con lo que se propusieron. Del mismo modo, también se pudo visualizar que algunos estudiantes se motivan para realizar sus asignaciones y repasar para sus exámenes a través de la obtención de notas aprobatorias e incluso excelentes, además de felicitaciones de parte de los docentes, que hace que ellos se sientan entusiasmados para poder seguir esmerándose en su formación profesional.

Así mismo, los estudiantes indicaron que priorizan realizar las tareas de los cursos importantes considerados por ellos y dejan de lado las asignaciones de cursos de menor crédito; llegando así a acumularse en un determinado tiempo y realizando sus tareas a último momento de forma rápida y simple; todo ello con la finalidad de cumplir.

Durante la enseñanza virtual, los estudiantes señalaron que revisaban sus trabajos antes de entregarlos en algunos casos, mientras que otros omitían esta práctica. Asimismo, destacaron que, en la modalidad remota, existía cierta flexibilidad para entregar tareas con retraso sin penalización, lo cual les permitía ajustar sus tiempos. Sin embargo, en la presencialidad, esta posibilidad se eliminó, afectando directamente sus calificaciones ante incumplimientos de plazos.

Del mismo modo, mencionaron que, en numerosas ocasiones, realizaban tareas, monografías o resúmenes de manera apresurada, sin tiempo suficiente para revisar el contenido, conformándose con alcanzar una calificación mínima aprobatoria. En sus testimonios, contrastaron la facilidad de la enseñanza virtual, donde podían negociar plazos extendidos con la rigidez del sistema presencial actual, que no admite entregas posteriores a la fecha límite.

También, reportaron que la carga académica de cursos de especialidad, asignaturas específicas de la facultad y estudios extracurriculares (como idiomas y ofimática) reducía su disponibilidad de energía al finalizar el día, limitando su capacidad para completar tareas. Asimismo, se observó que algunos estudiantes esperaban a que sus compañeros terminaran las actividades asignadas para consultar cómo las resolvieron o replicar su método. Otros postergaban sus trabajos hasta recibir información adicional del docente sobre los requisitos. Finalmente, los estudiantes mencionaron que las clases presenciales implicaban un tiempo adicional de desplazamiento entre las prácticas hospitalarias, la universidad y sus domicilios.

Algunos estudiantes señalaron que trabajan además de estudiar y suelen postergar sus tareas por pasar mayor tiempo con sus amigos y disfrutar de tiempos de ocio y distracción del ámbito académico.

Los estudiantes durante el semestre académico presentaron preocupación y nerviosismo ante las evaluaciones parciales y orales, así como por la competencia académica entre sus compañeros. Del mismo modo, se identificó que la sobrecarga de tareas en distintas asignaturas, los plazos limitados de entrega, las características personales del docente (como su estilo de enseñanza o exigencia) y el tipo de actividades asignadas (ensayos, exposiciones, trabajos de investigación, evaluaciones y proyectos) generaban agotamiento y estrés en parte del alumnado. Por otra parte, algunos estudiantes manifestaron dificultades para comprender los temas abordados en clase, lo que se agravaba al tener que rendir evaluaciones sobre dichos contenidos. También señalaron que los exámenes y exposiciones presenciales representaban un mayor desafío en comparación con la enseñanza virtual, destacando que la interacción directa con docentes y compañeros incrementaba su nivel de ansiedad frente a estas actividades.

Por otro lado, reportaron cursar simultáneamente carreras técnicas además de su formación universitaria, situación que les generaba preocupación por el rendimiento académico en cada una de ellas. Asimismo, algunos indicaron haber suspendido actividades extracurriculares debido a la demanda de tiempo que estas requerían, y las distancias geográficas que debían recorrer para asistir a dichas actividades.

Del mismo modo, indicaron alteraciones significativas en sus patrones de sueño, manifestando dificultad para dormir por las noches debido a la carga académica, lo que deriva en fatiga diurna y problemas de concentración durante las clases. Paralelamente, se identificaron quejas frecuentes de cefaleas, trastornos digestivos y dolor abdominal, asociados principalmente a hábitos alimenticios inadecuados. Los estudiantes atribuyeron estos problemas a la incompatibilidad de horarios entre las sesiones prácticas y teóricas, sumado al tiempo requerido para desplazamientos, lo que limita su capacidad para mantener una alimentación suficiente y balanceada.

Así mismo, se pudo observar que los estudiantes ante situaciones estresantes tienden a tener comezón en la cabeza, morderse las uñas y/o sacarse sus cabellos o evadir la situación. Cabe señalar que algunos declararon que se sienten afectados emocionalmente teniendo sentimientos de tristeza, intranquilidad, angustia, desesperación al no entender un tema u obtener notas bajas; paralelamente se observó patrones de irritabilidad como respuestas agresivas hacia sus compañeros, particularmente mediante elevación del tono de voz y confrontaciones verbales.

En algunos casos, se observó que los estudiantes tienden a distanciarse de sus compañeros, limitándose únicamente a asistir a clases y retirarse de inmediato sin interactuar con ellos. Asimismo, se identificó que hay quienes experimentan apatía hacia sus responsabilidades académicas; del mismo modo tienden a aumentar o

reducir su ingesta de alimentos cuando se encuentran ansiosos y preocupados por su desempeño en el área académica.

Sin embargo, existe una cantidad de estudiantes que suelen manejar las situaciones estresantes que afrontan, puesto que expresan sus ideas respetando las opiniones de sus compañeros de clases. además de gestionar su tiempo y priorizar sus responsabilidades académicas, como también otros estudiantes buscan el lado religioso para poder conllevar dichas situaciones y otros buscan a personas cercanas a su círculo social para poder contarles la situación que afrontan a modo de poder expresar aquello que les preocupa.

Finalmente, durante la pandemia; se observó que la mayoría de los estudiantes de Enfermería fueron mujeres, con edades entre 17 y 35 años, y en su gran parte solteras. Sin embargo, tras la pandemia, hubo un aumento en las matrículas, así como un mayor número de estudiantes varones. Además, mencionaron tener pareja e hijos, reflejando un cambio en sus situaciones personales.

Por lo tanto, se formula el siguiente problema de investigación.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19?

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19?
- ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica según sus dimensiones en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19?
- ¿Qué relación existe entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19.
- Evaluar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19.
- Valorar el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19.

- Estimar el nivel de procrastinación académica según sus dimensiones en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19
- Relacionar del estrés académico con las dimensiones de la procrastinación en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19.

1.4 Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

La procrastinación se relaciona significativamente con el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022-2024.

1.4.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

El nivel de procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es medio, durante y después de la pandemia por COVID-19.

Hipótesis específica 2

El nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es moderado, durante y después de la pandemia por COVID-19.

Hipótesis específica 3

El nivel de procrastinación académica según sus dimensiones en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19 es de nivel medio.

Hipótesis específica 4

El estrés académico se relaciona con las dimensiones de la procrastinación en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19.

1.5 Variables de estudio

V.1. Procrastinación académica

- Autorregulación académica.
- Postergación de actividades.

V.2. Estrés académico

- Estresores.
- Síntomas.
- Estrategias de afrontamiento.

V.3. Variables de ajuste

- Edad.
- Sexo.
- Estado civil.
- Lugar de procedencia.
- Ocupación.
- Semestre académico.

1.6 Justificación

Durante y después de la pandemia por el COVID-19, el estudiante universitario ha demostrado tener un comportamiento que afecta su normal desenvolvimiento académico; el cual es la procrastinación que trae consigo consecuencias como el no poder entregar sus trabajos a tiempo y demostrar un rendimiento académico inadecuado debido a falta de autocontrol, escaso manejo de emociones, la mala organización y administración del tiempo, lo que conlleva a realizar sus actividades a último momento, lo cual genera situaciones de preocupación, ansiedad y posterior a ello el desarrollo del estrés académico en el estudiante. Además de sentimientos de baja autoestima, culpabilidad y afecciones a la salud mental.

Por consiguiente, la presente investigación será oportuna frente a la necesidad de indagar sobre esta problemática que afecta a los estudiantes en el entorno universitario, puesto que hasta hoy en día no llegó a obtener suficiente atención en el campo de la investigación y la intervención psicopedagógica.

Mediante el desarrollo del presente trabajo de investigación se podrá obtener información sobre la procrastinación académica y el estrés académico que presenta el estudiante, lo cual permitirá a las autoridades e instituciones de formación universitaria poder tomar conciencia y reflexionar sobre este tema que es una gran problemática que afecta al estudiante universitario.

Además, que a partir de los resultados hallados las autoridades académicas competentes podrán diseñar, desarrollar e implementar posibles estrategias, acciones y programas de promoción e intervención que ofrezcan herramientas; de este modo lograr beneficiar al estudiante universitario para lograr un desempeño eficaz y eficiente dentro de su formación académica.

De igual manera, los resultados obtenidos en la presente investigación se podrán socializar y servirá como un antecedente de estudio para futuras investigaciones y será una fuente de consulta para las futuras instituciones y personas que busquen saber sobre el tema tratado.

CAPÍTULO II

2.0. MARCO TEÓRICO

2.1 Estudios previos

A. Antecedentes internacionales

BARRAZA, A; Barraza, S; "Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior"; México, 2020.

Objetivo: Determinar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académicos en estudiantes de educación media superior.

Resultados: La postergación de actividades no se relaciona con los estresores (0.228), los síntomas (0.257) y estrategias de afrontamiento (0.063); por otro lado, la autorregulación académica se relaciona significativa con los estresores (-0.025) y síntomas (0.004); sin embargo, no se relaciona con las estrategias de afrontamiento (-0.444); asimismo se obtuvo que la procrastinación y estrés académico no se relacionan (0.165). Conclusión: No existe una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico(8).

MORALES S, Meza RN, Rojas JL. "Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19"; México,2021.

Objetivo: Determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico.

Resultados: La procrastinación académica demostró puntajes significativos en la relación entre autorregulación académica y reacciones comportamentales del estrés en los hombres con un valor de $r=.277^*$, $p<.05$.

Conclusión: La dimensión síntomas del estrés académico (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) no se relaciona con la procrastinación académica en los estudiantes, se debe tomar en cuenta que el estudio solo buscó relacionar la dimensión síntomas del estrés académico con la procrastinación académica(9).

ALTAMIRANO CE; Rodríguez ML “Procrastinación académica y su relación con la ansiedad”; Ecuador, 2021.

Objetivo: Establecer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Psicología.

Resultados: La procrastinación académica en la dimensión postergación de actividades se obtuvo que el 24% de estudiantes tiene un nivel bajo, el 52% tiene nivel medio y el 24% tiene nivel alto de postergación de actividades y en la dimensión autorregulación de actividades se estableció que el 10% tiene nivel bajo, el 48% tiene un nivel medio y el 42% tiene nivel alto de autorregulación de actividades; con respecto a la ansiedad se obtuvo que el 54% de estudiantes tiene un nivel leve de ansiedad y el 18% tiene un nivel moderado.

Conclusión: Existe una relación significativa entre la procrastinación y la ansiedad(10).

CAMARILLO JS; et al “Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea”; Iztacala, 2021.

Objetivo: Identificar la relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de la FESI.

Resultados: Se obtuvo que el 74.51% de estudiantes tienen un nivel medio de procrastinación; con relación al estrés se obtuvo que el 51% de estudiantes tienen un nivel moderado de estrés.

Conclusión: Existe una correlación entre el estrés y la procrastinación(11)

ESPIN JT; Vargas A; “Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios”; Ecuador, 2023.

Objetivo: Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios.

Resultados: Se obtuvo que el 96.1% de estudiantes tienen un nivel bajo en la autorregulación académica y el 85.9% tienen un nivel alto de postergación de actividades, con respecto al estrés se obtuvo que el 49.1% tiene un nivel severo de estrés académico. Así también, se halló que las dimensiones de la autorregulación académica ($r= 0.062$; $p=0.197$) y postergación de actividades ($r=0.005$; $p=0.909$) no se relacionan significativamente con la variable estrés académico.

Conclusión: No existe relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios (6)

GUERRA JM; et al; “Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos”; Ecuador, 2024.

Objetivo: Analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de ciencias de la salud.

Resultados: Se muestra mayor incidencia de estrés y procrastinación académica en mujeres. Así también, existe una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación y el estrés académico (r de Pearson 0.327).

Conclusión: A mayor nivel de estrés existe mayor probabilidad de procrastinación en las actividades académicas, las estudiantes mujeres procrastinan más que los varones(12).

CORRALES CH; Cañizales MÁ; “Procrastinación académica en estudiantes de la facultad de psicología de la universidad de Panamá”; 2023.

Objetivo: Buscar la relación entre la procrastinación académica y el rendimiento académico.

Resultados: El 49% de estudiantes tienen un nivel alto de postergación de actividades y el 44% tienen un nivel medio y bajo de autorregulación académica

Conclusión: No existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el rendimiento académico(13).

MUVDI Y, et al; “Estrés percibido por estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio durante el COVID-19”; Colombia, 2021.

Objetivo: Determinar el nivel de estrés percibido en el periodo de confinamiento por COVID-19 de los estudiantes de enfermería.

Resultados: El 92.2% son de sexo masculino, las edades oscilan entre los 15 a 19 años, el 74.9% es de procedencia urbana.

Conclusión: Los hombres a menor edad presentan mayores nivel de estrés académico (14).

B. Antecedentes nacionales

ASENJO, JA; “Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19”; Chota, 2020.

Objetivo: Estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú, durante la pandemia de COVID-19.

Resultados: Las mujeres (51.7%) y los varones (48.6%) presentaron estrés severo; en la dimensión estresores los varones en un 77.2% presentaron en un nivel severo, en la dimensión síntomas el 42.5% de mujeres presentan los síntomas en un nivel severo y en la dimensión afrontamiento de estrategias las mujeres en el 62.1% presentar un nivel severo de afrontamiento de estrategias.

Conclusión: Los estudiantes de enfermería de ambos sexos presentaron un nivel de estrés académico severo en las dimensiones y en la valoración global(15).

MENDOZA E; “Estrés académico y procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana”; Lima, 2020.

Objetivo: Determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios

Resultados: No existe relación significativa entre la variable estrés académico y las dimensiones de la procrastinación, donde la dimensión autorregulación académica tiene ($r = .061$, $p \leq .389$) y la postergación de actividades ($r = .071$; $p = .321$); de igual manera se indica que no existe relación significativa entre la variable procrastinación y las dimensiones del estrés académico como los estresores ($r = .022$; Sig. = .760); síntomas ($r = .024$; Sig. = .739) y estrategias de afrontamiento ($r = .130$; Sig. = .067)

Conclusión: La procrastinación y el estrés académico no se relacionan significativamente(16).

ESTRADA EG, Mamani M, Gallegos NA, Mamani HJ, Zuloaga MC. “Estrés académico en estudiantes”, Madre de Dios, 2021.

Objetivo: Determinar la prevalencia del estrés académico.

Resultados: El 47.1% de los estudiantes presentó nivel alto de estrés, el 37.8% moderado y el 15.1% bajo. Así también, se observó que en la dimensión estresores el 62.8% tenían nivel alto, el 25% moderado y el 12.2% bajo; en la dimensión síntomas del estrés el 44.2% tenían nivel moderado, el 37.8% nivel alto y el 18% nivel bajo; en la dimensión estrategias de afrontamiento el 40.1% tenían nivel moderado, el 32% nivel bajo y 27.9% nivel alto.

Conclusión: Los estudiantes tenían niveles altos de estrés debido a que existían una serie de factores estresantes que les provocaba sintomatologías (físicas, psicológicas y comportamentales) debido a tener limitadas estrategias de afrontamiento(17).

AGUILAR M; “Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima”; Lima, 2021.

Objetivo: Determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima.

Resultados: No existe relación entre las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de la variable estrés con la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación. Del mismo modo, se indica que no existe relación entre la dimensión estresores y síntomas de la variable estrés con la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación; por otro lado, muestra haber relación inversa a nivel muy débil entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento con la autorregulación académica.

Conclusión: No existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico. En cuanto a la relación entre las dimensiones estrategias de afrontamiento y Autorregulación es debido a que los estudiantes hallan una manera de alcanzar objetivos(7).

ZAPATA GD; Leon GB; “Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la Amazonia del Perú”; Perú, 2024.

Objetivo: Determinar la relación entre el estrés y la procrastinación en los estudiantes de la universidad pública de la ciudad de Chachapoyas.

Resultados: Se obtuvo una relación significativamente alta entre el estrés académico y la procrastinación (0.960), ($p < 0.01$).

Conclusión: Existe una relación entre el estrés académico, la procrastinación y estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios(18).

CHAVEZ S; et al; “Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Perú”; Perú, 2024.

Objetivo: Analizar la relación entre la inteligencia emocional y la procrastinación académica en los estudiantes de una universidad y generar un modelo predictivo.

Resultados: Los estudiantes mostraron tener un nivel alto de procrastinación académica en un 51.2 %, que indica que tienen una autorregulación académica baja y tienden a postergar sus actividades con mayor frecuencia.

Conclusión: La procrastinación académica alta se presentó debido a que los estudiantes perciben la exigencia académica como un agente estresor que producen un malestar y el desencadenamiento de la evitación y postergación de actividades(19).

SABINO CF; et al; “Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de Tacna”; Tacna, 2024.

Objetivo: Caracterizar el estrés académico y sus estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad nacional.

Resultados: El 69.9% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 17.3% y el 12.8% presentaron nivel severo y leve respectivamente.

Conclusión: Los niveles moderados de estrés académico se mostraron debido a la sobrecarga de tareas, la competitividad, el tipo de trabajos, demandas de evaluación y el tiempo para su realización. Los cuales dan lugar a la manifestación de síntomas(20).

Vásquez I; “Estrés académico en el clima de aprendizaje en estudiantes de la Facultad de Educación en una Universidad Pública”; Trujillo, 2023.

Objetivo: Determinar la influencia del estrés académico en el clima de aprendizaje de los estudiantes.

Resultados: Los estudiantes tienen en un 40% de nivel de estrés medio y bajo; en cuanto a las dimensiones el 57.1% tiene nivel medio de estresores, el 62.9% nivel bajo de síntomas y el 51.4% nivel medio de estrategias de afrontamiento.

Conclusión: El estrés académico influye significativamente en el Clima de aprendizaje de los estudiantes(21).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Procrastinación

La procrastinación es definida por Angarita L, como la prolongación o dilatación de la realización de actividades personales, los cuales se dejan como pendientes a pesar de saber o tener en cuenta las consecuencias que puede traer consigo el incumplimiento de las mismas(22).

Así mismo, Álvarez define la procrastinación como la postergación voluntaria o involuntaria de tareas y actividades que se desarrollan en un contexto laboral o académico, que compromete e interfiere en el logro de metas planteadas por el individuo y no permite que estas se realicen de manera ordenada y adecuada (23).

2.2.1.1. Tipos de procrastinación

La procrastinación académica viene a ser la postergación voluntaria de realizar las tareas académicas asignadas por el centro de estudios, que puede deberse a la poca motivación y ánimos para desarrollarla, pero que si tiene la intención de cumplirla; la procrastinación familiar viene a ser el tipo de procrastinación hace referencia a dilatación de tiempo que se hace para cumplir los roles o tareas del hogar que tienen la convicción de cumplirlos en el plazo dado, pero no se sienten motivados y la procrastinación emocional que guarda una estrecha relación con el aspecto emocional, una persona al encontrarse en una situación de presión al realizar una tarea o actividad a último momento les causa una satisfacción y tienden a elogiarse por el logro que obtuvieron(24).

2.2.2. Procrastinación académica

La procrastinación académica según Quant D y Sánchez A, es definido como aquel comportamiento de aplazar el desarrollo de las actividades o tareas académicas asignadas(25).

Según Ferrari, Johnson y McCown definen la procrastinación como *“un fenómeno que constituye un patrón cognitivo y conductual relacionado con la intención de hacer una tarea y con una falta de diligencia para iniciarla, desarrollarla y*

culminarla, y dicho proceso estaría acompañado por la experimentación de ansiedad, inquietud o abatimiento”(26).

Por otro lado, es importante recalcar de que el procrastinar no siempre va a implicar la acción de incumplir la entrega de una tarea; si no también el procrastinar comprende el posponer las actividades, la cual tiende a generar en los estudiantes cierto tipo de respuestas como la preocupación, desesperación, ansiedad, etc. Todo esto debido a la presión y situación en la que se ven expuestos , lo cual también puede traer consigo consecuencias negativas en el ámbito académico(27).

Entonces, la procrastinación académica según Rodríguez A y Clariana M indican que es la tendencia de postergar tanto el inicio o la finalización de las tareas académicas relevantes que causan incomodidad. Así también, refieren que el estudiante posterga debido a tener un déficit de autorregulación que va a *“provocar la demora voluntaria de las actividades planificadas, aunque esta le conlleva a consecuencias debido a su demora”(28).*

2.2.2.1. Características del procrastinador

Según García V y Silva MP la persona procrastinadora tiene como algunas características lo siguiente: En cuanto a su personalidad tiene *“bajo nivel de conciencia”, “escrupulosidad; autoestima, control y motivación de logros bajos”,* es desorganizado, impuntual y presenta dificultades en el seguimiento de instrucciones. Así también, presenta malestar personal, síntomas depresivos, ansiedad vinculada al fracaso y estrés(29).

Así mismo, Ayala AS, et al. indican que la persona procrastinadora tiene como personalidad ser una persona *“impulsiva, perfeccionista”,* presenta dependencia de los demás y se considera fracasada si comete un error, es dejada, tiene falta de

compromiso, lleva un estilo de vida mal adaptado debido a las excusas. En algunos casos cuando la procrastinación es crónica se llega a tener personalidad de “*déficit de atención hiperactividad y trastorno obsesivo compulsivo*”(30).

2.2.2.2. Elementos de la procrastinación académica.

Los elementos de la procrastinación Según Ayala AS et al. Indica que Steel P lo clasifica en cuatro factores motivacionales que intervienen en la postergación de las tareas o responsabilidades, como son las expectativas que considera la manera de realizar una tarea, la valoración se refiere a la importancia que se le da a la realización de algunas actividades que son agradables. Así también, es la valoración de los aspectos de tiempo, herramientas y la obtención de un incentivo, la impulsividad se refiere cuando el individuo presenta falta de motivación para realizar la tarea y la demora de la satisfacción se considera al factor tiempo para obtener una respuesta y beneficios de la conducta repetitiva que presenta. Es así que al procrastinador le agrada obtener una respuesta inmediata más que una tardía. Por otro lado, Burka y Yuen explican un elemento más de la procrastinación académica que el temor al éxito en el cual abordan dos tipos de posiciones que tiene el procrastinador, la primera es la evasión al tiempo el cual se refiere básicamente a evitar el esfuerzo y el compromiso; y el segundo es el éxito peligroso ya que consideran que esta fuera de sus competencias y presentan incapacidad para lograrlo(30).

2.2.2.3. Tipos de procrastinadores

Los tipos de procrastinadores según Burgos KS y Salas E indican que Ospina y Vergara mencionan la existencia de 3 tipos de procrastinadores como son los procrastinadores por activación que son aquellas personas que realizan sus actividades a último momento generando sensaciones de activación y en caso de

logró es el éxito; los procrastinadores por evasión son aquellos estudiantes que no realizan sus trabajos o actividades académicas por miedo a hacerlas mal y fracasar o no obtener resultados positivos y los procrastinadores por indecisión que son aquellas personas que por lo general entregan sus tareas fuera del tiempo establecido debido a que no se ponen de acuerdo cómo desarrollarla y constantemente cambian de planes con respecto a la realización de sus actividades(31).

2.2.2.4. Causas de la procrastinación académica

Las causas de la procrastinación académica intrínsecas y extrínsecas según García V y Silva MP son:

“La falta de orientación hacia el futuro , el déficit de autocontrol, baja motivación personal en los estudios ,falta de capacidad para alejar tentaciones y distractores durante las horas de estudio ,déficit de autorregulación ,tendencia a aplazar las actividades, incapacidad de gestionar el tiempo eficientemente, incertidumbre en la priorización de las acciones, metas y objetivos; alto nivel de exigencias de los superiores, la impulsividad ,el método de enseñanza del docente , hábitos y conductas del pasado que intervienen en sus intenciones y conductas, tener una crianza inadecuada no orientada a los valores de responsabilidad y autonomía”(29).

2.2.2.5. Consecuencias de la procrastinación académica.

Las consecuencias o efectos más relevantes de la procrastinación académica son:

2.2.2.5.1. El estrés:

La persona experimenta situaciones de ansiedad y frustración al momento de postergar sus trabajos o tareas para último momento y la desenfrenada actitud que toma para poder ganarle al tiempo y entregar su tarea antes de la hora establecida, llegando de tal modo a superar el posible resultado negativo y lograr su meta, pero bajo niveles de estrés elevado(32).

2.2.2.5.2. El rendimiento académico:

El procrastinar conlleva a obtener un bajo nivel de rendimiento académico; debido a que se posterga la realización de tareas y trabajos académicos que no son entregados en el plazo establecido, generando así el fracaso y en algunos casos deserción en los estudiantes(32).

2.2.2.5.3. Otros aspectos

Se ha visto que el postergar o la dilatación de actividades académicas en los universitarios puede generar problemas sociales debido a la preocupación, pensamientos de desamparo que lo invaden y no le permiten desarrollar sus demás actividades académicas de manera oportuna y el tiempo puede llegar a convertirse en un enemigo. Así mismo influye en la toma de decisiones ya que el estudiante se pone en una posición crucial de continuar sus estudios o desertar. Si bien es cierto *“el alivio momentáneo de la ansiedad al postergar la tarea revierte a largo plazo en el incremento de dudas sobre la capacidad del procrastinador, además incide en las emociones depresivas”*(32).

2.2.2.6. Modelo del conductismo de la escala de procrastinación Académica.

Según Álvarez esta teoría de conductas es tomada por las consecuencias que trae consigo de manera concurrente y forzada al momento de procrastinar, a esto es acuñada por Burka y Yuen que las personas al ver que hasta el momento no han tenido consecuencias que los pongan en desventajas ante sus logros de objetivos y es por ello que practican la procrastinación(30).

Según Skinner el modelo hace referencia a la actitud de desarrollar un trabajo o una tarea por parte del estudiante con la finalidad de obtener una recompensa(33).

Es por ello que al ser revisado se dice que hay una relación con la procrastinación debido a que los estudiantes realizan sus tareas por una recompensa a corto plazo y es por ello que cuando sus asignaciones son a largo plazo las van posponiendo; esta actitud comportamental optada se viene dando desde su infancia(34).

El modelo conductista interpreta la procrastinación como un hábito aprendido mediante dos refuerzos y una consecuencia: el refuerzo negativo es evitar una tarea académica que reduce temporalmente el estrés, lo que refuerza la conducta de postergación. El refuerzo positivo se refiere a las actividades alternativas o de ocio que ofrecen gratificación inmediata, consolidando el escape; ambos refuerzos conllevan a una falta de consecuencias inmediatas como son las consecuencias negativas de procrastinar al obtener malas calificaciones son distantes, mientras que el alivio es inmediato. Una vez que el estudiante procrastine en sus actividades reflexionará sobre sus conductas, asimismo manejará su entorno evitando los distractores reflexiona sobre las consecuencias y sobre las recompensas que obtendrá si culmina sus actividades con anticipación. En el caso que haya alcanzado sus logros y descuide nuevamente su conducta de autorregulación volverá al mismo ciclo de procrastinación.

2.2.2.6.1. Medición de la procrastinación académica.

La medición de la procrastinación académica en estudiantes puede ser evaluado mediante la escala de procrastinación EPA, fue creada por Busko y adaptada por Álvarez y posteriormente modificada por Domínguez, Villegas y Centeno, El cual contiene 12 ítems y 2 dimensiones(35).

2.2.2.6.1.1. Dimensiones de la procrastinación académica.

2.2.2.6.1.1.1. Autorregulación académica

La autorregulación es conocida como una conducta y el desarrollo de pensamientos estratégicos para lograr realizar y alcanzar un objetivo planteado, ayudando de ese modo al estudiante a cambiar su comportamiento en relación a las actividades académicas. Así mismo se recalca que la autorregulación académica no es una habilidad innata de cada estudiante, sino una adquirida para poder lograr habilidades que desempeñan académicamente(30).

Un estudiante para lograr tener la autorregulación debe ser conocedor de sí mismo, sus estados emocionales, los estilos de aprendizaje que posee, entre otros. Es por este motivo que a la autorregulación se le conoce como un regulador de las acciones y actividades que tiene el estudiante bajo un proceso donde tiene ya sus objetivos planteados, controla su conducta, motivación y cognición, así como también inspecciona cómo aprende. Para ello es necesario que tenga conocimiento de lo que se conoce ,de lo que se va a hacer y tener conocimiento de acceso por metacognición(30).

2.2.2.6.1.1.2. Postergación de actividades

La postergación es aquella acción de aplazarla realización de las actividades o tareas que trae consigo consecuencias como estrés, preocupación y así mismo se resaltan

casos de bajas notas académicas. Por otro lado “la postergación de actividades es el sinónimo de procrastinación”, la cual viene siendo una acción consentida por parte del estudiante que muchas veces traslada el desarrollo de sus actividades por otras de mayor interés o entretenimiento, lo cual lo pone en una posición de desventaja ya que puede generar bajas calificaciones y la presentación de tareas a destiempo(30).

2.2.2.7. Procrastinación en tiempos de COVID-19 y post COVID-19

En el año 2020 el gobierno debido a la pandemia ocasionado por el COVID-19, se decretó emergencia sanitaria y una de las medidas necesarias fue el aislamiento social obligatorio. Es por ello; que las universidades se vieron en la obligación de implementar métodos para continuar con la educación, el cual fue pasar de una enseñanza presencial a una enseñanza virtual, en el que para muchos de los estudiantes el proceso de adaptación a esta nueva modalidad fue complicado, debido a los nuevos métodos y también a los nuevos estilos de aprendizaje, lo que conllevó a muchos de los estudiantes a la procrastinación académica; se menciona que esto es debido que al encontrarse en sus hogares implica tener una serie de distractores como la televisión, los videojuegos, las redes sociales y también algunas tareas familiares. Asimismo; el uso de la tecnología y algunos programas nuevos dificultan el aprendizaje ocasionando desinterés, desagrado, desmotivación durante las sesiones de clase(36).

La procrastinación académica además de ser un serio problema para gestionar las actividades y el tiempo también mantiene una relación con los factores cognitivos que hacen referencia a las excusas o argumentos que los universitarios brindan con el fin de justificar sus conductas o acciones dilatorias. Así también tiene una relación con los factores afectivos que hace referencia a los sentimientos de miedo y fracaso.

Asimismo; los factores conductuales se asocian a la incoherencia entre lo que ellos quieren realizar y lo que realmente quieren lograr; este tipo de conductas se pudo visualizar con mucha frecuencia durante la pandemia por el COVID-19 debido a la dificultad de las actividades académicas virtuales, a la desmotivación, al desinterés o simplemente al desagrado de algunas asignaturas(36).

Este estilo de vida durante la pandemia involucro muchos cambios, en los estudiantes universitarios; se pudo evidenciar las dificultades al realizar sus actividades o acciones sencillas como compartir sus evidencias de trabajo, emplear plataformas o asistir a las videoconferencias; estas complicaciones fueron porque no contaban con un dispositivo en buenas condiciones para el uso de estas plataformas o programas, así también el acceso de internet fue una de las grandes dificultades en este nuevo estilo de vida; por lo que en muchos de los estudiantes causo retraso, desinterés en sus actividades y fue uno de los factores por lo que decidieron retrasar sus actividades académicas y como consecuencia de este cambio los estudiantes tuvieron bajo rendimiento académico y otros estudiantes decidieron desertar de las universidades(37).

Por otro lado, la procrastinación académica siempre fue un problema en la vida universitaria, hoy en día va tomando mayor interés debido a que se evidencia mayores problemas en este aspecto; culminada ya la pandemia por el COVID-19, este problema no tuvo pare, más aún se evidencio que los estudiantes universitarios nuevamente cambian de modalidad de lo virtual a lo presencial, lo que conlleva a muchos cambios nuevamente, implica organizar los horarios de estudio, horarios de movilización hacia su centro educativo y de retorno a casa, entre otros. Es por ello por lo que se ve la necesidad que los estudiantes requieren habilidades de

organización y autonomía; además de ello el desarrollo académico se ve afectado por la procrastinación(38).

El estudiante procrastinador es quien por voluntad o decisión propia aplaza sus tareas o actividades académicas, e incluso es consciente de las consecuencias de sus actos, en tal caso se considera al sujeto procrastinador no es quien olvida hacer sus tareas sino es aquel sujeto que le falta organizar su tiempo, y tener mayor autocontrol de sus actividades. Asimismo, se ha demostrado que los estudiantes universitarios que suelen procrastinar tienen dificultad para iniciar sus tareas y también dificultan en continuar y culminar sus tareas o actividades. Por otro lado, el compromiso con culminar su formación académica hace que el estudiante use estrategias de aprendizaje, autorregulando emociones y distribuyendo su tiempo de acorde a sus actividades diarias(38).

2.2.2. Estrés

El estrés según Lazarus y Folkman es definido como *“el conjunto de relaciones existentes entre la persona y su entorno, y que la clave de esta transacción es la valoración personal de la situación psicológica”*; Así también, para que se dé el proceso de estrés se debe tomar en cuenta dos elementos que son la valoración cognitiva (evalúa la existencia del problema) y las estrategias de afrontamiento (relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla)(39).

Así también, el estrés es definido por Selye como *“la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”*, en otras palabras, el estrés *“es la respuesta al estímulo o agente estresor y lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción”*(40).

2.2.2.1. Tipos de estrés

Eu-estrés: Es un tipo de estrés productivo o positivo ya que *“posibilita la reacción de respuesta eficaz, potente y facilitadora de bienestar”*, mediante la sensación de euforia y realización. Este tipo de estrés se refiere a experiencias que tienen una duración limitada(41),(40).

Di-estrés: Es un tipo de estrés destructivo, puesto que la respuesta a un estresor *“se acompaña de sufrimiento, tensión y escasa eficacia”*. Puesto que se presenta una precaria habilidad de *“control y dominio”*, este tipo de estrés es de tiempo prolongado y la persona presenta *“estados irritantes, y se agota física y mentalmente”*(41),(40).

2.2.2.2. Fisiología del estrés

El estrés según Romero E, Young J , Salado R es *“un mecanismo de enlace entre el agente estresor y su órgano diana dando como resultado una respuesta fisiológica y/o conductual”*; mediante la producción de esta respuesta al agente estresor, se da *“la liberación de glucocorticoides (cortisol y cortisona)”*. La respuesta al estrés se da por medio del sistema de estrés que está compuesto por el sistema nervioso central y periférico lo cual va a conducir a que se presenten cambios a nivel físico y comportamental como son la *“excitación, estado de alerta, vigilia, mejora de la cognición y atención centrada, euforia o disforia”*. Muy aparte de ello el organismo va dar respuesta al estrés mediante los sistemas endocrino, nervioso e inmunológico. El sistema nervioso y endocrino responden al estrés mediante el sistema simpático adrenomedular (SAM) el cual libera de la médula suprarrenal la epinefrina que tras incrementar su nivel activa la respuesta de lucha y huida en la persona y el eje hipotalámico –pituitario –adrenocortical (HPA) se encarga de producir glucocorticoides como el cortisol; ambos sistemas son regulados en el hipotálamo,

quien se encarga de conformar las funciones endocrinas y autónomas del comportamiento. Entonces, cuando la persona se encuentra en una situación de lucha/huida del estrés la parte simpática del sistema nervioso autónomo comienza con la secreción de epinefrina y norepinefrina lo cual ira a diferentes órganos diana preparando así al cuerpo para que pueda tener una “*acción catabólica y realice movimientos rápidos o bruscos*”(41).

2.2.2.3. Clasificación del estrés según el tiempo de respuesta fisiológica.

Agudo: Cuando se produce una tensión sobre el cuerpo, se genera una acción intensa en un corto tiempo. El estrés genera que la sangre se dirija hacia los músculos, acumulando así energía en la persona y hace que pueda huir(40).

Subagudo: Hay una respuesta moderada, que tiene un tiempo largo. Según una experimentación realizada en un laboratorio a unos ratones se indica que fueron expuestos a situaciones de estrés por medio de un gato, al cual lo ponían en determinados periodos de tiempo, en el cual un tiempo más tarde los ratones enfermaron manifestando situaciones de angustia y perdieron las fuerzas para poder hacer frente a una infección. Esto indica que las personas desarrollarán ciertas reacciones físicas y psicológicas ante un agente estresante(40).

Crónico: Es una respuesta leve, que tiene una duración de mucho más tiempo, el organismo tiene conocimientos de cómo enfrentarse a hechos similares. Por lo que, algunos órganos son elegidos de los demás y la sangre que transitaba por el cuerpo es redirigida a los músculos. El cerebro toma una serie de decisiones para la huida y la pelea, por lo cual los órganos importantes como el corazón y los pulmones llevan la sangre cargada de oxígeno hacia los músculos inferiores, superiores y al sistema nervioso central, dejando así de irrigar a los demás órganos(40).

2.2.2.4. Fases del estrés

Las fases del estrés según Hans Selye son 3 las cuales participan como respuestas frente al desequilibrio que presenta la persona frente a los estresores(42).

Fase de alarma: Es una etapa en el cual el organismo capta al agente estresor y reacciona activando al *“sistema nervioso simpático y la corteza y médula de las glándulas suprarrenales, quienes son los encargados de secretar glucocorticoides y adrenalina para movilizar los recursos energéticos necesarios para afrontar la situación”*(42).

Fase de resistencia – adaptación: En esta fase el organismo enfrenta al agente estresor haciendo uso de los recursos energéticos disponibles, así como también de los sistemas y órganos del cuerpo para sobrevivir a la situación estresante, como por ejemplo *“disminuye las funciones del sistema digestivo y reproductivo”. Mientras que otros sistemas como el inmunológico aumentan su actividad”*(42).

Fase de desgaste: Esta fase en el organismo tiene la imposibilidad de afrontar al agente estresor debido al gran de demanda de requerimiento y desgaste energético, por lo que *“si el estresor continúa activo, el organismo comienza a desarrollar varias patologías e incluso puede llegar a la muerte”*(42).

2.2.2.5. Tipos de reacciones al estrés

Aquí se definen dos tipos de conductas que toma la persona frente a un estresor. Como son: la conducta de afrontamiento que se refiere a la manera que la persona utilizara recursos para afrontar el estrés y la conducta de evitación que se refiere a que la persona trata de evitar al agente estresor de 2 maneras, la primera por medio físico evitando al agente estresor *“ya sea huyendo o mirando hacia otro lado”* y el

medio psicológico donde la persona trata de comprender *“como no estresante a una determinada situación, aunque en verdad lo sea”*(40).

2.2.2.6. Consecuencias del estrés.

En la siguiente parte se presentan los tipos de reacciones que produce el estrés en el ser humano que se dan a nivel fisiológico, cognitivo y emocional (41):

Reacción fisiológica: Se encuentra *“el aumento de la presión sanguínea, incremento de la actividad estomacal e intestinal, dolor de cabeza y deterioro del sistema inmunológico que causa la propensión a adquirir enfermedades”*. A ello se suma Deviggiano quien refiere que se da *“el incremento del colesterol y triglicéridos en la sangre aumentando así la presión arterial”*(43).

Reacción cognitiva: Comprende *“la preocupación, pérdida de control y la negación, disminución de la concentración y atención, además de la pérdida de memoria”*(43).

Reacción Emocional: Comprende *“el temor, miedo, ansiedad, excitación, cólera, depresión, pérdida del autoestima, incompetencia y afección a la salud mental”*(43).

2.2.3. Estrés académico

El estrés académico según Águila BA , Calcines M, Monteagudo R ,et al es aquello que *“describe los procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores del ambiente académico llegando a considerar como amenazantes”* a lo que puede responder de manera adecuada o no. *“Estas apreciaciones se relacionan con las emociones anticipadas de preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio”* que el estudiante desarrolla frente a una situación académica estresante(44).

Así también, el estrés académico según Barraza A es *“la consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan el desempeño del estudiante en el ámbito escolar”*. Al conjunto de estas exigencias se les llama estresores, los cuales son *“los indicadores de la existencia de una situación o estímulo amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada o específica”*(45) .

2.2.3.1. Estresores académicos

Los estresores académicos Según Barraza A son: *“la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, la sobrecarga académica de lecturas, trabajos o tareas, evaluaciones de las diferentes asignaturas, exposición de trabajos en clase, realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas, exceso de responsabilidad por cumplir obligaciones académicas, los tipos de trabajos que piden los profesores, intervenciones en el aula , el mantener un buen rendimiento académico, el tener que presentar cierta cantidad de trabajos clínicos en un lapso de tiempo corto, el desconocimiento de herramientas y materiales de la estadística”*(46).

También, Pulido MA, et al. Indica que el estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios universitarios llegando a niveles muy altos de estrés, que tiene como causas los estresores como: *“las altas cargas de trabajo académico, cambios en la nueva vida universitaria, el proceso de separación de la familia, la incorporación al ámbito laboral y la adaptación a un medio poco habitual”*(47).

2.2.3.2. Síntomas del estrés académico

Los síntomas del estrés académico según Barraza A. son: la fatiga crónica, la somnolencia, la inquietud, depresión, tristeza, ansiedad, problemas de concentración, bloqueo mental(45).

Así mismo, según Bedoya F, Matos L, Zelaya E. las manifestaciones del estrés académico son 3 que son las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales:

Reacciones físicas: Se encuentran *“los trastornos de sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y somnolencia”*(48).

Reacciones psicológicas: comprende la *“incapacidad para relajarse, sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sentimientos de agresividad y aumento de irritabilidad”*(48).

Reacciones comportamentales: comprende la *“tendencia a polemizar y discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos”*(48).

2.2.3.3. Modelo sistémico- cognoscitivista del estrés académico

El presente modelo fue propuesto por Arturo Barraza Macías quien indica que este modelo tiene dos supuestos de partida:

Supuesto sistémico: se refiere a considerar al estrés como un modelo multidimensional e integral, lo que quiere decir que el estrés está constituido por un conjunto de componentes y relaciones. Así también, *el ser humano es considerado un sistema abierto ya que tiene una constante relación con el entorno en continuo flujo de entrada (imput) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico”*(49).

Supuesto cognoscitivista: Se refiere al conjunto de *“procesos psicológicos que el ser humano realiza para interpretar los input y decidir el output”*. Lo cual se refiere a *“la relación de la persona con su entorno se ve interferida por el proceso cognoscitivo de la valoración de las demandas del entorno (entrada) y de los recursos internos para enfrentar dichas demandas (salida)”*(49).

Todo este proceso comprende tres momentos: *“la relación persona-entorno”* se da a través de 3 componentes:

a. *“La relación persona-entorno se da a través de tres componentes principales: acontecimiento estresante (entrada), interpretación del acontecimiento y activación del organismo (salida)”*(49).

b. *“El ser humano realiza una valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante y de los recursos de que dispone para enfrentarlo”*. Esto se da a través de 3 valoraciones: la neutra (los sucesos no implican a la persona y no lo obligan a actuar), positiva (los sucesos son valorados como favorables para mantener equilibrio y se tiene recursos) y negativos (los sucesos son considerados como amenazas y que se requiere de recursos propios que se consideran como desbordados, provocando así un desequilibrio)(49).

c. *“No existe un equilibrio entre los acontecimientos considerados estresantes y los recursos de que dispone la persona para enfrentarlos sobreviene el estrés que obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento”*(49).

En el ámbito académico estos dos supuestos llegan a concretarse, ya que el estudiante se encuentra rodeado de situaciones que no pueden ser enfrentados con los recursos que dispone, por lo cual llega a considerar a dicha situación como una amenaza o un desafío o desarrolla emociones negativas, presentando así un

desequilibrio sistémico en relación a la situación estresante. Dicho desequilibrio se presenta en la persona mediante un conjunto de indicadores o síntomas físicos, psicológicos y comportamentales(49).

Es así que, ante estos síntomas la persona se ve en la necesidad de actuar (output) para poder volver a tener el *“equilibrio sistémico”* que perdió, para lo cual *“primeramente necesitará realizar una segunda valoración (appraisal) de las posibles maneras de enfrentar”* la situación estresante, lo que le conducirá a poder *“determinar una estrategia de afrontamiento (coping) para poder enfrentarla”*(49).

2.2.3.4. Medición del estrés académico en estudiantes

La medición del estrés académico puede ser evaluado mediante el inventario SISCO SV en el contexto COVID-19 segunda versión que fue adaptada por Contreras, A. et al, el cual consta de 49 ítems y 3 dimensiones(50).

2.2.3.5. Dimensiones del estrés académico

Las dimensiones del estrés académico según Bedoya FN, Matos LJ, Zelaya EC. son:

Estresores del entorno académico: Se refiere a los sucesos ocurridos en el ámbito académico que llegan a generar estrés en los estudiantes, dentro de los estresores se consideran *“la competencia entre compañeros de clase, la sobrecarga de trabajos, la personalidad y carácter del profesor, el tipo de trabajo asignado, la falta de entendimiento sobre temas que se avanza en clases, la participación en clase y el tiempo limitado”*(48).

Manifestaciones psicósomáticas (síntomas): Comprende las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que el estudiante desarrolla frente a los estresores, dentro de los síntomas físicos se encuentran *“el trastorno de sueño, fatiga crónica,*

dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y somnolencia” , en cuanto a las reacciones psicológicas se encuentran *“la incapacidad para relajarse , depresión ,tristeza, ansiedad ,angustia o desesperación, problemas de concentración ,sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad”* y en los síntomas comportamentales se tiene *“ el conflicto ,la tendencia a discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas ,aumento o reducción del consumo de alimentos”* (48).

Estrategias de afrontamiento: Considera las diferentes formas que el estudiante utiliza para afrontar una situación estresante como son *“la habilidad asertiva, la elaboración y ejecución de un plan, elogios a sí mismo, la religiosidad, la búsqueda de información sobre la situación y ventilación de la situación y confidencias”*(48).

Así también, Rodríguez A , et al definen las estrategias de afrontamiento del estrés como *“herramientas efectivas para modificar el agente estresor y facilitar el control emocional mediante la regulación de emociones que provocan las situaciones estresantes”* (51).

2.2.3.6. Estrés en tiempos de COVID-19 y post COVID-19

La pandemia por el COVID-19 ha revolucionado al mundo entero tanto en las actividades cotidianas y las actividades académicas; se sabe que durante la pandemia la educación se ha visto significativamente afectada, debido a que se pasó de una modalidad presencial a una modalidad virtual afectando tanto a los estudiantes, docentes y al entorno en general, sumando ahí el impacto a la economía. En relación a los estudiantes debían contar con internet en casa y algún dispositivo tecnológico para poder conectarse a las videoconferencias y así también entregar las tareas de las asignaturas, esto causo mucha incertidumbre y miedo porque era una

nueva modalidad y se veían en la obligación de aprender a usar muchos programas y plataformas nuevas, lo que debería ser un proceso de adaptación fue un proceso de preocupación, ansiedad y estrés en los estudiantes. En tal caso el estrés fue una respuesta negativa a los cambios inducidos por el COVID-19 lo que indujo una inestabilidad emocional, física y psicológica en el individuo(52).

En cuanto al escenario después del COVID-19, el estrés se manifiesta en los estudiantes debido al regreso a las clases presenciales lo que a su vez implica otros cambios de aprendizaje, otras modalidades de enseñanza, implicando cambios en las tareas, en las actividades, cambios en la modalidad para exponer, presentar exámenes, realizar prácticas profesionales; así también, el estudiante debe asumir diversas responsabilidades y continuar con lineamientos institucionales post pandemia dentro o fuera de la institución. Así mismo es importante resaltar que las relaciones interpersonales de manera directa se dan en lo presencial lo que puede causar cierto miedo o ansiedad; lo que se vuelve un nuevo desafío en el estudiante(52).

Por otra parte, la etapa universitaria es un periodo en el que los estudiantes se encuentran más vulnerables a sufrir estrés y ansiedad, debido a que pasan de una educación media regular a un nivel superior, lo que conlleva cambios significativos, responsabilidades, cambios en el contexto, ritmo y estilo de vida. Además de ello a medida que el semestre académico avanza es más complicado, debido a que se incrementan las responsabilidades educativas y también se incrementa el nivel de exigencia por parte de los docentes por lo que como consecuencia se presenta el estrés académico, presentado signos como dolor de cabeza, dificultad para dormir, dolor abdominal, dificultad para concentrarse entre otros, como consecuencia se

percibe un desequilibrio a nivel sistémico, por lo que el estudiante se ve en la obligación de acudir a las estrategias de afrontamiento(53).

2.2.4. Relación entre la procrastinación y el estrés académicos

La procrastinación académica es abordada desde 2 tipos de procesos: Uno de ellos es la postergación de la realización de actividades, tareas, etc., del estudiante que se da de manera voluntaria, llegando así a acumularse de tareas y realizándose a última hora, demostrando así una pésima gestión del tiempo; lo cual permite que se desarrollen factores estresantes que le conlleva a desarrollar reacciones a nivel físico, psicológico y comportamental. El otro proceso de procrastinación es la autorregulación de actividades, en el cual se dice que el estudiante llega a gestionar su tiempo para cumplir sus tareas debido a que practica habitualmente sus diferentes estrategias y habilidades que evitan que llegue a estresarse y que por el contrario hace que disfrute el desarrollo de sus responsabilidades académicas(35),(8).

Según Méndez CR , la procrastinación causa el incremento del estrés debido a que el estudiante decide posponer sus actividades académicas por otras de mayor interés como son : el utilizar el tiempo en actividades sociales y recreativas; así mismo el estudiante tiene mayor contacto con la tecnología lo que le conlleva a dedicarse a estar mayor tiempo con esta y tener momentos extensos de ocio; lo que como consecuencia tendrá problemas negativos afectando el desarrollo de sus actividades académicas(54).

Es por ello que es conveniente estudiar la relación que existe entre la procrastinación académica y el estrés académico, ya que según lo revisado hasta el momento se encuentra un gran lazo de relación entre ambos temas.

2.3. Marco conceptual

Procrastinación académica

La procrastinación académica es la postergación voluntaria de realizar las tareas académicas asignadas por el centro de estudios debido a la poca motivación y ánimos para desarrollarla(24).

Estrés académico

El estrés académico según Barraza A es *“la consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan el desempeño del estudiante en el ámbito escolar”*(45).

Estresores

Los estresores según Barraza A son *“los indicadores de la existencia de una situación o estímulo amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada o específica”*(45).

Síntomas

Es una manifestación subjetiva de una enfermedad o alteración en el estado de salud, percibida por el individuo(55).

Estrategias de afrontamiento

Son herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a situaciones específicas, externas o internas(56).

COVID-19

Es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2(57).

Post COVID-19.- Es el periodo o tiempo posterior al surgimiento de la pandemia por SARS-Cov-2(57).

Estudiante universitario

Es aquella persona que es admitida en una universidad, quien sigue un conjunto de normas establecidas y realiza sus estudios de forma continua para alcanzar un título profesional(58).

CAPÍTULO III

3.0. DISEÑO METODOLOGICO

3.1. Tipo y nivel de investigación

La investigación fue de enfoque cuantitativo, porque permitió la recolección de datos para probar la hipótesis de manera numérica y estadística.

Descriptivo

Se describió el nivel de procrastinación y estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional; durante y después de la pandemia por covid-19, 2022 - 2024.

Correlacional

Se relaciono las variables de procrastinación y estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional; durante y después de la pandemia por covid-19, 2022 - 2024.

3.2. Diseño de investigación

No experimental

Debido a que no se realizó la manipulación de las variables en ninguno de los periodos de recolección de la muestra (COVID – POST COVID).

Transversal

En la presente investigación se aplicó y se recopiló información, en diferentes grupos de estudiantes, en un solo momento y en un corte de tiempo determinado.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población de esta investigación estuvo constituida durante la pandemia por un total de 343 estudiantes y post pandemia por 702 estudiantes de la escuela profesional de enfermería de una universidad nacional de Cusco.

3.3.2. Muestra

La muestra fue calculada mediante la fórmula estadística para una población finita, determinándose como mínimo 260 estudiantes durante el contexto de la pandemia y 424 estudiantes post pandemia.

$$n = \frac{z_0^2 p(1-p)N}{(N-1)\varepsilon^2 + z_0^2 p(1-p)}$$

Donde:

n: tamaño de muestra

N= 343 tamaño de la población

Z= 1.96 es el valor en la tabla normal estándar para un nivel de confianza del 95%.

p = 0.5 probabilidad de éxito.

q = 0.5 probabilidad de fracaso.

E = 0.03 margen de error.

Durante la pandemia, calculando se tiene:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times (0.5)(0.5)343}{(342)0.03^2 + 1.96^2(0.5)(0.5)} = 260$$

n= 260

Post pandemia, calculando se tiene:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times (0.5)(0.5)702}{(701)0.03^2 + 1.96^2(0.5)(0.5)} = 424$$

n= 424

Las muestras de la presente investigación estuvieron conformadas por 260 estudiantes del semestre 2022-II y 424 estudiantes del semestre 2024-I de la escuela profesional de enfermería, desde el primer al noveno semestre de una Universidad Nacional de Cusco.

3.3.2.1. Criterios de inclusión:

Estudiantes de ambos sexos, que se encontraban matriculados en el semestre académico 2022-II y en el semestre académico 2024-I, que presentan asistencia regular a las clases académicas, que pertenecen al plan curricular 2017 y 2024, que estaban cursando del primer al noveno ciclo de estudios y que aceptaron participar en el estudio bajo consentimiento informado.

3.3.2.2 Criterios de exclusión:

- Estudiantes que pertenecían al plan curricular 2005 de la escuela profesional de enfermería.
- Estudiantes que no pertenecían a la escuela profesional de enfermería de una Universidad Pública.

3.4. Tipo de muestreo

El tipo de muestreo empleado fue probabilístico aleatorio simple, porque todos los estudiantes tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados para participar en la investigación.

3.4.1. Selección de la muestra

En el procedimiento de selección de la muestra se utilizó la técnica del sorteo aleatorio simple para seleccionar a los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería.

3.4.2 Unidad de análisis

La unidad de análisis del presente estudio fue el estudiante de Enfermería de una Universidad Nacional de Cusco.

3.5. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIA	ESCALA
Procrastinación académica	Según Ferrari, Johnson y McCown definen la procrastinación como <i>“un fenómeno que constituye un patrón cognitivo y conductual relacionado con la intención de hacer una tarea y la falta de diligencia para iniciar, desarrollar y culminar, dicho proceso estaría acompañado por la experimentación</i>	La procrastinación académica es la acción de postergar las actividades académicas para último momento llegando a priorizar otras actividades que son más agradables para el estudiante. La procrastinación académica abarca la autorregulación	Autorregulación académica.	• Preparación anticipada para exámenes. • Búsqueda de ayuda. • Asistencia a clases. • Realización de actividades académicas por anticipado. • Hábitos de estudio. • Tiempo de estudio. • Motivación • Revisión de tareas asignadas.	Nivel bajo 0 - 37 Nivel medio 38 - 44 Nivel alto 45 - 60	Ordinal

	de ansiedad, inquietud o abatimiento”(26).	y la postergación de actividades.	Postergación de actividades	● Postergación de tareas para último minuto. ● Postergación de trabajos. ● Postergación de lecturas.		
Estrés Académico	Según Barraza A el estrés académico es “la consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan el desempeño del estudiante en el ámbito escolar”. Al conjunto de estas	El estrés académico es una reacción que tiene el individuo frente a un conjunto de situaciones estresantes que ocasionan síntomas en el que se activan la aplicación de	Estresores Síntomas	● Sobrecarga académica. ● Personalidad ● Tareas, trabajos ● Tiempo limitado. ● Reacciones físicas. ● Reacciones psicológicas.	Leve 0 - 78 Moderado 79 - 157 Severo 158 - 235	Ordinal

	exigencias se les conoce como estresores, los cuales son <i>“indicadores de la existencia de una situación amenazante que generará una serie de reacciones en el individuo”</i> (45)	estrategias de afrontamiento.	Estrategias de afrontamiento	• Reacciones comportamentales. • Elaboración y aplicación de un plan de trabajo. • Búsqueda de ayuda profesional. • Cambio de actividades. • Control de emociones.		
Variables de ajuste						
Edad	Según Ochoa DR es <i>“el tiempo que ha vivido una persona, contando desde su nacimiento hasta la actualidad”</i> (59)	Años cumplidos a la fecha de evaluación.			< 19 años 20 a 22 años > 23 años	Ordinal

Sexo	Según la MINEDU el sexo es “ <i>el conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer</i> ”(60)	Característica biológica que permite clasificar al ser humano en varón o mujer.			• Masculino • Femenino	Nominal
Estado Civil	Según la INEI el estado civil es “ <i>la situación de la persona en relación con las leyes o costumbres relativas al matrimonio o convivencia que</i>	Situación conyugal de la persona.			• Soltero • Conviviente	Nominal

	<i>existen en el país”(61)</i>					
Lugar de procedencia	Según Acasiete R es “ <i>el lugar geográfico donde residía habitualmente una persona antes de trasladarse al lugar en que reside actualmente</i> ”(62)	Lugar de origen de donde procede o viene de una persona.			• Zona urbana • Zona rural	Nominal
Situación laboral	La situación laboral según Paredes F y Diestro D es “ <i>la actividad o el trabajo que realizan las personas en un determinado</i>	Actividad que realiza el estudiante, a más de estudiar.			• Estudia • Estudia y trabaja	Nominal

	<i>tiempo y espacio, por el cual reciben una remuneración”(63)</i>					
Semestre académico	El semestre académico según la Ley universitaria n°30220 es “ <i>el periodo lectivo mínimo requerido para el desarrollo de asignaturas con una duración no menor de 16 semanas</i> ”(64)	Es el período de tiempo en el que se divide el año académico en una universidad.			• Primer semestre • Segundo semestre • Tercer semestre • Cuarto semestre • Quinto semestre • Sexto semestre • Séptimo semestre • Octavo semestre	Ordinal

					Noveno semestre	
--	--	--	--	--	---	--

3.6. Técnicas e instrumento de recolección de datos.

3.6.1. Técnica.

La técnica que se utilizó en la presente investigación para la recolección de datos de ambas variables fue la encuesta. Que fue aplicada mediante la plataforma Google forms y enviada mediante la plataforma Gmail, WhatsApp y Google meet durante el periodo de la pandemia por el COVID-19 y para el post pandemia del COVID-19 se aplicó de manera presencial.

3.6.2. Instrumentos.

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes cuestionarios adoptados como:

3.6.2.1. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

La escala de procrastinación adaptada por Sergio Alexis Domínguez Lara en el año 2014, se encuentra compuesta por 12 ítems, que están clasificados en dos dimensiones, los cuales son:(65),(31).

- Autorregulación académica: Conformada por 9 ítems (2,3,4,5,8,9,10,11,12)
- Postergación de actividades: Conformada por 3 ítems (1,6,7)

Las respuestas se valoran de la siguiente manera:

Las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades presenta una calificación de:

- Nunca =1
- Casi nunca =2
- A veces =3
- Casi siempre= 4
- Siempre= 5

Finalmente, para determinar el nivel de procrastinación se suma los puntajes obtenidos, para luego clasificarlos de la siguiente manera:

- Procrastinación académica:

Nivel bajo = 0 a 37

Nivel medio = 38 a 44

Nivel alto = 45 a 60

- Autorregulación académica:

Nivel bajo = 0 a 29

Nivel medio = 30 a 37

Nivel alto = 38 a 45

- Postergación de actividades:

Nivel bajo = 0 a 5

Nivel medio = 6 a 9

Nivel alto = 10 a 15

La interpretación de la presente escala de la procrastinación académica también fue medida para ambas dimensiones en percentiles, donde los puntajes que se encuentran por encima del percentil 75 es alto y los puntajes que se encuentran por debajo del percentil 25 es bajo. Así también; se indica que la puntuación es directa a mayor puntuación mayor será la presencia de la conducta evaluada(35).

3.6.2.2. Inventario del estrés académico SISCO SV en el contexto COVID-19

Este inventario es la segunda versión del inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO), que fue elaborado por Arturo Barraza Macías y posteriormente fue adaptado por Alania RD, Llancari RA , Rafaele M, Ortega DID y

está compuesto por un total de 47 ítems que se encuentran divididos por 3 dimensiones(50):

- Estresores: Compuesto por 15 ítems (3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12, 3.13, 3.14, 3.15).

- Síntomas: Compuesto por 15 ítems (4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15).

- Estrategias de afrontamiento: Compuesto por 17 ítems (5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.10, 5.11, 5.12, 5.13, 5.14, 5.15, 5.16, 5.17).

Las respuestas a las anteriores dimensiones son evaluadas de la siguiente manera:

- Nunca =0
- Casi nunca=1
- Rara vez =2
- Algunas veces =3
- Casi siempre=4
- Siempre=5

La calificación final del nivel de estrés académico según el inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19 es(66):

- Estrés académico

Leve:0- 78

Moderado:79 - 157

Severo :158-235

3.6.2.3. Inventario del estrés académico SISCO SV-21

Este inventario es la segunda versión del inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO) , que fue elaborado por Arturo Barraza Macías y está compuesto por un total de 21 ítems que se encuentran divididos por 3 dimensiones(67):

- Estresores: Compuesto por 7 ítems (3.1,3.2,3.3,3.4,3.5,3.6,3.7)
- Síntomas: Compuesto por 7 ítems (4.1,4.2,4.3,4.4,4.5,4.6,4.7)
- Estrategias de afrontamiento: Compuesto por 7 ítems (5.1,5.2,5.3,5.4,5.5,5.6,5.7)

Las respuestas a las anteriores dimensiones son evaluadas de la siguiente manera:

- Nunca =0
- Casi nunca=1
- Rara vez =2
- Algunas veces =3
- Casi siempre=4
- Siempre=5

La calificación final del nivel de estrés académico se halla obteniendo la media para cada ítem, luego para cada sección y posteriormente se halla la media general, que se transformara en porcentaje ya sea por regla de tres simple o multiplicando por 20. Luego de ello se pasa a interpretar según los baremos dadas por el autor(67).

- Estrés académico severo :67% - 100%
- Estrés académico moderado: 34 - 66%
- Estrés académico leve: 0% - 33%

Así también, cabe indicar que se elaboró y utilizó un cuestionario para la recolección de datos sobre las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería como la edad, el sexo, el grado de instrucción, el estado civil, el lugar de procedencia, la ocupación, la religión, el idioma, número de hijos y el semestre académico.

3.7. Validación y confiabilidad de los instrumentos

3.7.1. Validez de los instrumentos

3.7.1.1. Validación de la escala de procrastinación académica (EPA)

La validez de este instrumento fue realizada en México por Barraza A y Barraza S quienes hallaron la validez de la consistencia interna, centrándose así en analizar cada ítem mediante el estadístico r de Pearson, donde todos los ítems se correlacionan de manera positiva y significativa con la media general, obteniéndose así un valor máximo de .856 en ambos análisis(68).

3.7.1.2. Validación del inventario de SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19

El instrumento SV cuenta con una validación de contenido puesto que todos sus indicadores cuentan con coeficientes mayores al alfa 0.8 el cual fue obtenido mediante el uso del coeficiente de concordancia V de Aiken lo cual indica que el instrumento es válido por medio de la validación de expertos; en cuanto a la validez de constructo las dimensiones del estrés académico demostraron tener una validez suficiente ya que sus coeficientes son mayores al alfa 0.2 mediante la concordancia del coeficiente r de Pearson. Todos estos resultados demuestran que el instrumento es válido para ser aplicado(50).

3.7.1.3. Validación del inventario de SISCO SV-21

La validación del inventario SV21 se realizó en una cantidad de 309 estudiantes universitarios, en donde para poder validarlo convergentemente se utilizó 2 instrumentos como el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) obteniéndose como resultado una validación de .503 y para la validación discriminante se utilizó los instrumentos del inventario de depresión BECK-II y el inventario de ansiedad (STAI) que obtuvo como resultado .555; Consiguientemente también se validó al SISCO SV21 con el inventario de BDI-II obteniéndose un resultado de .059 y el STAI que tuvo como resultado una validación de .045, llegándose así a concluir que existe una validez convergente en el inventario de SISCO SV21(69).

3.7.2. Confiabilidad de los instrumentos

3.7.2.1. Confiabilidad de la escala de procrastinación académica (EPA)

La confiabilidad de la escala de procrastinación académica tuvo un alfa de cronbach de .821 en la dimensión autorregulación académica y .794 en postergación de actividades (35).

3.7.2.2. Confiabilidad de inventario de SISCO SV

La confiabilidad del inventario de SISCO SV obtuvo un alfa de cronbach es de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento (66)

3.8. Procedimiento de recolección de datos.

Para la recolección de datos se solicitó una autorización a las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, para la obtención de datos de los Estudiantes de Enfermería y la ejecución del trabajo de

investigación sobre procrastinación y estrés académico. Así también, se acordó el día de aplicación del instrumento según la facilidad del estudiante.

El día de aplicación de los instrumentos, se compartió el cuestionario por las plataformas de Gmail, WhatsApp y Google meet, para que pueda así ser completado de manera adecuada y confidencial, en caso de las dudas sobre el llenado del cuestionario, estas fueron resueltas de manera inmediata.

Los instrumentos fueron aplicados previamente constatando que los Estudiantes cumplan con los criterios de inclusión y exclusión, Así también el instrumento presento una sección dirigida al consentimiento informado y se brindó una breve información sobre los instrumentos a aplicar.

Luego de que el encuestado brindo su información, se dio una rápida revisión de que los ítems tengan una respuesta, se les agradeció por su colaboración y se procedió a guardar los datos en una carpeta de Excel para su posterior análisis.

3.9. Procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos fueron ingresados al programa de cálculo Excel, lo que permitió depurar inconsistencias y preparar la base de datos para su posterior exportación al software estadístico SPSS versión 25. Seguidamente se optó por utilizar la prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman para el análisis estadístico; adicionalmente, se realizó un análisis descriptivo para evaluar tanto las variables procrastinación y estrés académico. Finalmente, se correlacionaron las variables de interés con sus dimensiones, calculando los coeficientes de correlación y sus respectivos niveles de significancia estadística.

CAPITULO IV

4.0. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Este capítulo presenta los resultados de la investigación, los cuales se muestran por tablas, y abarca tanto el nivel de la procrastinación académica y el estrés como la relación entre el estrés y las dimensiones de la procrastinación académica. Los datos fueron procesados utilizando el paquete estadístico SPSS v.25.0, aplicando tablas de contingencia 2x2 y determinando la relación entre las variables mediante la prueba de correlación Rho de Spearman, con una significancia estadística evaluada en un valor de $p < 0.05$.

4.1. Resultados

Tabla 1

Características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.

Características Sociodemográficas		Durante el COVID-19		Después del COVID-19	
		N	%	n	%
Edad	< 19 años	111	42.7	168	39.6
	20 – 22 años	109	41.9	174	41.1
	>23 años	40	15.4	82	19.3
	Total	260	100	424	100
Sexo	Masculino	26	10	57	13,4
	Femenino	234	90	367	86,6
	Total	260	100	424	100
Estado Civil	Soltero	255	98,1	406	95,8
	Conviviente	5	1,9	18	4,2
	Total	260	100	424	100
Lugar de Procedencia	Zona Rural	132	50,8	224	52,8
	Zona Urbana	128	49,2	200	47,2
	Total	260	100	424	100
Ocupación	Solo estudia	166	63,8	282	66,5
	Estudia y trabaja	94	36,2	142	33,5
	Total	260	100	424	100
Semestre Académico	Primer semestre	45	17.3	66	15.6
	Segundo semestre	51	19.6	31	7.3
	Tercer semestre	21	8.1	53	12.5
	Cuarto semestre	24	9.2	29	6.8
	Quinto semestre	30	11.5	58	13.7
	Sexto semestre	30	11.5	42	9.9
	Séptimo semestre	30	11.5	53	12.5
	Octavo semestre	29	11.2	49	11.6
	Noveno semestre	0	0	43	10.1
	Total	260	100	424	100

Fuente: Cuestionario

Análisis

La Tabla 1, se describe las características sociodemográficas de la población analizada en los periodos durante y después de la pandemia por COVID-19. Respecto a edad, 42.7% correspondió a menores de 19 años en el periodo de la pandemia, mientras que en la etapa post COVID-19 predominó el rango de 20 a 22 años con

41%. El grupo femenino registró mayor frecuencia en ambos periodos; 90% durante la pandemia y 86.6% después del COVID-19. Respecto al estado civil, los solteros mantuvieron predominio con 98.1% durante el COVID-19 y 95.8% después de la pandemia. Asimismo, se observó en cuanto al lugar de procedencia la mayoría son de zona rural con 50.8% y 52.8% en ambos periodos; del mismo modo, el 63.8% de los estudiantes durante la pandemia y el 66.5% después de la pandemia se dedican exclusivamente a estudiar. Finalmente, 19.6% de estudiantes cursaban el segundo semestre en el periodo de la pandemia, frente al 15.6% del primer semestre durante la etapa post COVID-19.

Tabla 2

Procrastinación académica en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.

Procrastinación Académica	Durante el COVID-19		Después del COVID-19	
	N	%	n	%
Nivel bajo	59	22,7	113	26,7
Nivel medio	138	53,1	247	58,3
Nivel alto	63	24,2	64	15,1
Total	260	100	424	100

Fuente: Cuestionario

Análisis

En la Tabla 2, durante la pandemia de COVID-19, el 53,1% de los estudiantes presentó un nivel medio de procrastinación académica, mientras que en el período post pandemia este nivel se incrementó a 58,3%.

Tabla 3

Estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022-2024.

Estrés académico	Durante el COVID-19		Después del COVID-19	
	N	%	n	%
Leve	15	5,8	69	16,3
Moderado	202	77,7	142	33,5
Severo	43	16,5	213	50,2
Total	260	100%	424	100%

Fuente: Cuestionario

Análisis

En la Tabla 3 se muestra que mientras el 77.7% de estudiantes tuvo estrés moderado durante la pandemia por COVID-19, en la etapa postpandemia predominó el estrés severo en un 50.2%, evidenciando un agravamiento en los niveles de estrés académico.

Tabla 4

Dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes de Enfermería de una universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.

Dimensiones de la procrastinación académica		Durante el COVID-19		Después del COVID-19	
		N	%	n	%
Autorregulación académica	Nivel bajo	64	24,6	151	35,6
	Nivel medio	142	54,6	234	55,2
	Nivel alto	54	20,8	39	9,2
	Total	260	100	424	100
Postergación de actividades	Nivel bajo	42	16,2	42	9,9
	Nivel medio	166	63,8	218	51,4
	Nivel alto	52	20,0	164	38,7
	Total	260	100	424	100

Fuente: Cuestionario

Análisis

Según la Tabla 4, tanto en la pandemia el 54.6% como en la postpandemia el 55.2% de los estudiantes mostró una autorregulación académica media. En cuanto a la postergación de actividades, el nivel medio predominó en ambos períodos en un 63.8% en el periodo COVID-19 y 54.1% postpandemia, por lo que se observó una reducción considerable tras la pandemia.

Tabla 5

Estrés académico relacionado con las dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.

Dimensiones Estrés académico	Durante el COVID-19												Después del COVID-19											
	Autorregulación académica						Postergación de actividades						Autorregulación Académica						Postergación de Actividades					
	Bajo		Medio		Alto		Bajo		Medio		Alto		Bajo		Medio		Alto		Bajo		Medio		Alto	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Leve	9	14.1	2	1.4	4	7.4	5	12	8	5	2	4	34	23	30	12.8	5	12.8	12	28.6	46	21.1	11	6.7
Moderado	47	73.4	114	80	41	76	32	76	138	83	32	62	55	36	80	34.2	7	17.9	15	35.7	79	36.2	48	29.3
Severo	8	12.5	41	76	9	17	5	12	20	12	18	35	62	41	124	53	27	69.2	15	35.7	93	42.7	105	64
Prueba estadística	* =0.087 P=0.62						*=0.211 P=0.001						*=0.168 P=0.001						*=0.249 P=0.000					

Fuente: Cuestionario

* Rho spearman

Análisis

En la tabla 5, durante la pandemia por COVID-19; se identificó, 80.3% de los estudiantes con autorregulación académica media presentaban estrés académico moderado. En contraste, al período postpandemia, 69.2% de aquellos con alta autorregulación manifestaron estrés severo.

Respecto a la postergación de actividades, durante la pandemia el 83.1% de los estudiantes con nivel medio de procrastinación presentaron estrés moderado, mientras que en la postpandemia el 64% de quienes presentaban alta postergación desarrollaron estrés severo.

Por otro lado, Durante el periodo de la pandemia COVID-19 se observa que la correlación entre la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación y la variable estrés no se relaciona ($R_s = 0,087$; $p = 0,162$). A comparación de la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación y el estrés presentaron una correlación positiva débil pero significativa ($R_s = 0,211$; $p = 0,001$).

Seguidamente, en el periodo post COVID-19, se evidencia la correlación entre la dimensión autorregulación académica y el estrés es significativa ($R_s = 0,168$; $p = 0,001$), al igual que la dimensión postergación de actividades y el estrés ($R_s = 0,249$; $p = 0,000$).

Tabla 6

Procrastinación relacionado con el estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022- 2024.

Procrastinación Estrés	Durante el COVID-19						Después del COVID-19					
	Nivel bajo		Nivel Medio		Nivel alto		Nivel bajo		Nivel Medio		Nivel alto	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Leve	7	11.9	4	2.9	4	6.3	38	33.6	27	10.9	4	6.3
Moderado	46	78	113	81.9	43	68.3	39	34.5	93	37.7	10	15.6
Severo	6	10.2	21	15.2	16	25.4	36	31.9	127	51.4	50	78.1
Prueba estadística	* =0.013 P=0.154						*=0.319 P=0.000					

Fuente: Cuestionario

Análisis

En la tabla 6, durante la pandemia por COVID-19, 81.9% de los casos con nivel medio de procrastinación presentaron estrés académico moderado. Posteriormente, en el periodo post pandemia, 78.1% de estudiantes que registraron alta procrastinación desarrollaron estrés académico severo.

En cuanto al valor de significancia, durante el periodo del COVID-19 la correlación entre procrastinación y estrés académico no fue significativa ($R_s = 0,013$; $p = 0,154$); mientras que el periodo post COVID-19 existe una correlación significativa entre procrastinación y estrés académico ($R_s = 0,319$; $p = 0,000$).

4.2. Discusión

El objetivo del presente análisis fue identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería teniéndose como resultados que durante la pandemia por COVID-19, el 42.7% de los estudiantes tienen edad menor a 19 años, el 90 % son de sexo femenino y el 50.8% provienen de una zona rural. Del mismo modo, después de la pandemia el 41.1 % tienen edades de 20 a 22 años, el sexo predominante sigue siendo el femenino con 86.6 % al igual que el lugar de procedencia con un 52.8%. Esto indica que la mayoría de los estudiantes comienzan sus estudios universitarios inmediatamente después de haber culminado la educación básica regular, en la facultad de enfermería el sexo que prefiere estudiar la profesión de enfermería son las mujeres; debido a la ubicación geográfica de la universidad nacional de Cusco la población que mayormente frecuenta esta casa de estudios son provenientes de zona rural. Los resultados de este estudio son diferentes a lo hallado por Mudvi Y et al, quien indica que las edades de los estudiantes de enfermería oscilan entre 15 a 19 años con un 37.7%, el sexo predominante es el masculino con el 92.2% y el lugar de procedencia en un 74.9% es urbana(14).

En relación a la variable procrastinación, el objetivo es evaluar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de enfermería. Obteniéndose como resultados que durante el COVID-19, el 53.1% de estudiantes tienen un nivel medio de procrastinación académica. Esto indica que tanto a nivel de la modalidad virtual y presencial los estudiantes tienden a mantener el comportamiento procrastinador, según el modelo del conductismo nos indica que los estudiantes tienen conductas procrastinadoras debido a que hasta el momento no han tenido consecuencias significativas en sus logros u objetivos. Es por ello Castro S; Mahamud K; afirman que los estudiantes procrastinan por tener una insuficiente autorregulación de actividades

debido a que no estudian por adelantado, no invierten tiempo necesario en estudiar y no tratan de terminar su trabajo con tiempo de sobra(27). Por otro lado, Ayala A; et al, describen que algunos estudiantes procrastinadores son impulsivos, perfeccionistas, tienen falta de compromiso, llevan un estilo de vida mal adaptado debido a las excusas y temen caer en un error que puede significar un fracaso total en el ámbito académico(30). Entonces la procrastinación es la disposición a demorar en el inicio o finalización de las asignaciones académicas hasta llegar a un momento donde no tienen el tiempo suficiente para poder concluirlo, generando una incomodidad en los estudiantes(41). A ello, Altamirano CE y Rodríguez ML argumentan que la procrastinación académica se encuentra relacionada con la conducta voluntaria de postergar las actividades dentro del área académica, la cual se caracteriza por presentarse un comportamiento disfuncional en el estudiante como son la falta de puntualidad, de respuesta oportuna, cumplimiento de los plazos, capacidad de discrepancia y concentración en las actividades del estudio; que puede ser afrontada con la autorregulación académica, ya que esta permite que el estudiante sea capaz de moderar su proceso de aprendizaje mediante la planificación de su tiempo y metas, las cuales surgirán a partir del autoconocimiento de sus capacidades(10). La hipótesis planteada en el presente estudio indica que existe un nivel medio de procrastinación por lo que se acepta dicha hipótesis. Estos resultados guardan relación con el estudio realizado por Camarillo JS quien indica que el 74.5% de los estudiantes tienen un nivel medio de procrastinación académica(11). Sin embargo, en el periodo post pandemia por el COVID-19 se evidenció que el 58.3% de los estudiantes presentó un nivel medio de procrastinación, este resultado no se asemeja al estudio realizado por Chavez S, et al; quien encontró que el 51.2% de estudiantes tienen un nivel alto de procrastinación(19). Desde una perspectiva crítica se puede decir que los estudiantes

de enfermería tienen un déficit de orientación y autocontrol, también tienen una baja motivación personal para realizar sus actividades académicas, también tienden a tener mayor preferencia y dedicación a las actividades sociales que genera distracción e incapacidad de gestión del tiempo. Así mismo, debido al nivel de exigencia y método de enseñanza de los docentes, hábitos y conductas académicas que no están basadas en los valores de la responsabilidad, perseverancia y la falta de voluntad en realizar sus actividades tendrán como consecuencias negativas el bajo rendimiento académico, malestar emocional, ansiedad y estrés.

En relación con la variable estrés, se tuvo como objetivo medir el nivel de estrés académico durante y después de la pandemia por el COVID-19. Los hallazgos muestran que durante el confinamiento el 77.7% de los estudiantes presentaban nivel moderado de estrés, mientras que en el periodo post COVID-19, se obtuvo que el 50.2% tienen un nivel severo de estrés académico. Estos resultados fueron diferentes debido a que los estudiantes durante el confinamiento tenían actividades académicas más flexibles, debido a la suspensión de prácticas académicas, el encontrarse en un solo lugar para realizar sus actividades académicas y cotidianas facilitaron de alguna u otra manera disminuyo la carga de responsabilidades, motivo por el cual no presentaban un nivel de estrés severo. Sin embargo, al retornar a la modalidad presencial los estudiantes percibieron mayor carga y disposición de tiempo para cada una de sus actividades. Estos resultados son coherentes con el supuesto cognositivista y sistémico propuesto por el autor Barraza A, quien refiere que el individuo al entrar en relación con un nuevo entorno; las nuevas demandas, exigencias y los recursos generan que la persona comience a relacionarse con su entorno presentando situaciones y factores estresantes, lo que conllevan a un desequilibrio sistémico presentando síntomas como dolor de cabeza, somnolencia,

desinterés, desgano entre otros; por lo que el individuo se ve en la necesidad de recurrir a las estrategias de afrontamiento(49). Según Pulido MA et al, manifiesta que los estudiantes universitarios presentan con frecuencia estrés debido a los diversos cambios que surgen en la etapa universitaria como son: la separación de la familia, incorporación laboral, adaptación a un medio poco habitual y sobrecarga de tareas(47). Así también Barraza A expresa que los estresores académicos más frecuentes en el ámbito universitario son la falta de tiempo para cumplir las tareas, la sobrecarga académica de tareas, exposiciones, lectura y evaluaciones, exceso de responsabilidad por cumplir sus obligaciones académicas, las participaciones, el mantener un buen rendimiento académico y desconocimiento de las herramientas virtuales(46). Conllevando al estudiante a desarrollar el estrés que se va a manifestar según Bedoya et al en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales(48); que conlleva al individuo a desarrollar un desequilibrio sistémico, por lo que se ve en la obligación de realizar acciones de afrontamiento con esfuerzos cognitivos y conductuales para restaurar el equilibrio sistémico(50). Entonces, se argumenta que los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés que depende de la presencia de los factores estresantes que conllevan al desarrollo de ciertos síntomas, que se logra superar de acuerdo con la capacidad y habilidad del propio estudiante para afrontar el estrés; en síntesis, de acuerdo con el supuesto cognoscitivista el ser humano realiza una valoración cognitiva de la situación estresante y de los recursos que dispone para poder afrontarlo(50). La hipótesis planteada en el presente estudio fue que los estudiantes tienen un nivel severo de estrés académico por lo que se acepta la hipótesis. Los hallazgos por Asenjo JA durante la pandemia por COVID-19 difieren significativamente de los resultados obtenidos en el presente estudio, donde se registró un nivel severo de estrés en el 51.7% de las mujeres y 48.6% de los

varones(15). Contrariamente, la investigación postpandemia de Estrada EG et al. reporta que el 47.1% de los estudiantes presentaron estrés severo(17), hallazgo que concuerda con los datos obtenidos en este trabajo. Desde una valoración personal se afirma que los estudiantes incrementaron su nivel de estrés en la modalidad presencial debido al retorno de prácticas clínicas presenciales, tiempo de movilización de un lugar a otro, el aumento de responsabilidades como trabajar o vivir solos, todo esto hace que se presente un desequilibrio biopsicosocial más conocido como síntomas; conllevando al estudiante a recurrir el uso de sus recursos de afrontamiento ante dichas situaciones.

En cuanto a las dimensiones de la procrastinación académica, el objetivo fue analizar el nivel de la procrastinación según sus dimensiones; se obtuvo un nivel medio con 63.8% de postergación de actividades y 54.6% de autorregulación académica en el periodo por COVID-19. De igual manera en el contexto post COVID-19, el 63.8% y 54.6% presentaron también un nivel medio de postergación de actividades y autorregulación académica respectivamente. Es por ello que Domínguez SA indica que la procrastinación está conformada por un aspecto bidimensional donde la persona presenta dos procesos que son el “miedo a fallar y la evitación de la tarea”; que se resume en las dimensiones postergación de actividades y autorregulación académica(35). Por lo tanto, la presencia de un nivel medio con tendencia baja de autorregulación académica es debido a que tienden a tener una conducta inadecuada con respecto a sus estrategias de aprendizaje(29). La hipótesis planteada en el presente estudio indica que existe un nivel medio de postergación de actividades y autorregulación académica por lo que se acepta dicha hipótesis. Los resultados durante el COVID-19 son similares a la investigación realizada por Altamirano CE y Rodríguez ML en donde manifiestan que el 52% de estudiantes presentan un nivel

medio de postergación de actividades y el 48% presenta un nivel medio de autorregulación académica(10). Por otro lado, la investigación durante el post COVID-19 no guarda similitud con el estudio realizado por Corrales CH y Cañizales MA quienes indican que el 49% de estudiantes tienen nivel alto de postergación de actividades y el 44% de estudiantes tienen un nivel medio y bajo de autorregulación académica(13). Desde una perspectiva personal, se indica que los estudiantes universitarios tienen conductas que deliberadamente retrasan el inicio o la finalización de sus actividades académicas debido a una gestión inadecuada de tiempo o fallas en el control de sus conductas. Además, de tener una ausencia de motivación y seguimiento por parte de un tutor; por otro lado, el estudiante es consciente de las posibles consecuencias que puede desencadenar esta conducta motivo por el que comienza a autorregular su conducta procrastinadora con el fin de alcanzar un logro significativo con cierta diferencia de las personas que no procrastinan.

Con relación a la variable estrés con las dimensiones de la procrastinación académica; el objetivo fue describir la relación entre el estrés y las dimensiones de la procrastinación en donde se encontró que durante el COVID-19 la dimensión autorregulación académica no se relaciona con la variable estrés ($R_s = 0,087$; $p = 0,162$) a comparación de la dimensión postergación de actividades que si se relaciona con el estrés académico ($R_s = 0,211$; $p = 0,001$). Sin embargo, en el periodo post COVID-19 se obtuvo que existe una relacion entre las dimensiones postergación de actividades ($R_s = 0,249$; $p = 0,000$) y autorregulación académica ($R_s = 0,168$; $p = 0,001$) con el estrés académico. Se podría decir que durante la pandemia por COVID-19 el nivel de exigencia en la educación era menor a comparación de la modalidad presencial, así mismo los estudiantes tenían más tiempo para entregar sus asignaciones académicas y tenían mayor acceso a recursos tecnológicos lo que

facilito el proceso para cumplir con sus tareas. En cambio, en el periodo post COVID-19 se observó que cuanto más postergue sus actividades el estudiante, presentaran mayor nivel de estrés lo que les conllevara a autorregular sus actividades académicas por medio de sus estrategias de afrontamiento. El procrastinar no siempre es incumplir las tareas sino también es posponer las actividades de manera voluntaria e irresponsable en asuntos de recreación, ocio y actividades de mayor interés ya sean académicas o social(30) lo que provoca la presencia de estresores que genera en los estudiantes cierto tipo de respuestas como son la preocupación, la desesperación y ansiedad(27) ; a ello García V y Silva MP indican que el estudiante procrastinador también presenta malestar personal, síntomas depresivos y estrés(29). Por otro lado, la autorregulación es conocida como una conducta y el desarrollo de pensamientos estratégicos para lograr realizar y alcanzar un objetivo planteado(30); lo que permite al estudiante ser capaz de regular eficientemente su proceso de aprendizaje, partiendo del autoconocimiento de sus propias capacidades, habilidades y destrezas que garanticen su rendimiento académico y su futuro desempeño como profesional¹⁰. Entonces el estudiante autorregula sus actividades haciendo uso de todos sus recursos y herramientas efectivas que son conocidas como las estrategias de afrontamiento para modificar sus agentes estresores y facilitar su equilibrio sistémico(51). La hipótesis planteada en el presente estudio indica que el estrés se relaciona significativamente con las dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad Nacional de Cusco por lo que se acepta la hipótesis mencionada. El resultado encontrado en el presente estudio es diferente al estudio realizado por ESPIN JT y VARGAS A; quienes indican que la dimensión autorregulación académica ($r= 0.062$; $p=0.197$) y postergación de actividades ($r=0.005$; $p=0.909$) no se relaciona de manera significativa con el

estrés(6). Desde perspectiva crítica; podemos decir que los estudiantes mientras posterguen sus actividades académicas de manera voluntaria sea por desinterés o preferencia de otras actividades se crean a si solos una sobrecarga académica debido a los plazos ajustados que les incrementa más aún el nivel de estrés por el aumento de los niveles de cortisol, afectando de esta manera su salud mental y por consiguiente también su rendimiento académico.

Finalmente, el objetivo general del presente análisis fue determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de Enfermería en contextos diferenciados por la pandemia del COVID-19. Los hallazgos muestran que, durante el periodo de confinamiento por COVID-19, no se identificó una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación y el estrés académico. Esto podría explicarse por la transición repentina hacia la virtualidad, que introdujo factores externos como flexibilidad horaria o menor exigencia académica inmediata, amortiguando el impacto del comportamiento procrastinador. Por el contrario, en el periodo post-pandemia, la relación se torna significativa y moderadamente fuerte, sugiriendo que, al retornar a la presencialidad y exigencias académicas tradicionales, los estudiantes que presentan procrastinación también reportan mayores niveles de estrés. Esta relación es coherente con la teoría de la autodeterminación y las metas de logro, la cual postula que la procrastinación académica suele asociarse con bajos niveles de motivación intrínseca y dificultades en la autorregulación emocional y académica. La hipótesis planteada indicaba que existe una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico, el cual se rechaza para el periodo de pandemia, dado el valor $p > 0,05$, pero se confirma para el periodo post-pandemia, donde la correlación de las variables alcanza significancia estadística. Estos resultados concuerdan parcialmente con el estudio de Barraza A. y Barraza S.,

quienes no encontraron relación significativa entre las variables en contextos similares al de pandemia(8). Sin embargo, en el contexto post-pandemia, los resultados se alinean con los hallazgos de Guerra JM et al., quienes reportan una correlación positiva significativa entre procrastinación y estrés académico(12). Asimismo, los aportes de García V y Silva MP refuerzan la comprensión de esta asociación al señalar que la procrastinación académica genera malestar, ansiedad y estrés debido al aplazamiento crónico de las tareas(30). Desde una perspectiva crítica, los resultados sugieren que la pandemia actuó como un modulador del estrés académico, posiblemente atenuando sus manifestaciones en relación con la procrastinación debido al entorno educativo más flexible. En cambio, en el periodo post-pandemia, el retorno a un contexto más demandante visibilizó el impacto negativo de la procrastinación en la salud mental del estudiante.

Conclusiones

1. Durante el periodo de la pandemia por COVID-19, la mayoría de los estudiantes fueron de sexo femenino, en mayor porcentaje tuvieron edades menores de 19 años; casi en su totalidad son solteros y en un porcentaje considerable solo se dedican a estudiar. En comparación al periodo post COVID-19 que se difiere en la edad, debido a que en su mayoría presenta edades de 20 a 22 años.
2. La procrastinación académica se encuentra en un nivel medio en más de la mitad de los estudiantes, durante y después de la pandemia por COVID-19.
3. El estrés académico durante la pandemia por COVID-19 presentó un nivel moderado en más de la mitad de la muestra; sin embargo, en el periodo post pandemia ascendió a un nivel severo.
4. En cuanto a las dimensiones de la procrastinación académica, en la autorregulación académica y postergación de actividades se obtuvo un nivel medio tanto durante y posterior al periodo de la pandemia.
5. Los análisis de correlación entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación mostraron que, durante el periodo de COVID-19, solo se encontró una correlación positiva débil pero significativa con la dimensión de postergación de actividades. No obstante, en el periodo post COVID-19 se identificaron relaciones significativas entre ambas dimensiones de la procrastinación académica y los niveles de estrés.
6. El presente estudio demostró que no existe relacion significativa entre procrastinación y estrés académico durante la pandemia ($p > 0.05$), sin embargo; en el periodo post COVID-19 se estableció una relación positiva significativa ($p < 0.05$).

Sugerencias

1. A las autoridades y docentes de la universidad, pero principalmente al docente del curso de estrategias de aprendizaje autónomo y el curso de liderazgo y habilidades sociales; se recomienda que deben promover sesiones de aprendizaje, orientación y actividades que contribuyan a potenciar los conocimientos en cuanto a los hábitos y técnicas para mejorar su gestión de tiempo, definir sus prioridades y organizar de mejor manera sus actividades, todo esto dirigido al cumplimiento de tareas y a un buen desempeño académico.

2. A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería se sugiere diseñar, desarrollar e implementar posibles estrategias, acciones y programas de promoción e intervención que ofrezcan herramientas necesarias para el logro de un desempeño eficaz y eficiente del estudiante dentro del ámbito universitario; como es la implementación de horas de tutoría obligatorias en la currícula académica de los estudiantes para que puedan tener una mayor orientación y seguimiento por parte de los docentes universitarios. Así mismo, se recomienda reflexionar y disminuir la cantidad de tareas asignadas para realizar en el hogar.

3. A los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, se propone analizar su proceso de aprendizaje y rendimiento académico de manera consiente, observando sus deficiencias y debilidades en cuanto a su desenvolvimiento académico, de modo tal que busquen nuevas estrategias, herramientas y habilidades de aprendizaje que les permita mejorar su proceso de formación académica.

4. A los estudiantes recomendamos para disminuir los niveles de estrés gestionar el tiempo para el cumplimiento de sus actividades académicas. Así mismo, indagar e investigar sobre los trabajos académicos y buscar ayuda en cuanto al

desconocimiento, búsqueda de herramientas y materiales académicos; además de realizar prácticas de autocuidado, como la atención plena, el ejercicio físico regular y la mantención de horarios de sueño consistentes, para contrarrestar la fatiga mental y física. Por ello, los estudiantes deben buscar asesoría psicológica accesible y confidencial, que les ayude a fortalecer la resiliencia frente a las inevitables situaciones de estrés.

5.A los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, se recomienda tomar conciencia en cuanto a su participación como población en los proyectos de investigación.

6. Se sugiere a futuras investigaciones considerar el estudio de estas dos variables con una nueva variable que es el rendimiento académico.

Referencias bibliográficas

1. Ruiz C, Cuzcano A. El estudiante procrastinador. Educa UMCH. 2017;(9):23-33.
2. Trujillo K, Grijalva M. La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. Rev Psicol Educ. 2020;15(1):98.
3. Gil J, Fernández C. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. 2021;13(1):16.
4. Busko D. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model [Tesis de posgrado]. Canadá: University of Guelph; 1998. Disponible en: https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/20169/Busko_Debora_hA_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Toribio C, Franco S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. 2016;3:8.
6. Espín J, Vargas A. Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 2023;4(1):551-63.
7. Aguilar K. Procastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima [Tesis para grado de maestría]. Lima-Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2021. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4905/AGUILAR_MORI_KA_RIM_MAESTRIA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Barraza A, Barraza S. Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. cpue. 2019;(28):132-51.

9. Morales S, Meza R, Solís J. Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. 2021;22.
10. Altamirano C, Rodríguez M. Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. EUGENIO ESPEJO. 2021;15(3):16-28.
11. Camarillo J, et al. Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea [Internet] [tesis]. Iztacala: UNAM; 2021. Disponible en: <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/136/401>
12. Guerra J, Reivan G. Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos. MQRInvestigar. 2024;8(3):4893-908.
13. Corrales C, Cañizales M. Procrastinación académica en estudiantes de la facultad de psicología de la universidad de Panamá. REDEPSIC. 2023;2(2):44-61.
14. Mudvi Y, Malvaceda Y, Barreto M, Madero K, Mendoza X, Bohórquez C. Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. 2021;12(2):10.
15. Asenjo J, Linares O, Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Investigación en Salud. 2021;5(2):59-66.
16. Mendoza E. Estrés académico y procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana [Internet] [Grado académico de bachiller]. Lima-Perú: Universidad San Ignacio de Loyola; 2020. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/20244d3c-c623-40d5-ad8e-8de7050e0693/content>
17. Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani H, Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19

- [Internet]. 2021 [citado 23 de enero de 2022]. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
18. Zapata G, León G. Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la Amazonia del Perú. *Revista Vive*. 2024;7(21):1019-30.
 19. Chavez S, Haro Y, Machaca L, Adriano C. Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Perú. *Ciencias Psicológicas* [Internet]. 2024 [citado 23 de abril de 2025];18(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4595/459578426014/html/>
 20. Sabino C. Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Médica Basadrina*. 2024;18(1):27-36.
 21. Vasquez I. Estrés académico en el clima de aprendizaje en estudiantes de la Facultad de Educación en una Universidad Pública. 2024;5(5):21.
 22. Angarita L. Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología*. 2012;5(2):85-94.
 23. Álvarez O. Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*. 2010;(013):159-77.
 24. Carranza R, Ramírez A. Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. 2013;III(2):15.
 25. Quant D, Sánchez A. Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. 2012;3(1):15.
 26. Alegre AA. Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propós represent*. 2013;1(2):57-82.
 27. Castro S, Mahamud K. Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *avpsicol*. 2017;25(2):189-97.

28. Rodriguez A, Clariana M. Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. 2017;26:16.
29. García V, Silva M. Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. Ap. 2019;11(2):122-37.
30. Ayala A, Rodriguez R, Villanueva W, Hernández M, Campos M. La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. Revista de Investigación PAIDEIA en Ciencias Humanas y Educación. 2018;1:40-52.
31. Burgos K, Salas E. Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. PyR [Internet]. 2020 [citado 18 de noviembre de 2021];8(3). Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v8n3/2310-4635-pyr-8-03-e790.pdf>
32. Moreta R, Durán T. Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. Salud soc. 2018;9(3):236-47.
33. Pellón R. Watson, Skinner y Algunas Disputas dentro del Conductismo. Revista Colombiana de Psicología. 2013;22(2):383-99.
34. Atalaya C, Garcia L. Procrastinación: Revisión Teórica. Revista de Investigación en Psicología. 2019;22(2):363-78.
35. Dominguez S. Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. 2016;16(1):20-30.
36. Estrada E, Huaypar K. Procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos durante la emergencia sanitaria por COVID-19 [Internet]. Brasil: ResearchGate; 2022 [citado 23 de abril de 2025]. 30 p. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/360666754_PROCRASTINACION_AC

ADEMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS PERUANOS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19

37. Carbajal J, Salazar M, Cadenillas V. Incidencia de la procrastinación en la autoeficacia académica de estudiantes en tiempos de COVID-19. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. 2022;6(22):194-202.
38. Duda B, Gallardo E. Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. Revista Electrónica Educare. 2022;26(2):369-85.
39. Rodriguez M, Ocampo I, Nava C. Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. SUMMA psicología UST. 2009;6(1):25-41.
40. Barrio J, García M, Ruiz I, Arce A. El estrés como respuesta. 2006;1(1):37-48.
41. Romero E, Young J, Salado R. Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. Revista Médico Científica. 2019;32:61-70.
42. Barraza A. El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. 2007;8(2):1-30.
43. Espinoza A, Pernas I, Gonzales R. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. 2018;18(3):697-717.
44. Águila B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. 2015;7(2):163-78.
45. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. 2005;4:1-6.
46. Barraza A, Martínez J, Silva T, Camargo E, Antuna R. Estresores académicos y género: Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. 2011;1-11.

47. Pulido M, Serrano M, Valdés E, Chávez M, Hidalgo P, Vera F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*. 2011;21(1):31-7.
48. Bedoya F, Matos L, Zelaya E. Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. 2014;77(4):9.
49. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. 2006;9(3):110-29.
50. Alania R, Llancari R, Rafaele M, Ortega D. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*. 2020;4(2):111-30.
51. Rodríguez A, Maury E, Troncoso C, Morales M, Parra J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*. 2020;12(4):1-16.
52. Calixto P, Hernandez J, Refugio M. Valoración del estrés académico postpandemia COVID-19 en estudiantes del nivel medio superior [Internet]. 2023 [citado 23 de abril de 2025]. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4498/6889>
53. Moreno E, Naranjo T, Poveda S, Izurieta D. Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. 2022;44(3):468-82.
54. Méndez C. Procrastinación e incremento del estrés en docentes y estudiantes universitarios frente a la educación online. *Rev Sci*. 2021;6(20):62-78.
55. Castro J. El síntoma. 2019;37(3):69-73.
56. Pérez M, Rodríguez N. Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. 2011;30(45-46):17-33.

57. Organización Mundial de la Salud (OMS). Coronavirus [Internet]. [citado 23 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
58. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC). Reglamento académico (Art. 88° del Estatuto Universitario) [Internet]. 2017. Disponible en: [http://transparencia.unsaac.edu.pe/links/disposiciones/documentos/resCU/RegAcademicoUNSAAC2017\(CU-093-2017-UNSAAC\).pdf](http://transparencia.unsaac.edu.pe/links/disposiciones/documentos/resCU/RegAcademicoUNSAAC2017(CU-093-2017-UNSAAC).pdf)
59. Ochoa D. Condiciones sociodemográficas y estrés educativo en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica de Chimbote [Tesis de maestría]. Perú: Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26595/ochoa_nd.pdf?sequence=1
60. Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). Ministerio de Educación realiza precisiones al Currículo Nacional [Internet]. 2017 [citado 3 de marzo de 2021]. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=42020>
61. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Definiciones censales básicas [Internet]. [citado 24 de enero de 2021]. Disponible en: <http://censos.inei.gob.pe/cpv2007/tabulados/Docs/Glosario.pdf>
62. Acasiete R. Características sociodemográficas e información sobre estimulación temprana en madres de niños de 3 a 4 años I.E.I. No 32 Barrio Nuevo del distrito de Ocucaje, Ica [Tesis de licenciatura]. Ica-Perú: Universidad Privada San Juan Bautista; 2016. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1258/T-TPLERosario%20Acasiete%20Otero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

63. Paredes F, Diestro D. Factores sociodemográficos y su relación con la satisfacción de la población con las obras públicas ejecutadas en Arequipa [Tesis de maestría]. Lima-Perú: Universidad Tecnológica del Perú; 2018. Disponible en: http://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/UTP/2573/1/Fiorella%20Paredes_Dyrse%20Diestro_Tesis_Titulo%20Profesional_2019.pdf
64. Superintendencia Nacional de Educación Universitaria (SUNEDU). Ley universitaria No 30220. 2014.
65. Dominguez S, Villegas G, Centeno S. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de una universidad privada. 2014;12.
66. Alania R, Chanca A, Condori M, Fabián E, Rafaele M, Ortega D, et al. Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. Socialium. 2021;5(1):242-60.
67. Barraza A. Inventario SISCO SV-21: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 ítems [Internet]. 2018. Disponible en: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
68. Barraza A, Barraza S. Evidencias de validez y confiabilidad de la escala de procrastinación académica en una población estudiantil mexicana. 2018;9:25.
69. Ruiz C, Barraza A. Validación del inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles [Internet]. México; 2020. 102 p. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/344853194_Validacion_del_Inventario_SISCO_SV-21_en_estudiantes_universitarios_espanoles

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia de la investigación

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE INVESTIGACIÓN
Problema general ¿Qué relación existe entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por	Objetivo general Determinar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por	Hipótesis general La procrastinación se relaciona significativamente con el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por	Variable de estudio (X1): Procrastinación académica	Autorregulación académica	Preparación anticipada para exámenes. Búsqueda de ayuda. Asistencia a clases. Realización de actividades académicas por anticipado. Hábitos de estudio. Tiempo de estudio. Motivación.	1. Tipo de investigación Enfoque cuantitativo Descriptivo Correlacional 2. Diseño No experimental y transversal. 3. Población Estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería de una universidad pública del Cusco.

COVID-19, 2022- 2024?	COVID-19, 2022- 2024.	COVID-19, 2022-2024.			Revisión de tareas asignadas.	Durante la pandemia por COVID-19
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas				N= 343
- ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19?	- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19.	Hipótesis específica 1 El nivel de procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es medio, durante y después de la		Postergación de actividades	Postergación de tareas para último minuto. Postergación de trabajos. Postergación de lecturas.	Estudiantes de Enfermería.
	- Evaluar el nivel de		Variable de estudio (X2):	Estresores	Sobrecarga académica Personalidad Tareas, trabajos Tiempo limitado	Posterior a la pandemia por COVID-19
						N= 702
						Estudiantes de Enfermería.
						Criterios de inclusión:
						Estudiantes de ambos sexos, que se encuentran matriculados en el

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19? - ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica según sus dimensiones en los estudiantes de enfermería	procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19 - Estimar el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante	pandemia por COVID-19 Hipótesis específica 2 El nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es moderado, durante y después de la pandemia por COVID-19.	Estrés académico	Síntomas	Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamental es	semestre académico 2023-II que presentan asistencia regular a las clases académicas, que pertenecen a la malla curricular 2017, que estén cursando del primer al octavo ciclo de estudios y que acepten participar en el estudio bajo consentimiento informado. Criterios de exclusión:
				Estrategias de afrontamiento	Elaboración y aplicación de un plan de trabajo. Búsqueda de ayuda profesional. Cambio de actividades. Control de emociones.	

de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19? - ¿Qué relación existe entre el estrés académico y las dimensiones de la procrastinación en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante	y después de la pandemia por COVID-19. - Describir el nivel de procrastinación académica según sus dimensiones en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19.	Hipótesis específica 3 El nivel de procrastinación académica según sus dimensiones en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es medio, durante y después de la pandemia por COVID-19. Hipótesis específica 4				Estudiantes que pertenecen a la malla curricular 2005 de la escuela profesional de enfermería. Estudiantes que no pertenecen a la escuela profesional de enfermería de una Universidad Pública. Muestra: • Durante la pandemia por COVID-19 260 Estudiantes de Enfermería.
--	---	--	--	--	--	--

y después de la pandemia por COVID-19?	- Relacionar el estrés académico con las dimensiones de la procrastinación en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19	El estrés académico se relaciona significativamente con las dimensiones de la procrastinación en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19.				• Posterior a la pandemia por COVID-19 424 Estudiantes de Enfermería. 4. Técnicas de recolección Para las dos variables de estudio se utiliza la técnica de encuesta. 5. Instrumentos de recolección Escala de procrastinación académica (EPA). Inventario del SISCO SV al
--	--	--	--	--	--	--

						contexto de la crisis por COVID-19 y SISCO SV-21.
--	--	--	--	--	--	---

Anexo 2. Consentimiento informado

Estimado(a) estudiante.

Previo un cordial saludo tenemos el agrado de dirigirnos a usted para pedirle su participación en la aplicación del presente trabajo de investigación, cuyo título es " Procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Pública de Cusco, durante y después del COVID-19, 2022- 2024", el cual tiene como objetivo determinar la relación entre la Procrastinación y el estrés académico.

Este presente cuestionario se encuentra dirigido a estudiantes de enfermería, con el propósito de que a partir de los resultados hallados las autoridades de las instituciones de formación universitaria puedan diseñar, desarrollar e implementar posibles estrategias, acciones y programas de promoción e intervención que ofrezcan herramientas necesarias para el logro de un desempeño eficaz y eficiente del estudiante dentro del ámbito universitario.

Por lo tanto, pido a usted completar el cuestionario de la forma más sincera posible. Así también, informarle que la información que proporcione será confidencial y se utilizara solo con fines de investigación.

¡Muchas gracias por su participación!

Estimado(a) estudiante le pedimos su apoyo en la participación del presente proyecto de investigación, el llenado del cuestionario durará aproximadamente 10 minutos y toda información que usted brinde será estrictamente confidencial, es decir su identidad será protegida. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.

Su participación es totalmente voluntaria.

¿Acepta usted participar de manera voluntaria en la aplicación del presente cuestionario?

☐ Si

☐ No

Anexo 3. Características sociodemográficas

1. Correo institucional: _____
2. Edad: _____
3. Sexo:
 - Masculino ()
 - Femenino ()
4. Estado civil:
 - Soltero ()
 - Conviviente ()
5. Lugar de procedencia:
 - Zona rural ()
 - Zona urbana ()
6. Ocupación:
 - Estudia ()
 - Estudia y trabaja ()
7. Semestre académico que cursa actualmente (tome en cuenta el curso de especialidad que cursa actualmente):
 - Primer semestre ()
 - Segundo semestre ()
 - Tercer semestre ()
 - Cuarto semestre ()
 - Quinto semestre ()
 - Sexto semestre ()
 - Séptimo semestre ()
 - Octavo semestre ()
 - Noveno semestre

Anexo 4. Inventario de Estrés Académico SISCO SV

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

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	C N	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.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Síntomas	N	C N	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.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de

estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	C N	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.						

Autor: Instrumento adaptado por Alania RD, Llancari RA , Rafaele M, Ortega DID.

Anexo 5. SISCO SV-21

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
NC	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?:

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

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

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

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

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

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						

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

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

Anexo 6. Escala de la Procrastinación Académica

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°	Ítem	N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					

9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

EVALUACIÓN E INTERPRETACIÓN:

- Nunca = 1
- Casi nunca = 2
- A veces = 3
- Casi siempre = 4
- Siempre = 5

Autorregulación académica	Postergación de actividades
2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12.	1, 6, 7.

Autor: Instrumento adaptado por Sergio Alexis Domínguez Lara .

Anexo 7. Permisos de los autores de los instrumentos

Inventario del estrés académico SISCO SV en el contexto COVID-19

Consulta sobre Adaptación del SISCO (estrés académico en tiempos de pandemia) Externo Recibidos x

 **RUTH BRENDA CARBAJAL CARPIO** <170286@unsaac.edu.pe> 25 nov 2021, 9:30 ☆ ↶ ⋮
para ralania ▾

Muy buenos días Dr. Darío Alania Contreras, le escribe una estudiante de enfermería de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Le escribo con el motivo de consultarle acerca de su instrumento adaptado en tiempos de COVID-19, quisiera pedirle primeramente, su autorización para poder utilizar su instrumento en la aplicación de mi proyecto de investigación de pre-grado. Así también, quisiera pedirle si usted me podría facilitar como es la calificación final de este instrumento (como se evalúa el nivel de estrés académico en los estudiantes), por favor. Espero pueda acceder a mi solicitud por favor, espero su respuesta. Gracias

—
Ruth Brenda Carbajal Carpio
Escuela Profesional de Enfermería
170286@unsaac.edu.pe
931850495
Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

 **RUBEN DARIO ALANIA CONTRERAS** <ralania@uncp.edu.pe> 27 nov 2021, 12:01 ☆ ↶ ⋮
para mí ▾

Saludos cuenta con nuestra autorización. En un artículo posterior publicamos la información que requiere.

Escala de procrastinación EPA

Consulta sobre el instrumento EPA de procrastinación Externo Recibidos x

 **RUTH BRENDA CARBAJAL CARPIO** <170286@unsaac.edu.pe> mar, 16 nov 2021, 8:27 ☆ ↶ ⋮
para sdominguezmpcs ▾

Muy buenos días Dr. Sergio Dominguez Lara, le escribe una estudiante de enfermería de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, le escribo con el motivo de consultarle acerca de su instrumento de la escala de procrastinación académica que consta de 12 ítems, quisiera pedirle primeramente, su autorización para poder utilizar su instrumento en la aplicación de mi proyecto de investigación de pre-grado. Así también, quisiera pedirle si usted me podría facilitar como es la calificación final de este instrumento (como se evalúa la procrastinación en el estudiante), por favor. Espero pueda acceder a mi solicitud por favor, espero su respuesta. Gracias.

—
Ruth Brenda Carbajal Carpio
Escuela Profesional de Enfermería
170286@unsaac.edu.pe
931850494
Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

 **Sergio Dominguez** <sdominguezmpcs@gmail.com> mar, 23 nov 2021, 16:04 ☆ ↶ ⋮
para mí ▾

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

Anexo 8. Base de datos SPSS

	ID	Tiempo	Edad	Sexo	EstadoCivil	LugardeProcede ncia	Religión	Ocupación	Idioma	Semestreacad mico	P1
1	1	1,00	22	1	1	1	1	1	1	8	3
2	2	1,00	20	2	1	1	2	1	2	8	3
3	3	1,00	17	2	1	1	1	2	1	2	2
4	4	1,00	20	2	1	1	1	1	2	6	2
5	5	1,00	20	2	1	1	1	2	1	3	3
6	6	1,00	22	2	1	1	1	2	2	7	3
7	7	1,00	25	1	1	2	1	1	1	7	4
8	8	1,00	23	2	1	2	1	2	2	8	3
9	9	1,00	24	2	1	2	1	1	1	7	3
10	10	1,00	22	2	1	1	1	2	1	8	3
11	11	1,00	22	2	1	2	1	1	2	6	2
12	12	1,00	23	2	1	2	1	2	1	8	2
13	13	1,00	22	2	1	2	1	1	1	7	3
14	14	1,00	17	2	1	1	1	1	2	2	3
15	15	1,00	22	2	1	1	1	1	2	7	2
16	16	1,00	23	2	1	1	1	1	2	8	2
17	17	1,00	20	2	1	2	1	1	1	6	3
18	18	1,00	24	2	1	1	1	2	1	8	2
19	19	1,00	22	2	1	2	1	1	1	8	4
20	20	1,00	19	2	1	1	2	2	2	4	2
21	21	1,00	17	2	1	1	2	1	1	2	4

BBDD UNIDO COVIDY POSTCOVID (1).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	ID	Númerico	3	0	Identidad	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
2	Tiempo	Númerico	8	2		{1,00, COVI...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	Edad	Númerico	2	0	Edad	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
4	Sexo	Númerico	1	0	Sexo	{1, Masculin...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
5	EstadoCivil	Númerico	1	0	Estado Civil	{1, Soltero}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
6	LugardeProce...	Númerico	1	0		{1, Zona Rur...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
7	Religión	Númerico	1	0	Religion	{1, Catolico}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
8	Ocupación	Númerico	1	0	Ocupacion	{1, Solo est...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
9	Idioma	Númerico	1	0	Idioma	{1, Castella...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
10	Semestreac...	Númerico	1	0	Semestre acad...	{1, Primer s...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
11	P1	Númerico	1	0	Cuando tengo q...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
12	P2	Númerico	1	0	Generalmente ...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
13	P3	Númerico	1	0	Cuando tengo p...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
14	P4	Númerico	1	0	Asisto regularm...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
15	P5	Númerico	1	0	Trato de compl...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
16	P6	Númerico	1	0	Postergo los tr...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
17	P7	Númerico	1	0	Postergo las le...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
18	P8	Númerico	1	0	Constantement...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
19	P9	Númerico	1	0	Invierto el tiemp...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
20	P10	Númerico	1	0	Trato de motiva...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
21	P11	Númerico	1	0	Trato de termin...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
22	P12	Númerico	1	0	Me tomo el tie...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
23	E1	Númerico	1	0	Durante el tran...	{1, Si}...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
24	E2	Númerico	1	0	Con la idea de ...	{1, Poco}...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
25	E3	Númerico	1	0	La satisfacción...	{1, N (Nunc...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada

Base de datos del COVID-19

[illegible]

ID	Edad	Sexo	Estado Civil	Lugar de Procedencia	Religion	Ocupación	Idioma	Semestre académico	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	E1	E2	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12	E13	E14	E15	
1	22	1	1	1	1	1	1	1	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	
2	20	2	1	1	2	1	2	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	17	2	1	1	1	2	1	2	2	4	5	5	5	1	1	4	4	4	5	5	1	3	3	4	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	5	0	
4	20	2	1	1	1	1	2	6	2	3	3	5	5	2	2	3	3	4	4	3	1	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	
5	20	2	1	1	1	2	1	3	3	3	3	1	4	2	2	5	2	5	4	3	1	4	3	5	3	5	4	5	5	1	5	5	4	5	2	0	2	
6	22	2	1	1	1	2	2	7	3	4	4	5	4	3	3	5	4	5	4	5	1	2	1	3	1	2	1	2	2	0	2	1	1	2	1	1	1	
7	25	1	1	2	1	1	1	7	4	2	3	4	2	4	4	2	4	5	2	2	1	4	3	4	4	5	3	4	4	4	0	1	4	4	3	5	5	
8	23	2	1	2	1	2	2	8	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
9	24	2	1	2	1	1	1	7	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3	4	4	1	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	
10	22	2	1	1	1	2	1	8	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
11	22	2	1	2	1	1	2	6	2	4	4	5	5	2	2	4	4	5	3	4	1	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	
12	23	2	1	2	1	2	1	8	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5
13	22	2	1	2	1	1	1	7	3	2	5	5	4	3	2	4	3	3	3	4	1	4	3	5	3	3	3	4	4	4	3	5	4	3	2	3	3	
14	17	2	1	1	1	1	2	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	1	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	
15	22	2	1	1	1	1	2	7	2	4	3	5	4	3	3	4	4	5	4	4	1	4	3	4	4	3	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	1	1
16	23	2	1	1	1	1	2	8	2	3	4	5	5	1	2	3	2	2	3	4	1	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1
17	20	2	1	2	1	1	1																															