



Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Licenciatura en Psicología

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

Autora: Rojas, Camila Aylén

Legajo: 13494

Tutor: Lic. Valeria Pedrón

Sede: Lomas de Zamora

Turno: Mañana

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Febrero 2021

Índice De Contenidos

Agradecimientos	1
Resumen	2
Abstract	3
Capítulo 1: Planteamiento Del Problema	4
1.1 Introducción	4
1.2 Relevancia De La Investigación	6
1.1.1 Justificación Teórica	7
1.1.2 Justificación Práctica	7
1.2.3 Justificación Social	7
1.3 Objetivos	8
1.3.1 Objetivo General	8
1.3.2 Objetivos Específicos	8
1.4 Hipótesis	9
Capítulo 2: Marco Teórico	10
2.1 Procrastinación	10
2.1.1 Modelos De Procrastinación	13
2.1.1.1 Modelo Psicodinámico.	13
2.1.1.2 Modelo Motivacional.	14
2.1.1.3 Modelo Conductual.	14
2.1.1.4 Modelo Cognitivo.	15

2.1.2 Clasificación De La Procrastinación	15
2.2 Procrastinación Académica	17
2.3 Estrés	21
2.3.1 Teorías sobre el estrés	23
2.3.1.1 Teorías Basadas En El Estrés Como Respuesta.	23
2.3.1.2 Teorías Basadas En El Estrés Como Estímulo.	24
2.3.1.3 Teorías Basadas En El Estrés Como Interacción.	24
2.3.1.4 Modelos Integradores Multimodales.	25
2.4 Estrés Académico	26
Capítulo 3: Estado Del Arte	30
3.1 Antecedentes Sobre Procrastinación Académica	30
3.2 Antecedentes De Estrés Académico	33
3.3 Antecedentes Sobre Procrastinación Académica y Estrés Académico	34
Capítulo 4: Propuesta Metodológica	36
4.1 Diseño	36
4.2 Muestreo	36
4.3 Muestra	36
4.4 Instrumentos	37
4.4.1 Cuestionario Sociodemográfico	37
4.4.2 Escala De Procrastinación Académica	37
4.4.3 Escala De Estrés Académico	38

4.5 Procedimiento	38
Capítulo 5: Resultados	39
5.1 Caracterización De La Muestra	39
5.2 Análisis De Datos	48
5.2.1 Pruebas De Normalidad	49
5.3 Análisis De La Relación Entre La Procrastinación Académica Y El Estrés Académico.	50
5.4 Análisis De Comparación	51
5.4.1 Diferencia De Grupos Según Nivel De Procrastinación	51
5.4.2 Diferencia De Grupos Según Género.	53
5.4.3 Diferencias De Grupos Según Hijos.	54
5.4.4 Diferencia De Grupos Según Condición De Empleo	55
5.4.5 Comparación De Grupos Según Horas De Estudio	59
5.4.6 Comparación De Grupos Según Consideraciones Sobre La Situación De ASPO Por La Pandemia De Covid-19.	60
Capítulo 6: Discusión y Conclusiones	66
6.1 Discusión	66
6.2 Conclusión	70
Capítulo 7: Referencias Bibliográficas	73
Capítulo 8: Anexos	82
8.1 Consentimiento Informado	82
8.1 Cuestionario Sociodemográfico	83

8.3 Cuestionario De Procrastinación Académica de Tuckman	83
8.4 Cuestionario Sisco de Estrés Académico	86

Índice De Gráficos

Gráfico 1. Distribución de la variable género en la muestra.....	39
Gráfico 2. Distribución de la variable Residencia.....	40
Gráfico 3. Distribución de la edad de la muestra.	40
Gráfico 4. Distribución del Estado Civil de la muestra.	41
Gráfico 5. Distribución de personas con hijos o no de la muestra.	42
Gráfico 6. Distribución de sujetos con trabajo y sin trabajo de la muestra.	42
Gráfico 7. Distribución de la cantidad de horas que trabaja por día la muestra.....	43
Gráfico 8. Distribución de la consideración de la muestra sobre el trabajo y el rendimiento académico.....	44
Gráfico 9. Distribución de las horas de estudio de la muestra.	44
Gráfico 10. Distribución de la muestra según cursada virtual debido al contexto de ASPO por la pandemia de Covid-19.....	45
Gráfico 11. Distribución en relación a la consideración de cambios en el desempeño académico debido a la nueva modalidad de cursada de la muestra.	46
Gráfico 12. Distribución según cambios positivos o negativos de la muestra.....	46
Gráfico 13. Distribución de la muestra según consideraciones de estrés ante el ASPO.	47
Gráfico 14. Distribución según consideraciones de Procrastinación Académica ante el ASPO.....	48

Índice De Tablas

Tabla 1. Pruebas de Normalidad	49
Tabla 2. Correlación de la variable Procrastinación Académica con las dimensiones de la variable Estrés Académico	50
Tabla 3. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico, entre los niveles de Procrastinación Académica	51
Tabla 4. Rango promedio de Estresores y Sintomatología según niveles de Procrastinación Académica	52
Tabla 5. Comparación Procrastinación Académica según género	53
Tabla 6. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico según género.....	53
Tabla 7. Comparación Procrastinación Académica según hijos	54
Tabla 8. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico según hijos.....	55
Tabla 9. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento de Estrés Académico según cantidad de horas de trabajo	56
Tabla 10. Rango promedio de Estresores según cantidad de horas de trabajo	57
Tabla 11. Comparación Procrastinación Académica según consideración de interferencia del trabajo en el rendimiento académico	57
Tabla 12. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico según consideración de interferencia del trabajo en el rendimiento académico ..	58
Tabla 13. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento de Estrés Académico según cantidad de horas de estudio	59

Tabla 14. Comparación de Procrastinación Académica según cantidad de horas de estudio	59
Tabla 15. Media de Procrastinación Académica según cantidad de horas de estudio	60
Tabla 16. Comparación Procrastinación Académica según consideración de cambios en el desempeño académico por la situación de ASPO por la pandemia de Covid-19.....	61
Tabla 17. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico según consideración de cambios en el desempeño académico por la situación de ASPO por la pandemia de Covid-19.....	61
Tabla 18. Comparación de Procrastinación Académica según consideración de Procrastinación Académica en contexto de ASPO.	62
Tabla 19. Media de Procrastinación Académica según consideración de procrastinación en el contexto de ASPO.....	62
Tabla 20. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico, según consideraciones de Estrés Académico por la situación de ASPO.....	63
Tabla 21. Rango promedio de Estresores y Sintomatología según según consideraciones de Estrés Académico por la situación de ASPO	64

Agradecimientos

Muchas son las alegrías y regalos que tuve a lo largo de la carrera, pero el más importante fue transitarla rodeada de las personas que me quieren y que son lo más importante para mí. Sin ninguna de ellas llegar hasta acá hubiese sido posible, son parte de mis logros, y por eso les quiero agradecer.

A mi mamá, mi papá y mi hermana, por confiar en mi y en cada decisión que tome, por apoyarme y estar conmigo en cada paso, por transitar los nervios, tristezas, logros y alegrías como si fueran propios.

A Nico, por ser tan único, por tener siempre las palabras justas, por su compañía, su amor y su apoyo incondicional.

A Sol y Guada, que definitivamente son las mejores amigas que me pudo haber dado la facultad, incondicionales, siempre las tres juntas, gracias por las noches eternas y las risas sin fin Y a *sus familias*, por ser parte del recorrido con tanto cariño.

A mis amigas y amigos, ellos saben quiénes, por alegrarse siempre conmigo y con mis logros, por impulsarme siempre para adelante y ser incondicionales.

A mis primas, abuelos, nonos y tíos, por siempre ser parte de mi vida con tanto amor.

¡Gracias por todo, los amo!

Por último, agradecer a la *universidad y a mis profesores*, por su entrega y dedicación. Sobre todo, a *Valeria Pedrón*, que es ejemplo de ello, por su paciencia y compromiso. Y a *Luciana Della Pittima*, por su ayuda y profesionalismo.

Resumen

La procrastinación fue definida por Furlan et al. (2010), como a una intención en la realización de una tarea acompañado de una falta de actividad ya sea para empezar, desarrollar o finalizar la misma. Situación que despierta sentimientos de nerviosismo o inquietud y abatimiento.

Por su parte el Estrés Académico se considera un problema de salud habiendo sido investigada su relación con diversas variables, relacionadas con múltiples exigencias del ambiente tanto educativo, como de determinadas situaciones de vida de cada sujeto en particular (Santos Morochos, 2017).

El objetivo de la presente investigación fue indagar si existe relación entre las variables de Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes universitarios del Gran Buenos Aires y C.A.B.A.

La muestra estuvo conformada por conformada por 429 estudiantes universitarios del Gran Buenos Aires y C.A.B.A., a quienes se les administró la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (ATPS) (Tuckman, 1990; Adaptación: Furlan et al., 2012) y el Inventario SISCO de Estrés Académico (Barrazas Macías, 2007; Adaptación: Cirami et al., 2019).

Los resultados obtenidos sugieren que existe una correlación débil y positiva de la variable Procrastinación Académica con los Estresores y la Sintomatología de Estrés Académico. No se comprueba la relación entre Procrastinación Académica y Afrontamiento al Estrés Académico.

Palabras Claves

Procrastinación Académica- Estrés Académico- Estudiantes universitarios.

Abstract

Procrastination was defined by Furlan et al. (2010), as an intention to carry out a task accompanied by a lack of activity either to start, develop or end it. This Situation awakens feelings of nervousness or restlessness and dejection.

Academic Stress is considered a health problem. Its relation with various variables has been investigated, related to multiple demands of the educational environment, as well as certain life situations of each individual in particular (Santos Morocho, 2017).

The aim of this research was to investigate the relationship between Academic Procrastination and Academic Stress in university students from Greater Buenos Aires and C.A.B.A.

The sample consisted in 429 university students from Greater Buenos Aires and CABA, who answered the Tuckman Academic Procrastination Scale (ATPS) (Tuckman, 1990; Adaptation: Furlan et al., 2012) and the SISCO Inventory of Academic Stress (Barrazas Macías, 2007; Adaptation: Cirami et al., 2019).

The results indicated a weak and positive correlation between the Academic Procrastination variable, the stressors and the Academic Stress symptomatology. The relationship between Academic Procrastination and Coping with Academic Stress was not verified.

Keywords

Academic Procrastination- Academic Stress- University Students.

Capítulo 1: Planteamiento Del Problema

1.1 Introducción

Se considera a la procrastinación un “mal moderno” ya que, a pesar de que no es una palabra que se escuche todos los días, es un fenómeno muy típico en las sociedades industrializadas (Sánchez Hernández, 2010). Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada (2017), afirman, que este es un comportamiento prevalente en la población universitaria. La procrastinación fue definida por Furlan et al. (2010), como a una intención en la realización de una tarea acompañado de una falta de actividad ya sea para empezar, desarrollar o finalizar la misma. Situación que despierta sentimientos de nerviosismo o inquietud y abatimiento. Se observaron conductas asociadas a la procrastinación, en más del 80% de estudiantes norteamericanos de educación superior, y un 40% de esta población universitaria se determina procrastinadora crónica. Lo interesante, es que en el 70% de los casos existe un deseo de cambiar esta conducta (Sánchez Hernández, 2010). La procrastinación ha demostrado tener efectos nocivos sobre la salud, ya que está relacionada con conductas poco saludables, como por ejemplo poco ejercicio físico, hábitos alimentarios poco saludable. Y además a mayor procrastinación estaría relacionado con un peor estado de salud mental ya que se han observado elevados niveles de estrés, depresión y ansiedad en procrastinadores (Garzón Umerenkova y Gil Flores, 2017b).

La Procrastinación Académica tiene que ver con una intención por parte del sujeto para hacer una tarea y con una falta de actividad ya sea para empezar, desarrollar o finalizar la misma, esto despierta sentimientos de nerviosismo o inquietud y abatimiento (Furlan et al, 2010). Sánchez Hernández (2010), supone que

es un comportamiento disfuncional, este le permite al sujeto excusarse, justificar retrasos y evitar la culpa cuando se encuentra frente a una tarea académica. Este comportamiento tiene que ver con una incompetencia en los procesos de autorregulación, que conlleva a la demora voluntaria de actividades planificadas, a pesar de que se anticipe una situación peor como consecuencia de la demora, estas pueden ser bajo rendimiento académico, malestar emocional, ansiedad y sensación de fracaso, entre otras (Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada, 2017). En casos extremos, la procrastinación puede llevar al fracaso académico y a la deserción universitaria (Garzón Umerenkova y Gil Flores, 2017b).

Investigaciones recientes indican que la procrastinación podría aumentar los niveles de estrés académico (Ashraf et al, 2019). El estrés es una reacción adaptativa del organismo frente a las demandas del medio ambiente en que vive. Cuando estas reacciones desadaptativas se producen en el contexto educativo, se puede hablar de Estrés Académico. Esta reacción puede traerle problemas al sujeto cuando se prolonga en el tiempo (Pulido Rull et al., 2011). Las estadísticas indican que uno de cada cuatro estudiantes sufre Estrés Académico. La prevalencia de este, de forma moderada es de un 90% en universitarios de América Latina. En Argentina, la prevalencia obtuvo un porcentaje del 71, 18%, el Estrés Académico se considera un problema de salud y se investigaron diversas variables que pueden tener relación con el mismo, éstas radican múltiples exigencias del ambiente tanto educativo, como de determinadas situaciones de vida de cada sujeto en particular (Santos Morochos, 2017). Según Martín Monzón (2007), el Estrés Académico puede afectar en tres planos principales del sujeto, estos son el conductual, el cognitivo y el fisiológico; y estos efectos pueden ser a corto o a largo plazo.

Cuando un estudiante se encuentra frente a las exigencias académicas realiza valoraciones cognitivas que funcionan como estresores. Ellas pueden ser: tareas, evaluaciones y exposiciones, que le generan al sujeto nerviosismo, tensión y preocupación, afectando a los procesos psicológicos, afectivos y del comportamiento. Frente a esto el estudiante se ve obligado a activar distintas estrategias de afrontamiento para devolverle el equilibrio al organismo (Santos Morochos, 2017).

A partir de todo lo planteado hasta aquí y teniendo en cuenta los aportes de las investigaciones que indagaron sobre estas problemáticas surgen algunos interrogantes al respecto: ¿Existe relación entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico en estudiantes universitarios de CABA y Gran Buenos Aires? De ser así, ¿Qué tipo de asociación se da entre las variables? ¿Cuál es la relación de estas problemáticas con las distintas variables sociodemográficas de los estudiantes?

La presente investigación tiene como finalidad determinar si existe relación entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico en estudiantes universitarios de CABA y Gran Buenos Aires. Además, debe mencionarse que la recolección de datos se llevó adelante en el contexto de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio por Covid-19 en Argentina, por tal motivo se realizó una indagación al respecto para ver si la percepción de los estudiantes de dicha situación y sus consecuencias en el ámbito académico, tienen alguna influencia en dichas problemáticas.

1.2 Relevancia De La Investigación

La importancia de dicha investigación reside en que va a posibilitar ahondar en la importancia que tienen las variables Procrastinación Académica y Estrés Académico en el arduo tránsito por la vida universitaria. Además, es importante poder

determinar si ambas variables tienen relación, con el objetivo de brindar nuevas formas de abordaje de las problemáticas mencionadas.

1.1.1 Justificación Teórica

Es de suma relevancia aportar evidencia empírica, relevante y confiable sobre estas temáticas en Argentina, ya que no se encontraron estudios de este estilo en nuestro contexto y parece ser una problemática que afecta de gran modo a la población universitaria. Por lo tanto, esta investigación aportaría datos que ayudarían a llenar dicho vacío de conocimiento, posibilitando generar miradas renovadas sobre estas patologías conocidas, brindando nuevos aportes para la psicología.

1.1.2 Justificación Práctica

El presente estudio posibilita la ampliación, mejora y reelaboración de dispositivos terapéuticos de abordaje psicológico de dichas patologías y la posibilidad de crear nuevos dispositivos psicopedagógicos en las universidades para acompañar a los estudiantes universitarios en el afrontamiento de dichas problemáticas, desde una comprensión más amplia de las mismas (Vásquez Bonilla, 2016).

1.2.3 Justificación Social

La procrastinación es una pandemia producto de la modernidad (Quant y Sánchez, 2012) y es un comportamiento que afecta profunda y negativamente a la población universitaria (Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada, 2017). Por su parte el Estrés Académico favorece el estrés crónico y al deterioro de la salud mental (Díaz Subieta y Suárez Montes, 2015). Puede ser considerado un factor epidemiológico, ya que es generador de diversas patologías (Berrío García y Mazo Zea, 2011).

Comprender la relación entre estas dos variables permitiría, impulsar proyectos para entrenar con éxito a los estudiantes para afrontar dichas problemáticas, teniendo en cuenta los aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales y motivacionales, lo cual traerá beneficios académicos y ayudará a mejorar su calidad de vida (Garzón Umerenkova y Gil Flores, 2017b).

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Indagar si existe relación entre las variables Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes universitarios de CABA y Gran Buenos Aires.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas: Género, edad, estado civil, lugar de residencia, si tienen trabajo, si tienen hijos, horas de estudio, consideraciones del comportamiento por el contexto de ASPO por Covid-19, entre otros.
- Indagar de qué manera se relacionan la Procrastinación Académica y el Estrés Académico en estudiantes universitarios.
- Describir el Estrés Académico en estudiantes universitarios.
- Describir la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios.
- Recolectar y aportar evidencia empírica sobre esta temática en Argentina.
- Explorar la relación de ambas problemáticas con las distintas variables sociodemográficas de los estudiantes universitarios.

- Indagar si la percepción de los estudiantes sobre el contexto de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio por Covid-2019, tiene implicancias en la Procrastinación Académica y Estrés Académico.

1.4 Hipótesis

Existe una correlación significativa y positiva entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico en estudiantes universitarios de CABA y Gran Buenos Aires. Es decir, que aquellos sujetos que presenten mayores niveles de Procrastinación Académica tendrán mayores niveles de Estrés Académico, y viceversa.

Capítulo 2: Marco Teórico

2.1 Procrastinación

La procrastinación tanto como concepto en sí mismo, como sus implicaciones, representa múltiples desafíos para poder arribar a una comprensión completa de sí misma, debido a su complejidad. Los autores proponen que la procrastinación puede ser abordada como un proceso, como una fase dentro de un proceso, un mecanismo, un resultado, una respuesta o hasta un síntoma (Angarita Bacerra, 2012). A lo largo de este apartado se buscará arrojar claridad a la comprensión de dicha variable.

La palabra procrastinación viene del verbo inglés “procrastinaste”, “pro” significa “hacia adelante” y “cras” “para mañana”, en conjunto hacen referencia a la postergación hacia el futuro de algo que debería ser hecho (Atalaya Laureano y García Ampudia, 2020). El procrastinar es un elemento que tienen en común todas las culturas y que se dio a la largo de la historia, es usual en el comportamiento humano y el entorno es quien le va a dar su intensidad. Sin embargo, empieza a tener connotaciones negativas a partir de la revolución industrial. Se considera a la procrastinación un “mal moderno” ya que, a pesar de que no es una palabra que se escuche todos los días, es un fenómeno muy típico en las sociedades industrializadas (Sánchez Hernández, 2010). Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada (2017), afirman, que este es un comportamiento prevalente en la población universitaria.

Piers Steel (2011), uno de los autores que más indagó sobre la procrastinación a través de una revisión metanaalítica de dicho concepto, propone que la definición más acertada es que se trata de una conducta irracional que lleva a las personas a dejar determinadas actividades que deben realizar para más adelante. Al hablar de irracional propone que estas tareas se posponen de forma voluntaria a pesar de saber que esto va

a ser perjudicial en algún momento. Al procrastinar dice el autor, el sujeto sabe que está actuando en contra de lo que le conviene. El sujeto adopta un papel activo en dicho proceso, eligiendo actividades que le resultan más placenteras o requieren menos esfuerzo, antes que las que debe realizar (Garzón Umerenkova y Gil Flores,2017b). Esta respuesta de evitación ante determinadas responsabilidades que proponen un esfuerzo de superación, van a llevarlo a experimentar sensaciones de malestar (Carranza y Ramírez, 2013).

Tuckman (2003, citado en Garzón Umerenkova y Gil Flores,2017b) por su parte, propone que la procrastinación tiene que ver con que a pesar de saber las consecuencias negativas que puede traer, la persona tiene una tendencia a gastar el tiempo, demorar y aplazar de forma intencionada algo que debe hacer. Algunas formas que dan cuenta de dicho actuar son el retardo del comienzo de una actividad, terminarla a último momento, correr los límites estipulados para su realización o hasta incluso evitar hacerla indefinidamente.

La procrastinación se relaciona con la dificultada de autorregulación en el desempeño que lleva al sujeto a una propensión a posponer aquello que debe hacer para alcanzar un objetivo, esto no significa que se llegue al incumplimiento de la tarea o esta meta no sea alcanzada, si no que puede lograrlo, pero atravesando diversas consecuencias negativas (Alegre Bravo y Benavente Dongo, 2020).

Esta actitud dilatoria ante las tareas puede derivar en una forma de ser del sujeto, perturbando su calidad de vida y generando sufrimiento, tanto en su vida como en la de las personas que lo rodean. Sus dificultades tienen que ver con poca capacidad para el manejo de los tiempos, sentimientos de frustración, problemas de autoestima, entre otras, todo esto tiene como consecuencia la imposibilidad del autodesarrollo (Chiale y Husmann, 2017).

Angarita Becerra (2012), propone que la procrastinación puede deberse a distorsiones de las estrategias cognitivas, que llevan a una disminución de las expectativas de autoeficacia relacionadas con creencias irracionales o con la obtención de beneficios inmediatos, en contraposición a aquellos que requieren esfuerzos y son a largo plazo, y esto a su vez refleja poca capacidad de autorregulación y autocontrol de la conducta por parte del sujeto. Se priorizan aquellas actividades que resultan placenteras, ante las que puede generar menor satisfacción, generando un conflicto para la persona entre lo que debo hacer y lo que quiero hacer (Sánchez Hernández, 2010).

En lo que respecta al proceso de la conducta de procrastinación, Carranza y Ramírez (2013), sugieren que el sujeto primero se compromete a realizar una tarea, luego comienza a renegar del progreso de esta y aparecen pensamientos sobre su incapacidad para realizarla, apareciendo automáticamente pensamientos negativos en relación a la autoeficacia. Algunos autores sugieren que el proceso de procrastinación se convierte en un “círculo vicioso”, al tener un impacto negativo en la ejecución de las tareas, que se refleja en la autoeficacia del sujeto y esto aumenta la conducta dilatoria (Garzón Umerenkova y Gil Flores, 2017a).

Muchas se nombran como las posibles razones de la procrastinación. Dos de las principales y más consensuadas son el miedo a fallar y la evaluación de la tarea como amenazante (Alegre Bravo y Benavente Dongo, 2020). Otros autores sostienen que tiene que ver con la incapacidad para gestionar el tiempo de forma eficiente. También aparece la incertidumbre sobre cuáles son las prioridades personales, cuáles las metas y objetivos que se quieren lograr, centrando su atención en actividades improductivas imposibilitando la concentración en lo realmente importante. Otras

posibles razones podrían ser el estrés, la ansiedad, el miedo al fracaso (Angarita Becerra, 2012).

La procrastinación genera frustración y disminuye la autoestima de aquellos quienes la sufren, esto provoca desmejoras en la salud emocional y psicológica de las personas (Chiale y Husmann, 2017). Hay un fuerte vínculo entre la procrastinación y las enfermedades, evidenciada por una mayor tendencia al estrés, la ansiedad, alteraciones de ánimo y del humor (Angarita Becerra, 2012).

A continuación, se detallarán diversos modelos psicológicos que abordan la variable procrastinación, que aportan valiosas conceptualizaciones al respecto.

2.1.1 Modelos De Procrastinación

2.1.1.1 Modelo Psicodinámico.

El primer modelo es el psicodinámico, que propone que la procrastinación tiene que ver con el miedo a fracasar. Muchos sujetos a pesar de ser capaces de obtener el éxito en sus actividades, prefieren evitarlas por el miedo a no lograrlo (Carranza y Ramírez, 2013). Las responsabilidades representan para el sujeto una amenaza (Atalaya Laureano y García Ampudia, 2020). Este proceso puede explicarse por la presencia de relaciones familiares patológicas o expectativas parentales elevadas, donde las manifestaciones más comunes que explican la evitación son la frustración y la baja autoestima (Quant y Sánchez, 2012). También este modelo interpreta a la procrastinación como un acto de inmadurez y rebeldía contra las figuras parentales o de autoridad (Atalaya Laureano y García Ampudia, 2020).

2.1.1.2 Modelo Motivacional.

El siguiente modelo es el motivacional. La motivación para lograr determinado objetivo suele ser un rasgo presente en todos los sujetos. La persona lleva a cabo una serie de acciones para poder lograrlo, siempre con la esperanza de lograrlo. Sin embargo, la procrastinación motivacional va a tener que ver con un déficit en dicho proceso. El sujeto por diversas causas, como puede ser el miedo, el aburrimiento, la frustración, el desánimo, la exigencia, la falta de tiempos, etc., se puede encontrar desmotivado, evitando o postergando la actividad, sin poder cumplir sus objetivos (Atalaya Laureano y García Ampudia, 2020).

2.1.1.3 Modelo Conductual.

El tercer modelo es el conductual. Dicha corriente psicológica, sostiene que cuando una conducta persiste es porque la misma es reforzada (Carranza y Ramírez, 2013). Este modelo va a decir que las personas que procrastinan se ven beneficiadas por los beneficios a corto plazo de aquellas actividades que generan placer, o no requieren esfuerzo, dejando de lado aquellas que tendrían recompensas en un plazo más tardío (Atalaya Laureano y García Ampudia, 2020). Los procrastinadores planean sus acciones, las organizan y hasta a veces las inician, pero rápidamente las abandonan sin tener en cuenta los beneficios que ellas pueden generar al finalizarlas y las consecuencias negativas de no hacerlo (Carranza y Ramírez, 2013). Estos sujetos eligen hacer actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo y evitar aquellas que impliquen beneficios tardíos (Quant y Sánchez, 2012).

2.1.1.4 Modelo Cognitivo.

El último modelo que se va a desarrollar es el modelo cognitivo. La procrastinación va a tener que ver con un procesamiento disfuncional de la información, a partir de esquemas desadaptativos. Pensamientos negativos, a partir de la reflexión del sujeto sobre su conducta dilatoria desde su rol activo. La responsabilidad, la culpa, la incapacidad, la baja autoeficacia, el miedo al fracaso, el rechazo social, son algunos de los pensamientos que se presentan (Carranza y Ramírez, 2013). Tiene que ver con una creencia, falsa y negativa, por parte del sujeto, sobre la imposibilidad o falta de capacidad para llevar a cabo una acción, y se pone en juego la poca tolerancia a la frustración (Quant y Sánchez, 2012). Este modelo propone que existen determinadas acciones que resultan inevitables para un sujeto que procrastina. El procrastinador desea realizar determinada actividad, a partir de ello toma la decisión de hacerlo, pero comienza a retardar innecesariamente su ejecución, se da cuenta de las desventajas y continua con el retraso, se empieza a culpabilizar por dicha acción, pero sigue postergando, cuando el plazo se está por terminar completa la tarea, se siente completo y satisfecho por ello y se promete no volver a hacerlo, al comenzar un nuevo objetivo, el proceso se repite. A lo largo de todo este proceso es donde aparecen los pensamientos negativos y disfuncionales. Este modelo logra explicar los pensamientos irracionales que plantea Steel (2007, citado en Atalaya Laureano y García Ampudia, 2020) en su definición, trayendo consecuencias emocionales contraproducentes (Atalaya Laureano y García Ampudia, 2020).

2.1.2 Clasificación De La Procrastinación

Son diversas las clasificaciones que se realizan sobre el concepto de procrastinación. Una de ellas tiene que ver con la distinción entre procrastinadores

activos y pasivos. Los primeros posponen el trabajo ya que prefieren trabajar bajo la presión que propone estar cerca de que se deba terminar la actividad, a partir de ello toman decisiones deliberadas para retrasar el proceso. En cambio, los pasivos, no planean procrastinar, dejan las actividades en determinado momento y por diversos motivos, y luego es difícil que vuelvan a comenzarlas o terminarlas (Castro Bolaños y Mahumud Rodríguez, 2017).

Otro tipo de clasificación se da entre la procrastinación esporádica que es aquella que tiene que ver con la conducta dilatoria de determinadas actividades debido a la dificultad en la gestión de tiempo, y la procrastinación crónica por su parte es el hábito generalizado de postergar las actividades. Además, se da la división entre procrastinadores de tipo arousal, aquellos que postergan las actividades porque consideran que trabajan mejor bajo presión, o los procrastinadores de tipo evitativo, que las posterga por medio al fracaso o a enfrentarse a sus limitaciones (Clariana y Rodríguez, 2016).

También se realiza una clasificación entre la procrastinación relacionada con la realización de tarea que tiene que ver con posponer las actividades una vez que ya fueron comenzadas, y otra relacionada con la toma de decisiones, se encuentra la dificultad en la planeación e inicio de la actividad (Quant y Sánchez, 2012).

La clasificación propuesta por Angarita Becerra (2012), tiene que ver con los tipos de personas procrastinadoras:

Los perfeccionistas, la tarea se aplaza por no estar a la altura de las expectativas personales.

Los soñadores, posponen la tarea por ser poco realista al respecto de lo que implica su ejecución.

Los preocupados, se ven afectados por que las cosas puedan llegar a salir mal o se salgan de control entonces se procrastinan.

Los generadores de crisis, que siempre se encuentra metido en estas situaciones de postergación.

Los desafiantes, posponen las actividades y encuentran su justificación en culpabilizar a un tercero.

Los ocupados, quienes se llenan de actividades y no pueden terminar con ninguna de forma exitosa.

Los relajados, son aquellos que no quieren enfrentarse a situaciones estresantes o que generan compromiso.

Por último, podemos encontrar la clasificación de la procrastinación en diversos ámbitos en los que se encuentra inmerso el sujeto. Procrastinación familiar, social, organizacional, laboral, académica (García Martínez y Silva Payró, 2019). A esta última se le va a dedicar un apartado especial por ser la variable en cuestión de la presente investigación.

2.2 Procrastinación Académica

Algunas definiciones que permiten entender el concepto de Procrastinación Académica son las siguientes. Tuckman (1990, citado en Algere Bravo y Benavente Dongo, 2020), sostiene que la Procrastinación Académica tiene que ver con un déficit de las conductas autorregulatorias, que se expresa en la tendencia a postergar actividades académicas que tendrían que estar bajo control. Garzón Umerenkova y Gil Rodríguez (2017b), coinciden con dicha definición y agregan que esto trae efectos negativos en el ámbito académico. Se considera que el déficit en el proceso de autorregulación al que se hace referencia tiene que ver con una falla en el aprendizaje

de este, específicamente de la ejecución y afrontamiento de las actividades (Sánchez Hernández, 2010). Otros autores proponen, que la falla puede estar tanto al momento de empezar la tarea, como al desarrollarla o finalizarla. Todo este proceso genera sentimientos de nerviosismo, inquietud y desánimo (Alegre Bravo y Benavente Dongo, 2020).

Ferrari (1995, citado en Carranza y Ramírez, 2013), propone que esta disfuncionalidad tiene que ver con una demora voluntaria por parte del sujeto para realizar sus actividades académicas, sin embargo dice el autor, como acontece en los procesos de procrastinación per se, el sujeto tiene la intención de realizar dichas actividades en el plazo que se le fue otorgado, pero no encuentra la motivación suficiente o el deseo de hacerlo, porque la misma puede resultar amenazante, no se considera capaz de hacerla o le genera demasiada ansiedad.

Esta conducta deficitaria en el desempeño de las actividades académicas de posponer lo más posible las acciones que deben realizarse, ocasiona que también se aplacen las metas académicas y se retrase todo el proceso (Alegre Bravo y Benavente Dongo, 2020).

Tuckman (1990, citado en Quant y Sánchez, 2012), sostiene que el comportamiento procrastinador cumple un ciclo, este inicia con la percepción de que la actividad a realizar es difícil, aparece un pensamiento negativo o irracional sobre sus capacidades, realiza dice el autor, una auto racionalización. Esto genera sentimientos negativos como ansiedad, enojo o depresión, ante lo cual el sujeto decide no enfrentar la situación.

Puede variar la medida en que los estudiantes procrastinan, son muchos los factores que se ponen en juego y por separado no son suficientes para causar la procrastinación en sí misma (Garzón Umerenkova y Gil Flores, 2017a). Para que ella

aparezca causando dificultades notables, se tiene que dar interacción de componentes cognitivos como puede ser las ideas irracionales o los pensamientos negativos, los efectos afectivos motivacionales, como son el aburrimiento, la falta de motivación, el desánimo, entre otros, y por último componentes conductuales, como puede ser la falla en la gestión de tiempos y elegir actividades placenteras en vez de aquellas que requieren más esfuerzo (Alegre Bravo y Benavente Dongo, 2020). En relación con esto último, por ejemplo, los estudiantes más procrastinadores, suelen utilizar la mayoría del tiempo libre en las redes sociales, que ofrecen satisfacción inmediata y es una actividad placentera (García Martínez y Silva Payró, 2019).

La Procrastinación Académica puede darse en dos dimensiones, una que tiene que ver con la autorregulación académica, se da una falla del estudiante en el manejo de los tiempos y planeamiento de sus actividades, la persona tiene un rol activo en tratar de controlar sus actividades, pensamientos y motivaciones, con el fin de lograr un objetivo pero no puede hacerlo; la segunda dimensión tiene que ver con la postergación de actividades en sí misma, donde se puede observar el grado en que los estudiantes retrasan las tareas académicas, cambiando las mismas por actividades más agradables (Atalaya Laureano y García Ampudia, 2020).

La Procrastinación Académica es una conducta dinámica, cambia a lo largo del tiempo y va a estar determinada por variables educativas (Alegre Bravo y Benavente Dongo, 2020). Se ven afectados los procesos de toma de decisiones y de resolución de conflictos a la hora de cumplir con una meta académica, además de ponerse en juego las exigencias del ambiente (Pardo Bolívar et al., 2014).

Como se mencionó con anterioridad, son muy diversos los factores que pueden intervenir para que se dé un proceso de Procrastinación Académica, algunos de ellos son, la falta de orientación hacia el futuro, el déficit de autocontrol, la poca

motivación en relación al estudio, hábitos inadecuados de estudio, falta de autorregulación, falta de tiempo e incapacidad para manejarlo de forma eficiente, incertidumbre sobre cuáles son las metas u objetivos propios, la sensación de malestar a la hora de la realización de la actividad. También pueden aparecer situaciones en las que el estudiante no entienda las instrucciones a realizar, tenga relaciones inadecuadas dentro de la institución que lo lleven a relegar sus actividades, o puede encontrarse bajo muchas exigencias desde las autoridades. A su vez, aparecen signos de una crianza que no estuvo orientada hacia la toma de responsabilidades, ni con la importancia de la autonomía. Problemáticas que tienen que ver con el rol docente también puede causar la procrastinación, como actividades monótonas, fallas en la comunicación, exigencias elevadas (Alegre Bravo y Benavente Dongo, 2020).

Otra de las características interesantes de la Procrastinación Académica es que puede tener múltiples consecuencias para quienes la padecen. Se puede asociar con problemas de salud relacionados con el sistema inmune, como resfriados y gripes, problemas gastrointestinales, insomnio, que se intensifican en los periodos de mayor exigencia académica (Atalaya Laureano y García Ampudia, 2020). Los estudiantes durante los períodos de exámenes manifiestan no comer bien, no tener una buena higiene y dormir poco. Se suelen elevar altamente los niveles de estrés y de ansiedad de los sujetos, que puede convertirse en algo crónico en la vida del sujeto (Pardo Bolívar et al, 2014). Otra de las consecuencias tiene que ver con el bajo rendimiento a lo largo del proceso universitario (Quant y Sánchez, 2012). La Procrastinación Académica afecta la formación del sujeto, y puede afectar posteriormente su desempeño profesional (Centeno Leyva et al., 2014). En casos extremos puede llevar a la deserción universitaria (Garzón Umerenkova y Gil Flores, 2017a).

Algunos autores plantean que la Procrastinación Académica debe ser considerada un factor de riesgo, un síntoma y hasta un síndrome, que puede generar severos trastornos en sujetos vulnerables o generar enfermedades físicas (Sánchez Hernández, 2010). Por ello Tuckman (2002, citado en Sánchez Hernández, 2010), resalta la importancia del abordaje y tratamiento de la Procrastinación Académica, ya que cuanto antes se realice menores van a ser sus consecuencias. El propone “claves del cambio”, que son una serie de acciones e intervenciones para lograr superar este padecimiento de forma efectiva. Lo primero que se debe lograr es que los estudiantes procrastinadores reconozcan las desventajas de su comportamiento, su disfuncionalidad, con el fin de entender la importancia de un cambio. Luego, se debe confeccionar un programa académico donde los tiempos para realizar las actividades sean posibles y espaciados, asegurándose que los estudiantes las realicen de forma espaciada también y no a último momento, haciendo un proceso de acompañamiento y apoyo para poder lograrlo. Pardo Bolívar et al (2014), proponen que el establecimiento educativo, debe desarrollar estrategias pedagógicas que modifiquen las conductas de procrastinación de actividades, además de enseñar formas efectivas de gestión del tiempo para generar en el alumno una sensación de control.

2.3 Estrés

El estrés es una de las expresiones más frecuentes en la actualidad. Sin embargo, para los autores es difícil ponerse de acuerdo en su definición, ya que se está frente a un proceso complejo (Meza Zamora et al., 2020). El estrés es una reacción adaptativa del organismo frente a las demandas del medio ambiente en que vive. Si esta reacción es disfuncional y se prolonga en el tiempo, puede traerle problemas al sujeto (Pulido Rull et al., 2011). El estrés surge a la hora de enfrentar

una situación nueva, que implica para el sujeto atravesar tres fases. La primer fase que tiene que ver con alarmarse ante algo desconocido que puede resultar amenazante, son los estímulos que conocemos como estresores. Luego, pasa por una fase de adaptación, donde el sujeto se propone enfrentar dicho estímulo y se ponen en juego las herramientas que posee para ello. Aquí bien, o puede terminar el proceso pudiendo afirmar que el proceso fue exitoso, a esto se lo denomina eustrés, o puede pasarse a una tercer fase que es la de desgaste, cuando no se puede superar la segunda fase y esta se hace persistente e inevitable, aquí aparece el distrés que empieza a comprometer la salud física y mental del sujeto (Ávila Rojas et al, 2020). Las actividades que requieren estrés van a poner en juego el llamado “estrés normal”, cuando se da un desequilibrio en el sistema, se lo llama “distrés” y cuando a partir de generar estrés se da un proceso positivo, se llamará “eustrés” (Ramírez Díaz y Suárez, 2020). Sin embargo, en la presente investigación solo se tomará el concepto de estrés a pesar de hablar de su incidencia negativa en la vida del sujeto.

El estrés entonces va a tener que ver con una respuesta negativa que va a generar en la persona un desequilibrio entre lo que se le exige y la capacidad para afrontarlo. Los estresores no son quienes van a generar el estrés, si no la percepción que tenga el sujeto de ellos, cuando la persona se siente desbordaba, le va a dar la entidad de estresor en sí mismo. Este “desborde” se va a manifestar mediante síntomas físicos como puede ser la ansiedad, el cansancio, insomnio, entre otros, generando grandes niveles de angustia y una gran sensación de pérdida de control (Meza Zamora et al., 2020).

En la actualidad el estrés es considerado un problema de salud pública, ya que un padecimiento constante por parte del sujeto puede provocar disfuncionalidad psíquica y física, que si llega a límites elevados puede generar enfermedades y hasta

influir en el desarrollo del sujeto (Fernández Becerra y Gil Álvarez, 2021). Al soportar altos niveles de estrés la persona empieza a demostrar un desequilibrio interno que va a derivar en un malestar psicológico y físico, que va a afectar su comportamiento (Meza Zamora et al. 2020).

Nasiff y Nieto Barthaburu (2015), sostienen que las personas realizan un juicio cognitivo considerando que sus recursos no alcanzan para enfrentar las demandas del ambiente, es decir que el estrés es el resultado del intercambio entre la persona y su medio, y la interpretación que hace del mismo. Según qué tan estresante considere determinada situación, las consecuencias aparejadas a ello.

2.3.1 Teorías sobre el estrés

A continuación, se expondrán diversas teorías que aportan conceptualizaciones importantes sobre el estrés, según el recorrido de la concepción del estrés que realiza Barraza (2005, citado en Berrío García y Mazo Zea, 2011).

2.3.1.1 Teorías Basadas En El Estrés Como Respuesta.

La primera corriente tiene que ver con aquellas teorías que asocian el estrés con una respuesta. La más distinguida es la teoría propuesta por Selye (1930, citado en Berrío García y Mazo Zea, 2011), el modelo de estrés múltiple. El estrés sería una respuesta del organismo no específica ante las demandas del ambiente. Los estresores pueden ser estímulos físicos, psicológicos, cognitivos o emocionales, que van a afectar el equilibrio del sujeto. Esto explica en primer lugar que el estrés sea una reacción adaptativa, mientras que no sea demasiado alta y disfuncional para el organismo, y este pueda volver a su estado de homeostasis inicial (Berrío García y Mazo Zea, 2011). Selye conceptualizó la activación fisiológica, ya que se da una

activación del eje hipotálamo, hipofisario, adrenal, que da respuestas a las circunstancias estresantes, que son la reacción de alarma, la fase de resistencia y la fase de agotamiento (Martín Monzón, 2007).

2.3.1.2 Teorías Basadas En El Estrés Como Estímulo.

La segunda división de teorías tiene que ver con aquellas basadas en el estímulo, las más distinguidas son las perspectivas psicosociales del estrés. Esto tiene que ver con el impacto de los estímulos ambientales en la vida de la persona, como puede desorganizar o alterar sus funciones (Berrío García y Mazo Zea, 2011).

2.3.1.3 Teorías Basadas En El Estrés Como Interacción.

Otra de las teorías son las basadas en la interacción. Estas proponen un proceso activo y psicológico por parte de sujeto que va a ser generador del estrés, haciendo una interpretación cognitiva de los estresores y dando distintas respuestas a ello (Berrío García y Mazo Zea, 2011). Los mayores exponentes de esta teoría son Lazarus y Folkman, con el enfoque transaccional. El enfoque va a estar puesto en el sujeto y no en los acontecimientos dados, el estrés va a estar dado por la evaluación cognitiva que realiza la persona. Los efectos estresantes van a depender de la percepción del sujeto sobre los estresores, de la capacidad de control de la situación y las características del grupo social en el que se encuentra el sujeto (Nasiff y Nieto Barthaburu, 2015).

Esta teoría propone que se dan tres tipos de evaluaciones, la primaria que ante una demanda tanto interna como externa el sujeto hace una interpretación cognitiva sobre ella. La evaluación secundaria donde se van a evaluar los recursos disponibles para afrontar la demanda estresante. Y la reevaluación, donde se devuelve un

comportamiento que intenta compensar la demanda y evaluaciones hechas sobre ellas. Este proceso implica esfuerzos cognitivos y conductuales dinámicos, para poder responder de forma adecuada a esas demandas que se interpretan como amenazantes, el desarrollo puede ser exitoso o causar altos niveles de estrés (Berrío García y Mazo Zea, 2011). Estas teorías no sólo tienen en cuenta las respuestas fisiológicas, sino también los sucesos vitales, las características del ambiente y los valores personales (Martín Monzón, 2007).

2.3.1.4 Modelos Integradores Multimodales.

Los modelos integradores multimodales, son los más actuales, y proponen que el estrés no puede tener una visión única y precisa, la misma debe ser amplia y tener en cuenta un conjunto de variables que funcionan de forma dinámica a lo largo de la vida. Este modelo propone una síntesis de los tres tipos de teorías desarrolladas con anterioridad, las basadas en la respuesta, las basadas en el estímulo y las basadas en la interacción, ya que, dicha división genera un problema de conceptualización estructural en el campo de estudio del estrés (Barraza 2007 citado en Berrío García y Mazo Zea, 2011).

Las teorías no logran ponerse de acuerdo en la definición más acertada sobre el estrés académico, pero algo que sí es un consenso mundial y sobre lo que sí hay claridad, ya que así lo define la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (1990, citadas en Ibarra Zavala et al., 2012), es que el estrés es una de las enfermedades más presentes en la actualidad, por lo que debe tratarse como un problema de salud pública.

2.4 Estrés Académico

El Estrés Académico es un fenómeno complejo que supone que dentro del establecimiento universitario acontecen distintas actividades que van a incidir en la vivencia de estrés de un estudiante. Estas actividades se relacionan entre sí y tienen que ver con estresores académicos, experiencias subjetivas del estrés, moderadores de Estrés Académico y determinados efectos que van a devenir en estrés (Martín Monzón, 2007).

Una definición concisa y que deriva de una mirada más psicosocial, propone que el Estrés Académico se va a definir como aquel que se genera por las demandas que se dan en el ámbito educativo (Caldera Montes et al., 2007).

El Estrés Académico puede ocasionar alteraciones en la salud física y mental de los estudiantes derivado de las exigencias evaluativas, horarios intensos, tiempos cortos entre las fechas de entregas de trabajos, ritmo dinámico de estudio que propone la actividad académica. Las tensiones emocionales a las que están sometidos los estudiantes suelen ser diversas y prolongadas al atravesar los procesos de aprendizaje, ante este escenario el sujeto puede sentirse amenazado y considerar que no cuenta con los recursos necesarios para abordarlo, lo que genera riesgos en el bienestar personal causando el Estrés Académico (Fernández Becerra y Gil Álvarez, 2021).

El estudiante realiza valoraciones cognitivas frente a las exigencias académicas, que funcionan como estresores, ellas pueden ser: tareas, evaluaciones y exposiciones, que le generan al sujeto nerviosismo, tensión y preocupación, afectando a los procesos psicológicos, afectivos y del comportamiento. Frente a esto el estudiante se ve obligado a activar distintas estrategias de afrontamiento para devolverle el equilibrio al organismo (Santos Morochos, 2017).

Al tomar la decisión de seguir una carrera universitaria los sujetos tendrían que saber que están expuestos a desarrollar algún nivel de Estrés Académico, ya que este es un proceso sistémico, adaptativo y puramente psicológico, que se presenta cuando se está sometido a demandas que son consideradas como estresantes, y no es novedad que estas situaciones se van a presentar inevitablemente en dicho contexto. Si estos procesos no se aprenden a controlar, para poder enfrentarlos de la mejor manera, se ve afectado el bienestar y aprendizaje (Franco Bárcenas y Toribio Ferrer, 2016). Barraza Macías (2006), propone tres momentos que atraviesa el sujeto al enfrentarse a situaciones académicas estresantes. El primero tiene que ver con el input, es decir el estímulo, el alumno se va a ver sometido a una serie de demandas que va a considerar como estresores dentro del contexto académico. Un segundo momento tiene que ver que estos estresores, reconocidos de este modo por el sujeto, van a causar un desequilibrio en el sistema. El tercer momento, tiene que ver con tratar de recuperar el equilibrio inicial, donde el alumno se ve obligado a afrontar dichas situaciones con las herramientas que cuente, si logra recuperar la homeostasis el proceso fue exitoso, si no los niveles de estrés aumentarán para el estudiante.

Factores sociales, económicos, familiares, culturales e institucionales, también son importantes para entender el Estrés Académico. Aquellas personas que presentan mayor vulnerabilidad temperamental, de afrontamiento y de apoyo social van a tener más posibilidades de experimentar estrés (Díaz Subieta y Suárez Montes, 2015).

A continuación, se detallarán algunos acontecimientos académicos que pueden ser propios del Estrés Académico, como por ejemplo los exámenes, los trabajos prácticos, la exposición oral, la sobrecarga académica, la competitividad entre compañeros, los trabajos en grupo, las exigencias de las autoridades (Aramburú et al., 2020).

Según Martín Monzón (2007), el Estrés Académico puede afectar en tres planos principales del sujeto, estos son el conductual, el cognitivo y el fisiológico; y estos efectos pueden ser a corto o a largo plazo.

Las consecuencias del Estrés Académico pueden ser de tipo físicas e individuales como, por ejemplo, incremento del pulso, palpitaciones, sudoración, tensión muscular, respiración entrecortada, bruxismo, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefaleas y problemas digestivos (Díaz Subieta y Suárez Montes, 2015). Se puede dar también una depresión del sistema inmunitario lo que aumenta la vulnerabilidad del organismo a contraer enfermedades (Martín Monzón, 2007).

A nivel conductual algunas consecuencias son, deterioro del desempeño, tendencia a la discusión, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol, nerviosismo, aumento o disminución del apetito y/o del sueño (Díaz Subieta y Suárez Montes, 2015). Consumos elevados de cafeínas, sustancias psicoactivas energizantes o tranquilizantes, también pueden ser conductas que pueden manifestarse (Martín Monzón, 2007).

Las manifestaciones psicológicas pueden ser inquietud, ansiedad, depresión, falta de concentración, irritabilidad, falta de confianza, preocupación, dificultad para tomar decisiones, pensamientos rumiantes y altos niveles de distracción (Díaz Subieta y Suárez Montes, 2015). Las manifestaciones cognitivas suelen aumentarse en los periodos de exámenes (Martín Monzón, 2007).

El Estrés Académico favorece el estrés crónico y al deterioro de la salud mental (Díaz Subieta y Suárez Montes, 2015). Puede ser considerado un factor epidemiológico, ya que es generador de diversas patologías (Berrío García y Mazo Zea, 2011).

Otras consecuencias tienen que ver con que puede disminuir el rendimiento académico de los estudiantes que padecen Estrés Académico, en cuanto baja de calificaciones, no poder presentarse a exámenes o no poder asistir a clase (Berrío García y Mazo Zea, 2011). Todo esto puede traer aparejados sentimientos de inestabilidad y angustia emocional, que afecta a toda la rutina del sujeto (Aramburú et al., 2020).

El modelo más consistente a la hora de abordar la temática de Estrés Académico es el sistémico- cognitivista que plantea Barraza Macías (2006). Este modelo sintetiza un poco lo desarrollado hasta aquí, y hace hincapié en la relación entre los comportamientos que requiere una organización, en este caso la universitaria, y la conducta de sus miembros, en este caso los estudiantes.

Este modelo propone que mientras los inputs, es decir las demandas a la que se expone la persona puedan ser resueltos, se mantiene el equilibrio del sistema en relación con el entorno. Sin embargo, cuando esto no sucede y el estudiante no puede sortear estas exigencias con éxito, esas demandas se comienzan a interpretar cognitivamente como pérdidas, amenazas, desafíos que requieren mucho esfuerzo, o se puede asociar a emociones negativas, cuando esto sucede se da un desequilibrio del sistema que va a dar como resultado multiplicidad de síntomas vistos con anterioridad (Barraza Macías, 2006).

Capítulo 3: Estado Del Arte

3.1 Antecedentes Sobre Procrastinación Académica

A lo largo de la recopilación de información para el presente proyecto, se pudieron obtener valiosos aportes de diversos y bastos estudios sobre Procrastinación Académica.

En un estudio que se llevó a cabo en Perú con 246 estudiantes de ingeniería, se llegó a la conclusión de que existe una correlación negativa y altamente significativa entre Procrastinación Académica y bienestar psicológico. Cuanto más se postergan las actividades académicas, menor va a ser el bienestar psicológico y viceversa. Para arribar a dicho resultado se utilizaron la escala de Procrastinación Académica de Tuckman, y la escala de bienestar psicológico de Ryff (Hernández Malca,2016).

En Colombia, se realizó un estudio con una muestra de 100 estudiantes de psicología, que sostiene que existe una relación positiva entre la ansiedad rasgo y la Procrastinación Académica. Es decir que, a mayores niveles de postergación de las actividades, mayor sería la presencia de rasgos de personalidad ansiosa. Los instrumentos utilizados para llevar a cabo esta investigación fueron la escala de Procrastinación Académica (EPA) con adaptación colombiana, y el inventario autodescriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE) (Pardo Bolívar et al, 2014).

Mediante un estudio realizado a 290 alumnos universitarios ecuatorianos, se arribó a la conclusión de que existe una correlación entre regulación emocional, rendimiento académico y Procrastinación Académica. Los autores sostienen que las dos primeras son predictoras de la procrastinación y que el componente cognitivo de la regulación emocional es el que más se implica en la variabilidad de la procrastinación. En la investigación hallaron que cuanto más avanzados están los

estudiantes en su carrera, mayor es el nivel de Procrastinación Académica, y que a su vez hay una correlación negativa con la regulación emocional, es decir que a mayor procrastinación menor es la regulación emocional. Esto podría tener que ver, según los autores, con un aumento de las exigencias de las cursadas a mayor nivel académico, se agregan las prácticas profesionales y aumentan las actividades académicas (Moreta Herrera et al, 2018).

Otra investigación, se llevó a cabo con 494 estudiantes universitarios de Colombia, los cuales se dividieron en dos grupos según su grado de Procrastinación Académica, y se les administró una versión en español del Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ), para obtener información sobre sus conductas de gestión de tiempos. Los resultados demuestran que cuanto mejores son las capacidades en el establecimiento de prioridades y control del tiempo, menores van a ser las conductas de postergación. Además, el estudio comprobó que en la población estudiada el trabajo es una variable que tendría relación con la postergación de actividades académicas. Los alumnos que al mismo tiempo estudiaban y trabajaban manifestaron mayores niveles de procrastinación (Garzón Umerenkova, y Gil Flores, 2017b).

Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada (2017), realizaron un estudio con 105 estudiantes universitarios, a partir del cual se pudo deducir que la edad influye en la Procrastinación Académica, no así el nivel académico. Los alumnos menores a 25 años relegan su actividad académica significativamente más que los mayores.

Un estudio indaga sobre la relación entre procrastinación, ansiedad frente a los exámenes y rendimiento académico, en un grupo de 246 estudiantes universitarios de Córdoba, Argentina. Los instrumentos empleados para ello fueron, la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (ATPS), la adaptación argentina del

inventario de ansiedad frente a los exámenes (TAI-G), y el promedio de calificaciones informado por los estudiantes. Los resultados obtenidos sugieren una correlación pequeña y negativa entre procrastinación y rendimiento académica, a mayor procrastinación, menor es el rendimiento académico, y viceversa. En lo que respecta a la ansiedad frente a los exámenes encontraron una correlación moderada y positiva con la Procrastinación Académica, es decir que, a mayor procrastinación, mayor ansiedad frente a los exámenes (Furlan et al, 2012).

Otra interesante investigación fue la realizada por Furlan et al., (2014), en Argentina a 219 estudiantes de la Universidad de Córdoba, a quienes les administro los instrumentos: Escala Cognitiva de Ansiedad Frente a los Exámenes, la adaptación argentina de la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y el Cuestionario Epidemiológico de Sintomatología Mental. Los resultados obtenidos sugieren que los sujetos que presenten niveles altos de ansiedad frente a los exámenes y mayores niveles de Procrastinación Académica serían más propensos a manifestar sintomatología mental y física, como por ejemplo tensión, irritabilidad, perfeccionismo, ansiedad y falta de energía; junto con una visión negativa de sí mismo, sentimientos de inferioridad y dificultad para tomar decisiones.

También en Argentina, se contrasto la eficacia de un programa para la disminución de ansiedad frente a los exámenes, la Procrastinación Académica y para mejorar la autoeficacia regulatoria. Se encontraron mejorías moderadas en comparación del antes y después del estudio, en los 19 universitarios que se sometieron a la prueba, que tenían que ver con la autoverificación e interrogación de las estrategias de aprendizaje que tenían hasta el momento y la incorporación de nuevas herramientas, la implementación de técnicas cognitivo-conductuales de

regulación de la ansiedad, y el ensayo de diversos exámenes previo al momento específico de la evaluación (Furlan, 2012).

3.2 Antecedentes De Estrés Académico

En relación con la información disponible sobre Procrastinación Académica es mucho menor el caudal de estudios disponibles sobre Estrés Académico. Son muy pocos los artículos publicados al respecto en Argentina.

Un estudio realizado en España con 1195 estudiantes universitarios, llegó a la conclusión de que hay correlación entre la variable de Afrontamiento al Estrés. Se utilizó para medir, la Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico y las respuestas cognitivas, afectivas, fisiológicas y conductuales ante el Estrés Académico, evaluada con la Escala de Respuesta del mismo cuestionario. Un Afrontamiento activo de los sujetos se asocia con menores grados de Estrés Académico. A la inversa, aquellos universitarios que tienen estrategias de Afrontamiento más pasivas son más vulnerables al Estrés Académico (González Cabanach et al., 2018).

En Argentina se llevó a cabo una investigación que tenía como objetivo indagar sobre los estilos de Afrontamiento ante el Estrés Académico. Se dividió la muestra de 816 estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba, en tres grupos según los niveles de ansiedad ante los exámenes alto, medio y bajo. Los instrumentos utilizados fueron: la adaptación argentina del Inventario alemán de Ansiedad Frente a los Exámenes, y una adaptación preliminar del R-COPE para estilos de Afrontamiento ante Estrés Académico. Los resultados sugieren que aquellos sujetos que presentan menor ansiedad ante los exámenes, ante acontecimientos estresantes académicos, utilizan los recursos de acomodación y aproximación, son resolutivos, mantienen el

optimismo, pueden concentrarse y planifican sus actividades. En cambio, aquellos que presentan mayor ansiedad, utilizan la autculpa y la rumiación auto focalizada como recursos de Afrontamiento de las situaciones de Estrés Académico (Furlan et al., 2012b).

En Argentina, mediante la administración del Inventario Sisco del Estrés Académico a 291 estudiantes de odontología de la Universidad Nacional de Córdoba, se intentó indagar sobre el Estrés Académico autopercebido. Los datos obtenidos son muy interesantes, ya que el 98,3% de la muestra presentó Estrés Académico autopercebido en un nivel alto. Aparecieron síntomas como cansancio crónico, ansiedad, somnolencia y modificaciones en la conducta alimentaria. Los estresores más significativos fueron las evaluaciones y la sobrecarga de tarea. Y la estrategia de Afrontamiento más utilizada en la concentración en la situación estresante para resolverla. Los sujetos más jóvenes resultaron los más estresados y las mujeres presentaron mayores niveles de estresores y reacciones que los hombres. (Aramburú et al., 2020).

3.3 Antecedentes Sobre Procrastinación Académica y Estrés Académico

Son pocas las investigaciones que se han encontrado que indaguen las variables de Procrastinación Académica y Estrés Académicos de forma conjunta. En Argentina no se ha encontrado ningún artículo al respecto.

Un estudio realizado por Córdova Aguilar (2018), ha encontrado una relación significativa y positiva entre variables de Estrés Académico y Procrastinación Académica. Los instrumentos aplicados en 285 estudiantes de ingeniería de Perú son el Inventario Sisco de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación. El autor sostiene que, al aumentar las exigencias académicas, aumenta el estrés y se comienzan

a presentar los síntomas de este que se relaciona directamente con la Procrastinación Académica.

Otro estudio similar se realizó también en Perú, con 137 estudiantes de 4° y 5° año de instituciones educativas. Administrando también el Inventario Sisco de Estrés Académico y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). Pero esta vez no se encontró relación significativa entre las variables (Vásquez Bonilla, 2016).

Utilizando los mismos instrumentos que la investigación anterior, Barraza Macías y Barraza Nevárez (2019), evaluaron a 300 alumnos de una institución de educación media superior de México, con el objetivo de determinar la relación entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico en dicha población. Sin embargo, los resultados obtenidos no marcaron una correlación significativa.

Del Rocío Sepúlveda Estacio (2018), también indagó sobre la relación entre estas dos variables, en 130 estudiantes de tercer y cuarto año de odontología de la Universidad Peruana Los Andes. Los instrumentos utilizados son la Escala de Evaluación de Procrastinación para Estudiantes (PASS) y el Inventario Sisco de Estrés Académico. Los resultados obtenidos sugieren una correlación positiva moderada entre las variables

En México con 198 estudiantes divididos en tres áreas según la carrera que estudien, humanidades y sociales, ciencias médicas y de la salud, y ciencias exactas y naturales, se buscó analizar e identificar las dos variables en cuestión hasta el momento, utilizando los instrumentos Sisco y Pass. Arribaron a la comprobación de una correlación significativa positiva entre la procrastinación y algunas respuestas del estrés fisiológicas, psicológicas y comportamentales (Cardona Villa, 2015).

Capítulo 4: Propuesta Metodológica

4.1 Diseño

El presente trabajo es una investigación no experimental debido a que no hay manipulación de la variable independiente, posee un alcance correlacional y descriptivo, ya que pretende indagar las relaciones significativas entre las variables, y utiliza una metodología cuantitativa, de corte transversal (Vieytes, 2004). Los instrumentos fueron aplicados durante los meses de julio, agosto y septiembre del año 2020, en el contexto de Aislamiento Social Preventivo Obligatorio en CABA y Gran Buenos Aires, a través de la plataforma Google Forms. Se contacto a los participantes mediante las aplicaciones WhatsApp y Facebook.

4.2 Muestreo

No probabilístico, intencional, se “seleccionan casos o unidades por uno o varios propósitos. No pretende que los casos sean estadísticamente representativos de la población” (Hernández Sampieri et al, 2014 p, 171).

4.3 Muestra

La muestra es voluntaria y anónima compuesta por 429 estudiantes universitarios de Gran Buenos Aires y C.A.B.A, de entre 18 y 56 años (Media= 26,24; Desvío Típico= 7,430), de ambos sexos (Femenino n=363; Masculino n= 66).

4.4 Instrumentos

4.4.1 Cuestionario Sociodemográfico

Cuestionario de datos sociodemográficos (construido ad-hoc para la presente investigación). Objetivo: caracterizar la muestra en función de aspectos sociodemográficos y vida universitaria. Para ello se indagó a los estudiantes sobre: género, edad, estado civil, lugar de residencia, si tienen trabajo, si tienen hijos, horas de estudio, consideraciones del comportamiento por el contexto de ASPO por Covid-19, entre otros.

4.4.2 Escala De Procrastinación Académica

Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (ATPS) (Tuckman, 1990; Adaptación: Furlan et al, 2012) en la adaptación argentina obtuvo un Alpha de Cronbach de 0,87. El objetivo fue medir la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios, la tendencia a perder el tiempo, postergar o hacer cosas que ya deberían estar hechas.

La escala está conformada por 15 ítems. El participante respondió frente a cada una de las afirmaciones en función de con qué frecuencia le sucede dicha situación. Las opciones de respuesta de tipo Likert son “Nunca me ocurre” (1), “Casi nunca me ocurre” (2), “A veces me ocurre” (3), “Casi siempre me ocurre” (4), “Siempre me ocurre” (5). Cinco de los ítems se valoran de forma inversa (5, 7, 11, 12 y 14). Para su interpretación se consideró que, a mayor puntaje, mayor grado de procrastinación. Si los valores eran mayores a 46, dan cuenta de un alto grado de procrastinación, entre 40 y 46 un grado de procrastinación media y los puntajes menores a 39 manifiestan un nivel bajo de procrastinación.

4.4.3 Escala De Estrés Académico

Inventario SISCO de Estrés Académico (Barrazas Macías, 2007; Adaptación: Cirami et al., 2019). Objetivo: reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media, superior y de postgrado durante sus estudios.

La escala está conformada por 36 ítems. Los participantes respondieron frente a cada una de las afirmaciones en función de con qué frecuencia los inquietaron las distintas situaciones. Las opciones de respuesta de tipo Likert son “Nunca” (1), “Rara vez” (2), “Algunas veces” (3), “Casi siempre” (4), “Siempre” (5).

Los 36 ítems se dividen en tres subescalas. Los primeros nueve ítems corresponden a la subescala Estresores, que obtuvo en la adaptación argentina un Alfa de Cronbach de 0,632, los quince que siguen a la subescala de Sintomatología, con un Alfa de Cronbach de 0,815 y los último diez a la subescala de Afrontamiento, con un Alfa de Cronbach de 0,445. Los autores recomiendan no sumar todos los ítems juntos que configuren el Estrés Académico total, si no que proponen trabajar a partir de las subescalas.

4.5 Procedimiento

Para el procesamiento estadístico de la información recabada se utilizó el SPSS en su versión 26, donde se realizó el ingreso de los datos. Se exploraron los mismos analizando y visualizando todas las variables. Se evaluó la confiabilidad y validez de los instrumentos elegidos. Se llevó a cabo el análisis estadístico descriptivo de cada variable por separado, además de realizarse estadísticos diferenciales respecto a la relación de ambas. Por último, se prepararon los resultados para su presentación.

Capítulo 5: Resultados

5.1 Caracterización De La Muestra

El total de la muestra fue de 429 estudiantes universitarios, 363 de género femenino, que representa el 84,6% de la muestra, y 66 de género masculino, que representan el 15,4%. Ningún estudiante manifestó otra variante de género (Gráfico 1).

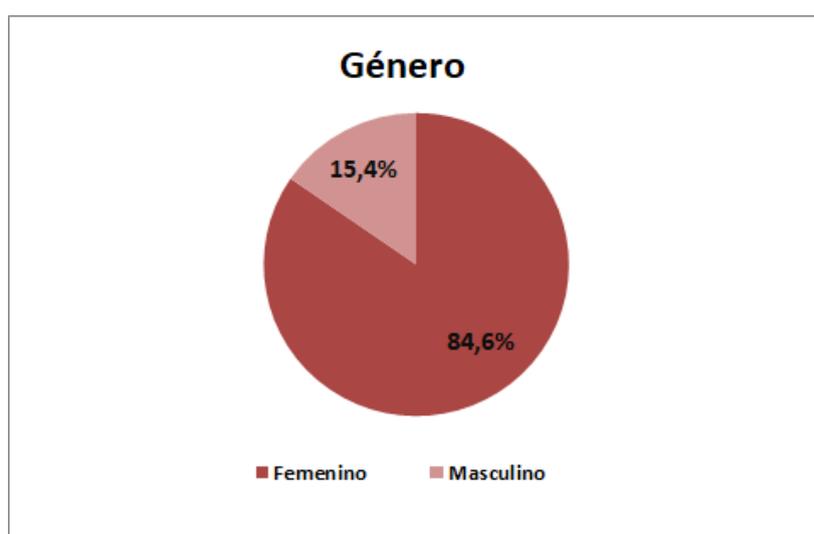


Gráfico 1. Distribución de la variable género en la muestra.

En lo que respecta al lugar de residencia, el 91,1% de la muestra es de Gran Buenos Aires, que equivale a 391 sujetos, y el 8,9% vive en C.A.B.A, equivalente a 38 personas (Gráfico 2).

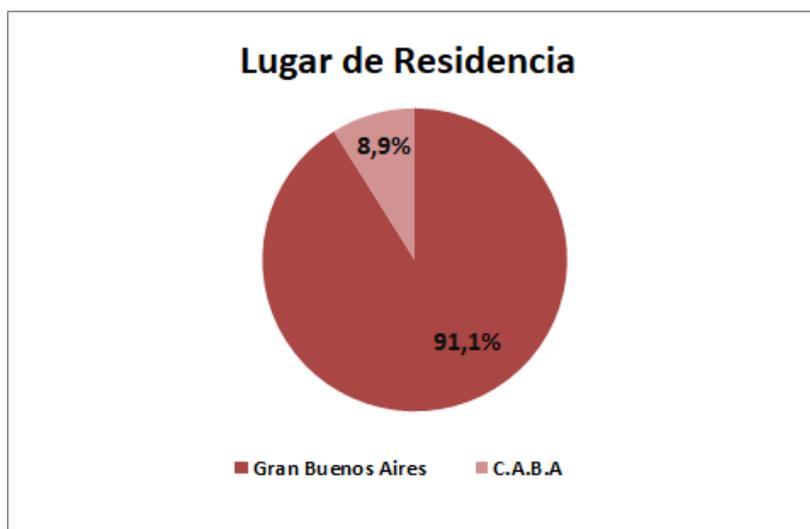


Gráfico 2. Distribución de la variable Residencia.

La edad promedio (Media) de los encuestados fue de 26,24, con un desvío de 7,43. La edad mínima fue de 18 años y la máxima de 56 años.

Del total de la muestra, 293 sujetos tienen entre 18 y 26 años, equivalente al 68,3%, y 136 estudiantes tienen de 27 a 56 años, es decir el 32,7% (Gráfico 3).

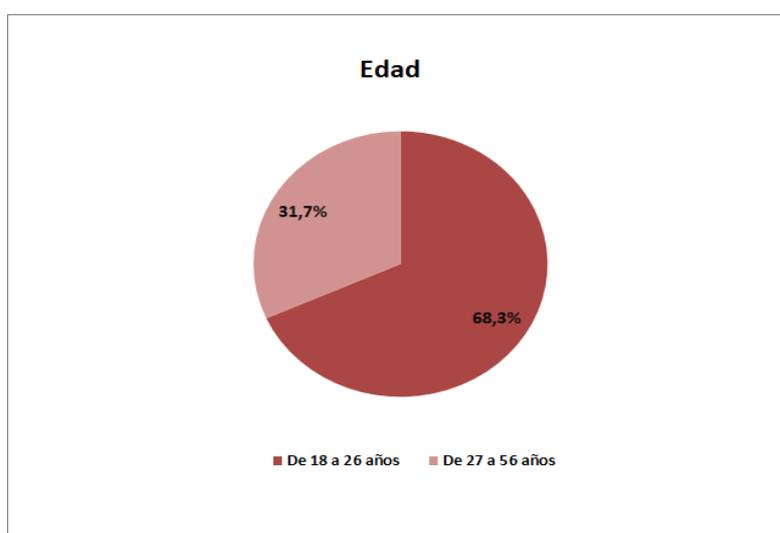


Gráfico 3. Distribución de la edad de la muestra.

En lo que respecta al estado civil de los sujetos evaluados, 212 son solteros, es decir el 49,4% de la muestra total; 151 están en pareja, lo que representa el 35,2%. 57 personas son casadas/ unión de hecho o concubinas, equivalente al 13,3%. 7 sujetos son divorciados, representando el 1,6%. Y, por último, un estudiante es viudo y uno marco otro tipo de estado civil, ambos con un porcentaje del 0,2% de la muestra (Gráfico 4).

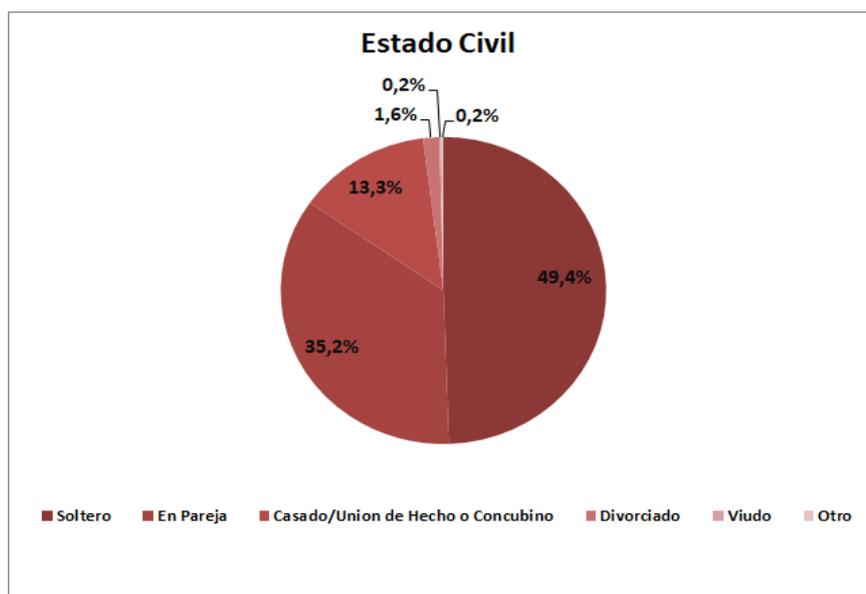


Gráfico 4. Distribución del Estado Civil de la muestra.

El 82,8% de los estudiantes no tienen hijos, representando a 355 personas, por su parte 74 si tienen, equivalente al 17,2% de la muestra (Gráfico 5).

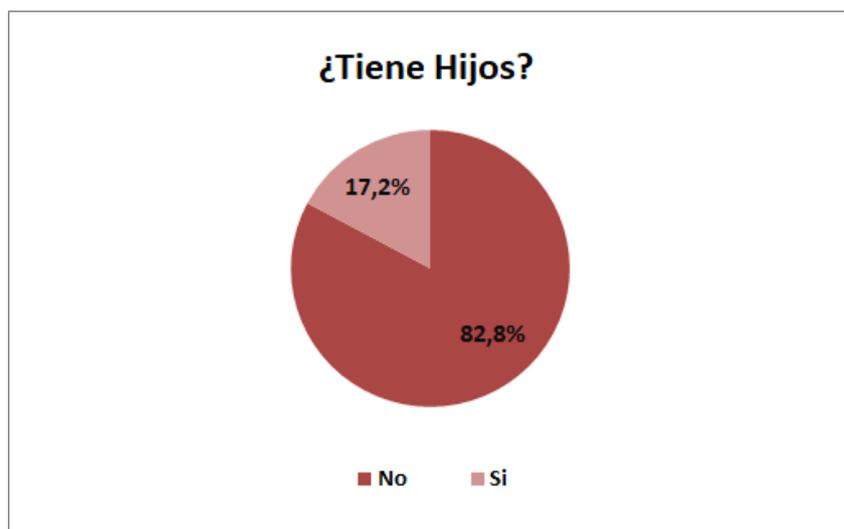


Gráfico 5. Distribución de personas con hijos o no de la muestra.

Son 286 de los encuestados quienes manifestaron trabajar, equivalente al 66,7% de la muestra, y 143 que no trabajan, representando el 33,3% (Gráfico 6).

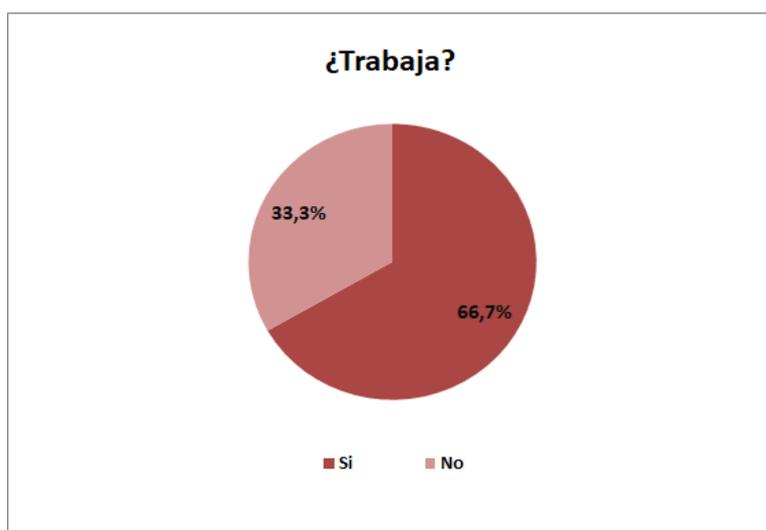


Gráfico 6. Distribución de sujetos con trabajo y sin trabajo de la muestra.

Del total de los sujetos que manifestaron trabajar, el 23%, 67 personas trabajan menos de cinco horas por día. El 43%, 125 sujetos, trabajan de cinco a ocho horas por

día. El 21,3%, 62 personas, trabajan más de ocho horas por día, y el 12,7% es decir, 37 sujetos, manifestaron tener otra forma de trabajo (Gráfico 7).



Gráfico 7. Distribución de la cantidad de horas que trabaja por día la muestra.

El 59,3% de los sujetos que trabajan consideran, que esta actividad interfiere en el rendimiento académico, representando a 182 sujetos. Por otra parte, el 40,7% de los encuestados consideran que el trabajo no interfiere en su rendimiento académico, representando a 125 sujetos de la muestra (Gráfico 8).

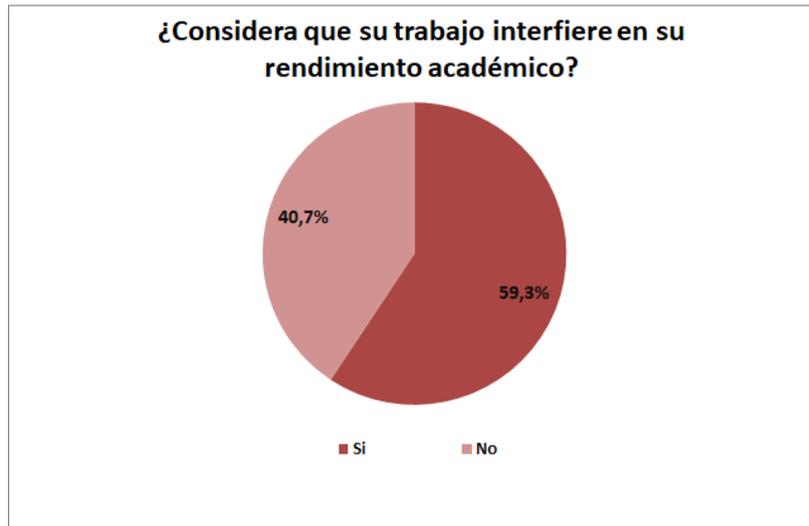


Gráfico 8. Distribución de la consideración de la muestra sobre el trabajo y el rendimiento académico.

El 46,9% de los estudiantes, es decir 201 personas, manifestaron dedicarle al estudio entre cinco y diez horas semanales. El 27,3% le dedica más de diez horas semanales, representando a 117 sujetos, y el 25,9%, equivalente a 111 personas, le dedica menos de cinco horas semanales (Gráfico 9).

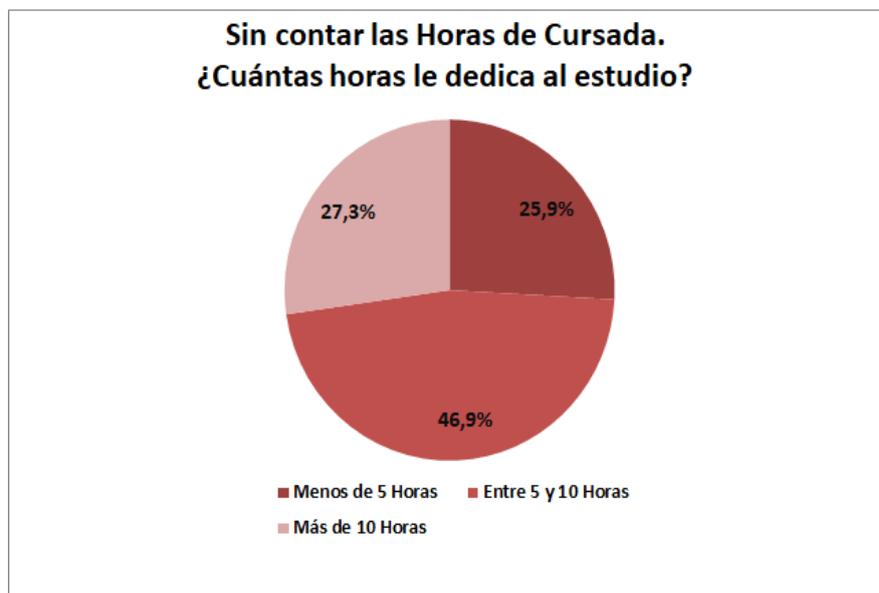


Gráfico 9. Distribución de las horas de estudio de la muestra.

Debido al contexto de pandemia por Covid-19, transitando un aislamiento social preventivo obligatorio (ASPO), 421 sujetos se encontraban realizando la cursada universitaria de modo virtual, es decir un 98,1% de la muestra total. Solo, 8 personas no están transitando esta modalidad de cursada, representando el 1,9% (Gráfico 10).



Gráfico 10. Distribución de la muestra según cursada virtual debido al contexto de ASPO por la pandemia de Covid-19.

El 77,4% de la muestra, representando a 332 de los sujetos, manifiesta que esta nueva forma de cursada trajo cambios en relación a su desempeño académico. Y el 22,6%, es decir 97 sujetos, manifestó no registrar cambios en su desempeño académico (Gráfico 11).

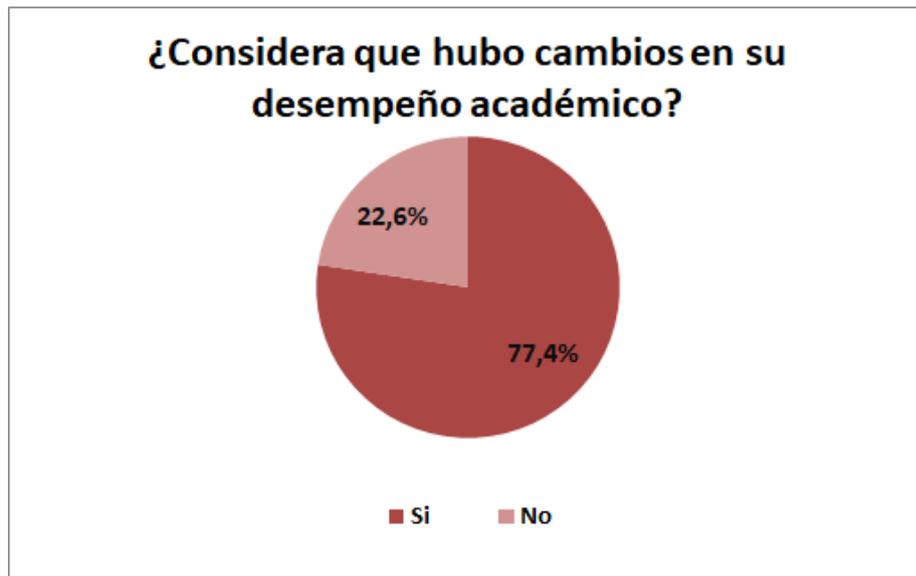


Gráfico 11. Distribución en relación a la consideración de cambios en el desempeño académico debido a la nueva modalidad de cursada de la muestra.

De los sujetos que respondieron que consideran que hubo cambios en el rendimiento académico debido al ASPO y a la modalidad de cursada virtual, el 50,5% de los sujetos piensan que este cambio fue positivo, 165 universitarios, y el 49,5% piensan que fue negativo, 158 personas del total de la muestra (Gráfico 12).

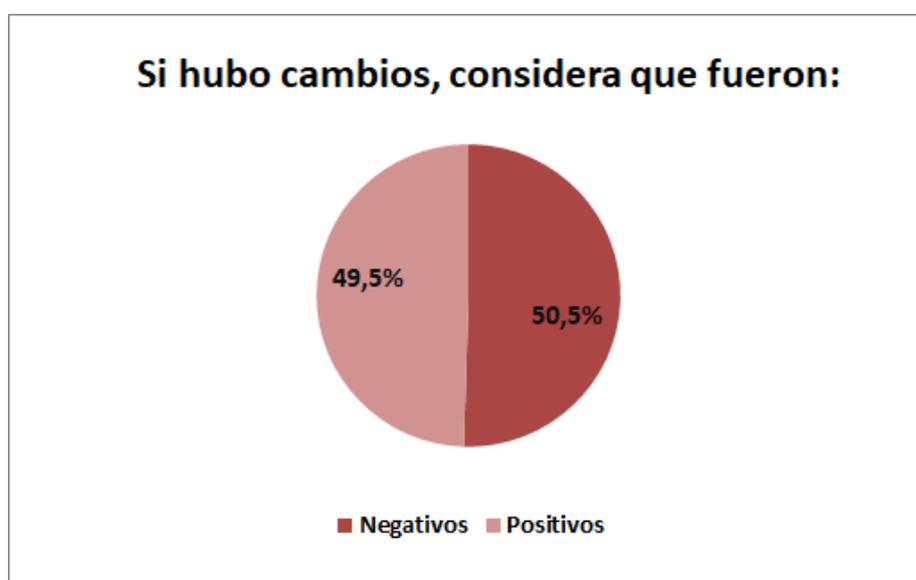


Gráfico 12. Distribución según cambios positivos o negativos de la muestra.

De la muestra total de estudiantes universitarios, el 38,2%, 164 sujetos, consideran que se encuentran más estresados que antes del aislamiento social preventivo obligatorio, el 33,1%, 142 personas, manifiestan estar igual de estresado con respecto a la vida universitaria, el 21,4%, 92 personas, se encuentran menos estresados que antes del ASPO, el 5,9%, 25 personas, dicen no estresarse por la cursada de la carrera en general, y por último solo el 1,4%, 6 personas hubiesen respondido de otra forma que no se encuentra entre las opciones (Gráfico 13).

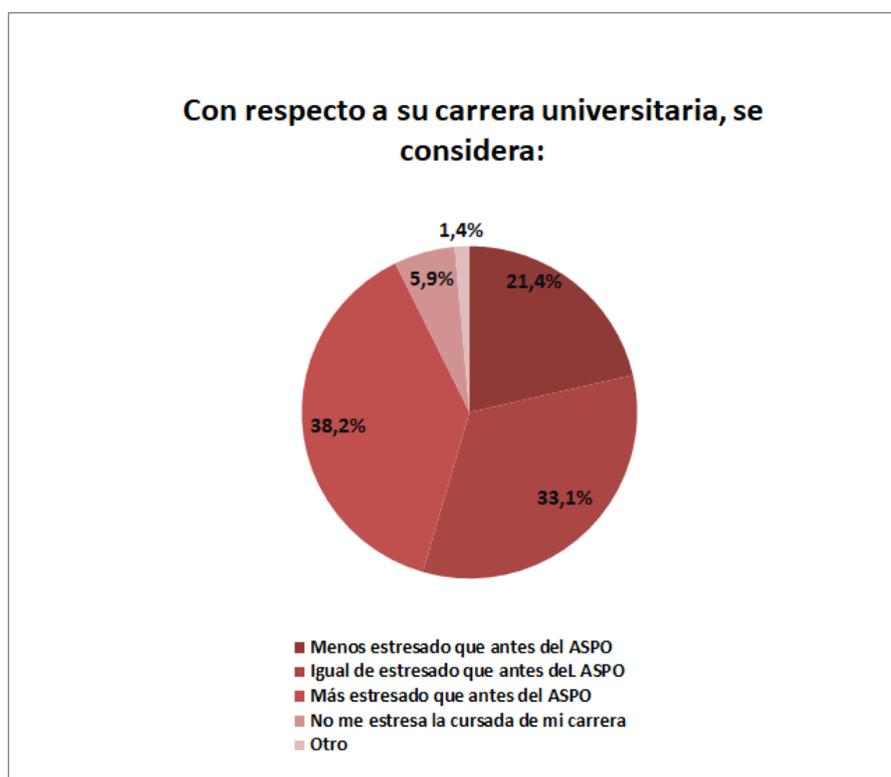


Gráfico 13. Distribución de la muestra según consideraciones de estrés ante el ASPO.

En lo que respecta a las consideraciones de Procrastinación Académica ante el aislamiento social preventivo obligatoria, el 28,2% de los sujetos, 121 de la muestra

total, consideran que postergan menos sus actividades que antes de este contexto, el 27%, 116 sujetos las posponen igual que antes, el 26,7%, 115 sujetos procrastinan más que antes, el 16,3%, 70 universitarios, sostienen nunca haber postergado sus actividades académicas, y solo el 1,6%, 7 sujetos, hubiesen respondido alguna otra opción que no se encontraba entre las posibilidades (Gráfico 14).

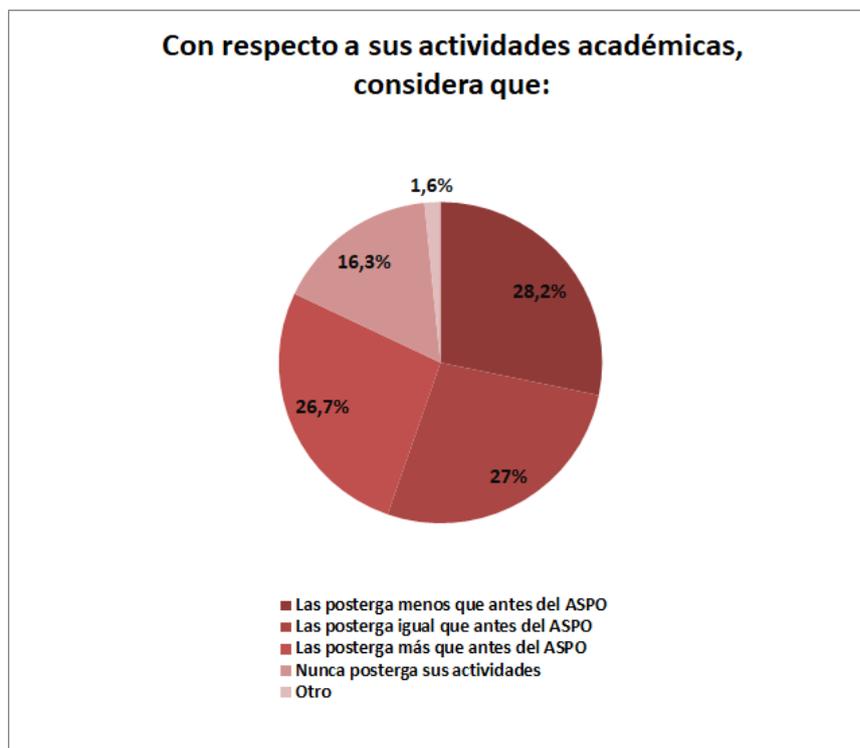


Gráfico 14. Distribución según consideraciones de Procrastinación Académica ante el ASPO.

5.2 Análisis De Datos

El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS. El nivel de significación se estableció para todos los análisis en $\alpha=.05$.

Se calculó el Alpha de Cronbach para determinar la fiabilidad de los resultados, obteniéndose 0,846 para la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y 0,854 para el Inventario Sisco de Estrés Académico. En las dimensiones

de este último, se obtuvo un Alpha de Cronbach de 0,721 para Estresores, de 0,871 para Sintomatología y 0,523 para Afrontamiento.

5.2.1 Pruebas De Normalidad

Se realizó la Prueba de Normalidad para las variables Procrastinación Académica y Estrés Académico y sus dimensiones las cuales son Estresores, Sintomatología y Afrontamiento. Se utilizó para la misma la prueba de Kolmogorov-Smirnov, obteniéndose los siguientes resultados:

Tabla 1. Pruebas de Normalidad

	Sig.
Procrastinación Académica	0,200*
Estrés Académico	
Estresores	0,000
Sintomatología	0,045
Afrontamiento	0,001

Nota: Se utilizó estadístico Kolmogorov-Smirnov.

Para la variable Procrastinación Académica la significación fue mayor a 0,05. Esto implica que la distribución es normal, paramétrica. Mientras que, para las dimensiones de Estrés Académico, la significación fue menor de 0,05, lo que indica que la distribución es anormal, no paramétrica (Tabla 1).

5.3 Análisis De La Relación Entre La Procrastinación Académica Y El Estrés

Académico.

Se realizó una correlación de la variable de Procrastinación Académica, con las dimensiones de la Escala de Estrés Académico, ellas son Estresores, Sintomatología y Afrontamiento. Para ello se utilizó Rho de Spearman ya que las dimensiones de estrés tienen distribución no paramétrica. Los resultados obtenidos son los siguientes:

Tabla 2. *Correlación de la variable Procrastinación Académica con las dimensiones de la variable Estrés Académico*

		Procrastinación Académica
Estresores	Coef. Correlación	,132**
	Sig. Bilateral	,006
Sintomatología	Coef. Correlación	,278**
	Sig. Bilateral	,000
Afrontamiento	Coef. Correlación	-,063
	Sig. Bilateral	,194

Nota: Se utilizó Rho de Spearman. ** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

Las significaciones de Estresores y Sintomatología son menores a 0,05 y los Coeficientes de Correlación positivos, lo que implica que existe relación directa de dichas dimensiones con la Procrastinación Académica. La significación de Afrontamiento en relación con la Procrastinación es de 0,194, por lo tanto, no hay relación entre dichas variables. Ambas dimensiones presentan una correlación débil Estresores ($Rho = ,132$ $p <,000$) y Sintomatología ($Rho = ,199$ $p <,006$) (Tabla 2).

5.4 Análisis De Comparación

Para realizar los análisis de comparación se utilizaron, para Procrastinación Académica que es una variable paramétrica, los estadísticos T de Student cuando se trataba de una comparación con una variable bicategorial y Anova de un Factor cuando se trataba de variables policategoriales. Para hacer las comparaciones con las dimensiones de Estrés Académico, que es una variable no paramétrica, se utilizaron los estadísticos U de Mann Whitney cuando se comparaban con variables bicategoriales, y H de Kruskal Wallis cuando se hacía con policategoricas.

5.4.1 Diferencia De Grupos Según Nivel De Procrastinación

Se realizó comparación de las dimensiones de Estrés Académico según nivel de Procrastinación Académica (bajo, medio y alto).

Tabla 3. *Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico, entre los niveles de Procrastinación Académica*

		Niveles de procrastinación
Estresores	Chi-cuadrado	7,5650

	gl	2
	Sig. Asintótica	,022
	Chi-cuadrado	32,873
Sintomatología	gl	2
	Sig. Asintótica	,000
	Chi-cuadrado	3,707
Afrontamiento	gl	2
	Sig. Asintótica	,157

Nota: Se utilizó la prueba de H de Kruskal-Wallis

La variable Afrontamiento al Estrés Académico obtuvo una significación mayor a 0,05, por lo tanto, no presenta diferencias significativas entre los niveles de Procrastinación Académica. Para las variables, Estresores ($H(2) = 7,650, p = ,022$) y Sintomatología ($H(2) = 31,873, p = ,000$) la significación fue menor a 0,05, lo que implica que hay diferencia significativa de grupos (Tabla 3).

Tabla 4. Rango promedio de Estresores y Sintomatología según niveles de Procrastinación Académica

		Rango promedio
Estresores	Bajo	201,59
	Medio	197,52
	Alto	233,04
Sintomatología	Bajo	178,41
	Medio	193,95
	Alto	251,49

Nota: Se utilizó la prueba H de Kruskal Wallis

El Rango Promedio mayor de la prueba de Kruskal- Wallis corresponde al nivel alto de Procrastinación Académica. Esto indica que, a mayor presencia de Procrastinación Académica, más Estresores (Rango Promedio= 233,04) y Sintomatología (Rango Promedio= 251,49) de Estrés Académico manifiestan los estudiantes, en comparación con los grupos de nivel medio y bajo de Procrastinación Académica (Tabla 4).

5.4.2 Diferencia De Grupos Según Género.

Se comparó la Procrastinación Académica y el Estrés Académico con la variable género.

Tabla 5. Comparación Procrastinación Académica según género

	Femenino=363		Masculino=66		Sig.
	Media	DE	Media	DE	
Procrastinación Académica	43,92	10,353	44,08	9,578	,910

Nota: Se utilizó la prueba T de Student

No se encontraron diferencias significativas en Procrastinación Académica ($t(427) = -,114, p=,910$) según el género de los estudiantes (Tabla 5).

Tabla 6. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico según género

	Rango Promedio	Rango Promedio	Sig.

	Femenino	Masculino	
Estresores	226,27	153,01	,000
Sintomatología	225,14	159,23	,000
Afrontamiento	216,61	206,15	,527

Nota: Se utilizó la prueba de U de Mann-Whitney

La variable Afrontamiento al Estrés Académico (U= 11395,000, p=,527) obtuvo una significación mayor a 0.05, por lo tanto, no presentan diferencias significativas entre los grupos. Por su parte, las variables de Estresores (U= 7887,500, p=,000) y Sintomatología (U= 8298,000, p=,000) de Estrés Académico si presentan diferencias entre los grupos de género, ya que su significación fue menor 0,05. Las personas de género femenino presentan mayores Estresores (Mdn= 226,27) y Sintomatología (Mdn= 225,14) de Estrés Académico que las personas de género masculino, Estresores (Mdn= 153,01) y Sintomatología (Mdn= 159,23) (Tabla 6).

5.4.3 Diferencias De Grupos Según Hijos.

Se realizó la diferencia de grupos de Procrastinación Académica y Estrés Académico de aquellos estudiantes que manifestaron tener hijos, en comparación a los que no.

Tabla 7. Comparación Procrastinación Académica según hijos

	Si N=74		No N=355		Sig.
	Media	DE	Media	DE	
Procrastinación Académica	40,77	10,489	44,61	10,081	,003

Nota: Se utilizó la prueba T de Student

Se encontraron diferencias significativas en Procrastinación Académica ($t(427) = -2,961, p=,003$) entre aquellos estudiantes que tienen hijos y aquellos que no, ya que la significación es menor a 0,05. Los estudiantes con hijos ($M=40,77, DE=10,486$) procrastinan menos sus deberes académicos que aquellos que no tienen hijos ($M=44,61, DE=10,081$) (Tabla 7).

Tabla 8. *Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico según hijos*

	Rango promedio Si	Rango promedio No	Sig.
Estresores	201,87	217,24	,316
Sintomatología	179,86	222,33	,007
Afrontamiento	222,43	213,45	,570

Nota: Se utilizó la prueba de U de Mann-Whitney

También se encontraron diferencias significativas en relación a la Sintomatología de Estrés Académico ($U=10534,500, p=,007$) en relación a la tenencia de hijos. Aquellos que no tienen hijos ($Mdn= 222,33$) presentaron mayores niveles sintomatológicos que aquellos que si tienen hijos ($Mdn= 179,86$). En cuanto a Estresores ($U= 12163,500, p=,316$) y Afrontamiento ($U= 12585,500, p=,570$) del Estrés Académico, no se encontraron diferencias significativas (Tabla 8).

5.4.4 Diferencia De Grupos Según Condición De Empleo

Se realizó una comparación entre el grupo de estudiantes que tenían trabajo con el grupo que no tenía, en relación con Procrastinación Académica ($t(427) = ,771, p=,495$) utilizando T de Student y a las dimensiones de Estrés Académico, Estresores

($U = 19830,500$, $p = ,609$), Sintomatología ($U = 20221,500$, $p = ,851$) y Afrontamiento ($U = 18968,500$, $p = ,220$), utilizando U de Mann Whitney, y no se encontraron diferencias significativas, ya que todas las significaciones fueron mayores a 0,05.

Además, al realizar la diferencia de grupos según la cantidad de horas de trabajo, pero no se encontraron diferencias significativas en la Procrastinación Académica según la cantidad de horas en las que trabajan los estudiantes.

Tabla 9. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento de Estrés Académico según cantidad de horas de trabajo

		Cantidad de horas de trabajo
Estresores	Chi-cuadrado	8,846
	gl	3
	Sig. Asintótica	,031
Sintomatología	Chi-cuadrado	1,772
	gl	3
	Sig. Asintótica	,621
Afrontamiento	Chi-cuadrado	1,521
	gl	3
	Sig. Asintótica	,677

Nota: Se utilizó la prueba H de Kruskal Wallis

No hay diferencias significativas en lo que respecta a Sintomatología ($H(3) = 1,772$, $p = ,621$) y Afrontamiento ($H(3) = 1,521$, $p = ,677$) de Estrés Académico, ya que la significación es mayor a 0,05. Por su parte, si se encontró una diferencia

significativa en cuanto Estresores del Estrés Académico Estresores ($H(3) = 8,846$, $p=,031$) ya que la significación es menor a 0,05 (Tabla 9).

Tabla 10. *Rango promedio de Estresores según cantidad de horas de trabajo*

		Rango promedio
Estresores	Menos de 5 horas	126,71
	De 5 a 8 horas	150,45
	Más de 8 horas	140,09
	Otra modalidad o estilo de trabajo	175,80

Nota: Se utilizó la prueba H de Kruskal Wallis

Aquellos sujetos que tienen modalidades de trabajo (Rango Promedio=175,80) distintas a las jornadas tradicionales con determinada cantidad de horas de trabajo, por ejemplo, trabajo en redes o emprendedores independientes, presentan mayores Estresores académicos que los que trabajan menos de 5 horas (Rango Promedio=126,71), los que trabajan entre 5 y 8 horas (Rango Promedio=150,45) y los que trabajan más de 8 horas (Rango Promedio=140,09) (Tabla 10).

También se le consulto a los estudiantes que trabajan si consideran que el trabajo interfiere en su rendimiento académico. A partir de esto se realizó una comparación de grupos, y se obtuvieron los siguientes resultados.

Tabla 11. *Comparación Procrastinación Académica según consideración de interferencia del trabajo en el rendimiento académico*

	Si N=182	No N=125

	Media	DE	Media	DE	Sig.
Procrastinación Académica	44,58	9,858	43,92	10,279	,573

Nota: Se utilizó la prueba T de Student

No se encontraron diferencias significativas en la Procrastinación Académica ($t(305) = ,564, p = ,573$) según la consideración de los estudiantes de si el trabajo afecta su desempeño académico (Tabla 11).

Tabla 12. *Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico según consideración de interferencia del trabajo en el rendimiento académico*

	Rango promedio Si	Rango promedio No	Sig.
Estresores	164,17	139,19	,015
Sintomatología	171,73	128,18	,000
Afrontamiento	159,55	145,92	,185

Nota: Se utilizó la prueba de U de Mann-Whitney

El Afrontamiento al Estrés Académico ($p = ,185$) no presenta diferencia significativa entre los grupos, ya que la significación es mayor a 0,05. Si se encuentran diferencias significativas en Estresores ($U = 9524,000, p = ,015, Mdn = 164,17$) y Sintomatología de Estrés Académico ($U = 8147,500, p = ,000, Mdn = 171,73$). Estos se encuentran en niveles más elevados en las personas que si consideraron que su trabajo interfiere en su rendimiento académico, que en aquellos que consideraron que no lo hacen, Estresores ($Mdn = 139,19$) y Sintomatología de Estrés Académico ($Mdn = 128,18$) (Tabla 12).

5.4.5 Comparación De Grupos Según Horas De Estudio

Se realizó una comparación de la Procrastinación Académica y las dimensiones de Estrés Académico en según con la cantidad de horas de estudio manifestadas por los estudiantes.

Tabla 13. *Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento de Estrés Académico según cantidad de horas de estudio*

		Cantidad de horas de estudio
Estresores	Chi-cuadrado	2,243
	gl	2
	Sig. Asintótica	,326
Sintomatología	Chi-cuadrado	5,092
	gl	2
	Sig. Asintótica	,078
Afrontamiento	Chi-cuadrado	,575
	gl	2
	Sig. Asintótica	,750

Nota: Se utilizó la prueba H de Kruskal-Wallis

No se encontraron diferencias significativas entre las dimensiones de Estrés Académico, ya que todas las significaciones fueron mayores 0,05. Estresores ($H(2) = 2,243, p = ,326$), Sintomatología ($H(2) = 5,092, p = ,078$) y Afrontamiento ($H(2) = ,575, p = ,750$) (Tabla 13).

Tabla 14. *Comparación de Procrastinación Académica según cantidad de horas de*

estudio

Cantidad de horas de estudio		
Procrastinación Académica	Sig. Asintótica	,000

Nota: Se utilizó la prueba Anova de un Factor

Por su parte, si se encontraron diferencias significativas en la comparación de la Procrastinación Académica ($F(2) = 25,621$, $MSE = 2403,244$, $p = ,000$) con la cantidad de horas de estudio, ya que su significación es menor a 0,05 (Tabla 14).

Tabla 15. *Media de Procrastinación Académica según cantidad de horas de estudio*

		Media	DE
Procrastinación Académica	Menos de 5 horas	49,02	9,515
	Entre 5 y 10 horas	43,29	9,594
	Más de 10 horas	39,91	9,997

Nota: Se utilizó la prueba Anova de un Factor.

Aquellos estudiantes que manifestaron estudiar menos de cinco horas ($M = 49,02$, $DE = 9,515$) son más procrastinadores académicos que los que estudian entre cinco y diez horas ($M = 43,29$, $DE = 9,594$) y que los que estudian más de diez horas ($M = 39,91$, $DE = 9,997$) (Tabla 15).

5.4.6 Comparación De Grupos Según Consideraciones Sobre La Situación De ASPO Por La Pandemia De Covid-19.

Se realizó una diferencia de grupos de Procrastinación Académica y Estrés Académico según la consideración de los estudiantes de si el ASPO por la pandemia de Covid -19 había generado cambios en su desempeño académico.

Tabla 16. Comparación Procrastinación Académica según consideración de cambios en el desempeño académico por la situación de ASPO por la pandemia de Covid-19

	Si N=182		No N=125		Sig.
	Media	DE	Media	DE	
Procrastinación Académica	44,87	10,394	40,76	9,329	,000

Nota: Se utilizó la prueba T de Student

Se encuentran diferencias significativas en aquellos estudiantes que consideran que hubo cambios en su desempeño académico por la situación de ASPO en cuanto a una mayor Procrastinación Académica ($t(427) = 3,529, p=,000, M=44,87, DE=10,394$), en relación con los que consideran que no los hubo ($M= 40,96 DE=9,329$) (Tabla 16).

Tabla 17. Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico según consideración de cambios en el desempeño académico por la situación de ASPO por la pandemia de Covid-19

	Rango promedio Si	Rango promedio No	Sig.
Estresores	224,29	183,19	,004
Sintomatología	227,28	172,96	,000
Afrontamiento	216,09	211,26	,735

Nota: Se utilizó la prueba de U de Mann-Whitney

No se encontraron diferencias significativas en cuanto a Afrontamiento al Estrés Académico ($U= 15739,500, p=,735$). Aquellos sujetos que consideraron que si había notado cambios en su desempeño académico debido a la situación de ASPO por

la pandemia de Covid- 19, presentan más Estresores ($U= 13016,500$, $p=,004$, $Mdn=224,29$) y más Sintomatología ($U= 12024,500$, $p=,000$, $Mdn= 227,28$) frente al Estrés Académico, que aquellos sujetos que no consideraron cambios, Estresores ($Mdn=183,19$), Sintomatología ($Mdn=172,96$) (Tabla 17).

También se indagó sobre si los estudiantes procrastinaban del mismo modo, más o menos que antes de este contexto de ASPO y se realizó la comparación con Procrastinación Académica.

Tabla 18. *Comparación de Procrastinación Académica según consideración de Procrastinación Académica en contexto de ASPO.*

Consideración de procrastinación		
Procrastinación Académica	Sig. Asintótica	,000

Nota: Se utilizó la prueba Anova de un Factor

Hay diferencia significativa de Procrastinación Académica ($F(4) = 33,892$, $MSE= 2711,296$, $p=,000$) según la consideración de procrastinación en el contexto de ASPO, ya que la significación es menor a 0,05 (Tabla 18).

Tabla 19. *Media de Procrastinación Académica según consideración de procrastinación en el contexto de ASPO*

	Media	DE
	Posterga menos	44,55 9,417
Procrastinación Académica	Posterga igual	45,98 8,881
	Posterga más	47,97 8,921
	Nunca postergo	32,96 8,198

Nota: Se utilizó la prueba Anova de un Factor

Aquellos sujetos que manifestaron procrastinar más (M=47,97, DE=8,921) que antes del ASPO, obtuvieron puntuaciones más altas de Procrastinación Académica que quienes manifestaron postergar menos (M=44,55, DE=9,417) o igual (M=45,98, DE=8,881) que antes de estas circunstancias, y que de aquellos que expresaron que nunca postergan sus actividades (M=32,96, DE=8,198).

Por último, se realizó una comparación de Estrés Académico a partir de la consideración de los estudiantes de si su estrés había disminuido, aumentado o estaba igual en relación al ámbito académico debido a la situación de ASPO (Tabla 19).

Tabla 20. *Comparación de Estresores, Sintomatología y Afrontamiento al Estrés Académico, según consideraciones de Estrés Académico por la situación de ASPO*

Consideraciones de Estrés Académico		
	Chi-cuadrado	29,415
Estresores	gl	4
	Sig. Asintótica	,000
	Chi-cuadrado	23,895
Sintomatología	gl	4
	Sig. Asintótica	,000
	Chi-cuadrado	5,094
Afrontamiento	gl	4
	Sig. Asintótica	,278

Nota: Se utilizó la prueba de H de Kruskal-Wallis

Se encuentran diferencias significativas en Estresores ($H(4) = 29,415, p=,000$) y Sintomatología ($H(4) = 23,895, p=,000$) de Afrontamiento al estrés, según las consideraciones de Estrés Académico debido al contexto de ASPO. No se encuentran diferencias significativas en Afrontamiento al Estrés Académico ($H(4) = 5,094, p=,278$).

Tabla 21. Rango promedio de Estresores y Sintomatología según según consideraciones de Estrés Académico por la situación de ASPO

		Rango promedio
Estresores	Menos estresado	201,08
	Igualmente, estresado	218,71
	Más estresado	239,07
	No se estresa	119,08
Sintomatología	Menos estresado	207,16
	Igualmente estresado	209,00
	Más estresado	241,30
	No se estresa	124,26

Nota: Se utilizó la prueba H de Kruskal Wallis

Los estudiantes que expresaron estresarse más que antes del contexto de ASPO, presentaron mayores niveles de Estresores (Rango promedio=239,07) y Sintomatología (Rango promedio=241,30), que aquellos que manifestaron estresarse menos, Estresores (Rango promedio=201,08) y Sintomatología (Rango promedio=207,16), o igual, Estresores (Rango promedio=218,71) y Sintomatología (Rango promedio=209,00), y que aquellos que consideran que nunca se estresaron en

relación a lo académico, Estresores (Rango promedio=119,08) y Sintomatología (Rango promedio=124,26).

Capítulo 6: Discusión y Conclusiones

6.1 Discusión

Recordando que la procrastinación fue definida por Furlan et al. (2010), como a una intención en la realización de una tarea acompañado de una falta de actividad ya sea para empezar, desarrollar o finalizar la misma. Situación que despierta sentimientos de nerviosismo o inquietud y abatimiento, y por su parte el Estrés Académico se considera un problema de salud, que tienen que ver con múltiples exigencias del ambiente tanto educativo, como de determinadas situaciones de vida de cada sujeto en particular (Santos Morochos, 2017).

A través de la investigación realizada, se pudo comprobar en parte la hipótesis planteada al comienzo sobre estas dos variables. Existe una relación débil positiva de la variable Procrastinación Académica con los Estresores y la Sintomatología de Estrés Académico. Es decir, que ante mayores comportamientos de procrastinación académica, mayores estímulos académicos van a ser interpretados como estresores, estos pueden ser exámenes, trabajos prácticos, exposiciones orales, entre otros (Aramburú et al., 2020), y mayor la sintomatología de estrés que va a presentar el estudiante, como pueden ser migrañas, bajas del sistema inmunológico, insomnio, depresión, ansiedad, etc. (Díaz Subieta y Suárez Montes, 2015; Martín Monzón, 2007). O viceversa, ante mayores Estresores y Sintomatología Académica, mayores los niveles de Procrastinación Académica. Sin embargo, no se encontró relación entre el Afrontamiento al Estrés Académico y la Procrastinación Académica. También se comprobó que el mayor porcentaje de estudiantes obtuvo niveles altos de Procrastinación Académica, en relación con los niveles Bajos y Medios. Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada (2017), afirman, que este es un comportamiento

prevalente en la población universitaria. Quienes obtuvieron niveles altos de Procrastinación Académica, presentaron mayores Estresores y Sintomatología de Estrés Académico, en comparación con los que manifestaron niveles medios y bajos de postergación de sus actividades universitarias.

Estos datos obtenidos son similares a los obtenidos en otras investigaciones estudiadas con anterioridad, que son reconfirmados en la presente investigación. Cardona Villa (2015), reportó una correlación significativa positiva entre la procrastinación y algunas respuestas del estrés fisiológicas, psicológicas y comportamentales. Por su parte Del Rocío Sepúlveda Estacio (2018), observó que hay una relación positiva y moderada entre las variables Estrés Académico y Procrastinación Académica. Por último, Córdova Aguilar (2018), indicó que, al aumentar las exigencias académicas, aumenta el estrés y se comienzan a presentar los síntomas de este que se relaciona directamente con la Procrastinación Académica.

Otro dato importante que se obtuvo es que las personas de género femenino presentaron mayores Estresores y Sintomatología de Estrés Académico que las personas de género masculino. En línea con este resultado, Aramburú et al. (2020), reportaron algo similar ya que observaron, que las mujeres presentan mayores niveles de estresores y reacciones que los hombres.

A pesar de no encontrar evidencias previas al respecto, se encontraron diferencias significativas de Procrastinación Académica y Sintomatología de Estrés Académico entre aquellos estudiantes que tienen hijos y aquellos que no tienen. Los padres y madres presentaron mayores puntuaciones en dichos comportamientos. En lo que respecta a la procrastinación puede tener que ver con una imposibilidad para gestionar los tiempos de forma eficiente, las personas suman muchas actividades y es difícil establecer prioridades (Angarita Becerra, 2012) lo que debe aumentar al tener

hijos. Además, puede suponerse que la Sintomatología de Estrés Académico, puede estar afectada por las exigencias que propone el ámbito académico y aquellas que propone tener un hijo, por lo tanto, el sujeto, como proponen Meza Zamora et al. (2020), puede sentirse “desbordado” manifestando distintos síntomas como puede ser la ansiedad, el cansancio, insomnio, entre otros, generando grandes niveles de angustia y una gran sensación de pérdida de control.

Garzón Umerenkova y Gil Flores (2017b), proponen que los alumnos que al mismo tiempo estudiaban y trabajaban manifestaron mayores niveles de procrastinación. Sin embargo, en la presente investigación no se encontraron diferencias significativas al respecto.

Si se encontraron niveles más elevados de Estresores y Sintomatología de Estrés académico, en las personas que consideraron que su trabajo interfiere en su rendimiento académico, en contraste con aquellos que consideraron que no lo hacen. Esto puede deberse a que durante la pandemia los tiempos entre trabajo y estudio no se encontraban delimitados ya que mucha gente, realizaba ambas actividades desde su casa y los tiempos podían mezclarse. En este contexto las personas se vieron forzadas a reacomodarse: proceso difícil para aquellos que estudian y trabajan al mismo tiempo. Contreras et al. (2020), propusieron que el proceso de aprendizaje universitarios implicó grandes desafíos para los estudiantes, nuevas estrategias didácticas de forma remota, mediante actividades sincrónicas y asincrónicas, etc.

También se encontró que los sujetos que tienen modalidades de trabajo distintas a las jornadas tradicionales con determinada cantidad de horas de trabajo, por ejemplo, trabajo en redes o emprendedores independientes, presentan mayores Estresores Académicos que los que trabajan con un horario establecido. Esto es

coincidente con un reporte de Rodríguez (2020), que manifiesta que el estrés afecta a un gran porcentaje de trabajadores independientes y emprendedores.

Otro dato relevante al que se arribó es que los estudiantes que menos horas estudian son más procrastinadores académicos que aquellos que estudian más horas. El estudio puede ser una de aquellas actividades académicas propias de la Procrastinación Académica, que se posterga cuando debería estar bajo control (Algere Bravo y Benavente Dongo, 2020). Al ser esta una conducta voluntaria por parte del estudiante (Carranza y Ramírez, 2013), podría coincidir con que aquellos que son más procrastinadores le dediquen menos horas al estudio.

Para finalizar, se expondrán aquellos resultados obtenidos en relación con la situación de Aislamiento Social Preventivo Obligatorio por la pandemia de Covid-19 que se suscitó en Argentina durante el año 2020 y afecto a la mayoría de la población universitaria (Unesco 2020, citada en Contreras et al., 2020). Este proceso implicó grandes desafíos para el sistema académico, generando grandes frustraciones en todas las personas que conforman el sistema de educación, y en los estudiantes específicamente un gran impacto mental y desgaste emocional (Contreras et. al, 2020). Parte de esto último se confirmó en la presente investigación, ya que aquellos estudiantes que si consideraron haber notado cambios en su desempeño académico debido a la situación de ASPO por la pandemia de Covid- 19, presentan más Estresores y más Sintomatología frente al Estrés Académico y mayores comportamientos de Procrastinación Académica, que aquellos sujetos que no consideraron cambios. A su vez, quienes expresaron postergar más sus actividades que antes de este contexto presentan mayores niveles de Procrastinación Académica, a diferencia de quienes postergan igual o menos que antes, o quienes nunca retrasan las tareas. Y por último los estudiantes que expresaron estresarse más que antes del

contexto de ASPO, presentaron mayores niveles de Estresores y Sintomatología, a diferencia del resto.

6.2 Conclusión

Se puede decir que el objetivo general de la presente investigación se cumplió en cuanto a que se pudo establecer cuál es la relación que tienen la Procrastinación Académica con el Estrés Académico en estudiantes universitarios de CABA y Gran Buenos Aires:

“La Procrastinación Académica presenta una correlación significativa, positiva y débil con los Estresores y Sintomatología del Estrés Académico, no se presenta correlación significativa con el Afrontamiento de Estrés Académico”.

Respecto a los resultados obtenidos, en primer lugar, el mayor porcentaje de estudiantes obtuvo niveles altos de Procrastinación Académica, en relación con los niveles Bajos y Medios. Además, estos presentaron mayores Estresores y Sintomatología de Estrés Académico, en comparación con los que manifestaron niveles medios y bajos de postergación de sus actividades universitarias.

Otro dato importante que se obtuvo es que las personas de género femenino presentaron mayores Estresores y Sintomatología de Estrés Académico que las personas de género masculino.

Se encontraron diferencias significativas de Procrastinación Académica y Sintomatología de Estrés Académico entre aquellos estudiantes que tienen hijos y aquellos que no tienen. Los padres y madres presentaron mayores puntuaciones en dichos comportamientos.

No se encontraron diferencias significativas de Estrés Académico y Procrastinación académica entre el grupo de estudiantes que tenía trabajo y los que no.

Si se encontraron niveles más elevados de Estresores y Sintomatología de Estrés académico, en las personas que, si consideraron que su trabajo interfiere en su rendimiento académico, que en aquellos que consideraron que no lo hacen.

También se encontró que los sujetos que tienen modalidades de trabajo distintas a las jornadas tradicionales con determinada cantidad de horas de trabajo, por ejemplo, trabajo en redes o emprendedores independientes, presentan mayores Estresores Académicos que los que trabajan con un horario establecido.

Otro dato relevante al que se arribó es que los estudiantes que menos horas estudian son más procrastinadores académicos que aquellos que estudian más horas.

Aquellos estudiantes que si consideraron haber notado cambios en su desempeño académico debido a la situación de ASPO por la pandemia de Covid- 19, presentan más Estresores y más Sintomatología frente al Estrés Académico y mayores comportamientos de Procrastinación Académica, que aquellos sujetos que no consideraron cambios.

A su vez, quienes expresaron postergar más sus actividades que antes de este contexto presentan mayores niveles de Procrastinación Académica, a diferencia de quienes postergan igual o menos que antes, o quienes nunca retrasan las tareas.

Y por último los estudiantes que expresaron estresarse más que antes del contexto de ASPO, presentaron mayores niveles de Estresores y Sintomatología, a diferencia del resto.

La primera limitación que propone el presente estudio tiene que ver con que la correlación entre las variables principales Procrastinación Académica y Estrés

Académico, es débil. Otra limitación tiene que ver con que la muestra es muy dispar en cuanto a lugar de residencia, la mayor cantidad de sujetos manifestó vivir en la Gran Buenos Aires, siendo unos pocos los que residen en CABA. Por último, cabe destacar que, al ser un muestreo no probabilístico, los datos no se pueden generalizar.

Para futuras investigaciones se sugiere contemplar las limitaciones anteriores. Además, repetir la investigación en un período habitual de clases sin que este se encuentre afectado por el contexto de ASPO por la pandemia de Covid-19, para indagar si se encuentran diferencias significativas en la investigación.

Capítulo 7: Referencias Bibliográficas

Aislamiento social, preventivo y obligatorio, (2020, 18 junio).

Argentina.gob.ar. <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/aislamiento>

Alegre Bravo, A., y Benavente Dongo, D. (2020). Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). *Propósitos y Representaciones*, 8(2), 1-14. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>

Angarita Becerra, L. D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85-94. <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.5209/217>

Aramburú, G., Fonseca, G. M. y Rodríguez, I., (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647. <https://doi.org/10.4067/s0718-381x2020000400639>

Ashraf, M., Malik, J. A., & Musharraf, S. (2019). Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance. *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences*, 18 (01), 65, 70.

Atalaya Laureano, C., y García Ampudia, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

Ávila Rojas, M., García Reyes, S., García Hernández, B., Luna, D., Meneses González, F., Ramírez Molina, V y Soria González, E. A., (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en Educación Médica*, 35, 8-17. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>

Barraza Macías, A., y Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, 28, 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>

Berrío García, N., y Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología, Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

Boletín oficial República Argentina - Aislamiento social preventivo y obligatorio - Decreto 297/2020. (2020). Argentina.gob.ar.

<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>

Caldera Montes, J. F., Martínez Gonzales, M. G. y Pulido Castro, B. L., (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 1-6.

http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Cardona Villa, L. C. (2015). *Relaciones entre Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes Universitarios* [Tesis de grado, Universidad de Antioquia]. <https://studylib.es/doc/6594459/relaciones-entre-procrastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica-y-estr%C3%A9s-acad%C3%A9...>

Carranza, R., y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 3(2), 95-108. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>

Castro Bolaños, S., y Mahamud Rodríguez, K. (2017). Procrastinación Académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Unifé*, 25(2), 189-197.
<http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354/87>

Centeno Leyva, S. B., Domínguez Lara, S. A., y Villegas García, G., (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Scielo*, 20(2), 1.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci_arttext

Chiale, G., y Husmann, G. (2017). *Procrastinación: El Acto de Postergarse En La Vida*. del Nuevo Extremo.

Cirami, L., Mancevich, L. A., Beltramino Persoglia, A., y Andreau, J. M. (2019). Proceso de adaptación cultural, modificación y validación del Inventario Sisco del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de CABA. *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Buenos Aires, 27 a 29 de noviembre de 2019. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.

Contreras, R. D. A., Dayan Ortega Révolo, D. I., De la Cruz, M. R. y Llancari Morales, R. A., (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130.
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>

Córdova Aguilar, C. (2018). *Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016*. [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión].

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Del Rocío Sepúlveda Estacio, V. (2018). *Procrastinación Académica y Estrés Académico en los alumnos de tercer y cuarto año de odontología de la Universidad Peruana Los Andes, Lima 2018* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo].

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21409/Sep%C3%BAveda_EVDR.pdf?sequence=1

Departamento de Información Universitaria, (2018). *Síntesis de Información Estadísticas Universitarias*.

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sintesis_2018-2019_sistema_universitario_argentino_-_ver_final_1_0.pdf

Díaz-Subieta, L. B. y Suárez Montes, N., (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>

Fernández Becerra, C. O. y Gil Álvarez, J. A., (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Edumecentro*, 13(1), 1-16.

http://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1632/pdf_547

Franco Bárcenas, S. y Toribio Ferrer, C., (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.

<https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>

Furlan, L. A. (2012). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista colombiana de psicología*, 22(1), 77-99. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-54692013000100006&script=sci_abstract&tlng=es

Furlan, L. A., Ferrero, M. J., y Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39.

<https://www.redalyc.org/pdf/3334/333432764005.pdf>

Furlan, L. A., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., y Tuckman, B. W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 9(3), 142-149.

<https://www.redalyc.org/pdf/4835/483549016020.pdf>

Furlan, L. A., Heredia, D. E., Martínez, M., Piemontesi, S. E. y Sánchez-Rosas, J., (2012b). Ansiedad ante los exámenes y estilos de Afrontamiento ante el Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Anales de psicología*, 28(1), 89-96.

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/140562/126652>

Furlan, L., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., Ilbele, A., y Sánchez Rosas, J. (2010). Adaptación de la Escala de Procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios. *Acta Académica*, 449-452.

<https://www.aacademica.org/000-031/929>

García Martínez, V., y Silva Payró, M. P. (2019). Academic procrastination among online students. Validation of a questionnaire. *Apertura*, 11(2), 122-137.

<https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>

Garzón Umerenkova, A., y Gil Flores, J. (2017a). El papel de la Procrastinación Académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324.

https://doi.org/10.5209/rev_rced.2017.v28.n1.49682

Garzón Umerenkova, A., y Gil Flores, J. (2017b). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3),1.
<https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.gtpe>

González Cabanach, R., Franco Taboada, V., González-Doniz, L. y Souto-Gestal, A., (2018). Perfiles de Afrontamiento y Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433.
<https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>

Hernández Malca, G. F. (2016). *Procrastinación Académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo*. [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte].
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10716>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, P. (2014). *Selección de la muestra*. En *Metodología de la Investigación* (6a ed., pp. 170-191 ed.). McGraw-Hill.

Ibarra Zavala, D., Razo Sánchez, R. S., Reyes Gómez, L. V. y Torres López, M. E. R., (2012). El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas. *revista.unam.mx*, 13(7), 1-3.
<http://www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art78/index.html#up>

Ley 24.521 de educación superior, (1995, 7 de agosto). Argentina.gob.ar.
<https://www.argentina.gob.ar/justicia/derechofacil/leysimple/ley-de-educacion-superior>

Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología 2007*, 25(1), 87-99.
https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf

Meza Zamora, M. E. C., López Cocotle, J. J. y Silva Ramos, M. F., (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Dialnet*, 79, 75-83.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>

Moreta Herrera, R., Durán Rodríguez, T., y Villegas Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(2), 155. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>

Nasiff, M. J. y Nieto Barthaburu, M. P., (2015). Estrés percibido en estudiantes universitarios. Resultados preliminares. *Revista Trazos Universitarios*, 1-17.

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/91215/CONICET_Digital_Nro.462e71dc-ed3e-48a7-8f09-4da4b19abcbe_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Pardo Bolívar, D., Perilla Ballesteros, L., y Salinas Ramírez, C. (2014). Relación entre Procrastinación Académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. <https://masd.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1343/965>

Pulido Rull, M. A., Serrano Sánchez, M. A., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T., Hidalgo Montiel, P., y Vera García, F. (2011). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.

<http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>

Quant, D. M., y Sanchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Ramírez Díaz, M. H. y Suárez, O. J., (2020). Estrés académico en estudiantes que cursan asignaturas de Física en ingeniería: dos casos diferenciados en Colombia y México. *Revista Científica*, 39(3), 341-352. <https://doi.org/10.14483/23448350.15989>

Rodríguez Camprubí, A., y Clariana Muntada, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>

Rodríguez, V. (2019, 5 abril). *El estrés en el emprendedor: radiografía emocional de quien se lanza a la aventura*. Blog Emprende Rioja. <http://emprenderioja.es/blog/2019/04/05/el-estres-en-el-emprendedor-radiografia-emocional-de-quien-se-lanza-a-la-aventura/>

Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación Académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94. https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/604/1/Stud_5-2_A08_Sanchez_Hernandez.pdf

Santos Morocho, J. L. (2017). *Prevalencia de Estrés Académico y factores asociados en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016*. [Tesis de grado, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26542/1/TESIS.pdf>

Steel, P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Grijalbo.

Vásquez Bonilla, I. V. (2016). Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de institución educativa. [Tesis de Grado, Universidad Señor Spain] <http://200.60.28.26/bitstream/handle/uss/4243/Vasquez%20Bonilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vieytes, R. (2004). *Metodología de la investigación en organizaciones, mercado y sociedad: Epistemología y técnicas*. Editorial de las Ciencias.

Capítulo 8: Anexos

8.1 Consentimiento Informado

Usted ha sido invitado(a) a participar en la presente investigación, la cual se realizará bajo la dirección de Lic. Valeria Pedrón, y estará a cargo de la alumna Camila Aylén Rojas de la Universidad Abierta Interamericana. Este trabajo de investigación tiene como objetivo indagar si existe relación entre la procrastinación y el Estrés Académico en estudiantes universitarios de CABA y Gran Buenos Aires.

En el presente cuestionario inicialmente se harán preguntas generales respecto a datos sociodemográficos y algunas preguntas relacionadas a su experiencia académica. Luego se presentarán dos inventarios para medir las variables en cuestión. Por último, se harán algunas preguntas sobre el contexto actual de aislamiento social preventivo y obligatorio por el COVID 19, y su relación con su situación académica.

Esta encuesta es voluntaria, anónima y confidencial. Su participación será de suma importancia y tan solo le llevará menos de 15 minutos completarla. Los resultados que se desprendan del presente estudio pueden servir a la futura comprensión de ciertos factores que influyen en el desempeño de los estudiantes universitarios.

Los investigadores pueden usar la información obtenida de su evaluación en análisis posteriores, a menos que usted explícitamente informe que quiere ser retirado completamente del estudio.

Si tuviera alguna pregunta respecto a la presente investigación, por favor póngase en contacto con:

Camila Aylén Rojas

Estudiante de la Universidad Abierta Interamericana

Se agradece su predisposición y tenga plena confianza que la información suministrada será utilizada sólo para fines académicos. ¡Muchas gracias!

8.1 Cuestionario Sociodemográfico

1. Lugar de Residencia: CABA - Gran Buenos Aires - Otros.
2. Edad:
3. Género: Femenino – Masculino – Otros.
4. Estado Civil: Soltero – En Pareja – Casado/ unión de hecho o concubino – Divorciado – Viudo – Otro.
5. ¿Tiene hijos?: Si – No.
6. ¿Trabaja?: Si – No.
7. Si respondió que sí a la pregunta anterior. ¿Cuántas horas por día trabaja?:
Mas de 5 horas – De 5 a 8 horas– Más de 8 horas – Otra modalidad o estilo de trabajo.
8. Si respondió otra modalidad o estilo de trabajo, especifique cuál:
9. ¿Considera que su trabajo interfiere en su rendimiento académico?
10. Sin contar las horas de cursada, ¿Cuántas horas le dedica al estudio?:
Menos de 5 horas semanales – Entre 5 y 10 horas – Más de diez horas semanales.

8.3 Cuestionario De Procrastinación Académica de Tuckman

Durante su carrera un estudiante debe cumplir diferentes actividades de aprendizaje, como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc.; y las siguientes frases describen algunas cosas que les pasan a los estudiantes cuando deben realizarlas. Indique con qué frecuencia esto le ocurre,

empleando la escala de: 1= "Nunca me ocurre", 2= "Pocas veces me ocurre", 3= "A veces me ocurre", 4= "Bastantes veces me ocurre", 5= "Siempre me ocurre".

Procrastinación Académica	"Nunca me ocurre"	"Pocas veces me ocurre"	"A veces me ocurre"	"Bastantes veces me ocurre"	"Siempre me ocurre"
1- Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.	1	2	3	4	5
2-Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.	1	2	3	4	5
3-Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.	1	2	3	4	5
4-Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.	1	2	3	4	5
5-Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras.	5	4	3	2	1
6-Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.	1	2	3	4	5
7-Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas.	5	4	3	2	1

8-Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.	1	2	3	4	5
9-Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.	1	2	3	4	5
10-Me propongo que haré algo y luego no logré comenzar o terminarlo.	1	2	3	4	5
11-Siempre que hago un plan de acción, lo sigo.	1	2	3	4	5
12-Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento.	1	2	3	4	5
13- Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.	1	2	3	4	5
14-Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.	1	2	3	4	5
15- Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar	1	2	3	4	5

8.4 Cuestionario Sisco de Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no.

1. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señale con una cruz (X) o un cirulo con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Estresores		(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
E 01	La competencia con los compañeros de grupo	1	2	3	4	5
E 02	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos	1	2	3	4	5
E 03	La personalidad, el carácter y/o el estilo del profesor	1	2	3	4	5
E 04	Las instancias de evaluación (exámenes, monografías, trabajos prácticos, etc.)	1	2	3	4	5
E 05	Las actividades propuestas por los profesores (guía de preguntas, resúmenes, ensayos, mapas conceptuales, trabajos prácticos, lectura de textos, etc.)	1	2	3	4	5
E 06	No entender los temas que se abordan en clase	1	2	3	4	5
E 07	La participación en clase (responder a preguntas de los docentes,	1	2	3	4	5

	exposiciones, etc.)					
E 08	El tiempo limitado para realizar los trabajos solicitados por los docentes	1	2	3	4	5
E 09	El cumplimiento con la carga horaria y asistencia necesaria	1	2	3	4	5

2. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señale con una cruz (X) o un círculo con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones		(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
RF_01	Problemas o dificultades para conciliar el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
RP_02	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
RC_03	Tendencia a polemizar, discutir y generar conflictos	1	2	3	4	5
RF_04	Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
RP_05	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
RC_06	Aislamiento de los compañeros de clase, familiares o amigos	1	2	3	4	5
RF_07	Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
RP_08	Ansiedad, angustia o desesperación	1	2	3	4	5
RC_09	Desgano para realizar trabajos académicos	1	2	3	4	5
RF_10	Problemas digestivos, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
RP_11	Problemas para concentrarse	1	2	3	4	5

RC_12	Aumento o reducción de la ingesta de alimentos	1	2	3	4	5
RF_13	Conductas involuntarias como rascarse, morderse las uñas o frotarse las manos.	1	2	3	4	5
RP_14	Sentimientos de agresividad y/o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
RF_15	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5

3. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Piense en situaciones estresantes en su trayectoria académica y complete las frases según como mejor represente sus modos de pensar, sentir o comportarse. Los valores de esta escala son del (1) al (4) donde: (1) No hice esto en lo absoluto; (2) Hice esto un poco; (3) Hice esto con cierta frecuencia; (4) Hice esto con mucha frecuencia.

Afrontamiento		(1) No hice esto en absoluto	(2) Hice esto un poco	(3) Hice esto con cierta frecuencia	(4) Hice esto con mucha frecuencia
Af_01	Me concentré en modificar la situación que me preocupaba	1	2	3	4
Af_02	Busqué apoyo y comprensión de otra persona	1	2	3	4
Af_03	Dije cosas para expresar mis sentimientos desagradables.	1	2	3	4
Af_04	Usé alcohol y/o otras sustancias para que me	1	2	3	4

	ayudaran a pasar por esto.				
Af_05	Traté de pensar en una estrategia para saber qué hacer.	1	2	3	4
Af_06	Evité hacerle frente a la situación en la que estaba.	1	2	3	4
Af_07	Hice bromas acerca de esto.	1	2	3	4
Af_08	Acepté que esto haya pasado	1	2	3	4
Af_09	Traté de encontrar apoyo en mi religión o mis creencias espirituales.	1	2	3	4
Af_10	Busqué aspectos positivos de la situación que estaba atravesando	1	2	3	4

¡POR FAVOR, REVISE QUE ESTEN TODAS LAS AFIRMACIONES RESPONDIDAS!;MUCHAS GRACIAS!