



Universidad **Mariana**

Correlación Entre Procrastinación y Estrés Académico en los Estudiantes de Quinto Semestre de los Programas de Enfermería, Ingeniería Civil, Terapia Ocupacional y Psicología de la Universidad Mariana

Wilmer Giovanni Cuaical Chuquizan
José Darío Narváez Gómez

Universidad Mariana
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Programa de Psicología
San Juan de Pasto
2024

Correlación Entre Procrastinación y Estrés Académico en los Estudiantes de Quinto Semestre de los Programas de Enfermería, Ingeniería Civil, Terapia Ocupacional y Psicología de la Universidad Mariana

Wilmer Giovanni Cuaical Chuquizan

José Darío Narváez Gómez

Mg. Juan Carlos Benavides

Asesor

Universidad Mariana
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Programa de Psicología
San Juan de Pasto
2024

Contenido

Introducción	8
1. Planteamiento del Problema	10
1.1. Descripción del Problema	10
1.1.1. <i>Formulación del problema</i>	12
1.1.2. <i>Sistematización del problema</i>	12
1.1.3. <i>Hipótesis</i>	12
1.1.3.1. Hipótesis de trabajo.	12
1.1.3.2. Hipótesis nula.	12
1.1.3.3. Hipótesis alterna.	12
1.2. Justificación.....	13
1.3. Objetivos	14
1.3.1. <i>Objetivo general</i>	14
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i>	14
1.4. Marco de Referencia	15
1.4.1. <i>Marco contextual</i>	15
1.4.1.1. Macro contexto.	15
1.4.1.2. Micro contexto.	15
1.4.2. <i>Marco de antecedentes.</i>	15
1.4.2.1. Antecedentes internacionales.	16
1.4.2.2. Antecedentes nacionales.	17
1.4.2.3. Antecedentes regionales.	19
1.4.4. <i>Marco legal.</i>	22
1.5. Metodología	23
1.5.1. <i>Método</i>	23
1.5.1.1. Paradigma.	24
1.5.1.2. Enfoque.	24
1.5.1.3. Tipo de investigación.	24
1.5.1.4. Diseño de investigación.	24
1.5.2. <i>Población y muestra</i>	24
1.5.2.1. Población.	24

1.5.2.2. Muestra	25
<i>1.5.3. Matriz de operacionalización de variables de estrés académico</i>	25
<i>1.5.4. Matriz de operacionalización de variables de procrastinación</i>	27
<i>1.5.5. Técnicas e instrumentos de recolección de información</i>	28
<i>1.5.6. Descripción del procedimiento metodológico</i>	29
<i>1.5.7. Ubicación de la investigación</i>	32
1.6. Elementos Éticos y Bioéticos.....	33
2. Resultados.....	34
2.1. Descripción General del Método de Análisis.....	34
2.2. Procesamiento de la Información.....	35
2.2.1. <i>Dimensión de afrontamiento</i>	35
2.2.2. <i>Dimensión física</i>	37
2.2.3. <i>Dimensión psicológica</i>	40
2.2.4. <i>Dimensión comportamental</i>	42
2.2.5. <i>Dimensión procrastinación</i>	44
2.3. Correlación.....	47
2.4. Discusión.....	49
3. Conclusiones.....	62
3.1. Recomendaciones.....	63
Bibliografía.....	64
Anexos.....	70

Índice de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables de estrés académico	25
Tabla 2. Operacionalización de variables de procrastinación	27
Tabla 3. Cronograma de actividades.	31
Tabla 4. Medidas de tendencia central de afrontamiento	35
Tabla 5. Resultados de normalidad de afrontamiento	36
Tabla 6. Medidas de tendencia central de reacciones físicas	37
Tabla 7. Resultados de normalidad de reacciones físicas	38
Tabla 8. Medidas de tendencia central de reacciones psicológicas	40
Tabla 9. Resultados de normalidad de reacciones psicológicas	41
Tabla 10. Medidas de tendencia central de reacciones comportamentales	42
Tabla 11. Resultados de normalidad de reacciones comportamentales	42
Tabla 12. Medidas de tendencia central de procrastinación	44
Tabla 13. Resultados de normalidad de procrastinación	45
Tabla 14. Correlación entre variables procrastinación y estrés académico	48

Índice de Figuras

Figura 1. Flujograma de Descripción del procedimiento metodológico	31
Figura 2. Porcentaje de reacciones de afrontamiento	37
Figura 3. Porcentaje de reacciones físicas	39
Figura 4. Porcentaje de reacciones psicológicas	41
Figura 5. Porcentaje de reacciones comportamentales	43
Figura 6. Porcentaje de procrastinación	45

Índice de Anexos

Anexo 1. Solicitud de permiso para el desarrollo de investigación estudiantil	76
Anexo 2. Formato de consentimiento informado	77
Anexo 3. Autorización para el uso de la escala de procrastinación académica (EPA)	73
Anexo 4. Asistencia a asesorías de investigación	75
Anexo 5. Inventario Sisco del Estrés Académico	76
Anexo 6. Escala de procrastinación académica (EPA)	80
Anexo 7. Formato normas APA 7	82

Introducción

El presente trabajo investigativo tiene como objetivo establecer una correlación entre las variables de procrastinación y estrés académico en los estudiantes de quinto semestre de la Universidad Mariana en los programas de Psicología, Enfermería, Ingeniería Civil y Terapia Ocupacional. Para tal fin, se utilizarán las herramientas de recolección de datos, como la escala de procrastinación y el inventario Sisco para medir el estrés académico.

La procrastinación es una dificultad entre los educandos, que tiene consecuencias negativas en su bienestar psicológico y en su rendimiento académico. La tendencia a posponer tareas importantes, aun cuando se conocen las consecuencias negativas de hacerlo, puede llevar a altos niveles de estrés académico, ansiedad y baja autoestima. En este contexto, entender la relación entre la procrastinación y el estrés académico es un tema relevante para la psicología y la educación (Ciro 2022).

En la literatura científica *Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática*”. Por el autor *Ciro Ernesto Redondo 2022*, se han identificado varios factores que pueden contribuir a la procrastinación y el estrés académico, como la falta de habilidades de manejo del tiempo, la percepción de la tarea como aburrida o poco atractiva, la falta de motivación, entre otros. Sin embargo, aún se necesita una mayor comprensión de cómo estos factores interactúan entre sí y cómo afectan la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes universitarios.

El objetivo de esta investigación es examinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios, así como explorar los factores que pueden estar relacionados con estos constructos. Para ello, se llevará a cabo un estudio que incluirá una muestra representativa de estudiantes universitarios de diferentes carreras. La metodología incluirá la administración de cuestionarios estandarizados para medir la procrastinación y el estrés académico.

La presente investigación busca contribuir al conocimiento sobre los niveles de estrés académico y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Mariana, con el fin de que se puedan desarrollar técnicas o herramientas de intervención para disminuir estas variables. Asimismo, se espera que los resultados de esta investigación ayuden a los profesionales de la salud

mental a diseñar estrategias más eficaces para abordar el estrés y la procrastinación en los estudiantes universitarios.

En resumen, esta investigación tiene como objetivo proporcionar una mayor comprensión de la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios, y contribuir al desarrollo de intervenciones efectivas para prevenir y reducir estos problemas. La investigación es importante ya que puede ayudar a los estudiantes a mejorar su bienestar psicológico y su rendimiento académico, y también puede tener implicaciones para la política educativa y la formación de los profesores en relación a estos temas.

1. Planteamiento del Problema

1.1. Descripción del Problema

Según Quant y Sánchez (2012), la procrastinación se relaciona en temas asociados a una baja autoestima, un déficit de autoconfianza y autocontrol, rasgos depresivos, comportamientos de desorganización, impulsividad disfuncional. Esto puede traer consigo algunos efectos negativos, tanto a nivel físico como emocional, genera altos niveles de angustia y estrés, algunos estudios han descubierto que incrementa el riesgo de sufrir enfermedades vasculares y una presión arterial.

Una investigación realizada en América Latina por Ferrari et al. (2005), reportaron que aproximadamente el 61% de las personas presentan procrastinación y el 20% procrastinación crónica, del mismo modo Sirois (2007, como se citó en Carranza y Ramíres, 2013)) plantea que el lapso de mayor riesgo para la procrastinación es la adolescencia donde el 80 a 95% de los adolescentes recurren cotidianamente a conductas procrastinadoras.

El término procrastinación se ha presentado con frecuencia a lo largo de la historia y se lo considera como algo usual en la conducta humana, Álvarez (2010) lo plantea como un patrón de comportamiento voluntario que inicia en la adolescencia y se acentúa en edad adulta y se caracteriza por postergar voluntariamente la relación de las responsabilidades que deben ser entregadas en un momento dado, además si la persona sufre de depresión o ansiedad tiene más probabilidad de ser vulnerable a la procrastinación.

Por otro lado, según Barraza (2005), el estrés se divide en: Estrés familiar, medico, duelo, amoroso marital, ocupacional, militar, tortura, encarcelamiento y académico. Respecto a este último el estrés académico es el que tiene índices más altos de influencia tiene respecto a los demás, tiene mayor magnitud en el individuo. Debido a la gran cantidad de estímulos, tareas, trabajos, proyectos, entre otros. Así como la presión que establece el docente, afectando negativamente el nivel físico y mental de los estudiantes Caldera et al. (2007), dan a conocer que el estrés académico es aquel que se produce por las demandas que impone el contexto escolar, en alumnos como docentes que se ven afectados por esta dificultad, los factores psicosociales que pueden originar el estrés académico son factores físicos, emocionales o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia para afrontar el contexto escolar.

De acuerdo con Caldera et al. (2007) En la población mundial uno de cada cuatro individuos tienen algún tipo de estrés y se estima que en las ciudades el 50% de las personas sufren de algún problema de este tipo. Un informe de la organización mundial de salud reveló que el 75% de los mexicanos padece de estrés, siguiendo con China con un 73% y Estados Unidos con 59%.

A nivel nacional existen algunas investigaciones en ciertas regiones del país, entre ellas se encuentra Cartagena donde los autores Montalvo et al. (2015) Evaluaron los niveles de estrés en estudiantes del área de la salud y reportaron que el 88% de estos presentaron estrés académico.

Así mismo se encontró una investigación de estrés académico en estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Aguascalientes donde su objetivo fue determinar el nivel de estrés mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional, utilizando una muestra de 255 estudiantes, los resultados obtenidos fueron que el 86.3% de los participantes presentaron un nivel de estrés moderado y se reporta una asociación significativa con el programa de estudios. Silva et al. (2020).

A nivel departamental en la ciudad de Pasto, se realizó una investigación en la Universidad Mariana en el año 2015 donde se mide la relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, de 306 estudiantes incluidos hombres y mujeres de las carreras de derecho diurno, comunicación social, trabajo social y psicología. Teniendo en cuenta los resultados de la investigación se puede analizar que este fenómeno afecta con mayor magnitud al sexo femenino, debido a contextos socioculturales y de educación, al no tomar estrategias de promoción y prevención podría surgir una problemática, afectando la vida personal y profesional de los estudiantes.

El estrés académico está relacionado con diferentes variables y entre ellas encontramos la depresión, donde se ve afectada la salud mental del estudiante, y se encuentran distintos factores como la carga académica, la falta de tiempo, falta de apoyo social, recursos y problemas personales que afectan negativamente a esta población, y una variable directa para que se dé el estrés académico es la procrastinación de acuerdo con Berrio y Mazos (2011).

Comprendiendo lo anterior se podría deducir que, si no se realizan estudios dirigidos a conocer la relación entre el estrés y la procrastinación, se desconocerán posibles variables que guarden

estrecha relación con el estrés académico y esto impediría el avance en el conocimiento de las variables a estudiar y eventualmente se limitaría la creación de estrategias para su posible control prevención.

Por esa razón, el presente proyecto de investigación se realiza con la intención de proporcionar una herramienta para desarrollar metodologías que reduzcan las dos variables en cuestión las cuales afectan directamente y negativamente a los educandos.

1.1.1. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de quinto semestre de los programas enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y derecho de la Universidad Mariana?

1.1.2. Sistematización del problema

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y derecho de la Universidad Mariana?
- ¿Cuál el nivel de procrastinación académica, en los estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y derecho de la Universidad Mariana?
- ¿Cuál es la relación estadística entre estrés académico y procrastinación en los estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y derecho de la Universidad Mariana?

1.1.3. Hipótesis

1.1.3.1. Hipótesis de trabajo. Existe una relación positiva entre procrastinación y estrés académico en los estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y derecho de la Universidad Mariana.

1.1.3.2. Hipótesis nula. No existe relación entre la procrastinación y estrés académico en los estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y derecho de la Universidad Mariana.

1.1.3.3. Hipótesis alterna. Existe una relación inversa entre procrastinación y estrés

académico en la población.

1.2. Justificación

El presente proyecto investigativo tiene como objetivo abordar la problemática de la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios de quinto semestre de los programas de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y derecho de la Universidad Mariana. Estas variables son de gran relevancia en el contexto educativo debido a su impacto en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes. Es por ello que resulta fundamental generar un conocimiento más profundo sobre ellas y encontrar soluciones y estrategias que permitan a los estudiantes enfrentar adecuadamente estos obstáculos.

La importancia de esta investigación radica en la falta de procesos de seguimiento de las variables de procrastinación y estrés académico en la universidad y a nivel regional. Los resultados obtenidos proporcionarán información valiosa para la creación de estrategias de promoción y prevención que potencializarían la educación y la salud mental de los estudiantes. Asimismo, se espera contribuir a la creación de entornos universitarios más saludables y propicios para el aprendizaje y el desarrollo personal de los estudiantes.

Cabe destacar que la procrastinación y el estrés académico pueden tener efectos negativos en el bienestar psicológico de los estudiantes, lo que a su vez puede afectar su rendimiento académico y su trayectoria profesional. Además, pueden estar relacionados con otros problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima, y afectar la retención y la tasa de abandono de los estudiantes universitarios.

La realización de este proyecto investigativo resulta fundamental para abordar una problemática que afecta a muchos estudiantes universitarios en todo el mundo y que puede tener un impacto negativo en su rendimiento académico y en su salud mental. Los resultados obtenidos no solo contribuirán a la comunidad universitaria de la Universidad Mariana, sino que también pueden servir como referencia para otras instituciones educativas interesadas en abordar esta problemática en sus estudiantes.

El aporte que va a generar el trabajo investigativo al área educativa es brindar conocimientos para que en futuro se puedan realizar proyectos de participación para disminuir estas problemáticas

que afectan en gran medida a los estudiantes universitarios. Adicionalmente se brindará información de calidad que permita la comprensión detallada de las variables de estudio.

La investigación tiene un elemento novedoso, ya que se lleva a cabo en un momento oportuno y además, las variables de procrastinación y estrés académico no están siendo monitoreadas tanto en la Universidad Mariana como a nivel regional. Es por ello que esta investigación tiene el potencial de llenar un vacío importante en la comprensión de estas dos variables y de proporcionar información valiosa para la implementación de programas de intervención en la comunidad estudiantil.

Luego de realizar los instrumentos e interpretarlos se dará a conocer los resultados a cada programa con la intención de que puedan retroalimentar las debilidades de los estudiantes y así determinar la relación que existe entre las variables.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Analizar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de quinto semestre de los programas enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología, de la Universidad Mariana.

1.3.2. Objetivos específicos

- Medir el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana.
- Determinar el nivel de procrastinación académica, en los estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana.
- Establecer la relación estadística entre estrés académico y procrastinación en los estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana.

1.4. Marco de Referencia

1.4.1. Marco contextual

1.4.1.1. Macro contexto. El macro contexto de la investigación va en torno a la Universidad Mariana la cual es una institución de educación superior, católica y privada. Su principal función es formar profesionales humana y académicamente competentes. Se destaca la interacción con el contexto y el diálogo entre la fe, ciencia y cultura contribuye a la transformación sociocultural y al desarrollo de la justicia social y respeto por el ambiente, desde un enfoque del Evangelio de Jesucristo y la espiritualidad mariana y franciscana.

La Institución Educativa se plantea para el 2028 será sostenible, innovadora y referente local, por la perspectiva global en la formación, investigación e innovación social y la adopción de las mejores prácticas de gobernanza en respuesta a las demandas de los grupos de interés en la región y el país. (Mariana, 2022)

La Universidad Mariana cuenta con una población total de 6410 personas donde 2474 son de género masculino y 3936 de género femenino, con lo cual se trabajará con los programas de psicología, ingeniería civil, terapia ocupacional, enfermería con las variables de procrastinación y estrés académico.

1.4.1.2. Micro contexto. La población para trabajar serán estudiantes de quinto semestre de la Universidad Mariana en la Ciudad de Pasto, con unas edades entre 16 a 25 años, de género femenino y masculino, en los programas de psicología perteneciente a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, ingeniería civil perteneciente a la Facultad de Ingeniería, terapia ocupacional y enfermería pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la salud.

1.4.2. Marco de antecedentes.

Para el desarrollo de la presente investigación, se vio la necesidad de hacer una revisión detallada de las diferentes investigaciones relacionadas con el problema de estudio, para ello se retoman investigaciones a nivel internacional, nacional y regional.

1.4.2.1. Antecedentes internacionales. Carranza y Ramírez (2013), hablan acerca de la procrastinación como un fenómeno no reciente y como una debilidad del ser humano la cual se practica con mucho ímpetu. El objetivo del estudio fue determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto, donde se tomó una muestra de 302 sujetos (hombres y mujeres) entre 16 y 25 años, luego se utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo, donde se utilizaron instrumentos como el cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez et al. (como se citó en Carranza y Ramírez, 2013). Los resultados prueban que 33.7% de los educandos de la Universidad Peruana Unión que pertenece al género femenino; de otro lado se puede observar que un 44% de estudiantes se encuentran entre las edades de 16 y 20 años respectivamente los cuales presentan mayores niveles de procrastinación.

Olowookere et al. (2015) Aplicaron un cuestionario a 120 estudiantes del programa de desarrollo de liderazgo en la Universidad Covenant para establecer la relación entre el desarrollo del carácter, prácticas de gestión del tiempo y productividad académica, donde se concluyó que estas tres variables son importantes para mejorar la calidad y nivel de aprendizaje y reducir el estrés académico.

Pozos et al (2014). Estudio la correlación y el valor predictivo entre el estrés académico y los síntomas de estrés en estudiantes universitarios, donde se evaluó una muestra aleatoria de 527 estudiantes en una Universidad pública que oscilan en las edades de 18 a 25 años y se concluyó que el reconocimiento de los estresores podría ayudar a entender el estrés y sus efectos adversos

Yarlequé et al. (2016) La investigación llevada a cabo tuvo como objetivo contrastar la correlación entre procrastinación y estrés, además de bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. Se empleó una formula descriptiva con un enfoque causal comparativo y correlacional, y se incluyó una población de 1006 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, con las variables de procrastinación, afrontamiento del estrés y bienestar psicológico.

Los productos obtenidos demostraron existe una relación muy baja significativa entre las tres variables, pero se encontró que estudiantes que no procrastinan suelen tener un mayor nivel de bienestar físico y psicológico. A pesar de que no se encontró una relación directa entre la procrastinación y el estrés académico, este estudio ofrece información valiosa sobre la importancia

de abordar la procrastinación en la comunidad estudiantil para mejorar su bienestar psicológico y, en última instancia, su rendimiento académico.

Garay et al. (2020), exponen la procrastinación y estrés académico en el engagement académico en educandos universitarios, la cual tiene como único objetivo indicar la influencia de la procrastinación y estrés en el engagement académico en alumnos universitarios. La investigación fue de carácter sustantiva, y de categoría descriptiva. El diseño de la investigación fue de tipo transversal. La población fue de 340 estudiantes universitarios y la muestra fue de 181 universitarios de la facultad de educación de los ciclos 3, 5 y 7, Para la variable procrastinación académica se utilizó la batería de Solomon y Rothblum (1984) PASS (Procrastinación Assessment Scale - Students), por otro lado para determinar la variable de estrés académico se formuló con SISCO de Barraza (2007) y para la variable engagement académico se utilizó UWES-Student de Salanova et al. (2005, como se citó en Garay et al., 2020), los resultados obtenidos en la investigación dieron a conocer que existe relación entre procrastinación y estrés académico en la dimensión vigor del engagement académico con 54.8%.

1.4.2.2. Antecedentes nacionales. Barraza y Barraza (2019) dan a conocer la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académicos en estudiantes de educación media superior. Para facilitar este objetivo se aplicó la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO, para este estudio de estrés académico se determinó una muestra de 300 participantes de un instituto educativo medio superior los resultados obtenidos indicaron varios niveles de relación y no relación entre las variables, al final se concluye la necesidad de revisar la noción de procrastinación y la relación que puede llegar tener con la autorregulación académica.

El objetivo de la investigación principalmente fue el especificar la relación que existe con las variables de procrastinación académica, ansiedad rasgo y la influencia de ciertas variables sociodemográficas con relación en la postergación de realizar tareas o trabajos académicos. Esta investigación aplico dos baterías: la escala de procrastinación académica (EPA) ajustada por Álvarez (2010) y el inventario auto descriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). La muestra se conformó por psicólogos en formación de la ciudad de Bogotá, donde participaron 73 mujeres y 27 caballeros, con edades de 18 y 37 años. En el análisis de resultados se encontró que las variables ansiedad-rasgo y procrastinación académica presentaban una relación positiva, sin embargo, las

variables sociodemográficas con relación a la procrastinación académica no presentaron diferencias significativas en términos estadísticos.

Balkis y Duru (2017) Plantean al estrés académico como un problema frecuente que siempre se encuentra en jóvenes estudiantes, los cuales tiene que pasar por las etapas de la educación y en esta también las consecuencias negativas que este podría traer consigo como el fracaso y un desequilibrio en el bienestar mental. El estudio dio a conocer diferencias de género en relación con la procrastinación académica, además del rendimiento y la satisfacción en lo académico.

Fueron 441 estudiantes de pregrado (49.4% mujeres y 50.6% de varones) y para esto se aplicó el inventario de procrastinación de Aitken, la escala de satisfacción académica y un formulario de información para la recolección de información. Los resultados dieron a conocer que la procrastinación académica se relaciona de manera negativa con el rendimiento académico, además de la gratificación académica y el análisis de manova y regresión jerárquica indicaron que el género moderno la relación entre la procrastinación y rendimiento académicos.

Malo et al. (2010) de acuerdo con la investigación titulada validación del inventario Sisco del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander UIS y la Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Bucaramanga, la cual tuvo como principal objetivo validar el inventario Sisco y realizar una comparación en adultos jóvenes de las Universidades ya mencionadas, la muestra que realizaron fue de 300 estudiantes entre las edades de 18 a 22 años. Los valores obtenidos indicaron una buena fiabilidad del instrumento para futuras aplicaciones.

Klimenko y Herrera (2022), se realizó un estudio que caracterizo el uso de tik-tok y su relación con la procrastinación académica utilizando una muestra de 216 estudiantes de pregrado de una Institución pública, realizando una investigación cuantitativa a nivel descriptivo correlacional donde se encontró una correlación baja entre el uso de tik tok y la procrastinación, pero se concluye que el uso de la aplicación tik tok podría interferir en la ejecución de las obligaciones escolares.

Castillo et al. (2017) Realizaron una investigación de estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia su estudio fue descriptivo el cual incluyo 587 estudiantes, para medir el estrés académico se utilizó el inventario Sisco, donde llegaron a la conclusión que los

universitarios del programa de enfermería tienen niveles heterogéneos y se notan intranquilos por la carga académica, lo que conlleva a una salud física y mental negativa.

1.4.2.3. Antecedentes regionales. Bucheli y Tello (2021) analizaron los niveles de estrés cotidiano infantil en un grupo de 74 estudiantes de sexto grado de una institución educativa I.E.M de la ciudad de Pasto. Esta investigación fue cuantitativa, descriptiva, transversal y para esto se aplicó el inventario de estrés cotidiano infantil. (IECI).

Teniendo un nivel general de 87,8% no presentando sintomatología de estrés grave. Por otro lado, se estableció que un 87,9% no manifiesta problemas de salud y psicosomáticos, así mismo en la dimensión de estrés en el ámbito escolar, no presentando síntomas con un porcentaje de 91,9% y finalmente en el estrés del ámbito familiar un 16,6% lo que refiere a síntomas graves y un 4,0% leves. Por lo que se puede concluir que, la mayoría de los escolares no presentaron sintomatología de estrés cotidiano infantil en cada una de sus dimensiones, sin embargo, en el ámbito familiar se observó una cifra considerablemente de estresores cotidianos.

Gonzales y Suarez (2023) realizó un trabajo investigativo con el fin de examinar la relación de estrés y rendimiento académicos en los estudiantes universitarios, esta investigación se propuso desde un paradigma cuantitativo y con enfoque correlacional donde se aplicó el instrumento Sisco de estrés académico a 193 estudiantes, durante el primer corte del semestre académico 2022-1. Los resultados obtenidos determinaron una correlación entre las dos variables estudiadas lo cual permitió identificar como una respuesta de estrés como mecanismo adaptativo puede obtener un buen rendimiento académico.

Chañang y Rosero (2015) analizaron el nivel de estrés académico para eso utilizó el inventario Sisco V2, el cual arrojó que la población tiene un nivel de estrés con una intensidad alta, denotando un porcentaje de 87,72% y que se obtuvo en la media correspondiente al segundo ítem del inventario, relacionado a la percepción de preocupación e intranquilidad. Sin embargo, se encontró una frecuencia moderada, señalada por un porcentaje de 45,04% la cual generó que en la media de las 3 dimensiones correspondientes a estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Los resultados obtenidos fueron que un 49,41% corresponde a la población que identifica los estresores como una variable que afecta el estrés académico algunas veces al mes. La segunda

relación de la segunda dimensión obtuvo un porcentaje de 42,79% correspondiente a que los estudiantes identifican a los síntomas como una variable que afecta al estrés académico algunas veces al mes. Por último, en cuanto a la tercera dimensión se obtuvo un porcentaje de 44,35% lo cual corresponde a que la población utiliza estrategias de afrontamiento algunas veces al mes.

Otra investigación asociada con el estrés académico la realizaron Calvache y Montoya (2015), quienes buscaban la relación entre estrés académico y habilidades sociales en alumnos de los grados noveno, décimo, y once de las instituciones educativas de la ciudad San Juan de Pasto vinculada a Conaced pertenecientes al calendario B. El estrés académico es muy frecuente en la comunidad estudiantil por factores como sobrecarga de tareas y evaluaciones por esta razón surge la necesidad de conocer si hay conexión entre estrés académico y las habilidades sociales de los estudiantes, se empleó el inventario Sisco de estrés académico y el número total de estudiantes fue de 235 estudiantes entre las edades de 13 a 17 años concluyendo de que haber correlación entre estrés académico y habilidades sociales.

Se encontró otra investigación la cual era relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Mariana de la Ciudad de Pasto realizada por Arboleda (2015), su población fue de 306 personas las cuales se encontró que solo el 56% se encuentra en un nivel medio bajo de estrés con rendimiento básico alto dando como resultado que el estrés académico influye medianamente en el rendimiento académico.

1.4.3. Marco teórico

El proyecto investigativo se enfoca en el ámbito educativo, dado que se centra en variables relacionadas con el rendimiento académico de los estudiantes. Con el objetivo de abordar de manera efectiva estas variables, se plantean preguntas y se busca dar respuesta a través de la investigación. De esta manera, se establecen los ejes temáticos pertinentes para lograr un proyecto viable y adecuado a los objetivos planteados.

El presente trabajo aborda de manera directa las habilidades para la vida o competencias psicosociales, que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011) lo define como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la

vida diaria” (p.1). Se divide en tres ejes temáticos los cuales son: habilidades sociales, habilidades cognitivas y habilidades emocionales.

El proyecto investigativo se enfocará a nivel de las habilidades cognitivas y emocionales ahondando en los temas de toma de decisiones y manejo de tensión y estrés, respectivamente.

Del mismo modo las habilidades cognitivas para la vida, siguiendo la teoría de Bandura (como se citó en Delgado, 2019) sobre el aprendizaje social, habla acerca de que las personas que experimentan problemas de desarrollo son menos probables de que planteen metas apropiadas. Algunas habilidades cognitivas las cuales se desea mejorar son: Conocimiento de sí mismo, Toma de decisiones, pensamiento crítico.

De acuerdo con la prueba inventario Sisco define el estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos el primero es donde el alumno se ve sometido, en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores, el segundo es cuando esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas y el tercero es ese desequilibrio sistémico el cual obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2005).

Caldera et al. (2007) Definen el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone al ámbito educativo. En consecuencia, tanto estudiantes como docentes pueden verse por este problema.

El estrés académico se lo puede definir como un malestar general que viven las personas estudiantes (de diferentes etapas académicas) ante sus estudios. Ese malestar se puede manifestar con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, pensamientos de incapacidad, dificultad en resolución de situaciones, y conductas diversas. Como es de esperar, cada persona lo presentará de manera diferente, por lo que es importante prestar atención a todos estos componentes. (Campos, 2021)

Por otra parte, se puede afirmar que la procrastinación es la tendencia en dejar las actividades académicas para después ir postergando la realización de la ejecución de la tarea generando ansiedad por el incumplimiento (Busko, 1998, como se citó en Álvarez, 2010).2

Además, se puede definir como "la tendencia a retrasar el inicio o la finalización de una tarea o actividad, a pesar de las consecuencias negativas que esto puede conllevar" (Lay, 1986).

Complementando lo anterior la procrastinación representa una dificultad de autorregulación particularmente significativa, ya que describe la discrepancia entre las intenciones o planes de acción y las conductas que efectivamente lo llevarían a la práctica (Cardona, 2015). La conducta procrastinadora es la falla en los procesos de autorregulación que impiden una adecuada organización y manejo del tiempo, que conduce a postergar los deberes (Balkis y Duru, como se citó en Cardona, 2015). Por tal motivo, es lícito pensar que, si bien la procrastinación académica se caracteriza por la postergación, existe un componente relacionado con la conducta académica autorregulada que contribuye a la procrastinación académica

1.4.4. Marco legal

El presente trabajo está permeado por algunas leyes y normas ya establecidas, las cuales apoyan el proyecto investigativo de tal manera que se vuelve más viable y confiable, ya que el cuidado de la salud mental está regulado por diversas leyes y normativas que protegen los derechos de las personas en este ámbito. Algunas de las leyes más relevantes son:

Ley 1616 de 2013 que establece la política nacional de salud mental y crea el sistema nacional de salud mental. Esta ley busca garantizar el acceso a servicios de salud mental de calidad, promover la prevención de trastornos mentales y mejorar la atención y tratamiento de estas enfermedades. Además de esta ley, existen otras normativas y regulaciones específicas que buscan garantizar la protección de los derechos de las personas en el ámbito de la salud mental, como por ejemplo la Resolución 2646 de 2008, que establece los lineamientos para la atención psicosocial en momentos de emergencia, desastres y desplazamiento forzado en Colombia. Así mismo se decretan criterios de política para la reconfiguración, implementación y evaluación de las Políticas Públicas Nacionales de Salud Mental, con perspectivas de derechos, territoriales y poblacionales por etapa del ciclo vital (Ministro de Salud y Protección Social, 2018).

De igual manera el Artículo 2 da a conocer sobre las autoridades Nacionales, Departamentales, Distritales y Municipales de Salud, las cuales se adecuarán en lo pertinente para dar cumplimiento a lo ordenado en la ley establecida.

Aunado a esto gracias a la ley 1090 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología y se establece el rol que desempeña el psicólogo como lo es la investigación, el diagnóstico, la evaluación, la intervención y la formación, pero para ello se debe cumplir con ciertos procedimientos y conocimientos, lo cuales son principios éticos que deben guiar la toma de decisiones del profesional en Colombia, los límites y condiciones bajo las cuáles se maneja el secreto profesional (Artículos 23 al 32), la tipificación y regulación de relaciones profesionales con usuarios, empresas, pares, organismos de control y sociedad en general (Capítulos III, IV y V), requerimientos para la utilización de material psicotécnico e investigaciones psicológicas (Capítulos VI y VII) y además procesos disciplinarios ante el incumplimiento de las normas ya señaladas (Capítulos IX al XII) (Congreso de la República de Colombia, 2013).

La Universidad Mariana, por política, cuenta con una vicerrectoría de bienestar universitario que garantiza una infraestructura adecuada para las actividades académicas y de recreación, recursos económicos y un servicio integral de salud, sin embargo, lo importante es que toda la comunidad emprenda acciones de autocuidado y apoyo a los demás. Por lo tanto, se han acogido algunas políticas como lo son el acuerdo 05220 de noviembre de 2013 por el cual se adopta la “Política de Permanencia Estudiantil de los programas de pregrado de la Universidad Mariana” y se crea el “Programa de Permanencia Estudiantil” dentro de esta política de permanencia se establecen herramientas que tratan algunas variables de estrés académico y procrastinación, pero por separado y como temas independientes, en el presente trabajo se busca dar una luz de conocimiento para demostrar que las dos variables se correlacionan. (Consejo Directivo de la Universidad Mariana, 2013).

1.5. Metodología

1.5.1. Método

Este proceso de investigación se desarrolla teniendo en cuenta los siguientes lineamientos metodológicos:

1.5.1.1. Paradigma. Esta investigación se enmarca en el paradigma cuantitativo, utilizando la recopilación de información para poner a prueba o comprobar las hipótesis mediante el uso de estrategias estadísticas basadas en la medición numérica, lo cual permitirá al investigador proponer patrones de comportamiento y probar los diversos fundamentos teóricos que explicarían dichos patrones (Hernández et al., 2014).

La investigación se centra en describir la correlación de las variables de procrastinación y estrés académico en los estudiantes de quinto semestre de la Universidad Mariana. En este caso, debido a que la investigación se lleva a cabo en un momento específico del semestre académico, el diseño más adecuado (bajo un enfoque no experimental) sería transversal. Sánchez (2010)

1.5.1.2. Enfoque. Se asume un enfoque empírico-analítico, el cual según Montero y Orfelio (2002) sigue los métodos de la ciencia físico-naturales, consideradas como modélicas del conocimiento científico definiendo determinados supuestos sobre la concepción del mundo y el modo de conocerlo.

1.5.1.3. Tipo de investigación. Esta investigación se desarrollara desde un alcance correlacional, lo cual según Hernández et al. (2014) se define como “la utilidad y el propósito principal del saber cómo se puede comportate un concepto o una variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas”; por tanto, esta investigación centra su interés en, identificar y analizar la relación que existe entre procrastinación y estrés académico, de los estudiantes de quinto semestre de la Universidad Mariana de los programas de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y derecho.

1.5.1.4. Diseño de investigación. La investigación corresponde a un diseño investigativo no experimental de corte transversal, dado que se centra en analizar cuál es la relación entre las variables de estrés académico y procrastinación, a partir de una única medición de las mismas, y no pretende seguir su evolución a lo largo del tiempo (Hernández et al., 2014).

1.5.2. Población y muestra

1.5.2.1. Población. Como población de esta investigación se tomará a los programas de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología, de quinto semestre de la Universidad Mariana (Pasto) con una población total de 176 personas y una muestra de 114 participantes.

1.5.2.2. Muestra. Se utilizara el muestreo no probabilístico definido por Hernández et al (2014) como “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de investigación o los propósitos del investigador” (p176), el tipo de muestreo es por conveniencia o intencional, lo cual permite seleccionar aquellos participantes que acepten ser incluidos. Esto, fundamentando en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. Para ellos se tendrá en cuenta los siguientes criterios de inclusión estudiantes de quinto semestre de las carreras de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología que pertenezcan a la Universidad Mariana.

1.5.3. Matriz de operacionalización de variables de estrés académico

Tabla 1.

Operacionalización de variables de estrés académico

Variable	Definición	Dimensiones	Definición	Indicador	Nivel De Medición
Estrés académico	Según Barraza (2007), el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve	Estresores	el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (estímulos, condiciones o situaciones que generan	Pregunta3 conformada por ocho ítems. (No se especifican las preguntas para cada dimensión.)	Cualitativa ordinal politómica tipo Likert con cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

<p>dependiente, en contextos escolares, a una tipo de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar</p>	<p>estrés)</p>	<p>Sintomatología</p>	<p>Síntomas, reacciones que surgen al presentarse el estímulo estresor.</p>	<p>o Pregunta 4 compuesta por 15 items de la cual se divide en Reacciones físicas (6 items) Reacciones psicológicas (5 items) y Reacciones comportamentales (4 items) (No se especifican las preguntas para cada dimensión.)</p>	<p>4</p>
		<p>Afrontamiento</p>	<p>Uso de estrategia de afrontamientos, con el fin de restaurar el equilibrio sistémico realizando una serie de acciones.</p>	<p>Pregunta 5 compuesta por 6 items. (No se especifican las preguntas para cada dimensión.)</p>	<p>5</p>

acciones de
afrontamiento
para restaurar
el equilibrio
sistémico.

1.5.4. Matriz de operacionalización de variables de procrastinación

Tabla 2.

Operacionalización de variables de procrastinación

Variable	Definición Nominal	Dimensiones	Definición Nominal	Indicador	Nivel De Medición
Procrastinación	Según Busko (1998, como se citó en Álvarez, 2010) la procrastinación es la tendencia en dejar las actividades académicas	Procrastinación	Mide una sola dimensión. Acción de evitar o aplazar actividades académicas y se asocia a una situación de	Constata Agrupados en una sola dimensión	Cualitativo ordinal politómica

para después ir postergando la realización de la ejecución de la tarea	ansiedad ante dicha situación
--	-------------------------------------

generando
ansiedad por
el
incumpliment
o enfocado en
la emoción y
en

función
a otros estilos
como son la
negación,

conduct
as inadecuadas
y distracción

1.5.5. Técnicas e instrumentos de recolección de información.

El tipo de técnicas a utilizar para el desarrollo de la investigación serán pruebas psicológicas objetivas (psicométricas) de tipo cuestionario, lo cual permite medir y cuantificar los datos proporcionados por la muestra poblacional.

Para la medición de estas dos variables, se ha tomado dos instrumentos de investigación los cuales son: el Inventario Sisco del Estrés Académico, el cual se puede llenar de manera individual y colectiva y se configura por 31 ítems en total con preguntas tipo Likert con cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) teniendo las puntuaciones de

1,2,3,4,5 respectivamente, esta prueba mide las dimensiones tales como lo son los estresores, la sintomatología y técnicas de afrontamiento.

Su tiempo de resolución oscila entre los 10 y 15 minutos (Barrazca, 2007); por otro lado, para medir la variable procrastinación utilizaremos el instrumento Escala de Procrastinación académica, creada por Busko (1998, como se citó en Álvarez, 2010), está constituida con 16 reactivos, con 5 alternativas de respuestas (nunca, pocas veces, a veces, casi siempre y siempre) y su tiempo para realizarla está en un rango de 10 a 17 minutos. Como ya se mencionó anteriormente este proyecto investigativo va enfocado a la comunidad universitaria Mariana de la Ciudad de Pasto, donde ya se cuenta con los permisos autorizados por cada director del programa, para realizar las pruebas a los estudiantes de quinto semestre de las carreras ya mencionadas.

Para medir la variable de procrastinación se utilizara la escala de procrastinación creada por Busko (1998 como se citó en Álvarez, 2010) y adaptada al español por Álvarez (2010), esta prueba cuenta con un total de 16 reactivos, la cual solo mide una sola dimensión con cinco opciones de respuesta (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre), se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos y presenta una fiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach de ,86.

En cuanto a las edades el inventario Sisco de estrés académico el uso adecuado para su aplicación es para personas mayores de 18 años y no hay un límite de edad superior para su uso. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la prueba se desarrolló originalmente para evaluar el estrés académico en estudiantes universitarios, por lo que su aplicación en otros grupos de edad podría no ser tan apropiada o precisa (Sirois, 2013). Por otro lado, la Escala de Procrastinación académica puede ser aplicada en estudiantes de 15 años en adelante (Morales, 2018).

1.5.6. Descripción del procedimiento metodológico

Fase 1. Inicialmente se entregaron las cartas correspondientes a cada programa de Enfermería, Ingeniería civil, Terapia ocupacional y Psicología, para así adquirir el debido aval por parte de los programas con la cual se realizara la investigación, por el cual se explica el método de aplicación, la finalidad y los resultados del proceso investigativo, en este sentido para dar veracidad al trabajo

la carta entregada contuvo el aval firmado por parte de cada director de los programas y por el coordinador de investigación. De esta manera se dio paso al desarrollo de la investigación.

Fase 2. En segundo lugar, se tuvo presente a la Universidad Mariana ya que este trabajo puede ayudar en gran medida al desarrollo y creación de nuevas técnicas de estudio, y los directores de cada programa dieron su consentimiento para realizar la investigación en los estudiantes de quinto semestre de Enfermería, Ingeniería civil, Terapia ocupacional y Psicología, posteriormente para aplicar la escala de procrastinación y el inventario Sisco de estrés académico.

Fase 3. Para esta fase se utilizarán dos instrumentos de medición, el inventario Sisco del estrés académico y la escala de procrastinación de Busko adaptada por Álvarez. Los participantes recibirán capacitación previa sobre la aplicación de las pruebas, y se les pedirá que completen datos personales requeridos, incluyendo el consentimiento informado, antes de realizar las pruebas. La confidencialidad de los datos de los participantes será respetada. El tiempo estimado para completar ambas pruebas es de 30 a 35 minutos. Para la aplicación de las pruebas, cada participante ingresará al aula de manera individual y se les dará una instrucción general sobre cómo responder a las preguntas. Los psicólogos en formación explicarán que la prueba del inventario Sisco de estrés académico consta de 31 ítems y que el tiempo estimado para su resolución es de 10 a 15 minutos, mientras que la escala de procrastinación consta de 16 reactivos y el tiempo estimado es de 10 a 17 minutos.

Fase 4. Los participantes deberán llenar los datos de identificación antes de comenzar a responder las pruebas.

Fase 5. Luego de la aplicación de la prueba los entrevistadores revisarán que los datos de cada prueba estén debidamente diligenciados, luego los asistentes podrán salir del aula y dar por finalizada la aplicación de la prueba no sin antes agradecer por el tiempo invertido.

Fase 6. Para el análisis de resultados, se procederá a realizar el vaciado de datos obtenidos en la prueba, esto con el fin de poder utilizarlos en conjunto con el programa estadístico SPSS, el cual arroja las tablas y graficas que sirvieron para realizar el análisis de los objetivos.

Figura 1.

Flujograma de Descripción del procedimiento metodológico

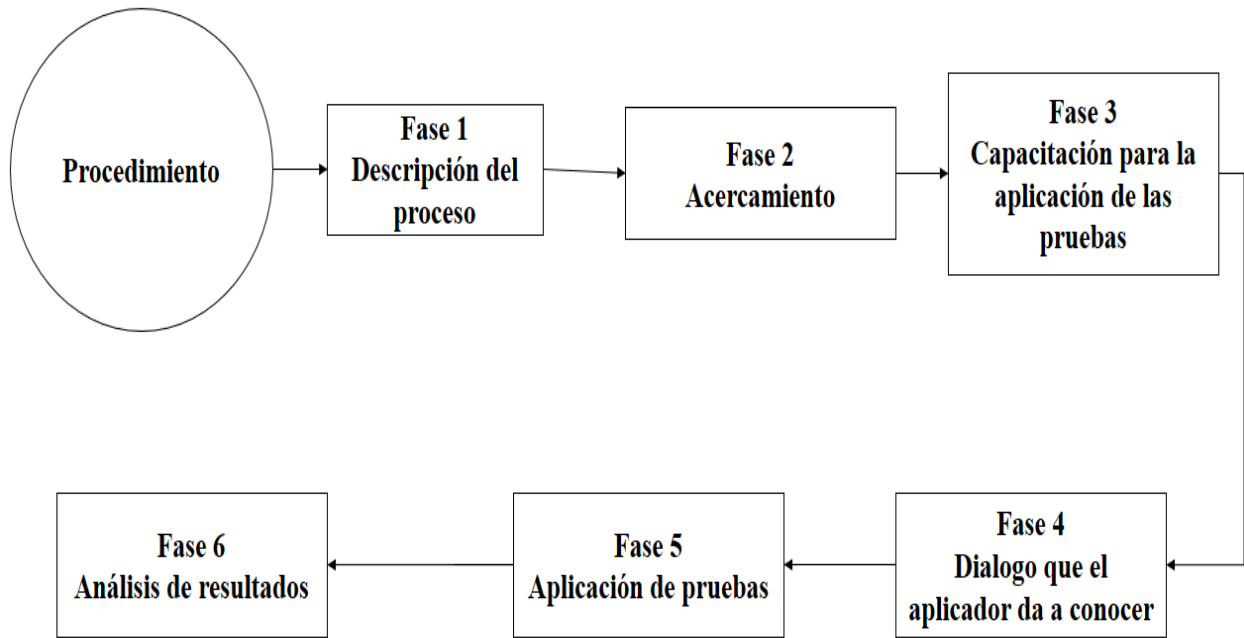


Tabla 3.

Cronograma de actividades.

	2023			2023				2024				
Fase	Feb	Mar	Abr	May	Ago	Sep	Oct	Nov	Feb	Mar	Abr	May
Entrega del documento de propuesta de investigación			X									
Socialización de propuesta de investigación				X								

Diligenciamiento de consentimiento informado	X	
Aplicación de instrumentos de recolección de información	X	
Vaciado y análisis de información	X	
Elaboración de documento de avance de investigación		X
Elaboración de informe final de investigación		X
Presentación de y socialización del informe final		X

1.5.7. Ubicación de la investigación

Esta investigación se enmarca en el área de procesos de enseñanza, específicamente en el eje de habilidades para la vida. El grupo de investigación parte en el área del Ser Humano, de la Línea de Salud y Bienestar en los Contextos que se desarrolla en el grupo de investigación Desarrollo Humano y Social perteneciente a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Mariana.

1.6. Elementos Éticos y Bioéticos

A continuación, se presentan las consideraciones éticas con las que se desarrollará la presente investigación.

Esta investigación se llevará a cabo siguiendo las directrices del Código Deontológico y Bioético para profesionales de la Psicología, establecidas en la Ley 1090 de 2006 del Congreso de la República. En su artículo 2, numeral 5, se destaca el principio de confidencialidad como un deber del psicólogo en relación con la información adquirida, subrayando que para publicar los resultados es imprescindible completar el consentimiento informado.

Además, el numeral 9 orienta la investigación, ya que establece la responsabilidad de proteger el bienestar de las personas, manteniendo compromisos, acuerdos y la integridad de los participantes. Por lo tanto, y en consonancia con la regulación de la investigación con participantes humanos, se reafirma el compromiso de contribuir a su bienestar.

En cuanto al uso del material psicotécnico mencionado en el capítulo VI, se asumirá el compromiso de utilizar adecuadamente las pruebas, entendiendo sus resultados, riesgos y beneficios (Congreso de la República, 2006).

Para este ejercicio investigativo también se tendrá en cuenta la Ley 8034 de 1993 la cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en contextos de salud, que en su capítulo V “De las investigaciones en grupos subordinados”, menciona que las personas que conforman estos grupos son estudiantes, trabajadores de los laboratorios y hospitales, empleados y miembros de las fuerzas armadas y otros grupos especiales de la población (Ministerio De Salud, 1993).

En el artículo 46, esta Ley estipula los derechos de las personas que participan en la investigación, de modo que ellos tienen derecho de retirar su consentimiento al momento del estudio y esto no debe afectar en su vida laboral (Ministerio De Salud, 1993).

2. Resultados

La presente investigación tuvo como objetivo “analizar si existe correlación entre procrastinación y estrés académico en los estudiantes de quinto semestre de la Universidad Mariana de las carreras de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología en la ciudad de San Juan de Pasto”, para lo cual fue necesario aplicar los instrumentos de recolección de información mediante las pruebas de Procrastinación e inventario Sisco. La muestra fue de 114 participantes, quienes accedieron a participar voluntariamente, firmaron el consentimiento informado además de cumplir con todos los criterios de inclusión previamente estipulados.

2.1. Descripción General del Método de Análisis

Inicialmente, se realizó un análisis estadístico paramétrico de las variables cuantitativas de procrastinación y estrés académico. Se examinaron medidas de tendencia central, como la media, mediana, desviación estándar, mínimo y máximo. Posteriormente, estos datos se transformaron en baremos específicos para cada prueba, adecuados para la medición de variables no paramétricas.

Para el procesamiento de la información, se utilizó el programa de Excel para el vaciado de los datos y el intercambio de valores según los baremos de cada prueba. Para el inventario Sisco se tomó en cuenta los siguientes criterios para determinar cómo válidos los resultados del cuestionario, y por lo tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ que el cuestionario sea respondido en un porcentaje mayor al 70%. En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 23 ítems de los 33 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario. Para el respectivo análisis es necesario tener el índice general, se tienen para el análisis de los ítems de las preguntas 3, 4, y 5, en cada respuesta de la escala que asigna valores de: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre, Se obtiene la media por cada ítem posteriormente se obtiene la media general.

Se cambia la media en porcentaje, ya sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por el número 25. Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo.

Puntaje porcentual (Nivel) 0-33 (Leve) 34-66 (moderado) 67-100 (Profundo). Para el cuestionario del inventario Sisco se toman los valores directos de la puntuación para interpretarlos

de la siguiente manera 70-99 Alto Grado de Procrastinación, 40-69 grado medio de procrastinación y 1-39 baja grado de procrastinación.

Continuamente, se trasladó la información por medio del programa SPSS versión 27, a través de la función explorar, por medio de la cual se obtuvieron los estadísticos descriptivos, los cuales brindaron los promedios de moda, media, máximo, mínimo y desviación estándar, para así, conseguir los resultados.

A continuación, se evaluó la normalidad de las variables mediante la aplicación del estadístico de Kolmogorov-Smirnov. Este proceso permitió determinar si las variables seguían o no una distribución normal. Basándose en los resultados obtenidos, se selecciona el estadístico más apropiado para calcular la correlación entre la variable de procrastinación y la variable de estrés académico. Si ambas variables resultan normales, se empleará el coeficiente de correlación de Pearson. En caso de las dos variables, como son no normales, se optara por el coeficiente de evaluación de Spearman.

2.2. Procesamiento de la Información

2.2.1. Estrés Académico: Dimensión de afrontamiento

Tabla 4.

Medidas de tendencia central de afrontamiento

Descriptivos			Desv.	
			EstadísticoError	
Medida afrontamiento	general	Media	67,1	1,89
		Mediana	69,6	
		Desv. Desviación	20,2	
		Mínimo	,000	

Máximo	98,2	
Rango	98,2	
Asimetría	-2,11	,226

Se puede observar que la media de los participantes revela que se sitúan en la categoría "profundo", según la clasificación de Barraza (2005), autor de la prueba, quien establece los puntajes para cada categoría como: 0-33 (Leve), 34-66 (Moderado) y 67-100 (Profundo). La mediana también confirma una puntuación en la categoría "profundo". Se puede observar que algunos sujetos no obtuvieron puntuaciones registradas en la tabla puntuando como "0", mientras que otros lograron resultados significativamente altos en comparación con aquellos en el rango mínimo. El análisis de los datos revela una distribución con una ligera inclinación hacia la derecha, lo que indica que la mayoría de los valores se sitúan a la derecha de la media. En el contexto de este estudio, esto sugiere que la mayoría de las observaciones corresponden a reacciones físicas de alta intensidad.

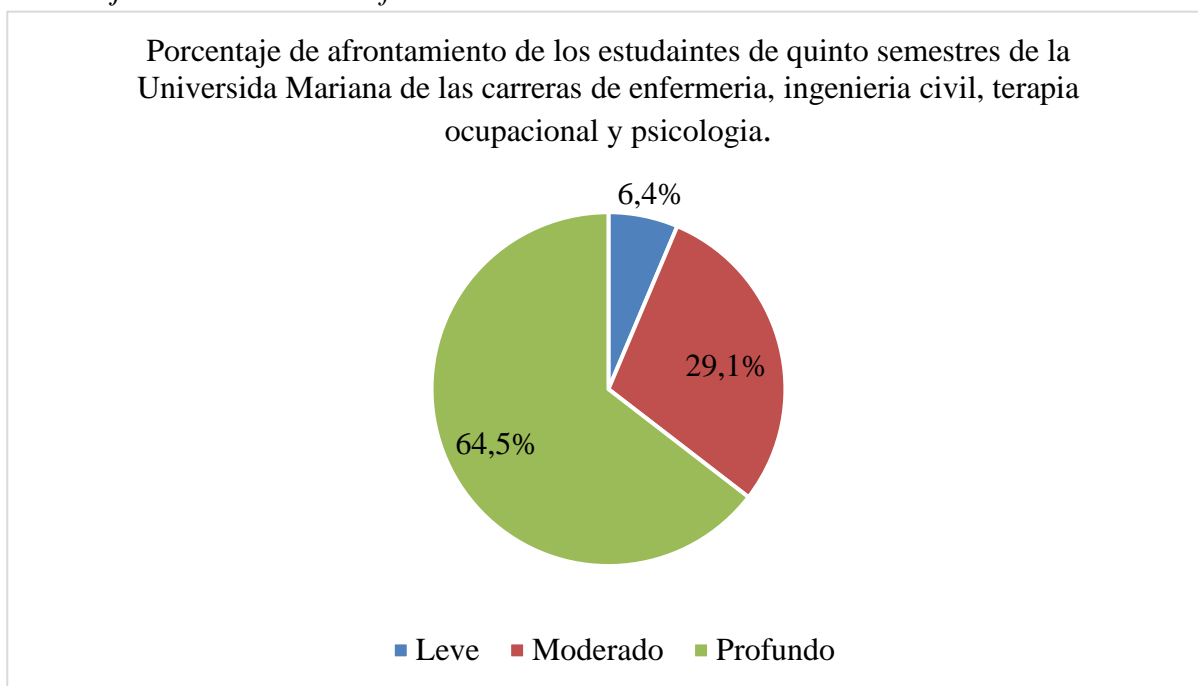
Tabla 5.

Resultados de normalidad de afrontamiento

	Kolmogorov-Smirnov^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Medida general afrontamiento	0,173	114	0,00

Figura 2.

Porcentaje de reacciones de afrontamiento



En la gráfica se aprecia que más de la mitad de las personas encuestadas se sitúan en el rango clasificado como "Profundo" esto quiere decir que las personas cuentan con herramientas adecuadas para enfrentar el estrés, mientras que un poco más de una cuarta parte el 29. % se encuentra en la categoría de "Moderado". Por otro lado, un grupo incipiente, el cual es el 6,4%, presenta un puntaje catalogado como "Leve".

2.2.2. Estrés Académico: Dimensión física.

Tabla 6.

Medidas de tendencia central de reacciones físicas

		Descriptivos	
		Estadístico	Desv. Error
Reacciones físicas	Media	61,4	2,2
	Mediana	62,5	
	Desv. Desviación	23,7	
	Mínimo	,000	

Máximo	100,0	
Rango	100,0	
Asimetría	-,815	,226

En la tabla, se evidencia que la Media, de los estudiantes encuestados se sitúan en la categoría "moderado" con respecto a la prueba. De manera similar, la mediana, la cual también se ubica en el mismo rango. Por otro lado, se observa que algunos sujetos no puntuaron en la prueba, mientras que otros alcanzaron la puntuación máxima. Para finalizar, se nota un sesgo marcado hacia la derecha en la distribución de los datos esto significa que la mayor parte de los datos se encuentran en el lado derecho de la distribución.

Tabla 7.

Resultados de normalidad de reacciones físicas

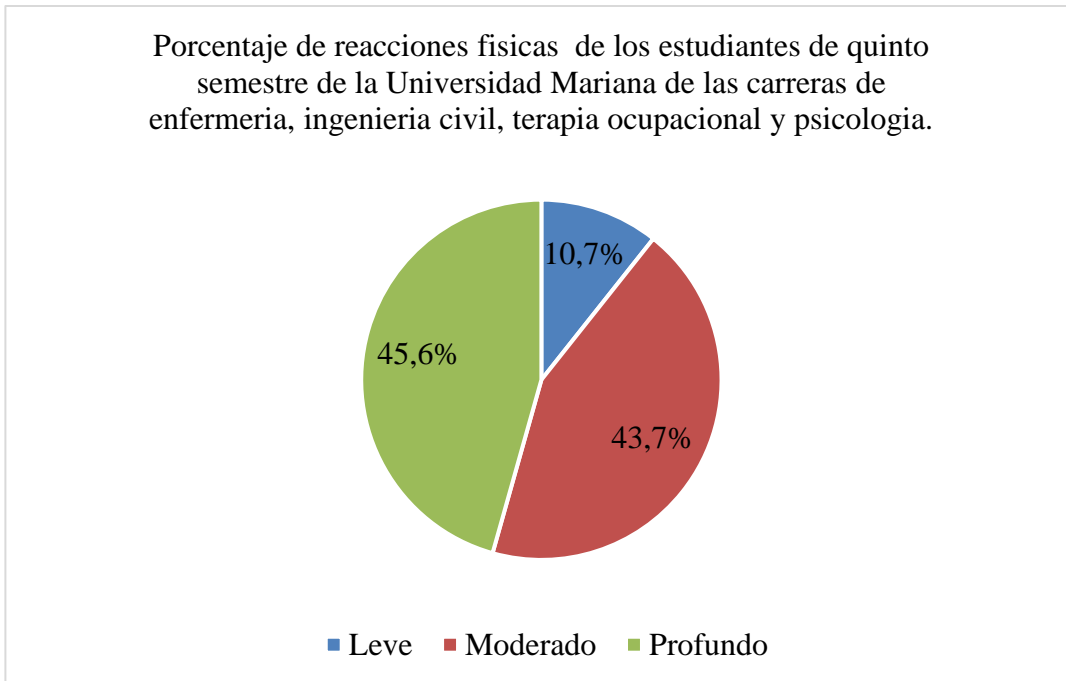
			Kolmogorov-Smirnov ^a		
			Estadístico	Gl	Sig.
Medida	general	reacciones	,122	114	,000

físicas

Según la información presentada en la tabla, se deduce que la variable correspondiente a las reacciones físicas no se ajusta a una distribución normal. Esto se evidencia por un grado de significancia que es menor a 0,05, lo cual sugiere que la probabilidad de que las diferencias observadas al azar son extremadamente bajas. Es muy probable que existan factores específicos que estén influyendo en esta variable, causando que los datos se desvíen de una distribución normal.

Figura 3.

Porcentaje de reacciones físicas.



En relación con la variable de “reacciones físicas”, las clasificaciones de “moderado” y “profundo” representan un porcentaje del 89,3%, siendo la puntuación “profundo” levemente mayor por aproximadamente un 2%. Por otro lado, alrededor de un décimo de la población encuestada se sitúa en el rango clasificado como “leve”. Estas clasificaciones implican que la mayoría de las personas encuestadas experimentan reacciones físicas de intensidad media o alta, lo que implica que las reacciones físicas son perceptibles, y podrían interferir significativamente en la vida diaria. Por otro lado, la clasificación de “leve” implica que las reacciones físicas son imperceptibles o muy leves.

2.2.3. *Estrés Académico: Dimensión psicológica*

Tabla 8.

Medidas de tendencia central de reacciones psicológicas

Descriptivos			
		Desv.	
		Estadístico	Error
Reacciones psicológicas	Media	65,2	2,23
	Mediana	70,0	
	Desv. Desviación	23,8	
	Mínimo	,000	
	Máximo	100,0	
	Rango	100,0	
	Asimetría	-1,090	,226

Se nota que, en promedio la Media de los participantes se sitúa en un nivel "moderado", mientras que la Mediana refleja una puntuación en un nivel "profundo", lo que implica que hay un pequeño número de participantes que presentan un nivel de reacciones psicológicas muy elevado. Es importante destacar que algunos estudiantes no registraron alguna puntuación en esta dimensión, mientras que otros alcanzaron la puntuación máxima de 100. Además, se observa una distribución de los datos inclinada hacia la derecha, esto significa que la mayoría de las personas presentan un nivel de reacciones psicológicas moderado, pero hay un pequeño número de personas que presentan un nivel de muy elevado.

Tabla 9.

Resultados de normalidad de reacciones psicológicas

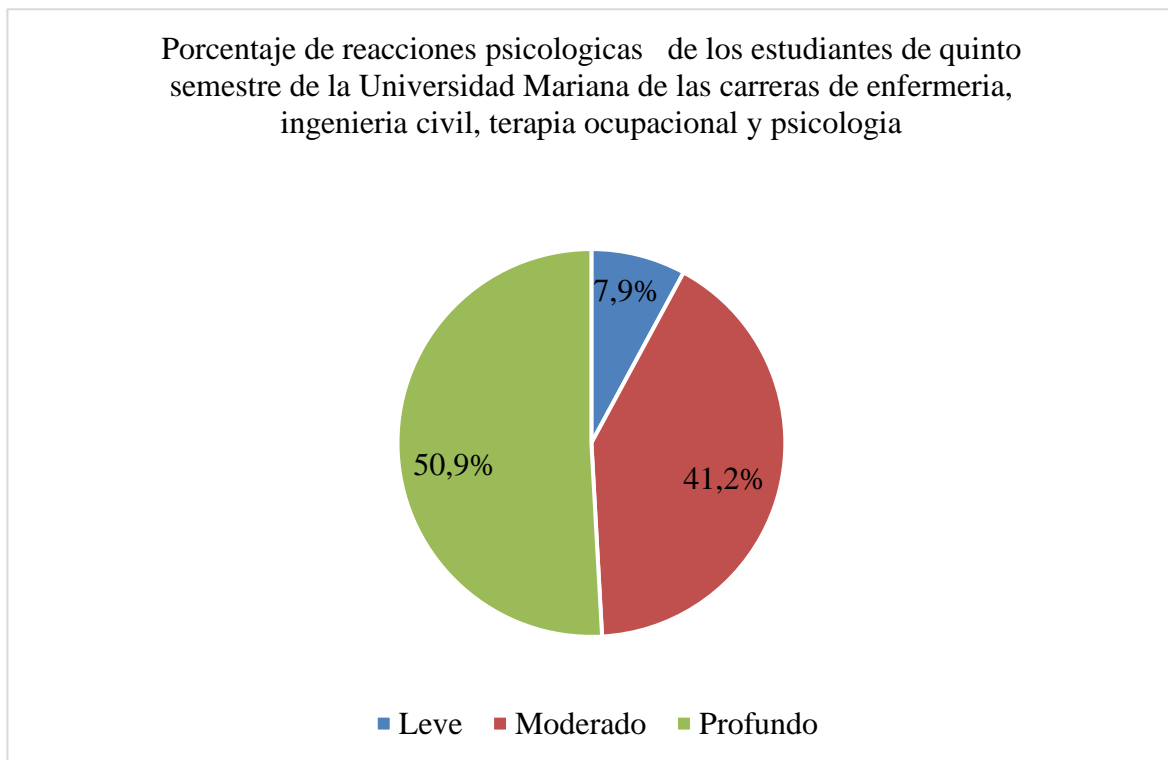
			Kolmogorov-Smirnov ^a		
			Estadístico	Gl	Sig.
medida	general	reacciones	,123	114	0,00

psicológicas

La variable de reacciones psicológicas no sigue una distribución normal, ya que su grado de significancia es inferior a 0,05. Esto significa que los datos no se distribuyen de forma simétrica alrededor de la media, sino que hay una mayor concentración de datos hacia un lado de la media.

Figura 4.

Porcentaje de reacciones psicológicas



En la dimensión de reacciones psicológicas, la mayoría de las personas encuestadas (más del 50%) se clasifican en la categoría de "profundo". Un poco menos de la mitad (aproximadamente

el 40%) se encuentran en la categoría de "moderado". Finalmente, un pequeño porcentaje se ubican en el rango de "leve". Esto quiere decir que la mayoría de la población oscila en una puntuación alta con respecto a la dimensión psicología lo que podría afectar en la salud mental de la población trayendo consigo diferentes situaciones de desregulación emocional.

2.2.4. Estrés Académico: Dimensión comportamental

Tabla 10.

Medidas de tendencia central de reacciones comportamentales

Descriptivos			
		Estadístico	Desv. Error
Reacciones comportamentales	Media	57,3	2,19
	Mediana	59,3	
	Desv. Desviación	23,4	
	Mínimo	,00	
	Máximo	100,0	
	Rango	100,00	
	Asimetría	-,594	,226

En la tabla, se destaca que tanto la media como la mediana de los participantes se sitúan en la categoría "moderado". Además, se nota que algunos individuos presentan puntuación de cero "0", mientras que otros alcanzan la puntuación máxima. La distribución de los datos de la variable se caracteriza por una asimetría hacia la izquierda. La mayoría de los datos se concentran en el extremo izquierdo de la distribución, mientras que una fracción menor se dispersa hacia el extremo derecho. Esto implica una distribución asimétrica positiva.

Tabla 11.

Resultados de normalidad de reacciones comportamentales

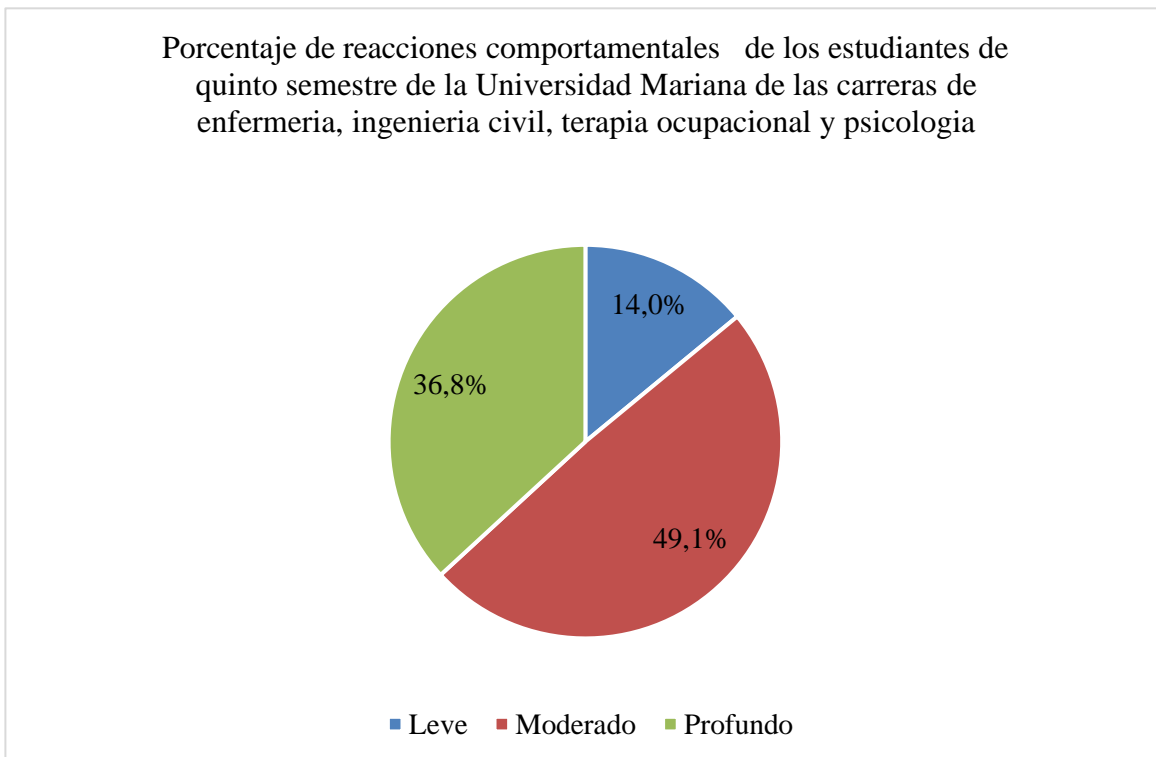
			Kolmogorov-Smirnov ^a		
			Estadístico	G1	Sig.
media	general	reacciones	,122	114	0,00

comportamentales

El grado de significancia de la variable "reacciones comportamentales" es inferior a 0,05, lo que indica que la distribución de los datos no es normal. Esto significa que los datos no se distribuyen de forma simétrica alrededor de la media, sino que presentan una asimetría hacia la izquierda.

Figura 5.

Porcentaje de reacciones comportamentales



En la variable de reacciones comportamentales, el 50% de la población encuestada se sitúa en el rango de "moderado". La otra mitad restante se distribuye entre las dimensiones "leve" y "profundo", siendo esta última la que tiene el porcentaje más alto, con un 36,8%. Dando como resultado que la mayoría se encuentra entre puntajes altos y moderados. Esto implica que la mayoría de la población encuestada tiende a tener reacciones comportamentales provocando respuestas más fuertes o notables en la población de acuerdo con el estímulo.

2.2.5. Dimensión procrastinación

Tabla 12.

Medidas de tendencia central de procrastinación

		Descriptivos	
		Estadístico	Desv. Error
Procrastinación	Media	41,54	,735
	Mediana	40,50	
	Desv. Desviación	7,848	
	Mínimo	17	
	Máximo	67	
	Rango	50	
	Asimetría	,258	,226

Se evidencia que la media y la mediana de la muestra tienen un nivel de procrastinación considerado como "grado medio". Este dato implica que la mayor parte de los participantes poseen un nivel de procrastinación moderado lo que significa que los participantes pueden tener dificultades para comenzar o terminar tareas, pero no suelen dejarlas para el último momento o no realizarlas en absoluto Álvarez (2010). Este patrón sugiere una asignación de datos sesgado hacia la izquierda con lo cual se puede inferir que la mayoría de las personas presentan un nivel de procrastinación moderado, pero hay un pequeño número de personas que presentan un nivel de procrastinación muy elevado.

Tabla 13.

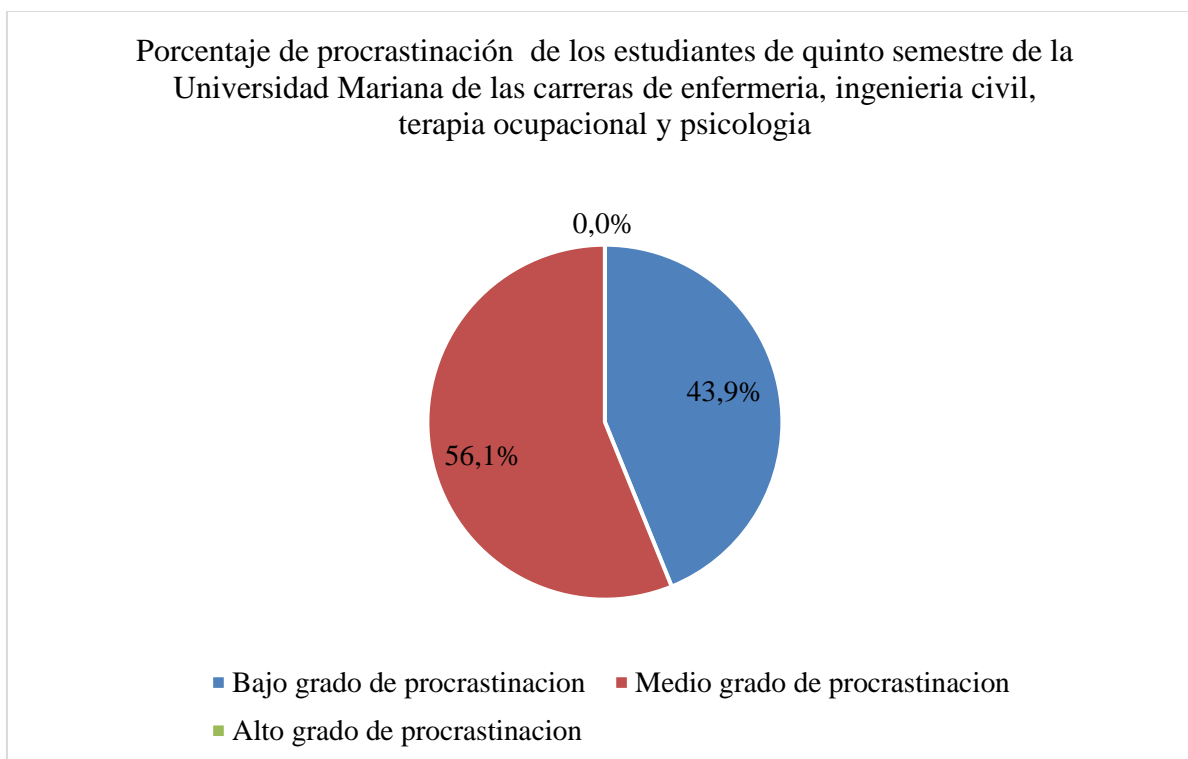
Resultados de normalidad de procrastinación

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Procrastinación	,090	114	0,02

El grado de significancia de la variable "procrastinación" es inferior a 0,05, lo que indica que la distribución de los datos no es normal. Esto significa que los datos no se distribuyen de forma simétrica alrededor de la media, sino que la mayoría de las personas tienen niveles bajos de procrastinación, mientras que un grupo más pequeño presenta niveles más altos.

Figura 6.

Porcentaje de procrastinación



En la variable de procrastinación, se observa que más de la mitad de la población encuestada se encuentra clasificada en un "medio grado de procrastinación". La población restante se distribuye en la escala de "bajo grado de procrastinación", y no se registraron datos para la categoría de "alto grado de procrastinación". El dato de que la mayoría de la población encuestada se encuentre en el nivel medio de procrastinación implica que se tiende a posponer las tareas o actividades, pero no de forma extrema. Es decir, pueden tener dificultades para comenzar o terminar tareas, pero no suelen dejarlas para el último momento o no realizarlas en absoluto. Álvarez (2010).

2.3. Correlaciones

El presente estudio analiza la relación entre la procrastinación y el estrés académico en una población específica. Para ello, se emplea el coeficiente de correlación por rangos de Spearman (ρ), una medida estadística que permite determinar la fuerza y dirección de la asociación entre dos variables. (se escoge el coeficiente de correlación de Spearman porque la distribución de las variables es no normal)

El coeficiente ρ puede tomar valores entre +1 y -1. Valores cercanos a +1 indica una correlación positiva, lo que significa que, a mayor procrastinación, mayor será el estrés académico. Y valores cercanos -1 indica una correlación negativa, donde mayor procrastinación se asocia a menor estrés académico. Un valor cercano 0 indica que no existe correlación entre las variables.

Este análisis busca determinar si existe una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico. Los resultados permitirán comprender mejor la relación de la procrastinación en el bienestar académico de los estudiantes y brindar información para el desarrollo de estrategias que fomenten la gestión del tiempo y reduzcan el estrés.

Tabla 14.

Procrastinación

Rho de Spearman Afrontamiento	Coefficiente de correlación	,249**
	Sig. (bilateral)	,008
	N	114
Rho de Spearman Reacciones físicas	Coefficiente de correlación	,375**
	Sig. (bilateral)	<,001
	N	114
Rho de Spearman Reacciones Psicológicas	Coefficiente de correlación	,486**
	Sig. (bilateral)	<,001
	N	114
Rho de Spearman Reacciones Comportamentales	Coefficiente de correlación	,507**
	Sig. (bilateral)	<,001
	N	114

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

El estudio realizado examinó la relación entre la procrastinación y el estrés académico, así como sus repercusiones en diferentes dimensiones. Inicialmente, se observó una relación positiva baja entre la variable afrontamiento de estrés académico y la procrastinación, lo que sugiere que, a mayor procrastinación, mayor nivel de estrés académico. Esta relación directa entre ambas variables fue evidente, es de magnitud moderada.

Además, se analizó la relación entre las reacciones físicas y la procrastinación, encontrando una correlación positiva baja de 0,375, pero ligeramente superior a la anterior. Esto sugiere que la procrastinación también puede influir en el bienestar físico de los individuos, añadiendo otra capa a su impacto.

El estudio también reveló una correlación positiva moderada entre las reacciones psicológicas y la procrastinación, indicando un impacto significativo en la salud mental. Las reacciones psicológicas asociadas a la procrastinación incluyen estrés, ansiedad, baja autoestima y, en casos severos, depresión. Estas consecuencias negativas se ven potenciadas por mecanismos como la desregulación emocional, la disfunción cognitiva y la falta de habilidades de autorregulación. Esta correlación más fuerte sugiere que la procrastinación aumenta la probabilidad de experimentar ansiedad, depresión, baja autoestima y sentimientos de culpa, Sirois (2023).

Finalmente, se encontró que la correlación entre las reacciones comportamentales y la procrastinación fue la más fuerte de todas con un resultado de 0,507, una correlación positiva moderada. Esto implica que la procrastinación puede tener un impacto directo en el comportamiento, manifestándose en dificultades para concentrarse, tomar decisiones o iniciar tareas, Ferrari (2005)

En el transcurso de este estudio, se ha evidenciado una estrecha relación entre la procrastinación y un incremento en el estrés académico, manifestándose en diversas dimensiones como las físicas, psicológicas y comportamentales. Se observa que la intensidad de esta correlación fluctúa dependiendo de la dimensión del estrés académico, siendo particularmente notable en las reacciones comportamentales. Este hallazgo resalta la relevancia de abordar la procrastinación como un aspecto clave para fomentar un mejor rendimiento académico y un mayor bienestar general.

2.4. Discusión

Es importante destacar que la procrastinación y el estrés académico son un fenómeno complejo que afectan a muchas personas en diversas áreas de su vida, incluyendo el ámbito académico. Aunque puede parecer un simple hábito de postergar tareas, la procrastinación y el estrés académico pueden tener profundas implicaciones en el bienestar y rendimiento de un individuo. Con esto en mente, se propone explorar más a fondo las dimensiones y consecuencias de la procrastinación y el estrés, realizando una medición en estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana.

Los resultados del estudio muestran que más de la mitad de la población estudiada tiende hacia un grado medio de procrastinación con un 56,1%, mientras que un poco menos de la mitad presenta un bajo grado de procrastinación con 43.9%. Esto sugiere la presencia de dificultades entre los estudiantes para comenzar o completar actividades, Steel (2027). Los hallazgos de esta investigación se acogen con investigaciones que se han realizado previamente encontrando una similitud a la procrastinación en diversos contextos estudiantiles.

De la misma manera la procrastinación es un fenómeno común que afecta a muchos estudiantes, con estimaciones que indican que existe entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios adquieren comportamientos procrastinadores en algún espacio determinado de su vida, y el 75% se consideran a sí mismo procrastinador (Steel, 2007); De acuerdo a las investigaciones de Onwuegbuzie (2004), Tice, Baumeister (1997), y Landry (2003), se ha observado que alrededor del 20% de los estudiantes universitarios en Estados Unidos sufren de procrastinación crónica, con un 50% de ellos siendo conscientes de este problema. Además, se evidencian comportamientos relacionados con la procrastinación en más del 80% de los casos. Sin embargo, en un 70% de estas situaciones, existe un deseo de cambiar dichos comportamientos (Sánchez, 2010).

Del mismo modo, un estudio llevado a cabo en la Universidad de Guadalajara examinó a 309 estudiantes de ambos géneros, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 36 años. Se encontró el resultado que los rangos de procrastinación académico están en el 47.9% y se exhibió un nivel medio, el 28.2% un nivel alto, y el 23.9% un nivel bajo dando como resultado que si existe una tendencia a procrastinar.

Teniendo resultados parecidos con el estudio realizado en una universidad pública durante la pandemia, Silva y Matalinarest, (2022) evaluaron a 194 estudiantes, de los cuales el 44.8% eran hombres y el 55.2% mujeres. El 49% de los participantes tenía entre 19 y 23 años. El análisis estadístico indicó que, en términos de comparación por género, las mujeres mostraron una mayor capacidad de autorregulación académica, mientras que, en cuanto a la edad, los estudiantes de 23 años o más tendían a posponer actividades con mayor frecuencia. En la investigación realizada por Silva y Matalinarest (2022), se observó que los estudiantes de 23 años o más solían aplazar actividades con más frecuencia. Esta conducta podría estar vinculada a la tendencia a postergar, ya que retrasar las tareas es una conducta típica de la procrastinación.

Además, el estudio también reveló que las mujeres mostraban una mayor capacidad de regular sus actividades académicas. La autorregulación implica el control de las emociones, acciones y deseos, siendo un factor clave en la procrastinación. Aquellos con una mejor habilidad para autorregularse pueden ser menos propensos a postergar, dado que logran gestionar sus impulsos de manera más efectiva y resistir la tentación de demorar las tareas.

Por ende, los resultados obtenidos en esta investigación ofrecen una valiosa perspectiva sobre los elementos que influyen en la inclinación a procrastinar, como la edad y la capacidad para autorregularse, regalando una base sólida dentro del proyecto investigativo.

Como por ejemplo se encontró dentro la investigación, que el grupo de 19 a 22 años demostró una mayor propensión a la procrastinación académica, este estudio indicó que el grado de procrastinación académica no solo está influenciado por el género (hombre o mujer), sino también por la edad. Se observó que el grupo de edad comprendido entre los 18 y 22 años tiende a posponer más las tareas académicas en comparación con aquellos mayores de 23 años.

La procrastinación puede ser atribuida a una variedad de factores. Según Steel & Ferrari (2013), los individuos más jóvenes, que se encuentran en una etapa de vida llena de actividades sociales y distracciones, pueden tener dificultades para resistir estas tentaciones, lo que a menudo resulta en la postergación de sus proyectos a largo plazo.

Por otro lado, los participantes de mayor edad tienden a ser más conscientes del tiempo que invierten en su educación y el tiempo que los llevará encontrar empleo. A medida que envejecen, son conscientes de que las oportunidades para alcanzar sus metas pueden disminuir, lo que puede influir en su comportamiento de procrastinación.

En línea con estos hallazgos, el presente estudio sugiere que la procrastinación puede ser particularmente prominente en estudiantes en la etapa de adolescencia y adultez temprana, con edades comprendidas entre los 19 y 26 años.

En continuidad según Steel y Ferrari (2012) describen la procrastinación como una deficiencia en los procesos de autorregulación. Esta deficiencia puede resultar en la postergación voluntaria de tareas planificadas, a pesar de que se anticipa que esta demora puede conducir a consecuencias adversas. Entonces la procrastinación puede surgir cuando las habilidades de autorregulación son

insuficientes. Esta perspectiva refuerza la importancia de desarrollar habilidades de autorregulación efectivas para mitigar la procrastinación, especialmente en contextos académicos donde la procrastinación puede tener un impacto significativo en el rendimiento y el bienestar de los estudiantes.

Por otro lado un estudio realizado por Burgos, Valenzuela y Pestana (2024) encontró una correlación significativa entre el estrés y la procrastinación académica. Según este estudio, la autorregulación es un conjunto de habilidades y estrategias cognitivas y metacognitivas que apoyan el comportamiento dirigido a objetivos. Cuando los estudiantes no pueden autorregularse eficazmente, pueden experimentar estrés académico, lo que a su vez puede llevar a la procrastinación.

Además, un estudio realizado por Rodríguez Et al. (2020) encontraron que la dimensión Autorregulación académica correlaciona positivamente con Autoeficacia académica, asimismo, la dimensión Postergación de actividades correlaciona negativamente con Autoeficacia por esto se puede que concluir que. Dentro de los resultados obtenidos en la investigación, se observó que existe una relación media baja, entre las variables estudiadas, por lo tanto, se puede deducir que la procrastinación no es un fenómeno independiente al contrario va de la mano con diferentes variables las cuales pueden causar una desregulación emocional para quien la práctica.

Steel (2007) señala que la procrastinación está asociada con un menor logro académico, ya que los estudiantes tienden a posponer el trabajo hasta el último momento, lo que resulta en una calidad inferior de las tareas completadas y un aumento del estrés durante los periodos de entrega. Esta falta de autocontrol y la incapacidad para regular eficazmente el tiempo pueden llevar a una disminución del rendimiento en términos de calificaciones y comprensión del material.

Es importante destacar que la procrastinación no solo afecta el rendimiento académico, sino también el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes. Pychyl et al. (2000) encontraron que la procrastinación está asociada con niveles más altos de estrés, ansiedad y depresión, lo que puede crear un ciclo negativo en el que los estudiantes se sienten abrumados por la cantidad de trabajo acumulado, lo que a su vez aumenta la tendencia a procrastinar aún más.

Los resultados obtenidos en el estudio revelan que la mayoría de los estudiantes exhibieron un nivel de procrastinación que oscila entre medio y bajo, con un 56.1% de los estudiantes mostrando un grado medio de procrastinación y un 43.9% mostrando un grado bajo. Se observó que la procrastinación está directamente relacionada con el estrés académico, lo que implica que a medida que aumenta la procrastinación, también lo hace el estrés académico. Este fenómeno puede dar lugar a una serie de desafíos y obstáculos para los estudiantes, que pueden variar desde dificultades para manejar el tiempo y cumplir con los plazos hasta problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión.

En relación con los factores que contribuyen a la procrastinación, los hallazgos del estudio realizado se alinean con varias teorías existentes. Por ejemplo, la teoría del autoengaño propuesta por Ariely y Wertenbroch (2002) sugiere que los individuos tienden a subestimar la importancia de las tareas futuras y a sobrevalorar su capacidad para completarlas en el futuro. Este sesgo cognitivo puede llevar a las personas a posponer las tareas en el presente, contribuyendo a la procrastinación.

Además, Sirois y Pychyl (2013) argumentan que la aversión al esfuerzo y la búsqueda de gratificación inmediata también pueden desempeñar un papel en la procrastinación. En otras palabras, los individuos pueden evitar tareas que perciben como difíciles o desagradables, prefiriendo en su lugar actividades que proporcionen una satisfacción inmediata.

Estos factores, junto con los resultados del presente estudio indican que la mayoría de los estudiantes presentaron un nivel medio-bajo de procrastinación y que esta variable es directamente proporcional al estrés académico, subrayando la complejidad de la procrastinación y la necesidad de abordarla de manera integral.

Según (Zegarra y Guzman 2020) además de estos factores, la procrastinación también puede afectar las habilidades para la vida de los estudiantes. Estas habilidades incluyen la toma de decisiones, la resolución de problemas, la comunicación efectiva, la empatía, el autoconocimiento, la gestión del estrés, y la gestión del tiempo. La procrastinación puede interferir con el desarrollo y la aplicación de estas habilidades, ya que puede llevar a los estudiantes a evitar tomar decisiones, resolver problemas, comunicarse de manera efectiva, y manejar su tiempo de manera eficiente.

Por otro lado, se midió el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana. Para corroborar si existe estrés académico en estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana.

El estrés académico es una problemática presente en la vida de los estudiantes. Diversos estudios, como el de Román Collazo y Hernández Rodríguez (2017), han demostrado que los estudiantes experimentan niveles significativos de estrés durante su carrera. Este estrés puede tener un impacto considerable en el rendimiento académico y bienestar general.

De igual manera una investigación realizada por Cassaretto, Vilela y Gamarra (2018) encontró que los educandos de quinto semestre reportan el nivel un poco más alto de estrés académico. A medida que avanzan en sus estudios, este aumenta, pero también lo hace su manejo de este, gracias a la práctica de actividades recreativas y la organización del tiempo. En relación con la investigación realizada tiene una similitud ya que la población escogida también se encuentra en quinto semestre, los cuales reportaron, sufrir de estrés académico a medida que procrastinaban más.

Estos hallazgos son consistentes con otros estudios, como el de Stallman (2015), que encontró que más del 50% de los estudiantes universitarios reportan niveles de estrés superiores a lo normal. Regalando así una base sólida en cuanto a los resultados de la investigación realizada donde se encontró un nivel significativo de estrés, con casi toda la muestra presentando niveles medio, alto de estrés.

El estrés académico es un evento multifacético que repercute en los estudiantes universitarios en diversas formas impactando en el bienestar físico mental entre ellos como su rendimiento académico y desarrollo personal. Alguna de las dimensiones más notables del estrés académico es la dimensión de las reacciones psicológicas. Según Guzmán-Castillo et al. (2022), el estrés académico puede manifestarse en forma de reacciones físicas y psicológicas, así como en reacciones del comportamiento social.

Las reacciones psicológicas al estrés académico pueden incluir una variedad de síntomas, como ansiedad, depresión y otros problemas emocionales, Barraza (2018). Estos síntomas pueden ser particularmente prevalentes en estudiantes universitarios debido a la alta carga de trabajo y las

demandas académicas que enfrentan. De acuerdo con García, Pérez, Pérez y Natividad (2012), el estrés académico se generaliza durante el inicio del año en la universidad, lo que puede intensificar estas reacciones psicológicas.

Dentro de la investigación realizada se encontró que más de la mitad de la muestra presenta reacciones psicológicas por estrés académico, con un nivel profundo del 50,9%, menos de la mitad con un nivel moderado de 41.2% y el nivel leve con un 7,9%, esto puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. el estrés académico puede estar relacionado con los hallazgos de la investigación de Barraza (2019) en el sentido de que ambos estudios reconocen la presencia de estrés académico entre los estudiantes. En la investigación, se encontró un nivel medio de estrés académico, lo que sugiere que los estudiantes están experimentando cierto grado de estrés en relación con sus estudios.

El estudio de Barraza (2019) señala que los estudiantes con buen rendimiento académico a menudo experimentan niveles más altos de estrés académico. Esto podría sugerir que incluso los estudiantes que están teniendo un buen rendimiento en sus estudios pueden estar lidiando con el estrés académico.

Por otro lado, el estrés académico, puede manifestarse en una serie de reacciones físicas individuales. Según Gutiérrez y Amador (2016), estas reacciones pueden incluir un incremento de la frecuencia cardíaca, transpiración, tensión muscular en los miembros superiores e inferiores, respiración entrecortada, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión.

En línea con la investigación realizada por Silva et al. (2020), se encontró que un alto porcentaje (86.3%) de los estudiantes universitarios experimentan un nivel de estrés moderado. Este nivel de estrés puede manifestarse en síntomas físicos similares a los identificados en otros estudios. Entre estos síntomas se incluyen dolor de estómago, agotamiento físico, fatiga, insomnio, dolores musculares, taquicardia, y fluctuaciones en el apetito.

Estos hallazgos son coherentes con la literatura existente sobre el estrés académico y sus efectos físicos. Refuerzan la evidencia de que el estrés puede tener un impacto significativo en el bienestar físico de los estudiantes universitarios. Además, la correlación de 0,375 encontrada en la investigación entre el estrés y la procrastinación sugiere una relación directa, aunque moderada,

entre estos dos factores. Esta relación puede indicar que los estudiantes que experimentan niveles más altos de estrés pueden ser más propensos a procrastinar

En relación con el estudio realizado se puede rescatar que dentro de la muestra poblacional existe un porcentaje considerable que manejan estrés académico, y por ende presentan reacciones físicas en un nivel profundo de 45,6%, en un nivel moderado de 43.7% y en un nivel leve de 10.7%, dando como resultado que estos síntomas puedan ser particularmente perjudiciales para los estudiantes universitarios, ya que pueden interferir con su capacidad para concentrarse, estudiar y rendir en sus exámenes, Barraza (2019).

Por otro lado, dentro del estrés académico también se encuentra la dimensión comportamental que puede tener un impacto significativo en el comportamiento de los estudiantes universitarios. Según Román Collazo y Hernández Rodríguez (2011), el estrés académico puede manifestarse en una serie de reacciones comportamentales. Estas reacciones pueden incluir discusiones, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares.

Además, un estudio realizado por Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021) encontró que el 83% de los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés moderado, lo que puede llevar a manifestaciones comportamentales similares. Este estudio también encontró que el estrés académico puede llevar a problemas de salud más graves, como trastornos del sueño y enfermedades cardiovasculares.

Dentro de la investigación realizada se puede observar que la población puntuó más de la mitad en esta dimensión, haciendo concordancia con respectivas investigaciones ya realizadas, dando a entender que dentro del estrés académico existe una tendencia a manejar ciertos comportamientos como un patrón los cuales son respuestas adaptativas del individuo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes Barraza, (2005).

Cuando los estudiantes se encuentran en situaciones de estrés académico, como la presión de los exámenes, las altas expectativas de rendimiento o la sobrecarga de trabajo, pueden manifestar una serie de reacciones comportamentales. Estas reacciones funcionan como mecanismos de defensa para ayudarles a manejar el estrés (Barraza, 2005).

De igual manera el estrés académico, como un fenómeno adaptativo y esencialmente psicológico, puede desencadenar una serie de reacciones de afrontamiento en los estudiantes universitarios. Según Barraza Macías (2018), el estrés académico se presenta en tres momentos: los estudiantes se encuentran con una serie de demandas consideradas como estresores bajo su propio criterio; esos estresores causan un desequilibrio sistémico que implican una serie de síntomas; frente a la situación estresante, el estudiante es obligado a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Las estrategias de afrontamiento son respuestas adaptativas que los estudiantes utilizan para manejar y mitigar el estrés académico. Según un estudio realizado por Rodríguez et Al. (2020), los estudiantes utilizan una variedad de estrategias de afrontamiento, incluyendo la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo y la planificación. Estas estrategias pueden ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico y a mantener su bienestar mental y físico.

Además, Asenjo et al (2021) confirman que las mujeres tienden a experimentar un mayor nivel de estrés, generado por factores como tareas (66%), tiempo limitado (65%), nivel de exigencia (58%) y exámenes (58%). Los síntomas frecuentes incluyen dolor de cabeza (45%), y las estrategias de afrontamiento más comunes son escuchar música o ver televisión (55%), navegar en internet (53%) y demostrar habilidades asertivas (52%).

En este contexto, es relevante establecer una relación estadística entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana. Si existe una correlación estadística entre el estrés académico y la procrastinación, esto podría proporcionar una visión más profunda de cómo estos factores interactúan y afectan el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes.

A partir del análisis de correlación de Pearson, se encontró una relación estadísticamente significativa entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico, donde dimensiones de estrés académico se relacionan directamente con la procrastinación, dimensión de afrontamiento con un 0,249, dimensión reacciones físicas con un 0,375, reacciones psicológicas con un 0,486 y reacciones comportamentales con un 0,507, dando a conocer que, a mayor Procrastinación, mayor Estrés Académico y viceversa. Correspondiendo estos datos con lo aportado por Córdova Aguilar (2016), quienes obtuvieron una relación significativa entre el Estrés Académico y la

Procrastinación Académica en una muestra de educandos de la ciudad de Lima, y con lo afirmado por Valdivia Quispitupac (2019), quien descubrió relaciones entre la Procrastinación Académica y las tres dimensiones del Estrés Académico (Estresores, Síntomas/Reacciones, y Estrategias de Afrontamiento) en estudiantes de la ciudad de Arequipa. Además, los resultados obtenidos son parecidos a los de Barraza Macías y Barraza Nevárez (2019), quienes encontraron una relación positiva entre la postergación de actividades y el Estrés Académico.

El estrés y la procrastinación, aunque a primera vista pueden parecer fenómenos independientes, están íntimamente ligados en el ámbito académico, García (2011). El estrés, caracterizado como la respuesta adaptativa del cuerpo ante las exigencias del entorno, en este caso el contexto escolar, puede desencadenar una variedad de reacciones cognitivas, emocionales y conductuales que inciden directamente en el desempeño académico de los estudiantes.

En cuanto al estrés académico, se refiere a la respuesta que experimentan las personas ante la necesidad de adaptarse a diversas presiones, tanto internas como externas, durante su proceso educativo. Es común que se manifieste en niveles bajos y pueda incluso contribuir a aumentar la actividad y la productividad, Campos (2021). No obstante, cuando alcanza niveles elevados y persiste durante periodos prolongados, puede provocar repercusiones significativas tanto en la salud física como en la mental.

Es importante señalar que el estrés académico se manifiesta en tres fases distintas. En la primera fase, los estudiantes enfrentan una serie de demandas y presiones percibidas como estresantes. Durante la segunda fase, estos factores estresantes desencadenan una variedad de síntomas y reacciones, que pueden ser físicos (como fatiga, dolores de cabeza, insomnio, mordedura de uñas, somnolencia o malestar abdominal), psicológicos (tales como depresión, inquietud, ansiedad, irritabilidad o angustia) y comportamentales (como aislamiento, conflictividad, falta de motivación o trastornos alimenticios). Por último, en la tercera fase, se produce un desequilibrio sistémico que lleva a los estudiantes a emplear estrategias de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio. Estas estrategias varían según los estilos de afrontamiento que los estudiantes hayan desarrollado, ya sea mediante el aprendizaje o la experiencia previa.

De manera similar, en el estudio realizado por Córdova (2018), se observó una conexión significativa entre el estrés académico y la procrastinación. Los resultados del coeficiente de

correlación de Spearman indican que a medida que aumenta el nivel de estrés, también aumenta la tendencia a procrastinar entre los estudiantes. Es decir, cuando los estudiantes enfrentan exigencias académicas, experimentan niveles elevados de estrés, lo que a su vez los lleva a desmotivarse Silva Et, al (2019). Esta falta de motivación resultante del estrés puede provocar que eviten cumplir con sus responsabilidades académicas, abandonen tareas o las posterguen indefinidamente.

Además, la procrastinación, reconocida por la tendencia a posponer las tareas hasta el último momento, puede surgir como una respuesta al estrés académico. Esta interconexión entre el estrés y la procrastinación representa un desafío significativo para numerosos estudiantes a nivel global Rothblum et al., (1986). El estrés puede inducir a la procrastinación, lo que a su vez puede conllevar a una disminución en la calidad de los trabajos entregados y tener un impacto adverso en la autoestima del estudiante.

De igual manera la procrastinación académica ha sido objeto de estudio por parte de diversos investigadores en el ámbito de la psicología y la educación. Según Steel (2007), existe evidencia empírica que vincula este fenómeno con múltiples factores psicológicos y emocionales, incluyendo bajos niveles de autoestima, escasa autoconfianza y depresión.

Y de acuerdo con los resultados obtenidos dentro de la investigación en relación de las variables de procrastinación y dimensiones de estrés académico, se entrelazan de manera que las dos afectan directamente a la población, estos aspectos, junto con una inadecuada gestión del tiempo y altos niveles de ansiedad, pueden contribuir a que los estudiantes pospongan las tareas académicas, lo que eventualmente podría llevarlos a abandonar sus estudios. Además, el perfeccionismo y la falta de motivación intrínseca también han sido identificados como posibles causas de la procrastinación, lo que subraya la complejidad de este fenómeno y la importancia de abordarlo desde una perspectiva multidimensional.

Para enfrentar la procrastinación académica, es fundamental que los estudiantes desarrollen habilidades de autorregulación y gestión del tiempo. Esto implica establecer metas claras, crear un plan de estudio detallado y dividir las tareas en pasos más pequeños. Asimismo, trabajar en la mejora de la autoestima, la autoconfianza y las habilidades de afrontamiento puede ayudar a reducir la tendencia a procrastinar.

En este sentido, la investigación de Steel (2007) destaca la importancia de abordar la procrastinación académica no solo desde una perspectiva conductual, sino también desde un enfoque psicológico que considere los factores emocionales y motivacionales que subyacen a este comportamiento. En este sentido, se sugiere que trabajar en la mejora de la autoestima, la autoconfianza y las habilidades de afrontamiento puede ayudar a reducir la tendencia a procrastinar.

Por otro lado, la investigación que se llevó a cabo se centró en explorar la relación entre la procrastinación y el estrés académico, así como sus implicaciones en diferentes aspectos. Los resultados obtenidos revelaron inicialmente una correlación positiva baja entre la frecuencia del estrés académico y la procrastinación, lo que sugiere que a medida que aumenta la procrastinación, también lo hace el nivel de estrés académico. Esta relación directa entre ambas variables fue evidente en los datos, aunque se caracterizó por ser modesta.

Sin embargo, lo más destacable del estudio fue la correlación moderadamente positiva que se encontró entre las reacciones psicológicas y la procrastinación. Este hallazgo indica que es de gran relevancia en la salud mental de los individuos como el aumento del estrés y ansiedad lo que puede implicar retraso o la evasión de tareas importantes, también puede estar presente la afectación de la autoestima al verse incapaz de complementar tareas de manera oportuna y eficaz. La correlación más fuerte observada sugiere que la procrastinación está asociada con un mayor riesgo de experimentar ansiedad, depresión, baja autoestima y sentimientos de culpa.

Estos resultados son consistentes con investigaciones previas como Relaciones entre procrastinación y estrés académicos en estudiantes universitarios (Cardona Villa, 2015) o también Procrastinación y estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima metropolitana (Bernal 2019) que han identificado una relación entre la procrastinación y el estrés académico, así como con sus efectos adversos en la salud mental. Es crucial destacar que la investigación proporciona una contribución adicional al demostrar la naturaleza moderada pero significativa de esta asociación, lo que subraya la importancia de abordar la procrastinación como un factor clave en la gestión del estrés académico y en la promoción del bienestar psicológico en entornos educativos.

El estudio tiene implicaciones prácticas importantes para los educadores y profesionales de la salud mental, quienes podrían utilizar esta información para diseñar intervenciones dirigidas a

abordar tanto la procrastinación como el estrés académico de manera integral. Además, resalta la necesidad de fomentar estrategias de gestión del tiempo y técnicas de afrontamiento para ayudar a los estudiantes a manejar de manera más efectiva la presión académica y reducir así el riesgo de problemas de salud mental asociados con la procrastinación.

Finalmente se descubrió una correlación significativa entre las reacciones comportamentales y la procrastinación, con un coeficiente de correlación de **0,507**. Este valor indica una correlación positiva moderada, lo que sugiere que a medida que aumenta la procrastinación, también lo hacen las reacciones comportamentales.

La procrastinación, en este contexto, tiene impacto directo y notable en el comportamiento de los individuos. Esto se manifiesta en forma de dificultades para concentrarse, tomar decisiones o iniciar tareas. A medida que los niveles de procrastinación aumentan, los individuos pueden experimentar mayores desafíos en estas áreas.

3. Conclusiones

La procrastinación académica, un fenómeno ampliamente reconocido y prevalente entre los estudiantes, representa un obstáculo significativo para el avance en las actividades educativas. Esta tendencia se caracteriza por la postergación del inicio o la conclusión de tareas académicas. Este comportamiento puede conducir a consecuencias adversas, particularmente en aspectos emocionales y académicos, afectando el rendimiento y el bienestar del estudiante.

En el marco de la investigación, se examinó la correlación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de quinto semestre de los programas de Enfermería, Ingeniería Civil, Terapia Ocupacional y Psicología en la Universidad Mariana. Los hallazgos revelaron una correlación directamente proporcional entre estas dos variables. Esto significa que a medida que aumenta la procrastinación, también se incrementa el nivel de estrés académico entre los estudiantes. Ocasionando que al postergar sus tareas y responsabilidades académicas experimenten un mayor nivel de estrés relacionado con sus estudios.

Además del resultado principal, también se midió el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana, obteniendo como resultado que existe un nivel medio de estrés académico en las diferentes dimensiones las cuales se evaluaron, como la dimensión psicológica, comportamental, física y la dimensión de afrontamiento.

De igual manera se determinó el nivel de procrastinación académica, en los estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana, donde se encontró que existe un nivel medio- alto, con una población considerable que lo practica. Dando a entender que las dos variables estudiadas están relacionadas entre sí.

Finalmente, esta investigación aporta un entendimiento más profundo de la relación entre la procrastinación y el estrés académico en el contexto universitario. No solo respalda teóricamente la correlación entre estas dos variables, sino que también destaca su relevancia en este grupo específico de estudiantes.

Las variables de Procrastinación y Estrés Académico son temas interesantes de estudio, ya que existe una correlación positiva entre ellas, demostrada estadísticamente. Esto resalta la importancia

de entender cómo estas variables impactan e influyen de manera significativa en las diversas áreas de la vida de los estudiantes universitarios.

Estos hallazgos indican que la procrastinación y el estrés académico pueden generar efectos psicológicos y físicos en los jóvenes universitarios. Por lo tanto, es crucial abordar estos temas para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

3.1. Recomendaciones

El tema de la procrastinación y estrés académico es un tema relativamente poco explorado en el suroccidente colombiano, el cual requiere de mayores estudios para corroborar y ampliar la información de la investigación además de servir como fuente de información para aquellas personas que no conocen sobre el tema y podrían estar presentando este tipo de problemáticas.

Por lo tanto, es importante expandir la investigación sobre la procrastinación y el estrés académico en diversos contextos educativos, incluyendo universidades, colegios y otros entornos de aprendizaje. La procrastinación y el estrés académico pueden tener un impacto significativo en la salud mental y física de los estudiantes, por ende, requieren un estudio más detallado y profundo. Además, es esencial llevar a cabo investigaciones adicionales para desarrollar y fortalecer las habilidades de prevención en este ámbito.

Esto podría incluir la implementación de programas de intervención y apoyo, así como la promoción de estrategias de manejo del tiempo y técnicas de autorregulación entre los estudiantes. De esta manera, se puede abordar de manera efectiva los desafíos asociados con la procrastinación y el estrés académico, y promover un entorno de aprendizaje más saludable y productivo.

Para instituciones en general que manejan espacios educativos se recomienda complementar programas de bienestar que se centren en el manejo del estrés y la procrastinación. Estos programas pueden incluir talleres de manejo del tiempo, técnicas de relajación y asesoramiento psicológico. Además, de fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo para los estudiantes.

Es importante considerar la implementación de un programa de bienestar universitario que se centre específicamente en el manejo del estrés académico y la procrastinación. Este programa

podría incluir talleres, seminarios y recursos en línea para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación y manejo del tiempo.

Para futuros investigadores se sugiere realizar más investigaciones sobre la relación entre el estrés académico y la procrastinación, profundizando en otras variables sociodemográficas que no se tuvieron en cuenta a la hora de realizar la investigación como por ejemplo la edad, género, programa académico, entre otros. Además, cómo estos factores pueden afectar a diferentes grupos de estudiantes. También sería beneficioso investigar las intervenciones o técnicas más efectivas para reducir el estrés académico y la procrastinación.

Los resultados de esta investigación destacan la relevancia de la autorregulación en el manejo del estrés y la procrastinación, lo cual es de gran importancia para el campo de la psicología. Estos hallazgos aportan información valiosa que puede enriquecer el conocimiento existente en psicología y orientar futuras investigaciones y desarrollos teóricos en este ámbito.

Para finalizar, es fundamental para la población en general reconocer que tanto el estrés académico como la procrastinación son problemas prevalentes que pueden afectar de manera significativa el bienestar y el rendimiento académico. Estos desafíos no solo son relevantes para el campo de la psicología, sino que también tienen implicaciones prácticas para estudiantes, educadores y cualquier persona involucrada en el ámbito educativo.

Bibliografía

- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13, 15-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Arboleda, M. (2015). *Relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de humanidades y ciencias sociales de la universidad mariana de la ciudad de Pasto. Trabajo de grado.*. Trabajo de grado, Universidad Mariana. <https://repositorio.umariana.edu.co/handle/20.500.14112/20608>
- Araoz, E. G. E., Vásquez, D. M., Jaramillo, Y. V. M., Ramos, N. A. G., Valverde, Y. P., & Herrera, R. Q. (2022). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(4).
- Arosemena, V. S. (2020). Procrastinación académica en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años (Trabajo de investigación). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11537/25959>
- Asenjo, M., et al. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2).
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*
- Balkis, M., & Duru, E. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(11), 105-125. <https://psycnet.apa.org/record/2017-32098-004>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 15-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza Macías, A. (2018). El estrés académico: Un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. *Revista de la Universidad Pedagógica de Durango, México*.

- Barraza, A., & Barraza, 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://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-53082019000100132&script=sci_abstract
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci_abstract
- Bucheli, A., & Tello, Y. (2021). *Análisis del estrés cotidiano infantil en estudiantes de sexto grado de una Institución Educativa Municipal de la Ciudad de San Juan de Pasto, año, 2022* . Trabajo de grado, Universidad Mariana.
- Burgos-Torre, K., Valenzuela, R., & Pestana, J. (2024). Autorregulación y procrastinación en estudiantes universitarios. *Psiquiatría.com*
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (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, 77-82. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Calvache, J., & Montoya, Y. (2015). *Relación entre estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de los grados noveno, décimo, y once de las instituciones educativas de la ciudad San Juan de Pasto vinculada a conaced pertenecientes al calendario B año 2015*. Trabajo de grado, Universidad Mariana. <https://repositorio.umariana.edu.co/handle/20.500.14112/22743>
- Campos, M. (31 de May de 2021). *El estrés académico: que es*. <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Cardona, L. (2015). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. Trabajo de grado, Universidad de Antioquia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16050/1/CardonaLeandra_2015_RelacionesProcrastinacionAcademica.pdf
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.

Liberabit, 27(2)

Carranza, R., & Ramiíres, 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>

Castillo, I., Barrios, A., & Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>

Chañg, p., & Rosero, L. (2015). *Estrés académico en seis instituciones educativas afiliadas a conocec calendario A año 2015 [Tipo de tesis para optar grado de tesis]*. Trabajo de grado, Universidad Mariana.

Congreso de la República de Colombia. (6 de septiembre de 2006). *Ley 1090 de 2006*. Código Deontológico y Bioético del Psicólogo: <https://bit.ly/34Kg2Fl>

Congreso de la Republica de Colombia. (21 de enero de 2013). *ley No 1616 del 2013*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Consejo Drectivo de la Universidad Mariana. (2013). *Acuerdo 052 - Política de Permanencia Estudiantil de los programas de pregrado de la Universidad Mariana*. <http://www.umariana.edu.co/pedagogia/DOCUMENTOS-INSTITUCIONALES/RECTOR%20C3%8DA/Secretar%20C3%ADa%20General/Consejo%20Directivo/Adopta%20la%20Pol%20C3%ADtica%20de%20Permanencia%20Estudiantil.pdf>

Delgando, P. (9 de dic de 2019). *La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y cómo surgió?* <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social/>

Ferrari, J., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *Orth American Jour nal of Psychology*, 7(1), 1-6. <https://psycnet.apa.org/record/2005-03779-001>

- Garay, J., Belito, F., Bernaola, P., & Capcha, T. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. . *Ciencias de la educación y humanidades*, 45-53. <https://doi.org/https://doi.org/10.5377/multiensayos.v0i0.9336>
- Gonzales, M., & Suarez, A. (2023). *Relación entre estrés académico y el rendimiento académico en una Universidad privada de pasto, año, 2023*. Trabajo de grado, Universidad Mariana.
- Guzmán-Castillo, M., Meda-Lara, R., Portillo-Valdez, I., & Aguilera-Velasco, M. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo*, 33, 9-16.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6 ed.). Mexico: McGrawHill. <https://bit.ly/2yxACN4>
- Klimenko, O., & Herrera, D. (2022). Uso de TikTok, procrastinación académica y gestión del tiempo: caracterización de estudiantes universitarios colombianos. *Psicoespacios*, 16(29), 1-23. https://www.researchgate.net/publication/365810641_Uso_de_TikTok_procrastinacion_academica_y_gestion_del_tiempo_caracterizacion_de_estudiantes_universitarios_colombianos
- Malo, D., Cáceres, G., & Peña, G. (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, Colombia. *Investigación educativa*, 2(3), 26-42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6534519>
- Ministerio de la Protección Social. (2008). *Resolución No. 2646*. <https://www.apccolombia.gov.co/normativa/resolucion-no-2646-de-2008-del-ministerio-de-la-proteccion-social>
- Ministerio de Salud. (1993). *Ley 8034 de 1993*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Ministro de Salud y Protección Social. (2018). *Política Nacional de Salud Mental - Resolución 4886 de 2018*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-4886-de-2018.pdf>

Montalvo, A., Blanco, k., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A., & Romero, E. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena-Colombia. *Revista Ciencias Biomédicas*, 6(3), 309-318. <https://repositorio.unicartagena.edu.co/handle/11227/10766>

Montero, I., & Orfelio, L. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(3), 503-508. Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología.

Morales, J. (2018). Procrastinacion: una revista de su medida y sus correlatos. *Revista iberoamericana de diagnostico y evaluación*, 2(51). <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>

Olowookere, E., Alao, A., Odukoya, J., Adekeye, O., & Ade, G. (2015). Prácticas de gestión del tiempo, desarrollo del carácter y rendimiento académico entre estudiantes universitarios: experiencia universitaria Covenant. *Scientific Research an Academic Publisher*, 6(1). <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=53508>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2011). *Habilidades Para la Vida*. <https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*

Pozos, B., Preciado, M., Acosta, M., Aguilera, M., & Delgado, D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicologia educativa revista de los psicologos de la educación*, 20(1), 47-52. <https://www.redalyc.org/pdf/6137/613765433006.pdf>

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

Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., &

- Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. EDUMECENTRO
- Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572
- Román Collazo, C. A., & Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista de la Universidad Pedagógica de Durango, México*.
- Silva, F., López, J., & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia: de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Silva Berrospi, M., Matalinares Calvet, M. (2022). Estudio comparativo de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista EDUCA UMCH*, (20), 175-189. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202220.244>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2012). Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*,
- Yarlequé, L., Alva, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., . . . Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Investigación en Educación*, 6(10), 173-184. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870017/html/>

Anexos

Anexo 1. Solicitud de permiso para el desarrollo de investigación estudiantil



San Juan de Pasto, 14 de febrero de 2023



Hermana
AYLEM YELA ROMO
Rectora
Universidad Mariana
Ciudad

ME INFORMACIÓN

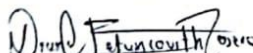
Asunto: solicitud permiso para el desarrollo de investigación estudiantil


Cordial saludo de paz y bien,

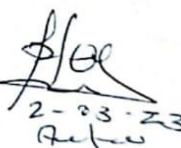
Nos dirigimos respetuosamente a Ud., con el fin de solicitarle amablemente se analice la posibilidad de realizar la investigación titulada "CORRELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO SEMESTRE DE LOS PROGRAMAS DE ENFERMERÍA, INGENIERIA CIVIL, TERAPIA OCUPACIONAL Y PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD MARIANA", la cual será desarrollada por los estudiantes Wilmer Giovanni Cuaical Chuquizan identificado con la C.C 1.088.599.398 y José Darío Narváez Gómez identificado con C.C 1.089.488.570, quienes cursan séptimo semestre de Psicología. Para la aprobación de dicha investigación en la fase de propuesta, se requiere contar con la autorizando del debido permiso para la ejecución de la misma, facilitando los procesos de trabajo de campo.

Una vez culminado el proceso de investigación, los estudiantes socializarán los resultados de la investigación a fin de que su institución utilice los mismos para su fortalecimiento. Cabe aclarar que durante todo el proceso de investigación los estudiantes en mención están acompañados del asesor Mg. Juan Carlos Benavides Martínez, quien orienta y vigila que las actividades que se realicen cumplan con los lineamientos teóricos, metodológicos y éticos de la investigación psicológica, todo en beneficio de los diferentes contextos, generando conocimiento contextualizado y relevante para los programas intervenidos.

Agradecemos de antemano su atención, esperando una respuesta positiva.

Por: 
Ph.D. ERIKA ALEXANDRA VASQUEZ
Directora Programa de Psicología


Mag. ANDRÉS FELIPE MARTINEZ PATIÑO
Coordinador de Investigación


2-23-23
Rehe

"Consolidación de la Excelencia Educativa para la Transformación Social"

Anexo 2. Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO No. 1

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

INVESTIGACIÓN TITULADA: Correlación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de quinto semestre de la Universidad Mariana de las carreras de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología.

**Informe de consentimiento informado para participar
en una investigación científica**

Yo, Wilmer Giovanni Cuaical Chuquizan, identificado(a) con la C.C.1088599398 de Cumbal – José Darío Narváez Gómez, identificado(a) con la C.C 1089488570 de la Unión manifiesto que he sido invitado(a) a participar dentro de la investigación arriba mencionada

Propósito de este documento:

Este documento se le entrega para ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que Usted pueda decidir voluntariamente si desea participar o no. Si luego de leer este documento tiene alguna duda, pida al personal de la investigación que le aclare sus dudas. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que Usted tenga un buen entendimiento de la investigación.

Importancia de la investigación:

La procrastinación se relaciona con temas asociados a una baja autoestima, un déficit de autoconfianza y autocontrol, rasgos depresivos, comportamientos de desorganización, impulsividad disfuncional, por otro lado el estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Descripción y objetivos de la investigación:

Esta investigación busca medir la correlación que existe entre procrastinación y estrés académico en los estudiantes de quinto semestre de la Universidad Mariana de los programas de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología, a través del inventario Sisco para medir el estrés y de la escala de procrastinación. Para así determinar cómo se correlacionan las variables.

Responsables de la investigación:

El estudio es dirigido por el Mg. Juan Carlos Benavides Martínez (docente de psicología), y desarrollado por los estudiantes Wilmer Giovanni Cuaical Chuquizan y José Darío Narváez Gómez (estudiantes de psicología). Cualquier inquietud que Usted

tenga puede comunicarse con cualquiera de ellos al teléfono celular 3127759708 o al 3114121544

Riesgos y Beneficios:

Las pruebas y la obtención de información sobre los datos obtenidos serán de mucha importancia para la realización de la investigación en cuanto a los niveles de estrés académico y procrastinación, además de que los datos solo serán manejados por los estudiantes y asesor a cargo.

Confidencialidad:

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los otros participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores mientras dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse posteriormente de esta investigación, si así lo desea en cualquier momento y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni informar las razones de su decisión, si no desea hacerlo. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

Declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que considere necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto decido participar en esta investigación.

Nombre y firma del participante
C.C No.
Fecha:

Nombre y firma del Asesor
C.C No.
Fecha:

Nombre y firma del Investigador
C.C No.
Fecha:

Nombre y firma del Investigador
C.C No.
Fecha:

Anexo 3. Autorización para el uso de la escala de procrastinación académica (EPA)

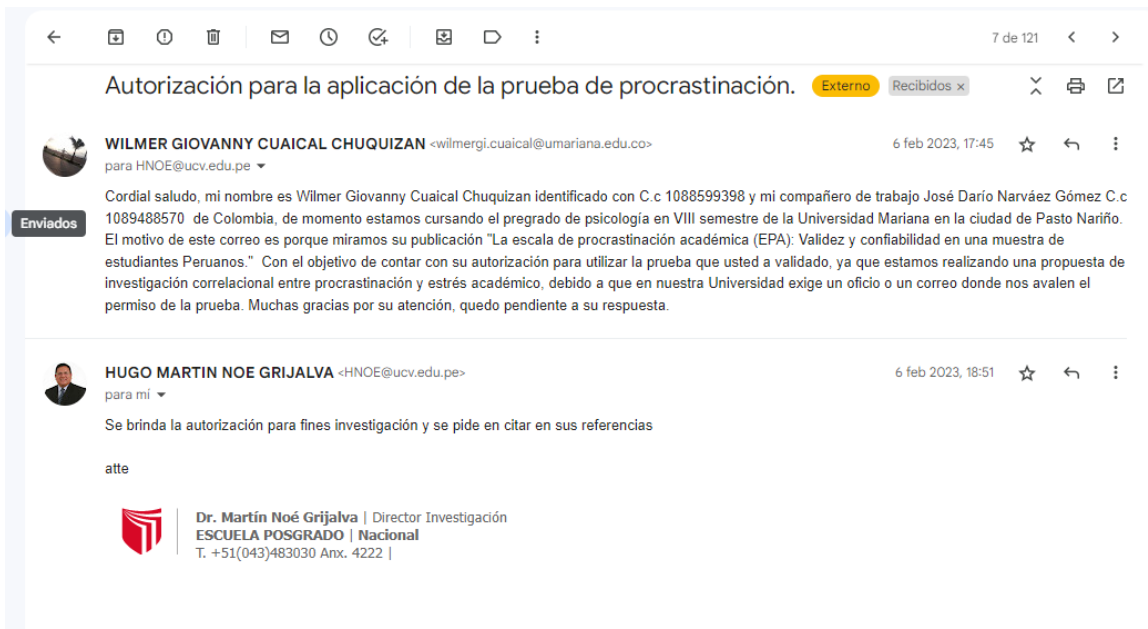
Pasto, Marzo de 2023

Universidad Mariana

Asunto: Autorización para aplicar la prueba de procrastinación. "La escala de procrastinación académica (EPA)

Cordial saludo

De la manera más respetuosa nos permitimos dar a conocer la autorización brindada por el Dr. HUGO MARTIN NOE GRIJALVA quien valido la escala de procrastinación académica (EPA)



Atentamente estudiantes del programa de Psicología.

Wilmer Giovanni Cuaical Chuquizan

Jose Dario Narvaez Gomez

C.C 1.088.599. 398

C.C 1.089.488.570

Autorización para el uso del Inventario Sisco de estrés académico

Dr. Barraza la utilización de su inventario es de uso libre o requiero una autorización formal suya, si es el caso, cómo puedo obtenerla.
Gracias y Saludos

   Respuesta

Arturo Barraza Macías  26 de noviembre de 2022 12:40

 Respuesta a [Carla](#)

Uso libre

Anexo 4. Asistencia a asesorías de investigación

UNIVERSIDAD MARIANA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
FORMATO DE ASISTENCIA: ASESORÍAS DE INVESTIGACIÓN

Propuesta Avance Final

Estudiante 1: Wilmer Giovanni Cuacal Cel: 3114727544 Correo: wilmergj.cuacal@unimariana.edu.co

Estudiante 2: José Dairo Navarro Cel: 3127759708 Correo: Jose.du.navarro2@unimariana.edu.co

Estudiante 3: _____ Cel: _____ Correo: _____

Título de la Investigación: Correlación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de quinto semestre de la Universidad M.

Asesor: Juan Carlos Benavides Martínez Cel: _____ Correo: jcbenavides@unimariana.edu.co

FECHA	TRABAJO REALIZADO DURANTE LA ASESORÍA	TAREAS PROGRAMADAS	FIRMA DE ASESOR	FIRMA DE ESTUDIANTE
22/08/2022	Revisión del proyecto investigativo	Formulación, sistematización	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
29/08/2022	Descripción, formulación, sistematización	hipótesis	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
02/09/2022	hipótesis, justificación	objetivos	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
19/09/2022	objetivos	Marco de referencia	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
27/09/2022	Marco de referencia	Metodología	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
04/10/2022	Metodología	Población y muestra	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
11/10/2022	Población y muestra	Motivación y operacionalización variables	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>

NOTA: EL MÍNIMO DE ASESORÍAS NECESARIAS PARA ENTREGAR EL DOCUMENTO A JURADOS ES DE DIEZ (10)

FECHA	TRABAJO REALIZADO DURANTE LA ASESORÍA	TAREAS PROGRAMADAS	FIRMA DE ASESOR	FIRMA DE ESTUDIANTE
18/10/2022	Motivación y operacionalización variables	Técnicas e instrumentos	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
25/10/2022	Técnicas e instrumentos	Firmas y permiso de la institución	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
01/11/2022	Firmas y permiso de la institución	Normas APA 7ed	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
08/11/2022	Normas APA 7ed	Descripción de procesos metodológicos	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
15/11/2022	Descripción de procesos metodológicos	Revisión del trabajo	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
16/02/2023	Revisión del trabajo	Revisión y correcciones	<i>JCB</i>	<i>JGC</i>
23/02/2023	correcciones finales			

Estudiante 1: _____ Cel: _____ Correo: _____

Estudiante 2: _____ Cel: _____ Correo: _____

Estudiante 3: _____ Cel: _____ Correo: _____

Anexo 5. Inventario Sisco del Estrés Académico

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos 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 contestarlo.

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

- Si
- No

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

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

1	2	3	4	5

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

	1) Nunca	2) Rara vez	3) Algunas veces	4) Casi siempre	5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifíque)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					

Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	1) (nunca)	2) (Rara vez)	3) (Algunas veces)	4) (Casi siempre)	5) (Siempre)
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	1) (nunca)	2) (Rara vez)	3) (Algunas veces)	4) (Casi siempre)	5) (Siempre)
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	1) (nunca)	2) (Rara vez)	3) (Algunas veces)	4) (Casi siempre)	5) (Siempre)

			veces	siempre	

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

	1) (Nunca	2) (Rara vez	3) (Algunas veces	4) (Casi siempre	5) (Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación					
que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Anexo 6. Escala de procrastinación académica (EPA)

Sexo: (Hombre) (Mujer)

Edad: años

Instrucciones: A continuación, responde con sinceridad a cada una de las afirmaciones abajo enunciadas marcando con un aspa (X) en la alternativa que mejor describa tu experiencia cotidiana como estudiante.		Nunca me ocurre	Casi nunca me ocurre	A veces me ocurre	Casi siempre me	Siempre me ocurre
1	Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.					
2	Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.					
3	Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.					
4	Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.					
5	Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras.					
6	Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.					
7	Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas.					
8	Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.					
9	Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.					
10	Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo.					
11	Siempre que hago un plan de acción, lo sigo.					
12	Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento.					
13	Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.					
14	Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.					
15	Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.					

Anexo 7.

**UNIVERSIDAD MARIANA
FACULTAD HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
LISTA DE CHEQUEO NORMAS APA**

Fecha: 23 abril de 2024

Título de la investigación: **Correlación Entre Procrastinación y Estrés Académico en los Estudiantes de Quinto Semestre de los Programas de Enfermería, Ingeniería Civil, Terapia Ocupacional y Psicología de la Universidad Mariana.**

Fase: Propuesta ___ Avance ___ Final **X**

Nombre de los investigadores: **Wilmer Cuaical- Jose Narvaez**

CRITERIO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
Márgenes (2.5 cm de cada lado)	X		
Tipo y tamaño de letra (Times New Roman, 12 puntos)	X		
Interlineado (1.5 cms)	X		
Texto justificado	X		
Paginación parte inferior derecha	X		
Sangría primera línea (0,5 cms o 5 espacios) en todos los párrafos a excepción del primer párrafo después de un título.	X		
Cubierta (Título del trabajo, autores organizados alfabéticamente, Universidad Mariana, Facultad, Programa, Año)	X		
Portada (Título del trabajo, autores organizados alfabéticamente, leyenda del trabajo de grado, nombre completo del asesor, Universidad Mariana, Facultad, Programa, Año)	X		
Titulillo (parte superior derecha, Times New Roman 10 puntos, cursiva, máximo 10 palabras)	X		

Artículo 71 (aplica para informes finales)	X		
Contenido (Uso adecuado de nomencladores y sangría por niveles de título, paginación, introducción y referencias sin nomenclador)	X		
Índice de tablas, cuadros, figuras, gráficas y apéndices (Las que apliquen)	X		
Títulos de primer nivel (Nomenclador, Hoja aparte, primera letra de cada palabra en mayúscula, negrita, centrados).	X		
CRITERIO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
Títulos de segundo nivel (Primera letra de cada palabra en mayúscula, negrita, alineados a la izquierda, sin punto final).	X		
Títulos de tercer nivel (Primera letra en mayúscula, negrita, cursiva, alineados a la izquierda, sin punto final).	X		
Títulos de cuarto nivel (Primera letra en mayúscula, negrita, con sangría, alineados a la izquierda, con punto final, texto continúa en la misma línea).	X		
Títulos de quinto nivel (Primera letra en mayúscula, negrita, cursiva, alineados a la izquierda, con sangría, con punto final, texto continúa en la misma línea).	X		
Numeración de tablas y cuadros en negrita, alineado a la izquierda.	X		
Título descriptivo de la tabla o cuadro debajo de la numeración, en cursiva. Times New Roman 11 puntos	X		

Solo uso de bordes horizontales en tablas y cuadros	X		
Fuente (debajo de la tabla o cuadro con año de publicación, solo en caso de no ser información procedente de la investigación)	X		
Numeración de figuras y gráficas en negrita, alineado a la izquierda.	X		
Título descriptivo de la figura o gráfica debajo de la numeración, en cursiva. Times New Roman 11 puntos	X		
Citas textuales de menos de 40 palabras con comillas, apellido(s) del autor(es), año y página.	X		
Citas textuales de más de 40 palabras sin comillas, en párrafo aparte, sangría izquierda en todas las líneas de 0.5 cms, apellido(s) del autor(es), año y página.	X		
Cita parafraseada sin comillas, apellido(s) del autor(es) y año.	X		
Cita de cita (Apellido del autor original, como se citó en "Apellido autor consultado", año)	X		
Cita publicación sin fecha: Apellido del autor (s.f.)	X		
CRITERIO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
Citas de más de 2 autores con et al.	X		
Referencias en orden alfabético.	X		
Referencias de libro: Apellido. A. (Año). Título en cursiva. Editorial. URL (La URL en caso de ser un libro digital)	X		

<p>Referencias capítulo de libro: Apellido, N. del autor del capítulo (año). Título del capítulo: Subtítulo. En N. Apellido del coordinador/editor del libro (Coord./ Ed./Eds.), Título del libro en cursiva: Subtítulo en cursiva (n° ed., Vol., pp. 1ª pág.-última pág.). Editorial.</p>	<p>X</p>		
<p>Referencias de artículo: Apellido, A. A., Apellido, B. B. y Apellido, C. C. (Año). Título del artículo. Nombre de la revista, volumen(número), pp-pp URL. (La URL en caso de ser un artículo digital)</p>	<p>X</p>		
<p>Referencias Artículo con DOI: Apellido, A. A. (Fecha). Título del artículo. Nombre de la revista, volumen(número), pp-pp. Enlace del DOI</p>	<p>X</p>		

Revisado por: Juan Carlos Benavides

Firma asesor o jurado