



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ESTOMATOLOGÍA**

RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN  
ESTUDIANTES DE PREGRADO DE ESTOMATOLOGÍA

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND ACADEMIC PROCRASTINATION  
IN UNDERGRADUATE DENTISTRY STUDENTS

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR POR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE CIRUJANO DENTISTA

AUTORA

KATHERINE CLAUDIA RODRIGUEZ RAMIREZ

ASESOR

ROBERTO ANTONIO LEON MANCO

LIMA – PERÚ

2026



**ASESOR DE TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

MG. ESP. ROBERTO ANTONIO LEON MANCO

Unidad Integrada de Gestión de Investigación, Ciencia y Tecnología

ORCID: 0000-0001-9641-1047

**Fecha de Aprobación:** 25 de febrero de 2026

**Calificación:** Aprobado

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a Dios, por ser mi guía y fortaleza. A mis padres y hermana, por ser mi apoyo y amor incondicional para alcanzar mis metas.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a la Universidad Peruana Cayetano Heredia y a cada uno de sus docentes por las valiosas enseñanzas y el compromiso demostrado durante mi formación profesional.

## **DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS**

La autora declara no tener ningún conflicto de interés.

# DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD



UNIVERSIDAD PERUANA  
CAYETANO HEREDIA

## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

La egresada:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	RODRIGUEZ RAMIREZ KATHERINE CLAUDIA

Pertenece al programa de la **CARRERA PROFESIONAL DE ESTOMATOLOGÍA**, autora del trabajo titulado: **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE ESTOMATOLOGÍA**, el cual ha sido elaborado y aprobado, según corresponda, para optar por el **TÍTULO PROFESIONAL DE CIRUJANO DENTISTA** bajo la modalidad de **TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

En calidad de docente asesor de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	LEON MANCO ROBERTO ANTONIO	ESTOMATOLOGÍA	ASESOR

Declaro que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **23%**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **trn:oid:::1:3496995257**, fecha de entrega: **03-03-2026**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 03 de marzo de 2026**

Firma del asesor  
N° DNI: 43649284  
ORCID: 0000-0001-9641-1047



## TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
RESUMEN	
ABSTRACT	
I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS	5
III. MATERIALES Y MÉTODOS	6
IV. RESULTADOS ESPERADOS	11
V. CONCLUSIONES	12
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	13
VII. PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA	17
ANEXOS	

## RESUMEN

**Introducción:** El estrés y la procrastinación académicos son dos fenómenos psicológicos que afectan negativamente el rendimiento, desenvolvimiento y bienestar estudiantil. Durante la etapa universitaria, los estudiantes de odontología se desarrollan dentro de un plan de estudios exigente, ésta se incrementa cuando inicia la fase clínica, puesto que deben conseguir a sus pacientes, responsabilizarse de su atención realizándoles tratamientos dentales irreversibles, además de cumplir con una lista de requisitos clínicos y estudiar para las evaluaciones teóricas. **Objetivo:** Determinar el grado de relación entre el estrés y la procrastinación académicos en los estudiantes que cursaron tercer año de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el año 2025. **Materiales y métodos:** El presente estudio será de tipo observacional, de corte transversal y retrospectivo, con alcance descriptivo-correlacional. La población estará constituida por estudiantes que cursaron el tercer año de la carrera de Estomatología en la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el 2025. Las variables serán: nivel de estrés académico, nivel de procrastinación académica y sexo del estudiante. Los instrumentos por utilizar son: inventario SISCO SV-21 de estrés académico y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Para realizar el análisis estadístico se exportarán los datos al programa SPSS. **Conclusión:** Este estudio resalta la importancia de comprender la forma en la que se relacionan el estrés y la procrastinación académicos entre sí, lo cual permitirá orientar el desarrollo de estrategias de afrontamiento frente a las nuevas demandas clínicas propias de la carrera, contribuyendo a un mejor desempeño tanto académico como profesionalmente.

**Palabras clave:** Estrés psicológico, Procrastinación, Estudiantes, Odontología

## ABSTRACT

**Introduction:** Academic stress and academic procrastination are two psychological phenomena that negatively affect student performance, functioning, and well-being. During university training, dentistry students are exposed to a highly demanding curriculum, which intensifies when the clinical phase begins, as they must recruit their own patients, assume responsibility for their care by performing irreversible dental treatments, comply with clinical requirements, and prepare for theoretical evaluations. **Objective:** To determine the magnitude of the relationship between academic stress and academic procrastination among students who completed the third year of Stomatology at the Universidad Peruana Cayetano Heredia in 2025. **Materials and Methods:** This study will follow an observational, cross-sectional, and retrospective design with a descriptive-correlational scope. The population will consist of students who completed the third year of the Stomatology program at Universidad Peruana Cayetano Heredia in 2025. The study variables will be academic stress level, academic procrastination level, and student sex. The instruments to be used are the SISCO SV-21 Academic Stress Inventory and the Academic Procrastination Scale (APS/EPA). Statistical analysis will be performed using SPSS software. **Conclusion:** This study highlights the importance of understanding how academic stress and academic procrastination are related, in order to guide the development of coping strategies for the new clinical demands of the program, thereby contributing to improved academic and future professional performance.

**Keywords:** Psychological stress; Procrastination; Students; Dentis

## **I. INTRODUCCION**

Para gran parte de los jóvenes, la transición hacia la vida universitaria representa cambios sustanciales en el estilo de vida y mayores demandas académicas (1). Como consecuencia, los estudiantes quedan expuestos a diversas situaciones, valoradas por ellos mismos como estresantes (1), pudiendo dar lugar a conductas negativas para su desempeño, como el estrés y la procrastinación (2). Los impactos de ambos no se limitan únicamente a la disminución de la productividad, involucra también la salud y el bienestar (2).

La APA define al estrés como una experiencia emocional negativa acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y de comportamiento dirigidos a la adaptación (3). Episodios leves de estrés pueden ser superados por el proceso de adaptación del cuerpo a los cambios, pero episodios constantes y persistentes pueden generar consecuencias tanto físicas como psicológicas (3). El estrés académico, considerado en alumnos de educación superior, es un proceso sistémico de carácter adaptativo que experimentan los estudiantes cuando enfrentan demandas o exigencias relacionadas con su aprendizaje y rendimiento. En este, el estudiante considera las exigencias académicas como estresores, lo cual provoca un desequilibrio sistémico que obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restablecer el equilibrio (4).

De la misma manera, la procrastinación, entendida como ocasional o crónica, es un fenómeno psicológico/conductual (5). Se define como el acto de aplazar

deliberadamente el inicio o finalización de actividades significativas, pese a saber que esta conducta puede tener efectos perjudiciales tanto personales como sociales (2). La procrastinación académica se relaciona con una falla en la autorregulación del estudiante (6), es decir, existe una dificultad en el autocontrol del comportamiento, emoción y atención del estudiante para empezar o culminar las demandas académicas (7). También implica una dificultad para mantener la motivación y concentración, además de, una falta de planificación y gestión de tiempo (7). El hábito de postergar tareas puede convertirse en un obstáculo para el éxito y repercutir negativamente en el estado de ánimo, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión y una disminución de la autoestima (8).

La exposición a situaciones estresantes favorece un mayor riesgo de procrastinación, ya que debilita los recursos de afrontamiento y limita la tolerancia hacia estados emocionales negativos (2). Y cuando la procrastinación se manifiesta de manera crónica o persistente, suele relacionarse con un aumento del estrés. Bajo estas perspectivas, el estrés y la procrastinación se entienden como respuestas emocionales y conductuales desfavorables que pueden funcionar simultáneamente como causa y consecuencia una de la otra (2).

En países Latinoamericanos como Argentina se reportó que tanto para estrés académico como para procrastinación académica, el mayor porcentaje de estudiantes universitarios se encontraban dentro del nivel medio con 79.7% y 59.4% respectivamente (9). De la misma manera, un estudio realizado a universitarios chilenos reveló que el 57% de sus estudiantes presentaban estrés académico (10). En

nuestro país, un estudio realizado en estudiantes universitarios peruanos, demostró que más del 60% de los estudiantes presentaban conductas procrastinadoras frecuentes (11).

Siguiendo el contexto universitario, específicamente los estudiantes y profesionales de la salud suelen estar sometidos a niveles de estrés significativos debido a la naturaleza de su trabajo y dentro de ello, la odontología no es la excepción (12). Diversos estudios concluyen que, tanto en la vida profesional como en la etapa de aprendizaje, los odontólogos y estudiantes de odontología están sometidos a altos niveles de estrés (13, 14, 15).

En Perú se registró que el nivel de estrés académico era mayor en alumnos de tercer año en comparación con los demás, debido principalmente al proceso de adaptación que deben tener al nuevo entorno académico clínico (16).

Tomando en cuenta las altas cifras porcentuales de estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios, y considerando que la carrera de Estomatología presenta una elevada exigencia tanto teórica como práctica, se considera relevante determinar el grado de relación existente entre el estrés académico y la procrastinación académica y así analizar cómo se relacionan ambas variables, con el fin de comprender mejor la dinámica que se presenta en este grupo específico de estudiantes.

En carreras con alta carga clínica, como Estomatología, resulta relevante analizar cómo factores emocionales y conductuales podrían influir en el desempeño

académico, más allá de las competencias técnicas del estudiante. En ese sentido, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el grado de relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes que cursaron tercer año de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el año 2025?

## **II. OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Determinar el grado de relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes que cursaron tercer año de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en el año 2025.

### **Objetivos específicos**

1. Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes que cursaron tercer año de Estomatología en la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el año 2025.
2. Determinar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes que cursaron tercer año de Estomatología en la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el año 2025.
3. Identificar si existen diferencias significativas entre estrés y procrastinación académica según sexo de los estudiantes que cursaron tercer año de Estomatología en la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el año 2025.
4. Establecer datos de referencia que faciliten futuras investigaciones sobre estrategias de afrontamiento ante el estrés y procrastinación académica.

### **III. MATERIALES Y METODOS**

#### **Tipo o diseño de estudio**

El presente estudio será de tipo observacional, transversal y retrospectivo, con un alcance descriptivo-correlacional.

#### **Población**

Estudiantes de la carrera de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que cursaron tercer año durante el 2025.

#### **Muestra**

Para la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando a los estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión.

#### **Criterios de selección**

#### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que solo han cursado una vez el tercer año de la carrera de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en el año 2025

- Estudiantes que acepten participar de la investigación.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que hayan llevado por segunda vez o más los cursos del tercer año de Estomatología en la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el año 2025
- Estudiantes que no deseen participar de la investigación

**Instrumentos**

**a) Inventarios SISCO SV-21 de estrés académico:**

Instrumento desarrollado por Barraza en el 2007, originalmente constituido por 31 ítems, posteriormente reducido a 21 ítems por el mismo autor en 2018 y validado para estudiantes universitarios en el contexto peruano en el 2021 (17). El inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. Está organizado en tres dimensiones: estresores académicos, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento, los cuales se responden mediante una escala tipo Likert de seis categorías con valores del 0-5 correspondiente a “nunca”, “casi nunca”, “rara vez”, “a veces”, “casi siempre” y “siempre”. Finalmente dependiendo del puntaje obtenido se clasifican en bajo, medio o alto.

**b) Escala de Procrastinación académica**

Instrumento elaborado por Busko en 1998 teniendo una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.80. Fue validado para el contexto peruano por Dominguez Lara en 2014 (18). Consta de 12 ítems organizados en dos dimensiones: Autorregulación académica y postergación de actividades, los cuales se responden mediante una escala tipo Likert de cinco categorías con valores del 1-5 correspondientes a “nunca”, “casi nunca”, “a veces”, “casi siempre” y “siempre”. Dependiendo del puntaje obtenido se clasifican en bajo, medio o alto.

### **c) Ficha sociodemográfica**

Se aplicó una ficha sociodemográfica, la cual permitió recoger información general de los participantes. Esta incluyó únicamente la variable sexo. Asimismo, se incorporó una pregunta filtro destinada a verificar el cumplimiento del criterio de inclusión relacionado con haber cursado por primera vez el tercer año de la carrera de Estomatología durante el año académico 2025.

## **Técnicas y procedimientos**

### Recojo de información

Se solicitó información a la secretaría académica para la obtención del número de estudiantes que cursaron el tercer año de la carrera de Estomatología durante el año 2025.

Se coordinó con las autoridades de la universidad para realizar la evaluación a los participantes. Se ingresó a las aulas solicitando previamente la autorización del profesor encargado de la clase. Se informó a los estudiantes, de los objetivos de la investigación y una vez informados los alumnos decidieron su participación, previamente revisaron y firmaron el consentimiento informado. Se aplicaron los instrumentos en forma colectiva a los alumnos que estaban presentes el día de la evaluación. Luego de la aplicación toda la información se ingresó a una base de datos en Ms Excel que luego se exportó al SPSS versión 20 para el respectivo análisis estadístico.

### **Plan de análisis**

Se hará un análisis correlacional entre estrés académico y procrastinación académica. Para ello se procesarán los datos al software IBM SPSS versión 20. Se realizará un análisis descriptivo mediante tablas de frecuencias y porcentajes con el fin de determinar la distribución de los niveles de estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes que cursaron el tercer año de Estomatología durante el año 2025.

Se evaluará la normalidad de los puntajes totales mediante la prueba de Shapiro-Wilk, para luego evaluar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica, para ello se determinará mediante el coeficiente de correlación de Spearman. Por

ultimo para las diferencias según sexo en los niveles de estrés y procrastinación académica se empleará la prueba de Chi cuadrado.

### **Consideraciones éticas**

Se requerirá el permiso Unidad Integrada de Gestión e Investigación, Ciencia y Tecnología (UIGCT) de la Facultad Integrada de Medicina, de Estomatología y de Enfermería y la posterior aprobación del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (CIE-UPCH). De igual manera, se garantizará que los datos de los pacientes se mantendrán en todo momento anónimos y confidenciales, asegurando su uso exclusivamente con fines de investigación.

#### **IV. RESULTADOS ESPERADOS**

Bajo la perspectiva teórica, esta investigación permitirá ampliar el conocimiento sobre el estrés y la procrastinación académicos en estudiantes universitarios, específicamente en la carrera de Estomatología, caracterizada por su alta exigencia académica y carga formativa en el momento en que comienzan sus prácticas clínicas. Asimismo, contribuirá a comprender el comportamiento y la interacción entre ambas variables, aportando evidencia sobre cómo el estrés puede influir en la aparición de conductas de postergación y viceversa. De este modo, se fortalecerá la importancia de promover estrategias de afrontamiento adecuadas para favorecer un mejor manejo del estrés y prevenir conductas procrastinadoras en el ámbito académico.

Bajo la perspectiva clínica-académica, esta investigación permitirá identificar cómo los niveles de estrés académico y procrastinación pueden influir en el desempeño de los estudiantes en actividades propias de la carrera, como la atención de pacientes, la realización de tratamientos y el cumplimiento oportuno de responsabilidades clínicas y académicas. Asimismo, los hallazgos podrían orientar la implementación de estrategias dirigidas al fortalecimiento del manejo del tiempo, la planificación y la autorregulación, con el propósito de optimizar el rendimiento académico y favorecer un desempeño clínico más eficiente y seguro.

## V. CONCLUSIONES

Los hallazgos de este trabajo académico evidenciarán la importancia de analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de Estomatología, considerando la exigencia propia de la formación profesional y la responsabilidad clínica que esta implica.

Se espera que los resultados permitan comprender cómo estas variables pueden influir en el desempeño académico y en la organización de actividades clínicas, resaltando la necesidad de fortalecer estrategias de afrontamiento, planificación y manejo del tiempo.

Asimismo, esta investigación contribuirá a generar conciencia sobre la importancia de desarrollar habilidades de autorregulación no solo durante la etapa universitaria, sino también en la futura vida profesional, especialmente en la gestión eficiente de pacientes, la organización de tratamientos y la administración adecuada del tiempo en el ejercicio estomatológico.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Akram U, Ypsilanti A, Gardani M, Irvine K, Allen S, Akram A, Drabble J, Bickle E, Kaye L, Lipinski D, Matuszyk E, Sarlak H, Steedman E, Lazuras L. Prevalence and psychiatric correlates of suicidal ideation in UK university students. *J Affect Disord.* 2020;272:191–197. doi:10.1016/j.jad.2020.03.185.
2. Sirois FM. Procrastination and stress: a conceptual review of why context matters. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(6):5031. doi:10.3390/ijerph20065031. PMID:36981941; PMCID:PMC10049005.
3. Baum, A. (1990). “Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress,” *Health Psychology*, Vol. 6, pp. 653-675.
4. Barraza Macías A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana.* 2008;26(2):270–289.
5. Ahmady S, Karimi Moonaghi H, Kheradmand A. Determinants of Educational Procrastination among Medical Students at Shahid Beheshti University of Medical Sciences. *J Adv Med Educ Prof.* 2025;13(1):67–75. doi:10.30476/jamp.2024.104251.2047.

6. Svartdal F, Løkke JA. The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Front Psychol.* 2022;13:1019261. doi:10.3389/fpsyg.2022.1019261. PMID:36405131; PMCID:PMC9669985.
7. Rozental A, Bennett S, Forsström D, Ebert DD, Shafran R, Andersson G, Carlbring P. Targeting procrastination using psychological treatments: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol.* 2018;9:1588. doi:10.3389/fpsyg.2018.01588. PMID:30214421; PMCID:PMC6125391.
8. Yan B, Zhang X. What research has been conducted on procrastination? Evidence from a systematic bibliometric analysis. *Front Psychol.* 2022;13:809044. doi:10.3389/fpsyg.2022.809044. PMID:35185729; PMCID:PMC8847795
9. Magnín LR, Menghi MS. Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de Psicología de Paraná [tesis]. Pontificia Universidad Católica Argentina; 2021. Paraná, Argentina. 77 p.
10. Martínez-Líbano J, Torres-Vallejos J, Oyanedel JC, González-Campusano N, Calderón-Herrera G, Yeomans-Cabrera M-M. Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Front Psychiatry.* 2023;14:1139946. doi:10.3389/fpsyg.2023.1139946. PMID:37065901; PMCID:PMC10097937.

11. Contreras IE. Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima Metropolitana [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2021.
12. Alotaibi S, Deligianni E, Riley P, Glenn AM. Prevalence and incidence of stress among UK dental students: a systematic review and meta-analysis. *Int Dent J*. 2024;75(3):2314–2322. doi:10.1016/j.identj.2024.11.019. PMID:39674789; PMCID:PMC12142792.
13. Alhadj MN, Khader Y, Murad AH, Celebic A, Halboub E, Márquez JR, Macizo CC, Khan S, Basnet BB, Makzoumé JE, de Sousa-Neto MD, Camargo R, Prasad DA, Faheemuddin M, Mir S, Elkholy S, Abdullah AG, Ibrahim AA, Al-Anesi MS, Al-Basmi AA. Perceived sources of stress amongst dental students: a multicountry study. *Eur J Dent Educ*. 2018;22(4):e710-e718. doi:10.1111/eje.12350.
14. Smolana A, Loster Z, Loster JE. Assessment of stress burden among dental students: a systematic literature review and meta-analysis of data. *Dent Med Probl*. 2022;59(2):301–307. doi:10.17219/dmp/133955.
15. Khanagar SB, Al-Ehaideb A, Jamleh A, Ababneh K, Maganur PC, Vishwanathaiah S, Awawdeh MA, Naik S, Al-Kheraif AA, Bhandi S, Zanza A,

Testarelli L, Patil S. Psychological distress among undergraduate dental students in Saudi Arabia and its coping strategies — a systematic review. *Healthcare (Basel)*. 2021;9(4):429. doi:10.3390.

16. Córdova Huaroc SS, Pacheco Alejo AB, Palomino Alca RA. Medición de estrés en estudiantes de la carrera de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en el año 2023 [tesis de grado]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2025.

17. Olivas-Ugarte LO, Morales-Hernández SF, Solano-Jáuregui MK. Psychometric evidence of SISCO SV-21 Inventory for the study of academic stress in Peruvian university students. *Propósitos y Representaciones*. 2021;9(2):e647. doi:10.20511/pyr2021.v9n2.647.

18. Domínguez SA, Villegas GG, Centeno LS. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*. 2014;20(2):293–304.

## VII. PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

### Presupuesto

Descripción	P. Unitario s/.	Cantidad	Total S/.
Laptop	1500	1	1500
Hojas de Consentimiento Informado, ficha sociodemográfica, inventario de estrés académico y procrastinación académica.	0.20	300	60.00
Lapiceros	1.00	3	3.00
Pasajes (movilidad)	3.20	10	32
Total S/.			1595.00

## Cronograma

Actividad	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Redacción de proyecto	x				
Aprobación de ética		x			
Ejecución de proyecto		x			
Análisis de resultados			x		
Informe final				x	
Publicación					x

## ANEXOS

**Cuadro de operacionalización de variables**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Tipo y escala	Valores
Estrés académico	Proceso sistémico de carácter adaptativo que experimentan los estudiantes al enfrentar demandas o exigencias relacionadas con su aprendizaje	Inventario SISCO SV-21, compuesto por 21 ítems en escala Likert de 0 a 5. El puntaje total se obtuvo sumando las respuestas, clasificándose en bajo, medio y	a) Estresores académicos b) Síntomas de estrés c) Estrategias de afrontamiento	Cuantitativa  Ordinal	0 = nunca 1 = casi nunca 2 = rara vez 3 = a veces 4 = casi siempre 5 = siempre

	je	alto.			- 0 a 33% = bajo -34% a 66% = medi o - 67% a 100% = alto
Procrastina ción académica	Acto de aplazar el inicio o finalización de actividades, sabiendo efectos perjudiciales personales como sociales.	Escala de Procrastina ción Académica (EPA) compuesto por 12 ítems en escala Likert de 1-5. El puntaje se obtiene sumando las	a) Postergación de actividades b) Autorregulación académica	Cuantitativa  Ordinal	1 = nunca 2 = casi nunca 3 = a veces 4 = casi siempre 5 = siem

		respuestas, clasificado en niveles bajo, medio y alto			pre - Bajo: 0-20 - Medi o: 21- 40 - Alto: 41-60
--	--	---	--	--	---

Sexo	Características físicas, biológicas y anatómicas que definen a los seres humanos.	Femenino Masculino		Cualitativa Nominal	1= masculino 2= femenino
------	---	-----------------------	--	------------------------	-----------------------------------

## Inventario de Estrés Académico

### SISCO SV-21

#### Inventario de Estrés Académico

#### SISCO SV-21

El presente cuestionario tiene por objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a estudiantes universitarios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

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

Si

No

(En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	CN	RV	AV	CS	S

3.-Dimensión estresores Instrucciones: ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

¿Con qué frecuencia te estresa?

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as docentes que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis docentes (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis docentes						
El tipo de trabajo que me piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as docentes						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as docentes						

4.- Dimensión síntomas (reacciones) Instrucciones: ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

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

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento Instrucciones: ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciona						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

## Escala de Procrastinación Académica

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

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

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

AUTORREGULACION ACADEMICA		N	CN	AV	CS	S
1	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
2	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
3	Asisto regularmente a clase					
4	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
5	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
6	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
7	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					

8	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
9	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
<b>POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES</b>		<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
10	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
11	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
12	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					

## Consentimiento Informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECYO DE INVESTIGACION

Estimado participante:

Mi nombre es Katherine Claudia Rodriguez Ramirez, egresada de la carrera de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Como parte de los requisitos se llevará a cabo una investigación. La misma trata sobre determinar el grado de relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes que cursaron tercer año de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en el año 2025

Esta investigación es requisito para la obtención de mi título profesional. Usted ha sido seleccionado para participar en esta investigación la cual consiste en responder dos cuestionarios que evalúa su nivel de estrés académico y procrastinación académica, la duración estimada de los cuestionarios es de aproximadamente 15 minutos.

Toda la información recopilada será tratada de manera confidencial y anónima. Los datos serán utilizados exclusivamente para fines académicos y solo el equipo de investigación tendrá acceso a ellos. No se divulgarán nombres ni información personal en ningún informe o publicación derivada del estudio.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede comunicarse conmigo o mi asesor de investigación. Agradecida de antemano con usted y esperando recibir su apoyo para la ejecución de este proyecto.

Atentamente,

Katherine Claudia Rodriguez Ramirez  
Investigadora principal

He leído y comprendido la información anterior. Se me ha dado la oportunidad de hacer preguntas y mis dudas han sido aclaradas. Yo ..... Identificado con DNI N° ..... Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de la investigadora .....

\_\_\_\_\_  
Firma del participante