

# PRINCIPIOS TEORICOS Y REPRESENTACIONES SOCIALES LATINOAMERICANAS





VIII CONGRESO INTERNACIONAL

DE PSICOLOGIA Y EDUCACION

QUERÉTARO, MÉXICO  
2019



## **PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO RELACIONADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, 2018**

**THE PROCRASTINATION AND ACADEMIC STRESS IN RELATION TO PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS FROM A STATE UNIVERSITY**

**Erlinda Holmos Flores  
Margarita Evangelina Ayala Montalván,  
Herminda Consuelo Chambergó Valverde  
Claudia Liseet Valverde Villegas.  
Universidad Nacional de Barranca  
Perú**

### **RESUMEN**

Introducción: La procrastinación, el estrés académico e inactividad física, afectan considerablemente la salud integral de los estudiantes del nivel universitario. Las universidades juegan un rol importante en el fomento de la salud mental para el desarrollo del estudiante dentro de un enfoque biopsicosocial.

Objetivo: Establecer la relación de la procrastinación y estrés académico con la actividad física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca.

Metodología: Enfoque cuantitativo, correlacional, transversal y aplicada; con una muestra de 323 estudiantes. Los instrumentos fueron la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA), el Inventario SISCO del Estrés Académico y el Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ).

Resultados: Respecto a la procrastinación académica el 56,1% de los estudiantes tienen un nivel medio, el 26,2% un nivel bajo y el 17,6 % un nivel alto;

respecto al estrés académico, el 54,5% presenta un nivel moderado, el 23,3% indica un nivel profundo y el 22,3% un nivel leve; en cuanto a la actividad física, el 44,2% de estudiantes presentan una actividad física baja, el 31,6% presenta una actividad física moderada y el 24,3% presenta una actividad física alta. Como respuesta a los resultados se desarrollaron talleres de intervención denominados: “Taller de apoyo para el control de la procrastinación”, “Taller Estrategias de afrontamiento para manejar el estrés académico”, ambos dirigidos a los estudiantes; “Taller para el fortalecimiento de habilidades blandas” dirigida a los docentes, esto a partir de los resultados que señalan, que las principales causas de estrés académico en el estudiante están relacionadas con la personalidad, carácter del docente, sobrecarga académica y el tipo de trabajos requeridos. Así mismo se realizó una caminata denominada “Caminando ando y mi mente disipando” dirigida a la comunidad universitaria. La evaluación de las intervenciones de los talleres psicoeducativos, obtuvieron una media del 78% como percepción de beneficio para su salud mental y salud física en los estudiantes universitarios.

**Conclusiones:** Los estudiantes universitarios en mayor porcentaje presentan nivel medio de procrastinación, nivel moderado de estrés académico y actividad física baja y los talleres de intervención contribuyen a disminuir estos problemas mejorando la salud mental y física de la población estudiantil.

**Utilidad para la disciplina práctica de la psicología:** El fomento de actividades psicoeducativas en las aulas universitarias ayuda a los estudiantes a afrontar

situaciones adversas mejorando tanto su rendimiento académico como sus relaciones interpersonales que favorecen su formación profesional.

**PALABRAS CLAVE:** Procrastinación académica, estrés académico, actividad física, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

Introduction: The Procrastination, the academic stress and physical inactivity, this affects significantly university students' whole health. Universities have an important role in promoting mental health for student development inside a biopsychosocial perspective.

Objective: Establish the relationship between procrastination and academic stress with physical activity in the students from the National University of Barranca.

Methodology: Quantitative, correlational, transversal and applied method; with a sample of 323 students. The instruments were the Busko Academic Procrastination Scale (EPA), the SISCO Inventory of Academic Stress and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

Results: About academic procrastination, 56.1% of the students have a medium level, 26.2% have a low level and 17.6% have a high level; about academic stress, 54.5% have a moderate level, 23.3% indicates a deep level and 22.3% shows a minor level; as for physical activity, 44.2% of students have low physical activity, 31.6% have moderate physical activity and 24.3% have high physical activity.

Taking into account the results, intervention workshops were developed: "Support workshop to avoid procrastination", "Strategies workshop to manage academic stress", both focused on students; "Workshop for soft skills strengthening " aimed at teachers, based on the results they indicate, that the main causes of academic stress in the student is related to the personality, character of the teacher, academic overload and the kind of work that is required There was also a walk called "Walking and walking and my mind removing" aimed at the university community. The evaluation of the psychoeducational workshops interventions, got an average of 78% as a perception of benefit for their mental health and physical health from university students.

Conclusions: University students in a higher percentage have a medium level of procrastination, a moderate level of academic stress and low physical activity, and intervention workshops contribute to reducing these problems by improving the mental and physical health from the student population.

Usefulness of psychology practical discipline: The promotion of psychoeducational activities in university classrooms helps students to face unfavorable situations by improving both their academic performance and their interpersonal relationships that give students advantages in their professional training.

KEYWORDS: Academic procrastination, academic stress, physical activity, university students.

## INTRODUCCIÓN

La vida universitaria representa un cambio significativo en la vida rutinaria de los adolescentes y jóvenes universitarios, y su ingreso a la universidad no significa que tenga las cualidades necesarias para ser un estudiante exitoso. Es muy común observar que los estudiantes en la actualidad, no cumplen las obligaciones académicas, sino las posterga para otro momento, lo que le ocasiona estrés académico, afectándolo en su bienestar emocional.

Al respecto, Cardona (2015) en su investigación Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios, sus resultados señalan que existe diferencias significativas, según cada una de las variables estimadas en el estudio. Se llegó a la conclusión que se encontró correlación significativa entre las conductas procrastinadoras y algunas reacciones fisiológicas, psicológicas relacionados ala estreses académicos. Así mismo en la investigación de Herrera y Moletto (2014) titulada Estrés académico en estudiantes universitarios de Psicología” Los resultados mostraron que el 15,6% de los participantes presentan un nivel de estrés académico global bajo, un 71,4% en el nivel medio y un 13,0%en el nivel alto. Por otro lado, en la investigación de Alegre (2017) Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios, llegó a la conclusión de que existe una relación significativa y negativa entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Sin embargo, Yarlequé, y otros (2016) sus resultados mostraron, que no existe relación estadística entre las tres variables, que el afrontamiento del estrés no depende de la procrastinación, que el bienestar psicológico no depende del afrontamiento del estrés. Respecto a la actividad física Práxedes, Sevil,

Moreno, Del Villar & García- González (2016) en su estudio de Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: Diferencias en función del género, la edad y los estados del cambio, los resultados mostraron que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de AFMV recomendados por los organismos internacionales, situación diferente a lo encontrado por Varela, Durante, Salazar, & Lema (2011) que señala que el 22.2 % de los estudiantes universitarios realiza actividad física.

La Procrastinación académica e inactividad física, pueden afectar considerablemente la salud integral de los estudiantes del nivel universitario. Por tal razón las universidades como entidades responsables de la formación académica profesional y dentro de su rol de responsabilidad social y bienestar universitario, juegan un rol importante en el fomento de conocimientos y promoción de conductas enfocados para el desarrollo de la persona con enfoque biopsicosocial.

Por estas razones surgió la idea de realizar la investigación con enfoque cuantitativo, considerando que los resultados del estudio fortalecerán las actividades preventivas promocionales a su vez ampliar los servicios de salud dirigido a la comunidad universitaria para favorecer la actividad física y plantear estrategias que permitan al estudiante ser resiliente, proactivos y asertivos dentro de su proceso de formación profesional y futuro desempeño profesional.

### **MARCO TEÓRICO**

#### **a. Estrés**



Según Barraza (2008), el estrés académico es un proceso integral, que se presenta cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas que él mismo considera como estresores. Dichos estresores desencadenan en primer lugar un desequilibrio sistemático (situación estresante) que posteriormente se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y llevan al estudiante a realizar acciones de afrontamiento en busca de la restauración del equilibrio sistémico (estrategias de afrontamiento).

El entorno universitario resulta sin duda, estresante para el estudiante pues supone la máxima exigencia académica experimentada en el quehacer académico, además de la necesidad de adaptarse factores externos como horarios cambiantes, metodologías diversas, sobrecarga académica, escaso tiempo libre, entre otros.

Por su parte, Jeréz y Oyarzo (2010) plantean que los estresores académicos prevalentes en los estudiantes universitarios son el tiempo limitado para realizar tareas y las sobrecargas en los trabajos y tareas. Igualmente, Martín (2007) propone que las evaluaciones son consideradas como uno de los estresores académicos muy importante en la vida de un estudiante universitario, con efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional.

#### **b. Procrastinación**

De otro lado, Busko (1998) (en Yarlequé, Alva y Monroe (2016) define la procrastinación como una tendencia irracional a retrasar o evitar las tareas que deben completarse y es precisamente lo que se observa en el estudiante

universitario, aun cuando los trabajos les son asignados con suficiente tiempo y especificaciones para su ejecución. Dicha postergación trae consigo afectaciones como baja autoestima académica, afectación en el autoconcepto, estrés, alteraciones del ciclo de sueño – vigila, desórdenes de la alimentación, entre otros.

Así mismo, la conducta procrastinadora puede tener efectos directos en las calificaciones obtenidas, en la aprobación o desaprobación de materias y en casos extremos, incluso en la deserción universitaria. Todo ello supone malestar subjetivo por cuanto se es consciente del aplazamiento incensario, pero aun así el estudiante procrastinador dedica tiempo a actividades irrelevantes como revisar redes sociales, ver televisión, reunirse con amigos, descansar, etc.

### **b. Actividad física**

La actividad física juega un papel importante en los estilos de vida saludables, brindando beneficios físicos y mentales. Existe una clara evidencia de que la actividad física practicada con regularidad provoca una disminución de los porcentajes de todas las causas de mortalidad, de cardiopatías coronarias, de hipertensión arterial, de infarto, de síndrome metabólico, de diabetes tipo II, de cáncer de mama, de cáncer de colon, de depresión y de caídas, entre otras. Asimismo, también existe una fuerte evidencia de su relación con la mejora de la aptitud cardiorrespiratoria y muscular, de una composición de la masa corporal más saludable, de una mejora de la salud ósea, un aumento de la salud funcional. (OMS, 2010).

## **METODOLOGÍA**

**a. Planteamiento del problema**

Rodas, Velez, Isaza, Zapata, Restrepo & Quintero, (2010) señalan que, para lograr la adaptación a la vida en la universidad, se requiere del estudiante, variaciones en sus métodos de estudio y aumento, por un lado, en la dedicación de tiempo de las actividades académicas y por otro, en la preocupación que garantice un futuro profesional de éxito.

Así, para un estudiante la vida universitaria implica un grado de exigencia y responsabilidad académica muy altas para conseguir el aprendizaje de los contenidos, la aprobación de las asignaturas y consecuentemente, la satisfacción académica; sin embargo, se puede observar en los estudiantes universitarios frecuentes conductas procrastinadoras, estrés académico, inactividad física y conductas no saludables relacionadas a la alimentación y al descanso por ejemplo; situaciones que de manera particular y más aún en conjunto, afectan su integridad psicológica y física.

Psiconeuroinmunoendocrinólogos como Caprarulo (2006), Castés (2015) o Klinger (2006) coinciden en señalar que el estrés en su fase más intensa es negativo para el organismo, predisponiendo al desarrollo de enfermedades serias, crónicas e incluso, mortales. Actualmente el estrés académico es un problema que se está incrementando en los estudiantes universitarios y diversos estudios se han interesado en investigarlo.

En cuanto a la procrastinación académica en el entorno universitario, también es posible observar la presencia de indicadores constantes, pues es común que

los estudiantes presenten trabajos académicos producto del desvelo de la noche anterior, con lo que se limita la calidad del trabajo presentado y la posibilidad de un desempeño académico de acuerdo a los potenciales recursos cognitivos que a los estudiantes de nivel universitario les es inherente.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física (AF) como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación y las actividades deportivas” considerándosele como un elemento básico de los estilos de vida saludables, que se relacionan con un amplio conjunto de beneficios de salud físicos y mentales.

Pavón (2004) señala que la etapa universitaria ha demostrado ser una etapa clave a la hora de fortalecer la actividad física. En este sentido, el hábito de práctica deportiva en la universidad es un buen ejemplo del nivel de esmero en la edad adulta, pero no parece ser la realidad en el entorno del universitario de la ciudad de Barranca.

En la Universidad Nacional de Barranca a través de las sesiones de tutorías individual y grupal se observa que muchos de los estudiantes refieren: “me siento estresado” “el tiempo no me alcanza para las tareas” “no puedo cumplir muchas veces con las tareas que dejan los docentes” “necesito tener espacios de recreación” “me da flojera hacer ejercicios” “solo me da ganas de dormir”, entre otros; situaciones que pueden estar directamente vinculadas con las variables de estrés académico, procrastinación e inactividad física.

Frente a lo expuesto, es que se plantea la siguiente interrogante de investigación:

¿Cuál es la relación que existe entre la Procrastinación y Estrés Académico con la Actividad en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca, 2018?

## **b. Objetivos**

### **Objetivo General**

Establecer la relación de la Procrastinación y Estrés Académico con la Actividad Física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca, 2018.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar la Procrastinación académica según la autorregulación académica y postergación de actividades en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca.
- Identificar el nivel de Estrés académico según situaciones percibidas como estresantes, síntomas o reacciones frente al estímulo estresor y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca.
- Identificar el nivel de Actividad Física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca.
- Analizar la relación de la procrastinación académica con la actividad física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca.

- Analizar la relación del estrés académico con la actividad física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca.

### c. Hipótesis

#### Hipótesis general

Existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico con la actividad física en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Barranca, 2018.

#### Hipótesis específicas:

La Procrastinación académica se relaciona significativamente con la Actividad Física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca, 2018.

El estrés académico se relaciona significativamente con la Actividad Física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca, 2018.

### d. Alcances y Limitaciones

**Alcances:** El presente estudio abarca solamente a los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Barranca.

**Limitaciones:** No hubo ninguna limitación para la realización de la investigación, ya que se contó con los recursos bibliográficos, recursos humanos y económicos.

### e. Población y muestra

La población de estudio estuvo constituida por 1,989 estudiantes matriculados en las siete Escuelas Profesionales que se ofrecen en la Universidad Nacional de Barranca, ubicado en el distrito de Barranca, de la Región de Lima durante el mes de setiembre del 2018. La muestra estuvo conformada por 323 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión. La selección de las unidades de análisis se obtuvo en forma aleatoria. Se descartó a 22 participantes por faltar algún ítem por desarrollar en alguno de los instrumentos, quedando una muestra de 301 estudiantes.

#### **f. Instrumentos**

##### Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)

Para el registro de la información sobre el estrés se usó la escala de Procrastinación Académica (EPA), es una prueba de autoinforme. Está constituido de 16 ítems con cinco opciones de respuesta tipo Likert: Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre. Además, está compuesta por dos dimensiones: Autorregulación Académica y Postergación de actividades.

##### Inventario SISCO del Estrés Académico

Para el registro de la información sobre el estrés se usó el inventario SISCO de Estrés Académico, creado por Arturo Barraza (2008), es un inventario de tipo autoinforme. Está constituido de 31 ítems de los cuales, 29 están agrupados en tres dimensiones: a. Situaciones percibidas como estresantes; b. Reacciones frente al estímulo estresor, que a su vez contempla tres tipos de síntomas:

reacciones físicas, psicológicas y comportamentales; y c. Estrategias de afrontamiento: Orientada a indagar las estrategias empleadas por los estudiantes para afrontar una situación de estrés percibido.

Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

Está constituido de 07 preguntas, utilizado en adolescentes y adultos de 15 a 69 años. Las preguntas se refieren al tiempo en que una persona destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días.

#### **g. Procedimiento**

La información proveniente de las unidades de análisis registradas en los instrumentos se ordenó y tabuló en concordancia con el análisis de la Estadística Descriptiva usando para ello cuadros y gráficos de frecuencia. Por último, se comprobó las hipótesis de investigación, utilizando el análisis de regresión lineal múltiple para la hipótesis general y el coeficiente de correlación de Spearman para las hipótesis específicas. La información fue procesada usando el software estadístico SPSS versión 24.0.

### **DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

En cuanto a los resultados de la variable Procrastinación Académica, los resultados obtenidos en la muestra señala que el 29,6% de los estudiantes presenta un nivel bajo de procrastinación académica, el 46,5% tienen un nivel medio y un 23,9 % con un nivel alto (Tabla 1). Rodríguez & Clariana (2016) señala que la procrastinación con mayor prevalencia en los estudiantes universitarios fue



en los estudiantes mayores de 25 años, por lo cual se observa cierta similitud con los resultados de la presente investigación en relación a la edad y nivel de procrastinación, en relación a la dimensión nivel de postergación de actividades, el 22,9% de los estudiantes presenta un nivel bajo de nivel de postergación de actividades, el 60,8% tiene un nivel regular y un 16,3% se encuentran con un nivel bajo, y los resultados obtenidos en la dimensión niveles de autorregulación académica, se observa que el 29,6% de los estudiantes presenta un nivel bajo de nivel de autorregulación académica, el 46,5% presenta un nivel alto y un 23,9 % cuenta con un nivel bajo. Cardona (2015) evidencia en sus resultados un porcentaje significativo de conductas procrastinadoras, al igual que los hallazgos encontrados por Alegre (2017) que concluye que existe una relación significativa y negativa entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Carlos Chigne (2017) infiere que a un mayor nivel de autoeficacia existe un menor nivel de procrastinación académica.

Marquina, R., Gomez, L., Salas, C.; Santibañez, S., Rumiche, R. (2016), señalan en sus resultados que, en los universitarios, la procrastinación afecta en la toma de decisiones decidiendo las prioridades según su entorno y muchas veces ello determina el presente y futuro de su vida. Cuando la procrastinación se convierte en un hábito frecuente se corre los riesgos que el estudiante desaprobe las materias o asignaturas repetidas veces provocando su separación de las aulas universitarias de acuerdo a la nueva ley universitaria 30220, y en otros casos la deserción.

Como se puede apreciar, a nivel global (Tabla 2) los resultados revelan presencia de estrés académico en los estudiantes universitarios en niveles de moderado (54.5%) a alto (23.3%). Estos resultados coinciden con los postulados de Barraza (2008), quien señala que el ingreso, la permanencia y el egreso de un estudiante de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente, de estrés académico.

Sin embargo, resulta interesante analizar si esta percepción de falta de tiempo no está asociada a conductas procrastinadoras o a falta de adecuados hábitos de estudio que permitan organizar el tiempo de manera conveniente.

Como variable adicional a las mencionadas, se ha encontrado en la presente investigación que la personalidad y el carácter del docente universitario influyen en el estrés del estudiante. Por esta razón, como parte de la investigación se realizó un taller de fortalecimiento de habilidades blandas para el desempeño docente, dirigido a los docentes de la Universidad Nacional de Barranca como una respuesta a los resultados encontrados en la investigación, con la intención de sensibilizar a los catedráticos respecto al impacto colateral de sus actitudes en clase hacia los estudiantes.

El segundo componente del estrés académico corresponde a los síntomas o manifestaciones que son la manera en como el estudiante estresado exterioriza su condición de estrés. Barraza (2008) clasifica éstos síntomas en Físicos, psicológicos y comportamentales. De acuerdo a los resultados del presente estudio, las manifestaciones del estrés académico se hallan en niveles leves

(43.2%) y moderados (38.5%). Estos resultados sugieren que, si bien los estudiantes universitarios reportan niveles considerables de estrés, no se estaría teniendo manifestaciones importantes y entre las existentes aparece en primer lugar las reacciones físicas que son somnolencia o mayor necesidad de dormir (33.9%), seguido de dolores de cabeza o migrañas (28.6%) y trastornos en el sueño (23.9%), que se asocia a la primera variable mencionada. Una variable protectora encontrada es que los estudiantes no llegan a manifestaciones conductuales como los conflictos interpersonales o aislamiento en su expresión del estrés.

La distribución del Nivel de actividad física de los estudiantes universitarios fue que el 44,2% presentan una actividad física baja, el 31,6% presenta una actividad física moderada y el 24,3% presenta una actividad física alta (Tabla 3). Estos resultados son diferentes a los encontrados por Arbos (2017) refiere que los estudiantes tienen una alta prevalencia de actitudes positivas hacia la actividad física. Sin embargo, existe cierta similitud en los resultados encontrados por Práxedes (2016) en la que se determinó que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de AFMV recomendados por los organismos internacionales; de la misma manera, hay similitud en los resultados encontrados en la investigación por Varela (2011) que determina que del total de jóvenes universitarios sólo el 22.2 % realiza actividad física.

Pavón (2004) señala que la etapa universitaria ha demostrado ser una etapa clave a la hora de fortalecer la actividad física. En este sentido, el hábito de

práctica deportiva en la universidad es un buen ejemplo del nivel de esmero en la edad adulta.

Existen diferentes estudios que abordan la prevalencia de práctica de actividad física en jóvenes universitarios españoles. Las prevalencias varían, desde un 89,2% que afirma haber realizado algún tipo de actividad física a lo largo de su vida, frente a otros estudios que detectan entre un 64-72,2% que afirma hacerlo en la actualidad. Otras investigaciones, que buscan la prevalencia por sexo, se encuentran que un 48% de hombres afirma practicar actualmente algún tipo de actividad frente a un 35% de mujeres. (Pavón , 2004).

También se agrega a esta realidad académica de inactividad física la escasa motivación y prácticas de pausas activas en las aulas universitarias de parte de los docentes; ya que ello ayudaría mucho a la concientización de la importancia de la actividad física y de la formación de hábitos saludables en relación de la actividad física que redundaría en el bienestar físico y mental de los estudiantes.

Como respuesta a los resultados de la investigación se programó y ejecutó una caminata denominada “Caminando ando y mi mente disipando” dirigido a toda la comunidad universitaria, en las primeras horas de la mañana para que no se cruce con los horarios laborales y académicos de los participantes, donde participaron las altas autoridades académicas, docentes, administrativos estudiantes, con el propósito de motivar la realización la actividad física en toda la comunidad universitaria, y así mismo fomentar la actividad física grupal para que no sea

relacionado como algo aburrido o cansado, sino por el contrario como una manera de recreación, distracción y socialización.

Del análisis de regresión lineal múltiple realizado, se evidenció que no existe relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y la actividad física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca, 2018 (Tabla 4 y Tabla 5).

Estos resultados son diferentes a los resultados obtenidos por Cardona (2015), quien evidencia correlación significativa entre las conductas procrastinadoras y algunas reacciones fisiológicas, psicológicas relacionados al estrés académico.

Si bien en el estudio en los universitarios se encuentran conductas procrastinadoras académicas, al igual que situaciones percibidas como estresantes y manifestaciones frente al estímulo estresor; después del análisis estadístico no se encuentra correlación significativa con la inactividad física de los estudiantes, concluyendo por tanto que la procrastinación y el estrés académico no se relaciona con la actividad física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca, 2018.

## CUADROS Y TABLAS

**Tabla 1**

**Niveles de Procrastinación académica de los estudiantes de la  
Universidad Nacional de Barranca**

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	79	26,2
Regular	169	56,1
Alto	53	17,6
Total	301	100,0

**Tabla 2**  
**Nivel de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca**

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	67	22,3
Moderado	164	54,5
Profundo	70	23,3
Total	301	100,0

**Tabla 3**  
**Nivel de Actividad física de los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca**

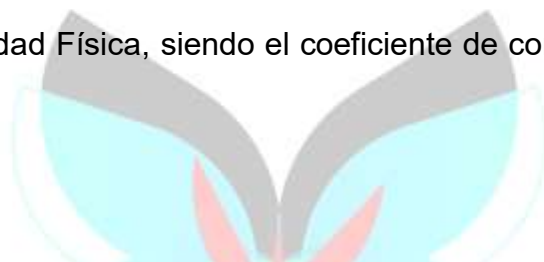
	Frecuencia	Porcentaje
Actividad física baja	133	44,2
Actividad física moderada	95	31,6
Actividad física alta	73	24,3
Total	301	100,0

**Tabla 4**  
**Correlación entre la Procrastinación académica y la Actividad Física**

	Procrastinación académica	Actividad física
--	---------------------------	------------------

<b>Rho de Spearman</b>	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	1,000	,013
		Sig. (bilateral)	.	,825
		N	301	301
	Actividad física	Coefficiente de correlación	,013	1,000
		Sig. (bilateral)	,825	.
		N	301	301

Se observa en la Tabla 4 que la matriz de correlaciones de la Procrastinación académica y la Actividad Física, siendo el coeficiente de correlación de Spearman 0.013.



**Tabla 5**

**Correlación entre el estrés académico y la Actividad Física**

			Estrés académico	Actividad física
<b>Rho de Spearman</b>	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,019
		Sig. (bilateral)	.	,738
		N	301	301
	Actividad física	Coefficiente de correlación	-,019	1,000
		Sig. (bilateral)	,738	.
		N	301	301

Se observa en la Tabla 5 que la matriz de correlaciones del estrés académico y la Actividad Física, siendo el coeficiente de correlación de Spearman -0.019.

## BIBLIOGRAFÍA

- Albornoz, M., Aliaga, C., Escobar, C., Nuñez, J., Rayme, L., Romero, R., & Sánchez, A. (2016). Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de la Universidad Pública de Lima Metropolitana. Lima: Universidad Pública de Lima Metropolitana. Obtenido de file:///C:/Users/TOPICO/Downloads/Estr%C3%A9s%20y%20procrastinacion%20Lima%20Albornoz.pdf
- Alegre, A. (2017). Autoeficacia y procrastinación académicos en estudiantes universitarios de Lima Metropolitano. Universidad Nacional de Lima, 57-82. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Naves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*. 7 (2). Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013).
- Arbós, T. (2017). Actividad física y salud en estudiantes universitarios des una perspectiva salutogénica. Palma de mallorca: Universitat de los Illes Balears. Obtenido de [https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS\\_Maite.pdf](https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf)
- Barraza, A. (2008) El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología latinoamericana/Bogotá (Colombia)*. Vol. 26 (2) pp. 270 – 289.
- Bedoya, F. Matos, L., & Zelaya, E. (2012) Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos



de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*. 77(4) pp. 262-270

Caprarulo, H. (2006) *Estrés, pandemia del siglo XXI*. (1 Ed.) Buenos Aires. Edit. Akadia.

Cardona, L. (2015). Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. Medellín: Universidad de Atoquia. Obtenido de file:///C:/Users/TOPICO/Downloads/Procrastinacion%20en%20estudiantes%20colombia%20(1).pdf

Castés M. (2015) *Psiconeuroinmunología*. Edit. EDAF. ISBN-13: 978-1502430717.

Jerez, M. & Oyarzo, C. (2010) Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*. 53(3) pp. 149-157.

Klinger, J., Herrera, J., Díaz, M., Jhann, A., Avila, G., Tobar, C. (2006) La psiconeuroinmunología en el proceso de salud enfermedad, *Red Colombia Médica*. 36(2) pp. 120-129.

Mantilla, S., & Gómez, C. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Iberoam Fisioter Kinesol*, 48-52. Obtenido de file:///C:/Users/TOPICO/Downloads/13107139\_S300\_es%20(1).pdf

Marquina, R., Gomez, L., Salas, C.; Santibañez, S., Rumiche, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*. ISSN 2306-0301.

Martín, I. (2007) Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*. 25(1) pp. 87-99

Organización Mundial de Salud. (17 de noviembre de 1989). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Obtenido de Organización Mundial de Salud: <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>

Pavón, A. (2004). Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico - deportivo. Murcia: Universidad de Murcia. Obtenido de <https://www.tesisenred.net/handle/10803/10790;jsessionid=438BFD0986FF19B0922118432D8C0CB9>

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García- González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: Diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. Zaragoza: Repositorio de la Universidad de Zaragoza. Obtenido de <https://zaguan.unizar.es/record/32795/>

Rodas, A.G., Vélez, P.M., Isaza, E.T., Zapata A.B., Restrepo, E.R. & Quintero, E.S. (2010) Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES MEDICINA*, 24(1), pp. 7-17.

Varela, M., Durante, C., Salazar, I., & Lema, L. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: Prácticas, motivos y recursos para realizarlos. *Colombia Médica*, 269-277. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/283/28322503002/>

Yarlequé, L., Alva, L., Monroe, J., Nuñez, D., Navarro, L., Padilla, M., Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación de Lima y Junín. *Horizonte de la ciencia*, 173-184. Obtenido de [file:///C:/Users//Downloads/Procrastinacion%20estres%20y%20bienestar%20psicologico%20Lima%20Yarlequ%C3%A9%20\(4\).pdf](file:///C:/Users//Downloads/Procrastinacion%20estres%20y%20bienestar%20psicologico%20Lima%20Yarlequ%C3%A9%20(4).pdf)

**RESEÑAS****ERLINDA HOLMOS FLORES**

Magister y Doctora en Salud Pública, segundo Doctorado en Psicología Educacional y Tutorial, licenciada en enfermería egresada de la Universidad San Martín de Porres, con 18 años de experiencia en docencia universitaria en Pre y Posgrado en diversas universidades del Perú, experiencia amplia en gestión académica universitaria asumiendo responsabilidades como, Directora de la Carrera Profesional de Enfermería, Directora de Investigación y Producción Intelectual, Directora de Proyección Social y Extensión Universitaria, Coordinadora General de Estudios Generales, Jefa del Centro Pre Universitario, entre otras responsabilidades académicas asumidas en diversas universidades del Perú. Investigadora en enfoques cuantitativos y cualitativos, asesora y consultora de tesis, evaluadora de procesos de calidad en certificación de competencias profesionales (SINEACE), evaluadora de competencias laborales (CONOCER - México), evaluadora en procesos de Acreditación Universitaria (SINEACE). Autora de libros y revistas en el campo de la salud y educación.

**Margarita Evangelina Ayala Montalván**

Psicóloga egresada de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, con 17 años de experiencia en instituciones públicas y privadas. Ex Psicóloga penitenciaria. Docente universitaria en ejercicio desde el año 2009. Ex Coordinadora de tutoría

de la Universidad Nacional de Barranca. Estudios de maestría en docencia superior e investigación universitaria de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Estudios de Segunda Especialidad en Psicología Clínica y de la Salud y de la Segunda Especialidad en Intervención Temprana en niños con y sin Necesidades Educativas Especiales, ambas en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Psicoterapeuta cognitivo conductual graduada del Instituto de Terapia Conductual Cognitiva – IPETEC. Actualmente Dedicada a la práctica privada en niños y adolescentes con trastornos del desarrollo y sus familias.

### **Herminda Consuelo Chambergo Valverde**

Enfermera licenciada por la Universidad Nacional “Pedro Ruíz Gallo” con Segunda Especialidad en Gestión Hospitalaria, Grado de Maestro en Salud Pública y estudios Concluidos del Doctorado en Salud Pública. Experiencia en docencia universitaria desde 1996 hasta la actualidad. Experiencia laboral en el Hospital de Barranca, desde el año 1987, iniciando, Jefe de Departamento de Enfermería del Hospital y Red Barranca Cajatambo, Coordinadora de las Estrategias Sanitarias del Hospital y la Red Barranca Cajatambo; Coordinadora de Inmunizaciones y CRED, desde el año 1,988.

**Claudia Liseet Valverde Villegas.**

Especialista administrativo y asistencial del Sector Público con experiencia en atención en salud en las etapas de vida principalmente del niño y adolescente. Gran capacidad para la atención y solución de problemas de salud con enfoque de atención primaria. Profesional con alta capacidad proactiva, ya que tengo una actitud de permanente colaboración y trabajo en pro de una labor más eficiente. Egresada de la Maestría de Gerencia de Servicio de Salud de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Licenciada en enfermería, con conocimiento en seguridad y salud ocupacional, salud pública, salud familiar, salud mental, manejo e intervención en violencia familiar, gestión de la calidad y atención al cliente en proceso de salud, auditoría en salud, promoción de salud y estrategias sanitarias, gestión pública, atención en niño menor de 5 años, atención en adolescente, manejo en primeros auxilios y experiencia demostrada.



CONGRESOS PI  
by PSYCHOLOGY INVESTIGATION

POSTYRS

