



Universidad  
Norbert Wiener

## **Escuela de Posgrado**

Tesis

### **Regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023**

Para optar el grado académico de:

Maestro en Docencia Universitaria

**Autora:** Torpoco Acevedo, Rocío María

**CÓDIGO ORCID:** 0000-0002-4254-735X

Lima, Perú

2023

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01

Yo, Rocio Maria Torpoco Acevedo Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "REGULACIÓN EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, 2023" Asesorado por el docente: : Dra: Anika Remuzgo Artezano Con DNI 40851214 Con ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6735-5189> tiene un índice de similitud de 19 (DIECINUEVE) % con código oid: 14912: 254200007 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad.
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor 1  
 Torpoco Acevedo Rocio Maria  
 DNI:47318649

.....  
 Firma de autor 2  
 Nombres y apellidos del Egresado  
 DNI: .....



.....  
 Firma  
 Dra: Anika Remuzgo Artezano  
 DNI: 40851214

Lima, 18 de agosto de 2023

Tesis

REGULACIÓN EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN  
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA  
DE LIMA ESTE, 2023

Línea de investigación:

Educación de calidad

Asesor(a):

DRA: REMUZGO ARTEZANO, ANIKA

CÓDIGO ORCID: 0000-0001-6735-5189

Lima, Perú

2023

**Dedicatoria**

Quiero dedicar esta tesis a mi hija Ariana, a mi madre y tíos, por confiar en mí y darme su amor y apoyo incondicional desde el principio, enseñarme a superarme cada día y nunca quedarme en el mismo escalón, a su gran sacrificio para lograr mis metas con éxito que ahora se ven reflejados. A mi novio Luis, por su apoyo en todas mis metas.

**Agradecimiento**

Agradezco de todo corazón y mi consideración eterna a mi profesora todos sus enseñanza en la asesoría continua del seguimiento en mi trabajo de investigación.

## Índice general

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice general.....	v
Índice de tablas .....	vii
Resumen .....	viii
Abstract .....	ix
Introducción.....	x
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema .....	3
1.2.1 Problema general .....	3
1.2.2 Problemas específicos .....	3
1.3 Objetivos de la investigación.....	3
1.3.1 Objetivo general.....	3
1.3.2 Objetivos específicos .....	4
1.4 Justificación de la investigación.....	4
1.4.1 Teórica.....	4
1.4.2 Metodológica .....	4
1.4.3 Práctica.....	5
1.5 Limitaciones de la investigación.....	5
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
2.1 Antecedentes de la investigación .....	6
2.1.1 Antecedentes internacionales .....	6
2.1.2 Antecedentes nacionales .....	8
2.2 Bases teóricas.....	9
2.2.1 Regulación emocional.....	9
2.2.2 Procrastinación académica .....	12
2.3 Formulación de hipótesis.....	16
2.3.1 Hipótesis general .....	16
2.3.2 Hipótesis específica .....	17
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>	<b>18</b>

3.1	Método de investigación.....	18
3.2	Enfoque investigación .....	18
3.3	Tipo de investigación.....	18
3.4	Diseño de investigación.....	18
3.5	Población, muestra y muestreo .....	19
3.6	Variable y operacionalización.....	21
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.7.1	Técnica.....	22
3.7.2	Descripción.....	22
3.7.3	Validación .....	22
3.7.4	Confiabilidad .....	24
3.8	Procesamiento y análisis de datos .....	24
3.9	Aspectos éticos.....	25
	<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>26</b>
4.1	Resultados .....	26
4.1.1	Análisis descriptivos de resultados .....	26
4.1.2	Análisis inferencial de resultados .....	27
4.1.3	Discusión de resultados.....	30
5.1	Conclusiones .....	34
5.2	Recomendaciones.....	35
	Referencias .....	<b>36</b>
	<b>ANEXOS .....</b>	<b>41</b>
	Anexo 1: Matriz de consistencia.....	41
	Anexo 2: Instrumentos .....	42
	Anexo 3: Validez del instrumento .....	46
	Anexo 4: Confiabilidad del instrumento .....	71
	Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética.....	72
	Anexo 6: Formato de consentimiento informado .....	73
	Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos.....	74
	Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin.....	75

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Confiabilidad estadística de la Regulación emocional y la Procrastinación académica .....	21
<b>Tabla 2</b> Validación estadística de la Regulación emocional y la Procrastinación académica .....	23
<b>Tabla 3</b> Confiabilidad estadística de la Regulación emocional y la Procrastinación académica .....	24
<b>Tabla 4</b> Información sociodemográfica.....	26
<b>Tabla 5</b> Prueba de normalidad de regulación emocional y procrastinación académica.....	27
<b>Tabla 6</b> Relación estadísticamente significativa e inversa entre la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023. ....	28
<b>Tabla 7</b> Relación estadísticamente significativa e inversa entre la regulación emocional y la Postergación de actividades en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023. ....	28
<b>Tabla 8</b> Relación estadísticamente significativa e inversa la regulación emocional y la Autorregulación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023. ....	29

## Resumen

El objetivo fue determinar la relación entre la regulación emocional y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023. El enfoque fue cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 215 estudiantes de enfermería. Se utilizó dos instrumentos validados como el cuestionario de regulación emocional y la escala de procrastinación académica. Se hizo uso del programa SPSS26 donde se analizó la prueba de normalidad, la significancia estadística ( $p < .05$ ) y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. En base a los resultados, se evidencio que la regulación emocional fue de un nivel moderado (48.84%) y la procrastinación académica de nivel alto (61.40%); por otro lado, la relación entre regulación emocional y la procrastinación académica, fue inversa y significativa (Rho de Spearman =  $-.75$ ,  $p = .000$ ), de esa manera se aceptó la hipótesis alterna de investigación. Asimismo, se halló una relación significativa e inversa entre la regulación emocional y postergación de actividades (Rho de Spearman =  $-.70$ ,  $p = .000$ ), así como la regulación emocional y la autorregulación académica (Rho de Spearman =  $-.71$ ,  $p = .000$ ). En conclusión, existe una relación inversa y significativa entre la regulación emocional y procrastinación académica, es decir que, a mayor regulación emocional, menor es la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este.

**Palabras clave:** Regulación, emocional, procrastinación y académica.

## Abstract

The objective was to determine the relationship between emotional regulation and academic procrastination in nursing students from a Private University of Lima East, 2023. The approach was quantitative, non-experimental, correlational and cross-sectional design. The sample consisted of 215 nursing students. Two validated instruments were used, such as the emotional regulation questionnaire and the academic procrastination scale. The SPSS26 program was used, where the normality test, the statistical significance ( $p < .05$ ) and the Spearman's Rho correlation coefficient were analyzed. Based on the results, it was evidenced that emotional regulation was at a moderate level (48.84%) and academic procrastination at a high level (61.40%); on the other hand, the relationship between emotional regulation and academic procrastination, the result was an inverse and significant relationship (Spearman's Rho =  $-.75$ ,  $p = .000$ ), thus the alternate research hypothesis was accepted. Likewise, a significant and inverse relationship was found between emotional regulation and postponement of activities (Spearman's Rho =  $-.70$ ,  $p = .000$ ), as well as emotional regulation and academic self-regulation (Spearman's Rho =  $-.71$ ,  $p = .000$ ). In conclusion, there is an inverse and significant relationship between emotional regulation and academic procrastination, that is, the higher the emotional regulation, the lower the academic procrastination in nursing students from a Private University of Lima East.

**Keywords:** Regulation, emotional, procrastination and academic.

## **Introducción**

La regulación emocional es un elemento importante en cualquier ser humano, ya que, implica la habilidad para solventar el presente y futuro (Organización Mundial de la Salud, 2022). Del mismo modo, la procrastinación es el acto de aplazar actividades (Umerenkova & Flores, 2017). Es por ello, que la enseñanza universitaria es uno de los ejes principales que promueve a la sociedad hacia el avance económico, salud, educación, etc. (Kromydas, 2017). Sin embargo, se necesita que los alumnos presenten un equilibrio emocional para determinar el futuro del estudiante (Whittle et al., 2020).

Es importante examinar las estrategias de regulación emocional que implica modular la experiencia de las emociones intensas para facilitar el logro de los objetivos deseados (Torrence y Connelly, 2019). Ya que, la problemática en las universidades del Perú es debido a que existe una alta incidencia de procrastinación académica, ello podría deberse a factores emocionales o conductuales. Entonces, se hace de suma importancia conocer el análisis de los registros de notas y otras fuentes de información de aprendizaje, con el fin de conocer cómo evoluciona el desempeño académico del estudiante universitario. Debido a todo lo argumentado, nace la idea de hallar la asociación de los constructos en base a la unidad de análisis requerida por el estudio. Por lo tanto, en la investigación está compuesto por el capítulo I que contiene los argumentos del problema de investigación, la formulación de problemas y los objetivos planteados. En el capítulo II contiene el marco teórico y a los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas de las variables y la formulación de hipótesis. En el capítulo III se estructuró mediante los apartados de metodología de la investigación científica en el campo de la enfermería. Finalmente, en el capítulo IV se evidenció y se interpretaron los resultados, asimismo la discusión de los resultados del estudio. Seguido del capítulo V donde se explicaron las principales conclusiones y las recomendaciones.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del problema**

La regulación emocional es un elemento importante en cualquier ser humano, ya que, implica la habilidad para solventar el presente y futuro (Organización Mundial de la Salud, 2022). Del mismo modo, la procrastinación es el acto de aplazar actividades (Umerenkova & Flores, 2017). Según estudios a nivel mundial se estipula que la procrastinación académica oscila entre el 15% al 20% en estudiantes universitarios (Abbasi y Alghamdi, 2015), respecto a la regulación emocional el 72% de los estudiantes presentaron dificultades, siendo mayor la prevalencia en el sexo femenino (51%), en comparación con el sexo masculino (21%) (Mohammadi et al., 2020).

A nivel América Latina y el Caribe existe limitada información en base a la regulación emocional, sin embargo, en México el 30% de universitarios presentaron problemas y un 61% de mujeres presentaron problemas al momento de regular sus emociones, estos datos son en similitud a Guatemala, debido a que el 70% de un total de 2000 alumnos universitarios puntuaron un alto índice de dificultad, lo que conlleva a problemas emocionales graves. Por otro lado, en Sudamérica, exactamente en Brasil se ha estipulado que, de una muestra de 1000 estudiantes el 79% presentaron altos índices de dificultades al momento de regular sus emociones, que al igual a nivel mundial, los hombres (21%) presentaron consecuencias fatales.

Asimismo, en Chile el 62% de los casos presentaron problemas al momento de regular sus emociones.

A nivel nacional, existen 96 universidades licenciadas en todo el Perú, donde se encuentran matriculados cerca de 1'060,078 estudiantes universitarios de diferentes carreras y modalidades, en base a ello cerca de 520,000 son estudiantes residentes en Lima Metropolitana, y alrededor de 58,000 mil estudiantes se encuentran en concentrados y residentes en el distrito de San Juan de Lurigancho (Sunedu, 2022). En base a ello, según Domínguez-Lara (2017) de una muestra con 670 participantes, el 14.1% presentaron un elevado porcentaje de la variable procrastinación académica, del mismo modo, que los estudios anteriores los hombres son mayormente los que presentaron conductas procrastinadoras a diferente de las mujeres. No obstante, no se halló prevalencia de la regulación emocional, pero una investigación propuso que el problema de la procrastinación es una especie de autorregulación disfuncional impulsada por las emociones debido a que los procrastinadores se consideran incapaces de cambiar la situación (Eckert et al., 2016). Por lo tanto, en lugar de centrarse en la tarea, dirigen su atención a sus emociones y respuestas emocionales. Es decir, eligen el estilo orientado a las emociones en lugar del estilo orientado a las tareas, lo que resultó en el aplazamiento de las tareas aversivas (Stanisławski, 2019).

Por último, a nivel local en Lima este, se halló que cerca del 41% de 300 universitarios regula sus emociones en base a la supresión cognitiva, es decir, evita ciertos pensamientos que pueden provocar una serie de ansiedades en el alumno, si ello no pasará podría originar conductas procrastinadoras el cual conlleva a la postergación de actividades académicas (Salazar, 2018). Según un estudio, el 65% de 500 universitarios presentaron altos índices de procrastinación conllevando a que el alumnado deserte del ciclo universitario, aplaze cursos y/o repita el año académico (Arevalo, 2019).

Un argumento sólido que evidencia que existen problemas al momento de regular las emociones, se da en base a la interacción del estudiante de enfermería que refirió lo siguiente: “Cuando pasó por una situación problemática en relación con mis estudios, ello propicia que me sienta mal, dado que la tristeza y la ira aflora”, después de ello, el estudiante relata que: “ello conlleva a que no me haga cargo de mis actividades académicas, ya que las postergo o no las suelo hacer” (Salazar, 2018).

## **1.2 Formulación del problema**

### ***1.2.1 Problema general***

¿Cuál es la relación entre regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023?

### ***1.2.2 Problemas específicos***

- a. ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y postergación de actividades en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023?
- b. ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y autorregulación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023?
- c. ¿Cuál es el nivel de regulación emocional en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023?
- d. ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### ***1.3.1 Objetivo general***

Determinar la relación entre regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada Lima Este, 2023.

### ***1.3.2 Objetivos específicos***

- a. Identificar la relación entre regulación emocional y postergación de actividades en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.
- b. Identificar la relación entre regulación emocional y autorregulación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.
- c. Identificar el nivel de la regulación emocional en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.
- d. Identificar el nivel de la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.

## **1.4 Justificación de la investigación**

### ***1.4.1 Teórica***

Se realizó búsqueda en todas las bases de datos los estudios relacionados a ambas variables, se encontró estudios sobre la variable a en los países como en Estados Unidos (Rebetez et al. (2017), Wiyatama y Freyani (2022) y en Irán (Mohammadi et al. (2020). Así como la variable b de procrastinación académica en Estados Unidos (Wypych et al. (2018) y España (Moreta-Herrera et al. (2018). A nivel nacional se ha encontrado un estudio (Carrasco, 2020), quienes recomiendan abordar futuras investigación con ambas variables en población estudiantil universitaria, porque a nivel nacional se ha visto un incremento de dificultades al momento de regular las emociones, lo que a largo plazo genere problemas a nivel académico, como la procrastinación.

### ***1.4.2 Metodológica***

Los resultados ayudaron a realizar futuras investigaciones de igual o diferente diseño, además, las escalas que se utilizaron para el recojo de las respuestas han sido analizadas y revisadas mediante un piloto, de esa manera se obtuvieron mayores evidencias de validez y confiabilidad. Los procesos de investigación se deben a los adecuados instrumentos que miden

la variable, de esa forma se obtuvo conclusiones más precisas y poder difundir los resultados a todos los estudiantes universitarios.

### ***1.4.3 Práctica***

El estudio se ejecuta a fin de priorizar las intervenciones a través de talleres y otras estrategias para fortalecer la regulación emocional y disminuir la procrastinación académica en estudiantes, en las áreas de Bienestar Estudiantil de las entidades universitarias del país, en especial estudiantes de enfermería.

### **1.5 Limitaciones de la investigación**

Las limitaciones fueron logísticas, debido que en la época pandémica los accesos a las aulas eran restringidas, asimismo, se tuvo que esperar varios meses para que las clases sean presenciales y de esa forma poder recabar datos.

En ese sentido, no se pudo reclutar a más alumnos, ya que otros elegían el formato virtual, y de esa forma era complicado difundir el enlace del cuestionario y poder explicarles con detenimiento del cómo debían rellenarlo, es por ello que se eligió recoger los datos de forma presencial.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1 *Antecedentes internacionales*

Wiyatama y Freyani (2022) desarrollaron una investigación sobre “la asociación de la procrastinación académica y la regulación emocional”. cuyo objetivo fue en una población de 300 estudiantes (200 mujeres y 100 hombres), cuya edad promedio fue de 31,4 años. De esa forma, los valores indicaron que la escala de procrastinación guarda relación indirecta con las dimensiones de la variable, con reevaluación cognitiva ( $r = -.69$ ) y relación indirecta con supresión ( $r = -.621$ ), además, una relación alta con regulación emocional y la postergación de habilidades ( $r = .745$ ). En síntesis, los valores refieren que, a mayores comportamientos de procrastinación, menor fue la estrategia de reevaluar las emociones, asimismo, a mayores conductas procrastinadoras, mayores fueron los procesos de supresión emocional.

Mohammadi et al. (2020) desarrollaron una investigación que tuvo como objetivo “Identificar la asociación entre la procrastinación académica y la regulación emocional”, en una población de 250 estudiantes. Además, los valores determinaron una relación de las habilidades de regulación emocional por reevaluación cognitiva y procrastinación académica ( $r = .175$ ,  $p = .000$ ) y con la estrategia de supresión y procrastinación

académica ( $r = .717$ ,  $p = .000$ ). Por lo tanto, se concluye que la procrastinación académica es un proceso importante en el aprendizaje, ya que al regular adecuadamente las conductas procrastinadoras.

Rebetez et al. (2017) hicieron un estudio sobre la procrastinación académica y la regulación emocional en estudiantes universitarios, el objetivo fue conocer la asociación entre las variables. Asimismo, los participantes fueron 141 participantes entre ellos 87 fueron mujeres y 54 hombres. Los valores encontrados evidenciaron que la variable de procrastinación académica guarda una relación moderada con la regulación ( $r = -.541$ ,  $p = .000$ ), asimismo, se halló una relación baja entre la regulación emocional y la postergación de actividades ( $r = -.131$ ,  $p = .000$ ). En conclusión, la procrastinación es un efecto que sucede cuando el alumno no regula adecuadamente sus emociones en el contexto académico o de la vida diaria.

Wypych et al. (2018) hicieron un estudio sobre la asociación de la procrastinación académica y la regulación emocional, en una población de 638 universitarios. Los resultados indicaron que la procrastinación académica presenta relación positiva entre la procrastinación y supresión ( $r = -.013$ ) y negativa entre procrastinación académica y reevaluación cognitiva ( $r = -.018$ ). además, una relación baja entre la regulación emocional y la autorregulación académica ( $r = .120$ ). En conclusión, el estudio enfatiza que los hábitos de estudio son importantes para poder regular las emociones con el fin de no realizar conductas procrastinadoras.

Moreta-Herrera et al. (2018) desarrollaron un estudio sobre la asociación de la procrastinación académica y la regulación emocional. en el país de Ecuador, en una población de 239 estudiantes. Los resultados evidenciaron que la procrastinación académica y la regulación emocional obtuvieron un resultado estadísticamente significativo ( $r = -.744^{**}$ ) y la regulación emocional con la dimensión autorregulación

académica ( $r = -.268^{**}$ ) y con postergación de actividades ( $r = -.100$ ). En conclusión, a mayores puntuaciones de procrastinación académica, menor fue la estrategia de regulación emocional por reevaluación cognitiva, asimismo, cuanto mayor fue los puntajes de procrastinación académica, mayor fue el proceso de supresión emocional.

### ***2.1.2 Antecedentes nacionales***

Carrasco (2020) desarrolló una investigación sobre la procrastinación académica y la regulación emocional en una muestra de estudiantes de una universidad. En una población de 674 alumnos. Los resultados evidenciaron que las variables obtuvieron un resultado estadísticamente significativo ( $Rho = -.111^{**}$ ) y postergación de actividades y regulación ( $Rho = .137$ ) y autorregulación académica y regulación ( $Rho = .509$ ). En conclusión, a mayores puntuaciones de procrastinación académica, menor fue la estrategia de regulación emocional por reevaluación cognitiva, asimismo, cuanto mayor fue las conductas de procrastinación académica, menores fueron los procesos de estrategias de regulación emocional.

Condori (2020) desarrollo una investigación sobre la inteligencia emocional y la procrastinación académica. El estudio fue de tipo correlacional y de diseño no experimental. Por otro lado, los participantes fueron 176 estudiantes entre mujeres y hombres, cuya edad promedio fue de 27.5. Los valores indicaron que la procrastinación guarda relación indirecta con la variable de inteligencia emocional ( $r = -.266$ ), en las dimensiones, autorregulación académica e interpersonal ( $r = .175$ ) y postergación de actividades e interpersonal ( $r = -.108$ ). En síntesis, los resultados indican que, a mayores comportamientos de procrastinación, menor fue la inteligencia emocional.

Merino (2019) desarrolló una tesis que determinó la relación de la inteligencia emocional y el rendimiento en las variables. Por otro lado, la muestra estuvo conformada por 166 alumnos. Los resultados evidenciaron que la inteligencia emocional y la

procrastinación académica obtuvieron un resultado estadísticamente significativo ( $r = -.942^{**}$ ) y en las dimensiones interpersonal y procrastinación académica ( $r = .885$ ) y manejo de estrés y procrastinación ( $r = -.859$ ). En conclusión, a mayores puntuaciones en inteligencia emocional, menores fueron las conductas de procrastinación académica en alumnos universitarios.

Peña (2018) desarrolló un estudio determinó la relación de la procrastinación y el rendimiento académico. Por otro lado, en la unidad de análisis fueron 674 alumnos. Los resultados evidenciaron que la procrastinación, académica y el rendimiento, académico obtuvo un resultado estadísticamente significativo ( $Rho = -.247^{**}$ ). En conclusión, a mayores puntuaciones de procrastinación académica, menor fue el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Herrera (2018) realizó una tesis cuyo objetivo general fue evidenciar la relación entre la regulación emocional y la procrastinación. Por otro lado, la muestra la conformaron 140 estudiantes. Los resultados indicaron que la regulación emocional y la procrastinación académica presentó una relación estadísticamente significativa de magnitud baja ( $r = .013$ ) y negativa entre procrastinación académica y reevaluación cognitiva ( $r = -.018$ ). En conclusión, el estudio refirió que la relación estadística fue casi nula, por ende, sus conclusiones no pueden ser determinantes de tal relación.

## **2.2 Bases teóricas**

### ***2.2.1 Regulación emocional***

#### **A. Definiciones**

Algunos investigadores refirieron que la emoción y la regulación son procesos indesligables debido a que la emoción ya presenta procesos de autorregulación. Por ello, algunas situaciones de la vida cotidiana son situaciones que lidian con emociones negativas. No obstante, la definición más exacta de

acuerdo con los intereses de la investigación fue la que proporciona Gratz y Roemer (2004) argumentando que el constructo es un proceso que regula toda la psique del ser humano. En ese sentido, la regulación emocional presenta tres características generales (Gross, 2014).

La primera es la activación de un objetivo. Por ejemplo, Rocío podría regular sus propias emociones (regulación intrínseca), o tal vez Rocío podría regular las emociones de Miguel (regulación extrínseca). Sin embargo, puede que Rocío regule las emociones de Miguel para que él también pueda calmarse, es por eso que en algunas situaciones estos dos tipos de regulaciones cohabitan (Gross, 2014).

La segunda es el compromiso para cambiar la emocionalidad. Es decir, cuando sabemos muy bien que no es así (explícita), o tal vez podemos negar el afecto que uno tiene hacia otra persona debido al temor de sentirnos rechazados (implícita), y la tercera es la retroalimentación de las dos primeras (Gross, 2014).

### **B. Modelo procesual de la desregulación emocional**

La desregulación emocional se define como respuesta emocional desadaptativa reflejada en comprensión, reactividad y manejo disfuncionales (Wolff et al., 2019).

En relación con ello, un área importante a conocer es la presencia de la regulación emocional en la unidad de análisis del estudio, ya que teóricamente se hace énfasis que son aquellos procesos. Hoy en día, las emociones se reconocen como una parte importante, necesaria y crucial del aprendizaje académico (Eliot y Hirumi, 2019).

Cuando el estudiante aplica adecuadamente la variable (supresión y reevaluación cognitiva) dentro del contexto universitario, ello posibilita que se

distraiga menos y que coloque mayor atención en su experiencia emocional (Troy et al., 2018), de esa manera posibilita una apropiada resolución de problemas, bajo el propósito de aminorar las consecuencias de la experiencia emocional, sin embargo, el inadecuado manejo de las estrategias emocionales conlleva a resultados negativos en la vida diaria y en los procesos de aprendizaje a consecuencia de la procrastinación (Rowe y Fitness, 2018).

### **C. Dimensiones de la regulación emocional**

Dos estrategias principales de regulación de las emociones han sido particularmente estudiadas (Gross y John, 1998).

#### **D1. Reevaluación cognitiva**

Es definida como el intento de reinterpretar una situación que provoca emociones de una manera que altera su significado y cambia sus efectos (Gross y John, 2003). Por otro lado, la supresión expresiva se define como el intento de ocultar, inhibir y/o reducir el comportamiento emocional expresivo en curso (Gross y John, 2003).

Con base en un análisis de cómo se desarrollan las emociones a lo largo del tiempo, los procesos tienen su impacto principal en diferentes puntos del proceso generador de emociones (Gross, 2014).

#### **D2 Supresión**

Es una estrategia que interviene una vez que la emoción ya está en marcha y después en las respuestas conductuales que se han generado por completo. Por lo tanto, se podría esperar que requiera esfuerzos repetidos para manejar las respuestas emocionales a medida que surgen continuamente desafiando los recursos del individuo (Gross y Thompson, 2007).

Otra idea de la dimensión es que la subvariable es una habilidad regulativa de la emoción centrada en la réplica que se produce en la última etapa de la emoción, mediante la supresión de las actividades emocionales (expresión facial) que se producirán o están ocurriendo para regular la experiencia emocional. En ese sentido, la supresión expresiva podría afectar el recuerdo de eventos emocionales en relación con una condición de visualización pasiva (Richards y Gross, 2000).

### **2.2.2 Procrastinación académica**

#### **A. Definiciones**

Es el acto de retrasar o posponer las tareas en última instancia (Prem et al., 2018). Por otro lado, algunos investigadores definen la procrastinación como una consecuencia importante de las emociones, Asimismo, argumentando que es un defecto conductual propiciado por la mala regulación de ellas (Balkis y Duru, 2015).

Por ello, cuando el estudiante adquiere conductas procrastinadoras no importa lo bien organizado y comprometido que se encuentre, lo más probable es que se haya encontrado malgastando horas en actividades triviales como: ver televisión, actualizar su estado de Facebook, tik tok, juegos en red, comprar en línea, etc; cuando en realidad debería haber pasado ese tiempo en el trabajo, en la universidad o desarrollando algún proyecto (Valenzuela et al., 2020). Sin embargo, la asignación de terminar la actividad se ve postergada e ignorada de tal manera que no solo se posterga las tareas del hogar sino también las aspiraciones o metas que el estudiante tiene en su vida académica, laboral o cotidiana (Svartdal et al., 2018).

## **B. Factores que propician la procrastinación académica**

Las explicaciones del fenómeno de la variable tienden a centrarse en las características personales de los universitarios. No obstante, existen otras causas que están arraigadas a creencias implícitas desadaptativas en el fracaso de la autorregulación, la baja autoeficacia o en motivos de logros improductivos (Wang, 2020). Por otro lado, en la literatura contemporánea existen diferentes factores que propician la procrastinación académica, según Grunschel et al. (2012) argumenta que estos factores son diferentes, pero se encuentran interrelacionados, estos son:

- **Confiarse del tiempo:** este factor está asociado a las pocas responsabilidades que presenta el estudiante dentro del hogar. Es decir, no cumple con el rol de hijo o esposo, debido a que constantemente procrastina de sus actividades académicas.
- **Sobrestimar las metas que valora en el futuro:** El estudiante se cree capaz de poder alcanzar las metas sin el menor esfuerzo posible. Sin embargo, ello en la vida real no es suficiente, debido a que el comportamiento de posponer actividades conlleva a no obtener lo que espera en el futuro.
- **Subestimar el tiempo que tardarán ciertas actividades en completarse:** Hace referencia a que el estudiante no presenta un horario o hábito instaurado en su día. Por ello, hace que no complete todas las actividades que se programe durante la semana o mensualmente.
- **Asumir que se necesita estar motivado para hacer algo:** El estudiante interpreta que la realización de las actividades se debiera de dar en todo momento con la motivación al tope. Por ende, en la realidad es

equivocado, dado que muchas veces el factor de personalidad juega un rol fundamental en poder realizar las cosas a pesar de que la situación no es la mejor.

### **C. La procrastinación académica en estudiantes universitarios**

La procrastinación académica ocurre cuando un estudiante retrasa el trabajo relacionado con las tareas académicas, para que tal retraso se considere procrastinador, el estudiante elige voluntariamente a pesar de estar en una peor situación (Akpur, 2020).

Por lo tanto, existe una distinción importante entre los retrasos que son sensibles y racionales, como por ejemplo la persona elegía posponer la presentación de su trabajo de investigación porque su supervisor le recomendó que revisara la parte de discusión. Por otro lado, otros estudiantes dirían que no me preparé para la exposición de hoy, dado que vi una película (Svardal et al., 2018). Por lo tanto, la procrastinación académica es una forma de demora irracional, ya que la persona actúa en contra de un mejor juicio (Çıkrıkçı y Erzen, 2020).

Entonces, es importante también enfocarse en los factores exógenos involucrados en este fenómeno complejo y dinámico (Guo et al., 2019).

### **D. Modelo teórico de la procrastinación académica**

Las teorías psicoanalíticas formaron algunas de las primeras explicaciones de los comportamientos psicológicos, incluida la procrastinación. Freud (1953) creía que la ansiedad, un síntoma para tener en cuenta, ya que podría resultar en una variedad de defensas, incluida la procrastinación, Freud creía que las tareas no se completaban porque amenazaban al ego. Según las teorías psicoanalíticas de la procrastinación, la tardanza crónica se relaciona con un miedo inconsciente a la

muerte, visto como un intento inconsciente de retrasar la mortalidad mostrando desprecio por las limitaciones del reloj y el calendario (Ferrari et al., 1995).

Los puntos de vista de las teorías psicoanalíticas se hicieron menos populares, los puntos de vista emergentes sobre la procrastinación se basaron en teorías psicodinámicas que enfatizaron los aspectos simbólicos de la procrastinación en lo que respecta a las experiencias anteriores de la niñez especialmente los traumas (Spock, 1971). Se pensaba que las situaciones de la infancia daban forma a los procesos cognitivos de los adultos.

La procrastinación en este punto de vista indica que un adulto se enfrenta a una tarea que evalúa su valor personal, lo que resulta en una tendencia a procrastinar en lugar de enfrentar las demandas impuestas (Van der Kolk, 2005). Las ideas sobre la crianza defectuosa de los hijos también contribuyen a las opiniones sobre la procrastinación (MacIntyre, 1964). En estas interpretaciones, es probable que un padre permisivo produzca un bajo rendimiento nervioso, que está demasiado ansioso por cumplir con los futuros plazos autoimpuestos, un padre que es demasiado severo puede producir un hijo enojado que afirma su independencia y no tiene en cuenta la autoridad de las limitaciones de tiempo (Polanco, 2018).

## **E. Dimensiones de la procrastinación**

**E1. Postergación de actividades:** Está emitida por una conducta que conlleva a dejar las tareas o actividades que se ejecutan en clases y que tienen que ser resueltas fuera de ella (Rebetez et al., 2017).

De esa manera, el alumno que posterga actividades es debido a que altera su emocionalidad, debido a que no es capaz de poder darle un orden de mérito o priorizar sus actividades de la vida diaria o académica, fallando al no realizar las

actividades ocasionando un círculo vicioso de inestabilidad social, económica, académica y mental (Van der Kolk, 1987).

Por ello, las personas con una conducta de postergación acarrearán dificultades relacionadas a trastornos emocionales, sin embargo, ello se podría remontar, siempre y cuando el alumno se organice y distribuya su tiempo de manera adecuada (Nolasco, 2018).

**D2. Autorregulación académica:** Es un proceso donde los alumnos se regulan emocional y cognitivamente para poder rendir adecuadamente frente a un examen o exposición, de esa manera, cuando existe una adecuada regulación, los alumnos cumplen sus objetivos (Wypych et al., 2018).

Por otro lado, la persona que no suele regular adecuadamente sus emociones cae en pesimismo. De esa forma está atrasando todas las actividades que tiene pendiente, no obstante, ello podría acarrear problemas a nivel psicológico; es decir, la autorregulación académica no solo trae consecuencias negativas a nivel estudiantil, sino tal bien a nivel mental (Guo et al., 2019).

Por último, es un proceso psíquico y emocional que se diferencia de la postergación que es de una forma conductual y cognitiva. Por lo tanto, se requiere de ambas variables para que la conducta sea productiva (Guo et al., 2019).

## **2.3 Formulación de hipótesis**

### ***2.3.1 Hipótesis general***

H1: Existe relación estadísticamente significativa e inversa entre la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa e inversa entre la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.

### **2.3.2 Hipótesis específica**

a. Existe relación estadísticamente significativa e inversa entre la regulación emocional y postergación de actividades en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.

b. Existe relación estadísticamente significativa e inversa entre regulación emocional y autorregulación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1 Método de investigación

Fue **hipotético - deductivo**, ya que se comprobó los resultados mediante hipótesis planteadas, el cual afirmó o rechazó los resultados encontrados (Ato y Vallejo, 2015).

### 3.2 Enfoque investigación

Fue **cuantitativo**, debido se halló la medición de los constructos y su posterior relación mediante un factor numérico, para que posteriormente se pueda replicar el estudio en otros contextos o unidad de análisis, por ello fue cuantitativo (León y Montero, 2020).

### 3.3 Tipo de investigación

Fue **aplicada**, porque se basó en la argumentación ya existente y se plantearon propuestas de solución a nivel social y/o investigativo (Ato y Vallejo, 2015).

### 3.4 Diseño de investigación

Fue **no experimental**, porque no se manipulo los variables y según su alcance fue correlacional, ya que se analizó la linealidad de los constructos en base al aspecto relacional como un solo resultado en su mismo ambiente de medición, finalmente, fue de corte transversal, porque el recojo de información fue en un solo momento (León y Montero, 2020).

### 3.5 Población, muestra y muestreo

**Población:** Fue la facultad de enfermería fue de 450 estudiantes matriculados en el presente año 2023 de acuerdo al reporte de registros académicos.

**Muestra:** Para conocer la cantidad muestral se formuló la siguiente probabilidad. El muestreo fue el no probabilístico.

*Fórmula para determinar la muestra*

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{e^2 * (N-1) + (Z^2 * p * q)}$$

La muestra fue de 215 estudiantes con un 95% de confianza y un 5% como margen de error. Por otro lado, el muestreo se definió como una técnica para poder determinar la cantidad de personas que se evaluó (Ato y Vallejo, 2015). El muestreo es una técnica metodológica cuya utilidad fue determinar la cantidad de participantes, en ese sentido, el muestreo fue no probabilístico de tipo intencional (Ato y Vallejo, 2015). porque la población es más de 100 estudiantes y se aplicó el cuestionario de acuerdo a lo que se entrevistaron previo consentimiento informado, no se enumeró ni se estructuró. Se hace énfasis que el proceso del muestreo inicio con la aplicación de la formula, seguidamente fue la aplicación que se fue presencialmente a las aulas de los estudiantes para explicarles los pasos a seguir, posterior a ello siguieron los análisis.

Por lo tanto, los criterios fueron los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Sujeto de la casa de estudio.
- Sujeto que acepten firmar el documento.
- Matriculados en el año 2023.

- Ambos sexos.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes con alguna condición psicológica o actual tratamiento psiquiátrico.
- Sujeto que no acepte firmar el documento.
- Sujeto que no estén matriculado.

### 3.6 Variable y operacionalización

**Tabla 1**

*Confiabilidad estadística de la Regulación emocional y la Procrastinación académica*

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala de valorativa
Regulación Emocional	Son los procesos mediante el cual las personas influyen sobre las emociones que poseen, cuando las tienen, el cómo las expresan y experimentan (Gross, 1998).	Son las percepciones que tienen los estudiantes respecto a los procesos emocionales que viven frente a una situación de experiencia académica, los cuales son medidos a través de dos dimensiones (reevaluación cognitiva y supresión), con una escala valorativa de bajo, medio y alto.	Reevaluación cognitiva    Supresión	1) Disposición a resolver problemas 2) Percibir claramente una situación  3) Inhibir las expresiones emocionales 4) Evitar estar en contacto con las emociones	Ordinal  El cuestionario está compuesto por 10 reactivos de opción múltiple del 1 al 5.	La escala valorativa fue  Nivel bajo: 10 al 15 Nivel moderado: 16 al 30 Nivel alto: 31 al 50
Procrastinación académica	Cuando un estudiante retrasa el trabajo relacionado con las tareas académicas, para que tales retrasos se consideren una procrastinación, el estudiante elige voluntariamente a pesar de estar en una peor situación (Akpur, 2020).	Son las conductas que tienen los estudiantes frente a las obligaciones académicas, el cual se ven postergada debido a factores psicológicos, lo cual son medidos a través de dos dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica), con una escala valorativa de bajo, medio y alto.	Postergación de actividades   Autorregulación académica	1) Falta de desinterés 2) Indecisión  3) Disposición emocional 4) Compresión	Ordinal  El cuestionario está compuesto por 12 reactivos de opción múltiple del 1 al 5.	La escala valorativa  Nivel bajo: 12 al 20 Nivel moderado: 21 al 45 Nivel alto de: 46 al 60.

### **3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1 Técnica**

Se utilizó la encuesta como técnica, de esa forma se pudo recoger toda la información de las variables en base a las respuestas de los participantes (Ato y Vallejo, 2015). Es importante enfatizar que la aplicación de los instrumentos fue de forma virtual mediante la plataforma de Google Forms.

#### **3.7.2 Descripción**

Los instrumentos utilizados fueron:

- Cuestionario de Regulación Emocional que fue desarrollado en el año 2003 por los autores Gross y John. Que consta de dos dimensiones con 10 ítems. Por otro lado, los estilos de respuestas fueron en formato Likert del 1 al 5. Cuya escala valorativa fue: nivel bajo (10 al 15); nivel moderado (16 al 30) y nivel alto (31 al 50).
- Cuestionario la Escala de Procrastinación Académica fue adaptada por Domínguez (2018). El instrumento contiene 2 dimensiones con 12 ítems, la primera dimensión es la postergación de actividades y la segunda es la autorregulación. Por otro lado, los estilos de respuestas fueron en formato Likert del 1 al 5. Cuya escala valorativa fue: nivel bajo (12 al 20); nivel moderado (21 al 45) y nivel alto (46 al 60).

#### **3.7.3 Validación**

Para asegurar el uso de los instrumentos estos pasaron por los siguientes procesos de validación:

- a) Validación de contenido: Se realizó mediante el análisis de jueces expertos en el tema estudiado.

Validez de contenido con el método de jueces:

Expertos	Resultados
Mg. Jano Ramos Diaz	Aplicable
Dr. José Luis Pereyra Quiñones	Aplicable
Dr. Fernando Escudero Vílchez	Aplicable
Mg. Luis Rojas Pacheco	Aplicable
Mg. Marco Sánchez López	Aplicable

**Fuente:** Elaboración propia

b) Validación de constructo:

En la Tabla 2, se presenta la validación estadística mediante la Prueba de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), el resultado de este indicador es de .719 para la Regulación emocional y de .874 para la Procrastinación académica, ambos superan el 0.7 recomendable, por lo tanto, se concluye que ambos instrumentos presentan validación estadística y que el constructo mide lo que pretende medir.

**Tabla 2**

*Validación estadística de la Regulación emocional y la Procrastinación académica*

Prueba de KMO y Bartlett		Regulación emocional	Procrastinación académica
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.719	.874
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	370.197	1111.385
	gl	45	66
	p valor	0.000	0.000

### 3.7.4 *Confiabilidad*

En la tabla 3, los resultados siguientes fueron en base a la prueba piloto que se realizó en una universidad privada, ello fue antes de llevar a cabo la recolección final de la muestra general. La confiabilidad se entiende como la estabilidad y consistencia de las puntuaciones la medición fiable del constructo en relación con la conducta del evaluado (Ato y Vallejo, 2015).

Los resultados del cuestionario de regulación emocional fueron aceptables bajo el coeficiente alfa de 0.71. Por otro lado, para la escala de procrastinación académica se identificaron parámetros adecuados de 0.80, por lo tanto, los instrumentos evidenciaron que poseen un menor margen de error.

**Tabla 3**  
*Confiabilidad estadística de la Regulación emocional y la Procrastinación académica*

Variables	$\alpha$
Regulación Emocional	.71
Procrastinación académica	.80

### 3.8 **Procesamiento y análisis de datos**

Los estadísticos descriptivos para las conocer el número de casos mediante los niveles y el resultado de las variables sociodemográficas fue mediante la media, mediana y moda (Ñaupas, 2014).

Seguido, se realizó la estadística inferencial, que en primer lugar se conoció la distribución normal de los datos mediante la prueba de normalidad (Ato y Vallejo, 2015). Después, ello permitió conocer si se usaran pruebas paramétricas o no paramétricas, y para conocer si existe un resultado de correlación la p de significancia estadística tuvo que ser  $<.05$ ,

bien en el uso de la R de Pearson o Rho Spearman (Fisher, 1992), todo el análisis y tratamiento en base al programa SPSS 26.

### **3.9 Aspectos éticos**

El estudio considero los aspectos bioéticos, como el principio de justicia, debido a que todos los participantes poseen el mismo respeto por parte de la investigadora; indiferentemente de la edad, sexo o condición social. Así como el principio de no maleficencia, porque ningún objetivo del estudio provocó un daño a la salud física o mental de los participantes. Por último, el principio de autonomía radicó en que cada uno de los participantes se encuentra en la opción de retirarse de la investigación cuando lo crean necesario. Finalmente, la confidencialidad fue esencial en el estudio.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1 Análisis descriptivos de resultados

**Tabla 4**  
*Información sociodemográfica*

		Frecuencia	%
Sexo	Mujer	201	93.4%
	Hombre	14	6.51%
Edad	Menos de 23 años	62	28.8%
	De 24 a 34 años	128	59.5%
	De 35 a 42 años	25	11.6%
Residencia	Lima este	64	29.8%
	Lima centro	53	24.7%
	Lima sur	39	18.1%
	Lima norte	41	19.1%
	Lima oeste	18	8.4%

**Nota:** fuente propia

Según la tabla 4, se evidencio que la población estudiada fue de 215 alumnos encuestados, en el sexo se halló que las mujeres reportaron 93.4% del total que equivale a 201 participantes. Asimismo, los hombres alcanzaron el 6.51% que equivale a 14 participantes, en ese sentido, las mujeres fueron la de mayor predominancia en la

muestra. Por otro lado, en relación con las edades, hubo un 28.8% de estudiantes con un máximo de 23 años que equivale a 62 participantes, además, entre el 24 a 34 años con 59.5% que equivale a 128 participantes y un 11.6% de participantes entre 35 a 42 años que suman un total de 25 estudiantes. En base a los participantes que residieron en distintas localidades de la capital, en Lima Este hubo un 29.8% que equivale a 64 participantes, en Lima centro con un 24.7% que es igual a 53 participantes, en Lima sur con un 18.1% equivalente a 39 personas, en Lima Norte con un 19.1% que equivale a 41 participantes y en Lima Oeste que fueron un 8.4% equivalente a 18 participantes.

#### 4.1.2 *Análisis inferencial de resultados*

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad de regulación emocional y procrastinación académica*

Variables	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Regulación emocional	0.085	215	0.001
Procrastinación académica	0.090	215	0.000
Dimensión postergación de actividades	0.092	215	0.000
Dimensión autorregulación académica	0.115	215	0.000

Nota: fuente propia

En la tabla 5, En base a los valores de la prueba de Kolmogorov-Smirnov se identificó que no existe normalidad, por lo tanto, se usó el coeficiente de Spearman para todos los objetivos propuestos.

**Tabla 6**

*Relación entre la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.*

Procrastinación académica			
Regulación emocional	Rho de Spearman	p valor	N
	-0.75*	.000	215

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Fuente propia

En la Tabla 6, se identificó la asociación entre los constructos ( $p = .000$ ) debido a que el resultado es menor al .05. en ese sentido, según el coeficiente de Rho de Spearman la relación fue de magnitud alta ( $\rho = -.75$ ) y de tipo inversa. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación.

**Tabla 7**

*Relación entre la regulación emocional y la Postergación de actividades en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.*

Postergación de actividades			
Regulación Emocional	Rho de Spearman	p valor	N
	-0.70	.000	215

Nota: fuente propia

En la Tabla 7, se identificó la asociación entre los constructos ( $p = .000$ ) debido a que el resultado es menor al .05. en ese sentido, según el coeficiente de Rho de Spearman la relación fue de magnitud alta ( $\rho = -.70$ ). Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación.

**Tabla 8**  
*Relación entre la regulación emocional y la Autorregulación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.*

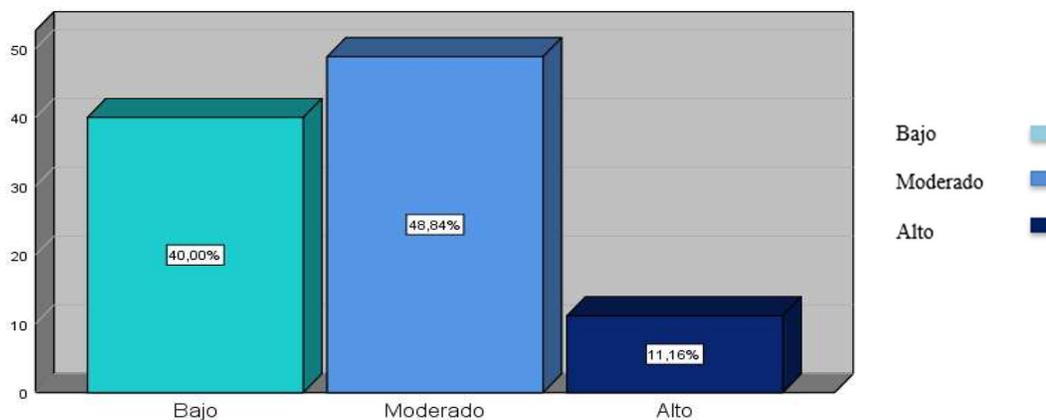
Autorregulación académica			
Regulación Emocional	Rho de Spearman	p valor	N
	-.71*	.000	215

Nota: fuente propia

En la Tabla 8, se identificó que existe asociación ( $p = .000$ ) debido a que el resultado es menor al .05. en ese sentido, según el coeficiente de Rho de Spearman la relación fue de magnitud alta ( $\rho = -.71$ ) y de tipo inversa, lo que significa que, a mayor percepción de regular adecuadamente las emociones, menor fue la autorregulación académica en los estudiantes universitarios. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación.

- Identificar el nivel de la regulación emocional en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.

**Ilustración 1**  
*Niveles porcentuales de la regulación emocional*



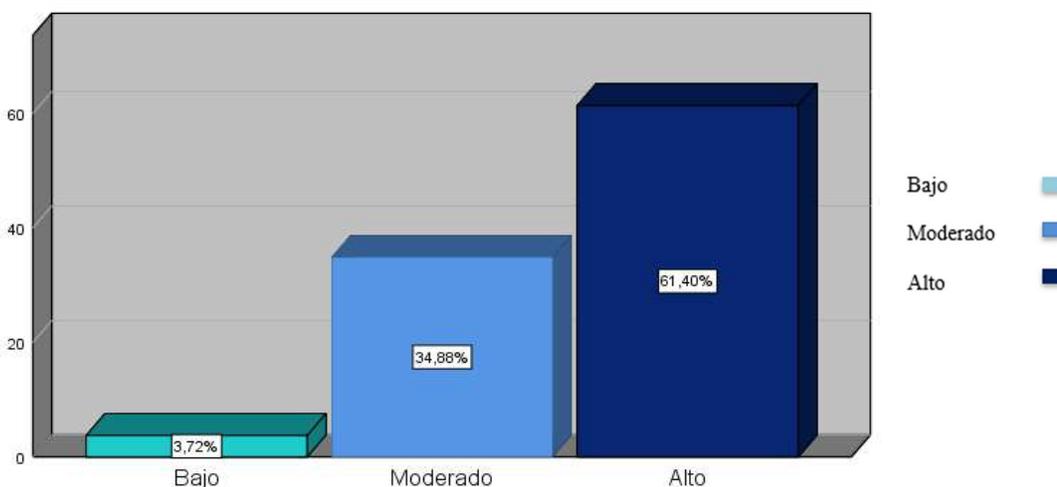
**Nota.** Fuente propia.

En la figura 1, se presenta los niveles de la variable regulación emocional donde se halló la predominancia del nivel moderado con un 48.84% que equivale 105 participantes, seguido del 40.00% en el nivel bajo que equivale a 86 participantes. Por último, un 11.16% en el nivel alto en razón a 24 estudiantes universitarios.

- Identificar el nivel de la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.

### **Ilustración 2**

*Niveles porcentuales de la procrastinación académica*



*Nota.* Fuente propia.

En la figura 2, se muestra los niveles del constructo donde se halló la predominancia del nivel alto con un 61.40% que equivale 132 participantes, seguido del 34.88% en el nivel moderado que equivale a 75 participantes. Por último, un 3.72% en el nivel bajo en razón a 8 estudiantes.

#### **4.1.3 Discusión de resultados**

Se aceptó la hipótesis alterna y se rechazó la hipótesis nula, debido a que se encontró relación inversa y estadísticamente significativa ( $Rho = -.75$ ,  $p = .000$ ) entre la regulación emocional y la procrastinación académica, ello refleja que, a mayor

regulación emocional, menor fue la procrastinación académica. Dichos resultados son similares al antecedente realizado por Wiyatama y Freyani (2022) lo que refirieron que existe asociación entre los constructos ( $p = .000$ ,  $r = .690$ ), otro estudio de Merino (2019) halló relación entre ambas variables ( $r = -.942$ ), también se evidencio en el estudio de Wypych et al. (2018) una relación baja ( $r = .013$ ). La procrastinación académica afecta al estudiante universitario como un fenómeno en el que posponen innecesariamente las tareas académicas (Ferrari et al., 1995), con ello causando retrasos de las tareas académicas, postergación de entrega informes y el no tener la responsabilidad de estudiar para los exámenes.

Por otro lado, se aceptó la hipótesis específica alterna y se rechazó la nula, ya que, existe relación significativa e inversa (Rho de Spearman =  $-.70$ ,  $p = .000$ ) entre la regulación emocional y la postergación de actividades. Dichos resultados son similares al estudio por Mohammadi et al. (2020) hallando una relación alta ( $r = -.717$ ,  $p = .000$ ), del mismo modo que el presente estudio, según estos autores, los estudiantes son propensos a sufrir de procrastinación académica, ya que se encuentra expuestos a diferentes problemas en la vida cotidiana. Sin embargo, existen otros estudios en concordancia como el de Merino (2019) donde se halló una relación alta ( $r = -.942$ ), asimismo, se afirma que la postergación de actividades académicas no tendría ningún vínculo con las emociones, sino que vendrían proporcionadas por eventos que suceden en el ambiente. La base teórica que respalda ello, es que la investigación enfatiza que la primera variable está comprendida la afectación del propio estado emocional, en general, implica cambiar sus pensamientos o comportamientos, a veces de manera consciente y a veces de manera inconsciente (Troy et al., 2018). Ello finalmente significa que la postergación de actividades va a conllevar a que emociones como la tristeza e ira sean

predominantes en los estudiantes y que a su vez sean emociones incontrolables, dado que el estudiante no presenta la capacidad para regularla.

Se aceptó la hipótesis específica alterna y se rechazó la nula, debido a que existe relación entre la regulación emocional y la autorregulación académica, que fue significativa e inversa entre ambas variables (Rho de Spearman =  $-0.71$ ,  $p = .000$ ). Dichos resultados son similares al antecedente de Wiyatama y Freyani (2022) ya que hallaron una relación escasa ( $r = -0.690$ ). Por otro lado, existen dos estudios que difieren como el Carrasco (2020) evidenciaron una relación moderada (Rho =  $-0.111$ ), además, refiere que los procesos de procrastinación son influyentes en la vida del estudiante universitario, pero que no podrían conllevar a una deserción o problema mayor que al atraso de algunas tareas que en gran parte son debido a la falta de motivación, En ese sentido teóricamente la regulación emocional está compuesta por estrategias de regulación emocional que es satisfactorio a corto plazo. Pero no todas las estrategias de regulación emocional también te hacen sentir mejor a largo plazo (Rowe y Fitness, 2018). Finalmente, el estudiante universitario al no detectar adecuadamente sus emociones podría conllevar al atraso de sus actividades que tiene pendiente de realizarlas. No obstante, los problemas a nivel psicológico no solo traen consecuencias negativas a nivel estudiantil, sino tal vez a nivel mental.

Respecto, a la procrastinación académica fue de nivel alto con un 61.40% (132), ello significa que los estudiantes suelen postergar sus labores diarias en relación con su vida universitaria (8). Los resultados encontrados son similares al antecedente Rebetz et al. (2017), ya que refiere, haber hallado una predominancia del nivel alto en la procrastinación académica, es decir del total de evaluados el 81% presentaba síntomas de haber procrastinado por lo menos una vez por semana. Teóricamente que una predominancia alta de la procrastinación académica acarrea que, el estudiante se enfrente

a una tarea que evalúa su valor personal, lo que resulta en una tendencia a procrastinar en lugar de enfrentar las demandas impuestas (Vandar Kolk, 2005). Ello se interpreta que más de la mitad de los estudiantes posponen innecesariamente las tareas académicas como estudiar para un examen o trabajar en un proyecto educativo. Este es un problema común que puede conducir a problemas como peores resultados académicos y mayor estrés.

Respecto a la regulación emocional fue un nivel moderado con 48.84% (105), ello conlleva a interpretar que la gran parte de los participantes poseen un nivel adecuado al momento de procesar las emociones, ya que son capaces de reevaluar o reinterpretar cognitivamente sus ideas o pensamientos acerca de sus emociones, por ello se halló un nivel bajo con un 40.00% (86), asimismo, con un nivel alto el 11.16% (24). En ese sentido, el antecedente que es similar es el de Rebetez et al. (2017) quien encontró una predominancia del nivel moderado en base a una muestra, ello fue de un 79% del total de participantes, el investigador refiere que los estudiantes poseen adecuadas habilidades para hacerle frente a los problemas que ello genera. Los resultados anteriores conllevan afirmar teóricamente que un nivel moderado de regulación emocional permitirá que el alumno pueda modular adecuadamente la experiencia (Torrence y Connelly, 2019). Ello significa que posean procesos moderados de supresión cognitiva, es decir que tienden a eliminar las expresiones a través del cuerpo, lo que conlleva a largo plazo a presentar problemas graves de salud mental como depresión, ansiedad y/o trastornos de personalidad. Estos resultados son de preocupación para los profesionales, ya que no pueden intervenir oportunamente en estos casos.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

**C1:** Existe una relación inversa y significativa entre la regulación emocional y procrastinación académica, es decir que, a mayor regulación emocional, menor es la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este.

**C2:** Existe una relación inversa y estadísticamente significativa entre la regulación emocional y la postergación de actividades, es decir que, a mayor regulación emocional menor fue la postergación de actividades, en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este.

**C3:** Existe una relación inversa y estadísticamente significativa entre la regulación emocional y la autorregulación académica, es decir que, a mayor regulación emocional menor fue la autorregulación académica, en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Este.

**C4:** El nivel de la regulación emocional en estudiantes de enfermería fue moderado con tendencia a regular adecuadamente las emociones mediante los dos procesos psicológicos que generan una adecuada adaptación al medio.

**C5:** El nivel de la procrastinación académica en estudiantes de enfermería fue alto, con tendencia hacia la adquisición a conductas que conllevan a la no realización de las labores académicas.

## **5.2 Recomendaciones**

R1: Se recomienda al área de Bienestar Estudiantil precedida por los profesionales de trabajadoras sociales de la Universidad implementar talleres en forma permanente que fortalezcan la regulación emocional en estudiantes de enfermería, así mismo el seguimiento de los resultados e impacto de los talleres.

R2: Se recomienda a los directivos del Ministerio de Educación la implementación de talleres en las Universidades para fortalecer los adecuados hábitos de estudio y de ese modo incrementar una adecuada autorregulación académica, lo que a largo plazo originará la disminución en la postergación de actividades que conlleva al retraso en la educación.

R3: A los directivos de las facultades el fomentar la participación de los docentes universitarios en cursos extracurriculares sobre técnicas para regular adecuadamente las emociones, técnicas como la atención plena, tiempo fuera, detección temprana de emociones negativas, etcétera.

R4: A los profesionales de salud mental, debido a que se halló una predominancia del nivel moderado en la regulación emocional se recomienda el uso adecuado de técnicas de atención plena en los estudiantes universitarios propiciará beneficios como el autocontrol, la objetividad, la tolerancia afectiva, asimismo, una mayor flexibilidad, ecuanimidad, mayor concentración.

R5: Se recomienda a los docentes universitarios el poder detectar a tiempo problemas relacionados a la procrastinación académica, ya que los alumnos podrían llevar programas de prevención, ya la falta de ello propicia sentimientos de ansiedad y culpa.

## Referencias

- Abbasi, I. S., & Alghamdi, N. G. (2015). The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting. *International Journal of Psychological Studies*, 7(1). <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n1p59>
- Akpur, U. (2020). The effect of procrastination on academic achievement: A meta-analysis study. *International Journal of Educational Methodology*, 6(4), 681-690. <https://doi.org/10.12973/ijem.6.4.681>
- Arevalo, W. (2019). *Procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima* [Tesis de pregrado]. Universidad Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4315>
- Ato, M., & Vallejo, G. (2015). *Diseños de investigación en psicología*. Pirámide.
- Balkis, M., & Duru, E. (2015). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439–459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>
- Çıkrıkçı, Ö., & Erzen, E. (2020). Academic Procrastination, School Attachment, and Life Satisfaction: A Mediation Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(2), 225–242. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00336-5>
- Domínguez-Lara, S., Villegas, G., Centeno, S. (2018). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una Universidad Privada . *Liberabit*, 1(2), 12-20. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>

- Eliot, J. A. R., & Hirumi, A. (2019). Emotion theory in education research practice: an interdisciplinary critical literature review. *Educational Technology Research and Development*. <https://doi.org/10.1007/s11423-018-09642-3>
- English, T., Lee, I. A., John, O. P., & Gross, J. J. (2016). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion*, *41*(2), 230–242. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9597-z>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Freud, S. (1953). *Teoría psicoanalítica*. Trillas.
- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, *46*(2), 131–142. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. Handbook of emotion regulation. The Guilford Press.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2012). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: an interview study. *European Journal of Psychology of Education*, *28*(3), 841–861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Guo, M., Yin, X., Wang, C., Nie, L., & Gongchao, W. (2019). Emotional intelligence and academic procrastination among junior college nursing students. *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.14101>
- Hailikari, T., Katajavuori, N. & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Soc Psychol Educ* *24*, 589–606. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Método de investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. Mc Graw Hill.
- Herrera, M. (2018). Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la universidad Católica de Santa María – 2018 (Tesis de Maestría). Universidad Católica de Santa María. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9945/B4.2033.MG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Kromydas, T. (2017). Rethinking higher education and its relationship with social inequalities: past knowledge, present state and future potential. *Palgrave Communications*, 3(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-017-0001-8>
- León, O., y Montero, O. (2020). *Método de investigación en psicología y educación*. Mc Graw Hill.
- MacIntyre, P. (1964). Dynamics and treatment of passive aggressive underachievers. *American Journal of Psychotherapy*, 18, 95- 108.
- Merino, F. (2019). Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes de 4to de secundaria de una institución educativa (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32787/villanueva\\_mf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32787/villanueva_mf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Moreta-Herrera, R., Duran, T., & Villegas, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Soc Psychol Educ* 24, 589–606. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
- Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Ñaupas, H. (2014). *Metodología de la investigación*. Ediciones de la U.
- Peña, R. (2018). Procastinacion y rendimiento academico en los cursos de diagnóstico y psicofarmacología de la Universidad Andina de Cusco (Tesis de Maestria). Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2477/TM%20CE-Du%204081%20P1%20-%20Pe%20C3%B1a%20Farfan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Prem, R., Scheel, T. E., Weigelt, O., Hoffmann, K., & Korunka, C. (2018). Procrastination in Daily Working Life: A Diary Study on Within-Person Processes That Link Work Characteristics to Workplace Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01087>

- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2017). *Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts*. *Psychological Reports*, *121*(1), 26–41. <https://doi.org/10.1177/0033294117720695>
- Rowe, A., & Fitness, J. (2018). Understanding the Role of Negative Emotions in Adult Learning and Achievement: A Social Functional Perspective. *Behavioral Sciences*, *8*(2), 27. <https://doi.org/10.3390/bs8020027>
- Salazar, S. (2018). *Rasgos de personalidad y nivel de procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria del colegio público N° 146 su Santidad Juan Pablo II de San Juan de Lurigancho* [Tesis de pregrado]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2620>
- Schuenemann, L., Scherenberg, V., von Salisch, M., & Eckert, M. (2022). "I'll Worry About It Tomorrow" - Fostering Emotion Regulation Skills to Overcome Procrastination. *Frontiers in psychology*, *13*, 780675. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780675>
- Spock, B. (1971). *Helping the procrastinating child*, Redbook. *A personality profile of the college student procrastinator*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Pittsburg.
- Stanisławski, K. (2019). The coping circumplex model: an integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology*, *10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, *51*(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Svartdal, F., Granmo, S., & Færevaaag, F. S. (2018). On the Behavioral Side of Procrastination: Exploring Behavioral Delay in Real-Life Settings. *Frontiers in Psychology*, *9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00746>
- Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M., & Malik, A. S. (2017). The Influences of Emotion on Learning and Memory. *Frontiers in Psychology*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>

- Torrence, B. S., & Connelly, S. (2019). Emotion regulation tendencies and leadership performance: an examination of cognitive and behavioral regulation strategies. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01486>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion, 18*(1), 58–74. <https://doi.org/10.1037/emo0000371>
- Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., & Pestana, J. V. (2020). Young University Students' Academic Self-Regulation Profiles and Their Associated Procrastination: Autonomous Functioning Requires Self-Regulated Operations. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00354>
- Van der Kolk B., Roth S., Pelcovitz D., Sunday S. & Spinazzola J. (2005) *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 18, No. 5, 389–399.
- Wang, Y. (2020). Academic procrastination and test anxiety: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 1–8*. <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.29>
- Whittle, R., Brewster, L., Medd, W., Simmons, H., Young, R., & Graham, E. (2020). The “present-tense” experience of failure in the university: Reflections from an action research project. *Emotion, Space and Society, 37*, 100719. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100719>
- Wiyatama, I., & Freyani, G. (2022). Emotion Regulation: Potential Mediators of the Relationship Between Muraqabah and Academic Procrastination. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 1–8*. <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.29>
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., ... Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry, 59*, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.00>

## ANEXOS

## Anexo 1: Matriz de consistencia

<i>Matriz de consistencia</i>					
Titulo	Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1	Medición
Regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023	¿Existe relación entre regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023?	Determinar la relación entre regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023	Existe relación entre la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.	Regulación emocional	La medición es ordinal, todos los procesos estadísticos se realizarán mediante el programa SPSS26
	<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>	<b>Variable 2</b>	
	¿Existe relación entre regulación emocional y postergación de actividades en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023?	Identificar la relación entre regulación emocional y postergación de actividades en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023	Existe relación estadísticamente significativa entre la regulación emocional y postergación de actividades en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023	Procrastinación académica	
	¿Existe relación entre regulación emocional y autorregulación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023?	Evaluar la relación entre regulación emocional y autorregulación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023	Existe relación estadísticamente significativa entre regulación emocional y autorregulación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023		
	¿Cuál es el nivel de regulación emocional en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023?	Identificar el nivel de la regulación emocional en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.	No tiene hipótesis por ser un objetivo descriptivo		
	¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023?	Identificar el nivel de la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, 2023.	No tiene hipótesis por ser un objetivo descriptivo		

## Anexo 2: Instrumentos

### Anexo 2: Instrumentos

#### Ficha técnica del cuestionario de regulación emocional

Nombre del instrumento	: Cuestionario de Regulación Emocional
País de procedencia	: Estados Unidos
Autores	: Gross y John
Año	: 2003
Versión peruana	: Miranda, Medina, Rojas y Paredes
Año de adaptación	: 2018
Tipo de instrumento	: Escala
Finalidad	: Evaluar la regulación emocional, a través de sus dos estrategias; reevaluación cognitiva y supresión.
Dirigido a	: Adolescentes y Adultos
Estructura	: 10 ítems y 2 dimensiones independientes.
Aplicación	: Individual y colectiva
Duración	: 5 minutos
Normas de calificación	: Puntuaciones directas entre el rango de 1 a 5.

### Cuestionario de regulación emocional

A continuación, encontrará una serie de frases sobre su forma de pensar, sentir y actuar, lea atentamente cada una de ellas y asegúrate de no omitir ninguna pregunta, no hay respuesta correcta o incorrecta, recuerda que son expresiones de tus acciones y opiniones.

Sexo: Mujer

Hombre

Edad: .....

N. *	Ítems	Completamente verdadero	Medianamente verdadero	Ni verdadero Ni falso	Medianamente falso	Completamente falso
1	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva (como alegría o felicidad) cambio lo que estoy pensando.					
2	Me reservo mis emociones para mí mismo					
3	Cuando quiero sentir menos intensamente una emoción negativa (como tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando					
4	Cuando tengo emociones positivas, pongo mucho cuidado en no expresarla					
5	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar sobre esa situación de una forma que me ayude a mantener la calma					
6	Controlo mis emociones, no expresándolas					
7	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva, cambio mi manera de pensar acerca de la situación					
8	Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar acerca de la situación en la que estoy					
9	Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas					
10	Cuando quiero sentir con menor intensidad una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación					

**Ficha técnica del cuestionario de procrastinación académica**

Nombre del instrumento	: Escala de procrastinación académica
País de procedencia	: Estados Unidos
Autores	: Busko
Año	: 2010
Versión peruana	: Domínguez, Villegas y Centeno
Año de adaptación	: 2013
Tipo de instrumento	: Escala
Finalidad	: Evaluar los comportamientos procrastinadores
Dirigido a	: Adolescentes y Adultos
Estructura	: 14 ítems y 2 dimensiones
Aplicación	: Individual y colectiva
Duración	: 5 minutos
Normas de calificación	: Puntuaciones directas entre el rango de 1 a 5.

### Cuestionario de procrastinación académica

A continuación, encontrará una serie de frases sobre su forma de pensar, sentir y actuar, lea atentamente cada una de ellas y asegúrate de no omitir ninguna pregunta, no hay respuesta correcta o incorrecta, recuerda que son expresiones de tus acciones y opiniones.

Sexo: Mujer

Hombre

Edad: .....

N.º	Ítems	Completamente verdadero	Medianamente verdadero	Ni verdadero Ni falso	Medianamente falso	Completamente falso
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

### Anexo 3: Validez del instrumento

#### CARTA DE PRESENTACIÓN

Magister: Sánchez López Marco Antonio

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de posgrado requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de MAGISTRE EN DOCENCIA UNIVERSITARIA.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “REGULACIÓN EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, 2023” y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted,  
no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



---

Nombre : Torpoco Acevedo Rocio Maria

DNI: 47318649

## DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

## Variable 1: Regulación emocional

La emoción y la regulación son procesos indelible, debido a que la emoción ya presenta procesos de autorregulación, Por ello, algunas situaciones de la vida cotidiana. Son situación que lidian con emociones negativas. No obstante, la definición más exacta de acuerdo a los intereses de la investigación sería la que proporciona Gratz y Roemer (2004).

## Dimensión 1: Reevaluación cognitiva

el intento de reinterpretar una situación que provoca emociones de una manera que altera su significado y cambia sus efectos (Gross y John, 2003). Por otro lado, *la supresión expresiva* se define como el intento de ocultar, inhibir o reducir el comportamiento emocional expresivo en curso (Gross y John, 2003).

## Dimensión 2: supresión cognitiva

Es una estrategia centrada en la respuesta que interviene una vez que una emoción ya está en marcha y después de que las respuestas conductuales ya se han generado por completo, por lo tanto, se podría esperar que requiera esfuerzos repetidos para manejar las respuestas emocionales a medida que surgen continuamente, desafiando los recursos del individuo (Gross y Thompson, 2007).

## Variable 2: Procrastinación académica

Es el acto de retrasar o posponer las tareas, en última instancia (Prem et al., 2018).

## Dimensión 1: Postergación de actividades

una conducta que conlleva a que dejar las tareas o actividades que se ejecutan en clases y que tienen que ser resuelta fuera de ella (Rebetez et al., 2017).

## Dimensión 2: Autorregulación académica

Es un procesos donde los alumnos se regulan emocional y cognitivamente para poder rendir adecuadamente frente a un examen o exposición, de esa manera, cuando existe una adecuada regulación, los alumnos cumplen sus objetivos (Wypych et al., 2018).



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE  
REGULACION EMOCIONAL**

Escala Likert: (1) completamente verdadero, (2) Medianamente verdadero, (3) Ni verdadero, ni falso, (4) Mediadamente falso, 5) Completamente falso.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSION 1: Reevaluación cognitiva</b>							
1	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva (como alegría o felicidad) cambio lo que estoy pensando	x		x		x		
2	Me reservo mis emociones para mi mismo	x		x		x		
3	Cuando quiero sentir menos intensamente una emoción negativa (como tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando	x		x		x		
4	Cuando tengo emociones positivas, pongo mucho cuidado en no expresarla	x		x		x		
5	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar sobre esa situación de una forma que me ayude a mantener la calma	x		x		x		
	<b>DIMENSION 2: Supresión cognitiva</b>							
5	Controlo mis emociones, no expresándolas	x		x		x		
6	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva, cambio mi manera de pensar acerca de la situación	x		x		x		
7	Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar acerca de la situación en la que estoy	x		x		x		
8	Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas	x		x		x		
9	Cuando quiero sentir con menor intensidad una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación	x		x		x		
10	Controlo mis emociones, no expresándolas	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ X ]**                      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Sánchez López Marco Antonio

**DNI:** 41290012

**Especialidad del validador:**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE  
PROCASTINACION ACADEMICA**

Escala Likert: (1) completamente verdadero, (2) Medianamente verdadero, (3) Ni verdadero, ni falso, (4) Mediadamente falso, 5) Completamente falso.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Autorregulación académica</b>							
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	x		x		x		
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes	x		x		x		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	x		x		x		
4	Asisto regularmente a clase	x		x		x		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	x		x		x		
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Supresión cognitiva</b>							
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio	x		x		x		
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	x		x		x		
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	x		x		x		
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	x		x		x		
11	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	x		x		x		
12	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ X ]**                      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Sánchez López Marco Antonio**

**Especialidad del validador:**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Magíster: Rojas Pacheco Luis Alberto

### Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de posgrado requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de MAGISTRE EN DOCENCIA UNIVERSITARIA.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “REGULACIÓN EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, 2023” y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



---

Nombre : Torpoco Acevedo Rocio Maria

DNI: 47318649

#### Variable 1: Regulación emocional

La emoción y la regulación son procesos indesligables, debido a que la emoción ya presenta procesos de autorregulación, Por ello, algunas situaciones de la vida cotidiana. Son situación que lidian con emociones negativas. No obstante, la definición más exacta de acuerdo a los intereses de la investigación sería la que proporciona Gratz y Roemer (2004).

##### Dimensión 1: Reevaluación cognitiva

el intento de reinterpretar una situación que provoca emociones de una manera que altera su significado y cambia sus efectos (Gross y John, 2003). Por otro lado, *la supresión expresiva* se define como el intento de ocultar, inhibir o reducir el comportamiento emocional expresivo en curso (Gross y John, 2003).

##### Dimensión 2: supresión cognitiva

Es una estrategia centrada en la respuesta que interviene una vez que una emoción ya está en marcha y después de que las respuestas conductuales ya se han generado por completo, por lo tanto, se podría esperar que requiera esfuerzos repetidos para manejar las respuestas emocionales a medida que surgen continuamente, desafiando los recursos del individuo (Gross y Thompson, 2007).

#### Variable 2: Procrastinación académica

Es el acto de retrasar o posponer las tareas, en última instancia (Prem et al., 2018).

##### Dimensión 1: Postergación de actividades

una conducta que conlleva a que dejar las tareas o actividades que se ejecutan en clases y que tienen que ser resuelta fuera de ella (Rebetez et al., 2017).

##### Dimensión 2: Autorregulación académica

Es un procesos donde los alumnos se regulan emocional y cognitivamente para poder rendir adecuadamente frente a un examen o exposición, de esa manera, cuando existe una adecuada regulación, los alumnos cumplen sus objetivos (Wypych et al., 2018).

## Matriz de operacionalización de la variable

### Operacionalización de la variable *Regulación Emocional* y *Procrastinación Académica*

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala de valorativa
Regulación Emocional	Son los procesos mediante el cual las personas influyen sobre las emociones que poseen, cuando las tienen, el cómo las expresan y experimentan (Gross, 1998).	Son las percepciones que tienen los estudiantes respecto a los procesos emocionales que viven frente a una situación de experiencia académica, los cuales son medidos a través de dos dimensiones (reevaluación cognitiva y supresión), con una escala valorativa de bajo, medio y alto.	Reevaluación cognitiva  Supresión	1) Disposición a resolver problemas 2) Percibir claramente una situación  3) Inhibir las expresiones emocionales 4) Evitar estar en contacto con las emociones	Ordinal  El cuestionario está compuesto por 10 reactivos de opción múltiple del 1 al 5.	La escala valorativa fue  Nivel bajo: 10 al 15 Nivel moderado: 16 al 30 Nivel alto: 31 al 50
Procrastinación académica	Cuando un estudiante retrasa el trabajo relacionado con las tareas académicas, para que tales retrasos se consideren una procrastinación, el estudiante elige voluntariamente a pesar de estar en una peor situación (Akpur, 2020).	Son las conductas que tienen los estudiantes frente a las obligaciones académicas, el cual se ven postergada debido a factores psicológicos, lo cual son medidos a través de dos dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica), con una escala valorativa de bajo, medio y alto.	Postergación de actividades  Autorregulación académica	1) Falta de desinterés 2) Indecisión  3) Disposición emocional 4) Compresión	Ordinal  El cuestionario está compuesto por 12 reactivos de opción múltiple del 1 al 5.	La escala valorativa  Nivel bajo: 10 al 20 Nivel moderado: 21 al 45 Nivel alto de: 46 al 60.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE  
REGULACION EMOCIONAL**

Escala Likert: (1) completamente verdadero, (2) Medianamente verdadero, (3) Ni verdadero, ni falso, (4) Mediadamente falso, 5) Completamente falso.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Reevaluación cognitiva</b>							
1	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva (como alegría o felicidad) cambio lo que estoy pensando	x		x		x		
2	Me reservo mis emociones para mi mismo	x		x		x		
3	Cuando quiero sentir menos intensamente una emoción negativa (como tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando	x		x		x		
4	Cuando tengo emociones positivas, pongo mucho cuidado en no expresarla	x		x		x		
5	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar sobre esa situación de una forma que me ayude a mantener la calma	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Supresión cognitiva</b>							
5	Controlo mis emociones, no expresándolas	x		x		x		
6	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva, cambio mi manera de pensar acerca de la situación	x		x		x		
7	Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar acerca de la situación en la que estoy	x		x		x		
8	Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas	x		x		x		
9	Cuando quiero sentir con menor intensidad una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación	x		x		x		
10	Controlo mis emociones, no expresándolas	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ X ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Rojas Pacheco Luis Alberto

DNI: 10253015

Especialidad del validador:

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE  
PROCASTINACION ACADEMICA**

Escala Likert: (1) completamente verdadero, (2) Medianamente verdadero, (3) Ni verdadero, ni falso, (4) Mediadamente falso, 5) Completamente falso.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Autorregulación académica</b>							
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	x		x		x		
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	x		x		x		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	x		x		x		
4	Asisto regularmente a clase	x		x		x		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	x		x		x		
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Supresión cognitiva</b>							
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio	x		x		x		
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	x		x		x		
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	x		x		x		
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	x		x		x		
11	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	x		x		x		
12	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ X ]**      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Rojas Pacheco Luis Alberto**

**DNI: 10253015**

**Especialidad del validador:**



<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Magíster: Fernando Emilio Escudero Vilchez

### Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de posgrado requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de MAGISTRE EN DOCENCIA UNIVERSITARIA.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “REGULACIÓN EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, 2023” y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



---

Nombre : Torpoco Acevedo Rocio Maria

DNI: 47318649

#### Variable 1: Regulación emocional

La emoción y la regulación son procesos indesligables, debido a que la emoción ya presenta procesos de autorregulación, Por ello, algunas situaciones de la vida cotidiana. Son situación que lidian con emociones negativas. No obstante, la definición más exacta de acuerdo a los intereses de la investigación sería la que proporciona Gratz y Roemer (2004).

##### Dimensión 1: Reevaluación cognitiva

el intento de reinterpretar una situación que provoca emociones de una manera que altera su significado y cambia sus efectos (Gross y John, 2003). Por otro lado, *la supresión expresiva* se define como el intento de ocultar, inhibir o reducir el comportamiento emocional expresivo en curso (Gross y John, 2003).

##### Dimensión 2: supresión cognitiva

Es una estrategia centrada en la respuesta que interviene una vez que una emoción ya está en marcha y después de que las respuestas conductuales ya se han generado por completo, por lo tanto, se podría esperar que requiera esfuerzos repetidos para manejar las respuestas emocionales a medida que surgen continuamente, desafiando los recursos del individuo (Gross y Thompson, 2007).

#### Variable 2: Procrastinación académica

Es el acto de retrasar o posponer las tareas, en última instancia (Prem et al., 2018).

##### Dimensión 1: Postergación de actividades

una conducta que conlleva a que dejar las tareas o actividades que se ejecutan en clases y que tienen que ser resuelta fuera de ella (Rebetez et al., 2017).

##### Dimensión 2: Autorregulación académica

Es un procesos donde los alumnos se regulan emocional y cognitivamente para poder rendir adecuadamente frente a un examen o exposición, de esa manera, cuando existe una adecuada regulación, los alumnos cumplen sus objetivos (Wypych et al., 2018).

## Matriz de operacionalización de la variable

### Operacionalización de la variable Regulación Emocional y Procrastinación Académica

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala de valorativa
Regulación Emocional	Son los procesos mediante el cual las personas influyen sobre las emociones que poseen, cuando las tienen, el cómo las expresan y experimentan (Gross, 1998).	Son las percepciones que tienen los estudiantes respecto a los procesos emocionales que viven frente a una situación de experiencia académica, los cuales son medidos a través de dos dimensiones (reevaluación cognitiva y supresión), con una escala valorativo de bajo, medio y alto.	Reevaluación cognitiva  Supresión	1) Disposición a resolver problemas 2) Percibir claramente una situación 3) Inhibir las expresiones emocionales 4) Evitar estar en contacto con las emociones	Ordinal  El cuestionario está compuesto por 10 reactivos de opción múltiple del 1 al 5.	La escala valorativa fue  Nivel bajo: 10 al 15 Nivel moderado: 16 al 30 Nivel alto: 31 al 50
Procrastinación académica	Cuando un estudiante retrasa el trabajo relacionado con las tareas académicas, para que tales retrasos se consideren una procrastinación, el estudiante elige voluntariamente a pesar de estar en una peor situación (Akpur, 2020).	Son las conductas que tienen los estudiantes Frente a las obligaciones académicas, el cual se ven postergada debido a factores psicológicos, lo cual son medidos a través de dos dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica), con una escala valorativo de bajo, medio y alto.	Postergación de actividades  Autorregulación académica	1) Falta de desinterés 2) Indecisión 3) Disposición emocional 4) Compresión	Ordinal  El cuestionario está compuesto por 12 reactivos de opción múltiple del 1 al 5.	La escala valorativa  Nivel bajo: 10 al 20 Nivel moderado: 21 al 45 Nivel alto de: 46 al 60.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE  
REGULACION EMOCIONAL**

Escala Likert: (1) completamente verdadero, (2) Medianamente verdadero, (3) Ni verdadero, ni falso, (4) Mediadamente falso, 5) Completamente falso.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Reevaluación cognitiva</b>							
1	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva (como alegría o felicidad) cambio lo que estoy pensando.	x		x		x		
2	Me reservo mis emociones para mi mismo	x		x		x		
3	Cuando quiero sentir menos intensamente una emoción negativa (como tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando	x		x		x		
4	Cuando tengo emociones positivas, pongo mucho cuidado en no expresarlas	x		x		x		
5	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar sobre esa situación de una forma que me ayude a mantener la calma	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Supresión cognitiva</b>							
5	Controlo mis emociones, no expresándolas	x		x		x		
6	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva, cambio mi manera de pensar acerca de la situación.	x		x		x		
7	Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar acerca de la situación en la que estoy	x		x		x		
8	Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas	x		x		x		
9	Cuando quiero sentir con menor intensidad una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación	x		x		x		
10	Controlo mis emociones, no expresándolas	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ X ]**              **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr. Fernando Emilio Escudero Vilchez

**DNI:** 11204116

**Especialidad del validador:**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE  
PROCASTINACION ACADEMICA**

Escala Likert: (1) completamente verdadero, (2) Medianamente verdadero, (3) Ni verdadero, ni falso, (4) Mediadamente falso, 5) Completamente falso.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Autorregulación académica</b>							
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	x		x		x		
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes	x		x		x		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	x		x		x		
4	Asisto regularmente a clase	x		x		x		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	x		x		x		
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Supresión cognitiva</b>							
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio	x		x		x		
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	x		x		x		
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	x		x		x		
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	x		x		x		
11	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	x		x		x		
12	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ X ]**      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Fernando Emilio Escudero Vilchez**

**DNI: 11204116**

**Especialidad del validador:**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



## CARTA DE PRESENTACIÓN

Dr: Jose Luis Pereyra Quiñonez

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de posgrado requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de MAGISTRE EN DOCENCIA UNIVERSITARIA.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “REGULACIÓN EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, 2023” y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



---

Nombre : Torpoco Acevedo Rocio Maria

DNI: 47318649

## DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

## Variable 1: Regulación emocional

La emoción y la regulación son procesos indeliberables, debido a que la emoción ya presenta procesos de autorregulación, Por ello, algunas situaciones de la vida cotidiana. Son situación que lidian con emociones negativas. No obstante, la definición más exacta de acuerdo a los intereses de la investigación sería la que proporciona Gratz y Roemer (2004).

## Dimensión 1: Reevaluación cognitiva

el intento de reinterpretar una situación que provoca emociones de una manera que altera su significado y cambia sus efectos (Gross y John, 2003). Por otro lado, *la supresión expresiva* se define como el intento de ocultar, inhibir o reducir el comportamiento emocional expresivo en curso (Gross y John, 2003).

## Dimensión 2: supresión cognitiva

Es una estrategia centrada en la respuesta que interviene una vez que una emoción ya está en marcha y después de que las respuestas conductuales ya se han generado por completo, por lo tanto, se podría esperar que requiera esfuerzos repetidos para manejar las respuestas emocionales a medida que surgen continuamente, desafiando los recursos del individuo (Gross y Thompson, 2007).

## Variable 2: Procrastinación académica

Es el acto de retrasar o posponer las tareas, en última instancia (Prem et al., 2018).

## Dimensión 1: Postergación de actividades

una conducta que conlleva a que dejar las tareas o actividades que se ejecutan en clases y que tienen que ser resuelta fuera de ella (Rebetez et al., 2017).

## Dimensión 2: Autorregulación académica

Es un procesos donde los alumnos se regulan emocional y cognitivamente para poder rendir adecuadamente frente a un examen o exposición, de esa manera, cuando existe una adecuada regulación, los alumnos cumplen sus objetivos (Wypych et al., 2018).

## Matriz de operacionalización de la variable

### Operacionalización de la variable Regulación Emocional y Procrastinación Académica

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala de valorativa
Regulación Emocional	Son los procesos mediante el cual las personas influyen sobre las emociones que poseen, cuando las tienen, el cómo las expresan y experimentan (Gross, 1998).	Son las percepciones que tienen los estudiantes respecto a los procesos emocionales que viven frente a una situación de experiencia académica, los cuales son medidos a través de dos dimensiones (reevaluación cognitiva y supresión), con una escala valorativo de bajo, medio y alto.	Reevaluación cognitiva  Supresión	1) Disposición a resolver problemas 2) Percibir claramente una situación 3) Inhibir las expresiones emocionales 4) Evitar estar en contacto con las emociones	Ordinal  El cuestionario está compuesto por 10 reactivos de opción múltiple del 1 al 5.	La escala valorativa fue  Nivel bajo: 10 al 15 Nivel moderado: 16 al 30 Nivel alto: 31 al 50
Procrastinación académica	Cuando un estudiante retrasa el trabajo relacionado con las tareas académicas, para que tales retrasos se consideren una procrastinación, el estudiante elige voluntariamente a pesar de estar en una peor situación (Akpur, 2020).	Son las conductas que tienen los estudiantes Frente a las obligaciones académicas, el cual se ven postergada debido a factores psicológicos, lo cual son medidos a través de dos dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica), con una escala valorativo de bajo, medio y alto.	Postergación de actividades  Autorregulación académica	1) Falta de desinterés 2) Indecisión 3) Disposición emocional 4) Compresión	Ordinal  El cuestionario está compuesto por 12 reactivos de opción múltiple del 1 al 5.	La escala valorativa  Nivel bajo: 10 al 20 Nivel moderado: 21 al 45 Nivel alto de: 46 al 60.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE  
REGULACION EMOCIONAL**

Escala Likert: (1) completamente verdadero, (2) Medianamente verdadero, (3) Ni verdadero, ni falso, (4) Mediadamente falso, 5) Completamente falso.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSION 1: Reevaluación cognitiva</b>							
1	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva (como alegría o felicidad) cambio lo que estoy pensando.	x		x		x		
2	Me reservo mis emociones para mí mismo	x		x		x		
3	Cuando quiero sentir menos intensamente una emoción negativa (como tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando	x		x		x		
4	Cuando tengo emociones positivas, pongo mucho cuidado en no expresarlas	x		x		x		
5	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar sobre esa situación de una forma que me ayude a mantener la calma	x		x		x		
	<b>DIMENSION 2: Supresión cognitiva</b>							
5	Controlo mis emociones, no expresándolas	x		x		x		
6	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva, cambio mi manera de pensar acerca de la situación	x		x		x		
7	Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar acerca de la situación en la que estoy	x		x		x		
8	Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas	x		x		x		
9	Cuando quiero sentir con menor intensidad una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación	x		x		x		
10	Controlo mis emociones, no expresándolas	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ X ]**                      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr. José Luis Pereyra Quiñones

**DNI:** 10192419

**Especialidad del validador:** Docente investigador

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



**JOSE LUIS PEREYRA QUIÑONES**  
Médico Psiquiatra

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE  
PROCASTINACION ACADEMICA**

Escala Likert: (1) completamente verdadero, (2) Medianamente verdadero, (3) Ni verdadero, ni falso, (4) Mediadamente falso, 5) Completamente falso.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Autorregulación académica</b>							
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	x		x		x		
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes	x		x		x		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	x		x		x		
4	Asisto regularmente a clase	x		x		x		
6	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	x		x		x		
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Supresión cognitiva</b>							
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio	x		x		x		
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	x		x		x		
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	x		x		x		
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	x		x		x		
11	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	x		x		x		
12	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ X ]**      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr. José Luis Pereyra Quiñones

**DNI:** 10192419

**Especialidad del validador:** Docente investigador



JOSE LUIS PEREYRA QUIÑONES  
FACULTAD DE EDUCACIÓN

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Magister: Jano Ramos Diaz

### Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de posgrado requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de MAGISTRE EN DOCENCIA UNIVERSITARIA.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “REGULACIÓN EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, 2023” y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



---

Nombre : Torpoco Acevedo Rocio Maria

DNI: 47318649

## DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

### Variable 1: Regulación emocional

La emoción y la regulación son procesos indeliberables, debido a que la emoción ya presenta procesos de autorregulación, Por ello, algunas situaciones de la vida cotidiana. Son situaciones que lidian con emociones negativas. No obstante, la definición más exacta de acuerdo a los intereses de la investigación sería la que proporciona Gratz y Roemer (2004).

#### Dimensión 1: Reevaluación cognitiva

el intento de reinterpretar una situación que provoca emociones de una manera que altera su significado y cambia sus efectos (Gross y John, 2003). Por otro lado, *la supresión expresiva* se define como el intento de ocultar, inhibir o reducir el comportamiento emocional expresivo en curso (Gross y John, 2003).

#### Dimensión 2: supresión cognitiva

Es una estrategia centrada en la respuesta que interviene una vez que una emoción ya está en marcha y después de que las respuestas conductuales ya se han generado por completo, por lo tanto, se podría esperar que requiera esfuerzos repetidos para manejar las respuestas emocionales a medida que surgen continuamente, desafiando los recursos del individuo (Gross y Thompson, 2007).

### Variable 2: Procrastinación académica

Es el acto de retrasar o posponer las tareas, en última instancia (Prem et al., 2018).

#### Dimensión 1: Postergación de actividades

una conducta que conlleva a que dejar las tareas o actividades que se ejecutan en clases y que tienen que ser resuelta fuera de ella (Rebetez et al., 2017).

#### Dimensión 2: Autorregulación académica

Es un procesos donde los alumnos se regulan emocional y cognitivamente para poder rendir adecuadamente frente a un examen o exposición, de esa manera, cuando existe una adecuada regulación, los alumnos cumplen sus objetivos (Wypych et al., 2018).

## Matriz de operacionalización de la variable

### Operacionalización de la variable Regulación Emocional y Procrastinación Académica

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala de valorativa
Regulación Emocional	Son los procesos mediante el cual las personas influyen sobre las emociones que poseen, cuando las tienen, el cómo las expresan y experimentan (Gross, 1998).	Son las percepciones que tienen los estudiantes respecto a los procesos emocionales que viven frente a una situación de experiencia académica, los cuales son medidos a través de dos dimensiones (reevaluación cognitiva y supresión), con una escala valorativo de bajo, medio y alto.	Reevaluación cognitiva  Supresión	1) Disposición a resolver problemas 2) Percibir claramente una situación 3) Inhibir las expresiones emocionales 4) Evitar estar en contacto con las emociones	Ordinal  El cuestionario está compuesto por 10 reactivos de opción múltiple del 1 al 5.	La escala valorativa fue  Nivel bajo: 10 al 15 Nivel moderado: 16 al 30 Nivel alto: 31 al 50
Procrastinación académica	Cuando un estudiante retrasa el trabajo relacionado con las tareas académicas, para que tales retrasos se consideren una procrastinación, el estudiante elige voluntariamente a pesar de estar en una peor situación (Akpur, 2020).	Son las conductas que tienen los estudiantes frente a las obligaciones académicas, el cual se ven postergada debido a factores psicológicos, lo cual son medidos a través de dos dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica), con una escala valorativo de bajo, medio y alto.	Postergación de actividades  Autorregulación académica	1) Falta de desinterés 2) Indecisión 3) Disposición emocional 4) Compresión	Ordinal  El cuestionario está compuesto por 12 reactivos de opción múltiple del 1 al 5.	La escala valorativa  Nivel bajo: 10 al 20 Nivel moderado: 21 al 45 Nivel alto de: 46 al 60.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE  
PROCASTINACION ACADEMICA**

Escala Likert: (1) completamente verdadero, (2) Medianamente verdadero, (3) Ni verdadero, ni falso, (4) Mediadamente falso, 5) Completamente falso.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Autorregulación académica</b>							
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	x		x		x		
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes	x		x		x		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	x		x		x		
4	Asisto regularmente a clase	x		x		x		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	x		x		x		
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Supresión cognitiva</b>							
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio	x		x		x		
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	x		x		x		
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	x		x		x		
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	x		x		x		
11	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	x		x		x		
12	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ X ]**      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Jano Ramos Diaz

**DNI:** 35810132

**Especialidad del validador:** Docente metodología de la investigación científica.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

*Jano Ramos-Diaz*

MSc. Ps. Jano Ramos Diaz  
DNI: 45371864

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE  
REGULACION EMOCIONAL**

Escala Likert: (1) completamente verdadero, (2) Medianamente verdadero, (3) Ni verdadero, ni falso, (4) Mediadamente falso, 5) Completamente falso.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSION 1: Reevaluación cognitiva</b>							
1	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva (como alegría o felicidad) cambio lo que estoy pensando	x		x		x		
2	Me reservo mis emociones para mí mismo	x		x		x		
3	Cuando quiero sentir menos intensamente una emoción negativa (como tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando	x		x		x		
4	Cuando tengo emociones positivas, pongo mucho cuidado en no expresarla	x		x		x		
5	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar sobre esa situación de una forma que me ayude a mantener la calma	x		x		x		
	<b>DIMENSION 2: Supresión cognitiva</b>							
5	Controlo mis emociones, no expresándolas	x		x		x		
6	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva, cambio mi manera de pensar acerca de la situación	x		x		x		
7	Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar acerca de la situación en la que estoy	x		x		x		
8	Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas	x		x		x		
9	Cuando quiero sentir con menor intensidad una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación	x		x		x		
10	Controlo mis emociones, no expresándolas	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable** [ X ]      **No aplicable** [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Jano Ramos Díaz

**DNI:** 35810132

**Especialidad del validador:** Docente metodología de la investigación científica.

*Jano Ramos-Díaz*

MSc. Ps. Jano Ramos Díaz  
DNI: 45371864

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

#### Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Resultados descriptivos y de confiabilidad de la Regulación emocional y la Procrastinación académica.

	$\alpha$
Regulación Emocional	
Reevaluación cognitiva	0.710
Supresión	
Procrastinación académica	
Autorregulación académica	0.802
Postergación de actividades	

Así también, el Alfa de Cronbach, en ambas variables supera el 0.7, lo cual indica que los instrumentos son confiables.

## Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 03 de agosto de 2023

Investigador(a)  
**Rocio Maria Torpoco Acevedo**  
**Exp. N°: 0192-2023**

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“REGULACIÓN EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, 2023” Versión 04 con fecha 01/08/2023.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **04** con fecha **01/08/2023.**
- Formulario de Asentimiento Informado Versión **03** con fecha **21/07/2023.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Rocio Maria Torpoco Acevedo y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

  
 Yenny Marisol Bellido Fuente  
 Presidenta del CIEI-UPNW



## Anexo 6: Formato de consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

**Institución:** Universidad Privada Norbert Wiener. **Investigador:** TORPOCO ACEVEDO ROCIO MARIA.  
**Título:** "REGULACIÓN EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, 2023" ", La meta de este estudio es: Determinar la relación entre regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de lima este, 2023.

#### Propósito de estudio

Mi participación en el estudio aportará a la docencia universitaria, debido que la teoría de la variables como es la estrategias de regulación emocional mediante el modelo teórico procesual de Gross, y para la variable de procrastinación, está basada en teoría científica como el conductismo de Skinner, entonces, se brindará las primeras evidencias de asociación de constructos en el medio, de tal manera que la argumentación de los marcos teóricos de cada variable sea igual de interpretativa en este contexto como en otros.

**Procedimientos:** Si Usted decide participar en este estudio se le realizara lo siguiente:

- Leer detenidamente todo el documento y participar voluntariamente
- Responder todas las preguntas formuladas en la encuesta – Cuestionario.
- Firmar el consentimiento informado La entrevista/encuesta puede demorar unos 15 minutos y los resultados de la/la encuesta se le entregaran a usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

**Riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario. Su participación en el estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

**Beneficios:** Usted se beneficiará con conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

**Costos e incentivos:** Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambios de su participación.

**Confidencialidad:** Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

**Derecho del participante:** Si usted se siente incómodo durante el llenado del cuestionario, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestias, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con TORPOCO ACEVEDO ROCIO MARIA al teléfono celular: 976321131 y/o al Comité que valido el presente estudio. Presidente del Comité de Ética de la universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 7065555 anexo 3285. Comité.etica@uwiener.edu.pe

#### CONSENTIMIENTO:

ACEPTO voluntariamente participar en este estudio, comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

\_\_\_\_\_  
 Participante  
 Nombres:  
 DNI:

\_\_\_\_\_  
 Investigador  
 Torpoco Acevedo Rocio Maria  
 DNI. 47318649

**Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos****AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DE ENCUESTA****FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – UNIVERSIDAD MARÍA  
AUXILIADORA****Lima, 20 de febrero del 2023**

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad María Auxiliadora, vista la Resolución N° 159-2023-FCSA-UMA del 20 de febrero del 2023 donde se designa el permiso para la ejecución de la tesis titulada "REGULACIÓN EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, 2023" de la licenciada en enfermería TORPOCO ACEVEDO, ROCÍO MARÍA, con DNI N° 47318649 , con código ORCID: 0000-0002-4254-735X, otorga la autorización para la ejecución de la encuesta en las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad María Auxiliadora.



Av. Canto Bello 431, San Juan de Lurigancho  
Telf.: (01) 389 1212  
[www.uma.edu.pe](http://www.uma.edu.pe)

## Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin

### ● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Cross

---

#### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>hdl.handle.net</b> Internet	3%
2	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	3%
3	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet	2%
4	<b>Submitted on 1687145728744</b> Submitted works	1%
5	<b>uwiener on 2023-01-22</b> Submitted works	<1%
6	<b>Submitted on 1689216622426</b> Submitted works	<1%
7	<b>ojs.revistainteracciones.com</b> Internet	<1%
8	<b>Universidad Wiener on 2023-05-22</b> Submitted works	<1%