

Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública del Perú

Academic stress and academic procrastination in students at a Public University in Peru
Estresse acadêmico e procrastinação acadêmica em estudantes de uma Universidade Pública no Peru

Cecilia Acosta Cajaleon

facostacecilia145@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6701-5145>

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú

Luis Alberto Núñez Lira

lnunezl@unmsm.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-3542-9117>

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú



Brenda Cecilia Liñán Acosta

brenda.linan@pucp.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0006-1576-3213>

Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú

<https://doi.org/10.59993/simbiosis.V.5i12.116>

Artículo recibido 4 de septiembre 2025 | Aceptado 22 de septiembre 2025 | Publicado 31 de octubre 2025

RESUMEN

Palabras clave:
Estrés;
Universitarios;
Procrastinación;
Académico; Salud

Esta investigación tiene como propósito determinar la relación del estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes de pregrado de la Facultad de Educación de la UNMSM. Para lograr este objetivo, se analizaron las variables indicadas en una muestra aleatoria de 213 estudiantes a través del Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica, las cuales fueron validadas por expertos doctores de diversas universidades. Asimismo, presentaron fiabilidad en nivel altos en ambos instrumentos (.929 para el primer instrumento y .839 para el segundo instrumento). El Rho de Spearman indicó una correlación de nivel bajo de .236 y una significancia estadística de .001 al nivel de 0,01. Se concluye que existe una correlación significativa y directa entre ambas variables. A partir de ello, se recomienda fomentar una cultura de prevención, evaluar los planes de estudios e implementar talleres para brindarle a los estudiantes herramientas de planificación académica.

ABSTRACT

Keywords:
Stress; Students;
Procrastination;
Academic; Health

The purpose of this study is to determine the relationship between academic stress and academic procrastination in undergraduate students from the Faculty of Education at the UNMSM. To achieve this objective, the indicated variables were analyzed in a random sample of 213 students using the SISCO Academic Stress Inventory and the Academic Procrastination Scale, which were validated by expert PhDs from various universities. Both instruments showed high reliability levels (.929 for the first instrument and .839 for the second). Spearman's Rho indicated a low correlation of .236 and a statistical significance of .001 at the 0.01 level. It is concluded that there is a significant and direct correlation between both variables. Based on this, it is recommended to promote a culture of prevention, evaluate curricula, and implement workshops to provide students with academic planning tools.

RESUMO

O objetivo deste estudo é determinar a relação entre estresse acadêmico e procrastinação acadêmica em estudantes de graduação da Faculdade de Educação da UNMSM. Para atingir esse objetivo, as variáveis indicadas foram analisadas em uma amostra aleatória de 213 estudantes, utilizando o Inventário de Estresse Acadêmico SISCO e a Escala de Procrastinação Acadêmica, validados por especialistas doutores de diversas universidades. Ambos os instrumentos apresentaram altos níveis de confiabilidade (0,929 para o primeiro instrumento e 0,839 para o segundo). O Rho de Spearman indicou uma baixa correlação de 0,236 e uma significância estatística de 0,001 no nível de 0,01. Conclui-se que existe uma correlação significativa e direta entre ambas as variáveis. Com base nisso, recomenda-se promover uma cultura de prevenção, avaliar currículos e implementar workshops para fornecer aos estudantes ferramentas de planejamento acadêmico.

Palavras-chave: Estresse; Estudantes; Procrastinação; Acadêmico; Saúde

INTRODUCCIÓN

El ingresar a la universidad por primera vez supone el comienzo de un proceso lleno de cambios recurrentes, los cuales ocasionan reacciones tanto a nivel fisiológico como emocional en el estudiante de educación superior (Barraza y Barraza, 2019). Esto porque, dentro de esta etapa, el estudiante se expone e involucra constantemente en una diversidad de eventos o situaciones que le resulta desafiantes como, por ejemplo, nuevas metodologías de enseñanza, nuevo estilo de vida o rutina diaria, relacionamiento continuo con compañeros, interacción con los docentes y demás (Abarca et al., 2015; McGhie, 2017). Entonces, al resultar ser un proceso con desafíos y expectativas, el estudiante deberá recurrir a sus destrezas y recursos personales para poder adaptarse (Visaga, 2022). En este contexto, aparece un fenómeno perjudicial para la salud de las

personas, producto de diferentes factores que afectan su tranquilidad, paz interior y normal desempeño de sus quehaceres cotidianos, como es el estrés.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2023), el estrés académico es la respuesta de activación cognitiva, conductual, fisiológica y emocional ante estímulos o situaciones relacionadas al mundo académico. Es el estrés que más daño causa, sobre todo en la sociedad moderna y digitalizada, y en los tiempos de pandemia. Los estudiantes son los sujetos activos que viven este tipo de respuestas. Esto puede ser por diversas conductas como infravalores, dificultad de resolución de situaciones, infravalorarse, pensamientos de incapacidad, conflictos, aislamiento, apatía, ira, ansiedad, frustración, entre otros.

El estrés es una problemática a nivel mundial, puesto que más de 88 millones de personas han llegado a desarrollar alteraciones emocionales producto del estrés (Quispe, 2020). En Latinoamérica, México resalta por presentar una alta prevalencia de estrés en su población, seguido de Chile y Perú (Mendoza, 2020). En el territorio nacional, el Instituto Nacional de Salud Mental [INSM] (2019) encontró que el 52% de los limeños, pertenecientes al rango etario de 17 a 25 años, presentaban alteraciones psicosomáticas debido a altos índices de estrés. Específicamente, en la población universitaria, el Ministerio de Educación (Minedu) indicó que el estrés es una de las problemáticas con mayor prevalencia que los afecta negativamente (El Peruano, 2019).

A partir de lo anterior, se puede evidenciar que el estrés académico está ligado a la formación universitaria por las situaciones desafiantes que el estudiante debe afrontar (Quispe, 2020). Es así que el estudiante, ante la presión que la universidad

ejerce sobre él, puede adoptar comportamientos asociados a la postergación de los deberes académicos que debe cumplir; ello debido a que no hay entidad que le brinde las herramientas o recursos necesarios para enfrentar las deficiencias académicas que presente (Knaus, 1997). Por ejemplo, algunos estudiantes acuden a conductas dilatorias porque poseen un hábito de mala organización, lo cual afecta su desempeño (Quispe, 2020). Esta acción de posponer los deberes del ámbito académico se le denomina procrastinación académica.

A nivel mundial, la procrastinación académica se considera una conducta de alta prevalencia en los universitarios, pues tienden a postergar las actividades para realizarlas en el último momento, lo cual puede volverse un hábito (OMS, 2016). Sobre ello, la Organización Panamericana de la Salud (2018) menciona que la ansiedad podría originar esta forma de actuar en el estudiante; así, los países de América Latina como Brasil y México, que tienen un alto índice de trastornos mentales en su territorio (7.5% y 3.5%, respectivamente), son más propensos de que sus universitarios procrastinen. Algunas investigaciones han hallado que el 85 al 90% de los universitarios de Latinoamérica procrastinan (Ayala et al., 2020), de los cuales un 20 a 25% lo hacen tanto con sus actividades cotidianas como académicas (Díaz, 2019). En Perú, si bien no existen estudios a escala nacional que midan este constructo, hay investigaciones que han encontrado altos niveles de procrastinación académica en universitarios (Estrada et al., 2020).

En cuanto a estudios empíricos enfocados en investigar la relación entre ambos constructos, a nivel internacional, se ha encontrado que el estudiante universitario tiende a estresarse debido a que debe adaptarse y enfrentar un

nuevo tipo de desafíos académicos ligados a la transición de una educación básica a una educación superior, lo que le llevaría a postergar sus deberes y, por ende, procrastinar con mayor frecuencia (Rizki et al., 2020). Esto coincide con el estudio de Kim y Park (2021) que señala que el estrés académico sería un factor influyente en el nivel de procrastinación académica y también en la intención de abandono del estudiante, lo cual representaría un problema para el área educativa y, sobre todo, en la planificación de vida del universitario.

A nivel latinoamericano, una investigación argentina tuvo como resultado que los estudiantes universitarios presentaban un nivel medio de estrés académico, así como de procrastinación académica (Magnín, 2021). Específicamente, Magnín (2021) encontró que, a mayor procrastinación académica, mayores serían los síntomas de estrés que experimente el universitario. Asimismo, un estudio colombiano concluyó que el estrés académico podría ser ocasionado por la suma de diversos factores, pero sobre todo por las nuevas responsabilidades propias de ser universitario, la carga académica ligada al ciclo académico, presión por parte de su familia y un intenso miedo al fracaso (Pinto et al., 2022). Esto damnificaría el rendimiento habitual del estudiante en la realización de sus deberes universitarios, lo cual podría desencadenar que el universitario fracase en su trayectoria educativa o que, en todo caso, opte por abandonarla; esto especialmente en los menores de 25 años (Restrepo et al., 2020).

A nivel nacional, Cassaretto et al. (2021) encontró que predomina un nivel de medio a alto de estrés en los estudiantes universitarios, pues cada vez aumentan sus exigencias académicas conforme pertene cen a ciclos superiores. Entre los

diversos síntomas que experimentan producto del estrés, están la presencia de un exceso de sueño, dificultades en el proceso de concentración y cambios en los hábitos. Estos resultados concuerdan con lo encontrado en el estudio de Luque et al. (2021) que obtuvieron que la sobrecarga académica y la educación en modalidad virtual son los factores que más le producen niveles de estrés a los universitarios, lo cual repercute en varios aspectos de su salud integral. En relación a lo anterior, Calatayud et al. (2022) encontraron que el estrés académico perjudicaría las calificaciones que obtiene el estudiante, por lo que su desempeño estaría viéndose afectado al igual que su aprendizaje.

Asimismo, por un lado, con respecto a una posible relación entre las dimensiones de los constructos de procrastinación y estrés académico, la investigación peruana de Aguilar (2021) concluyó que solo habría una relación inversa entre la dimensión de autorregulación académica y estrategias de afrontamiento del estrés; es decir, a mayor empleo de las estrategias para combatir el estrés académico, menor será la regulación del estudiante en la realización de sus actividades. De igual manera, la revisión sistemática de García y Gonzales (2022) concluyó que la regulación académica se relaciona con las estrategias de afrontamiento que emplearía el estudiante en contra del estrés que le producen sus actividades. No obstante, la investigación peruana de Hernández (2020) encontró que todas las dimensiones de ambos constructos se asocian significativamente, a excepción de la autorregulación académica y los estímulos estresores.

Por otro lado, en cuanto a una posible relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y el constructo estrés

académico, se halló que las dimensiones de postergación de actividades y autorregulación académica se relacionan significativamente con el constructo de estrés académico en una muestra estudiantil universitaria cusqueña (Visaga, 2022). De la misma manera, un estudio con universitarios de Lima Metropolitana encontró similares resultados: a mayor postergación de las actividades académicas y a menor autorregulación académica, mayor será el estrés que experimenta el estudiante (Ramos, 2021). Por lo tanto, no habría un consenso en los resultados de las investigaciones actuales para poder determinar si existe o no una relación.

Entonces, gracias a las estadísticas y estudios, se podría observar una problemática de estrés y procrastinación en la población universitaria. Esta podría repercutir negativamente sobre el rendimiento académico y el logro de metas para su formación profesional, lo que llevaría a una posible deserción (Mendoza, 2020). Ello porque, por un lado, el estrés afectaría el proceso de aprendizaje y bienestar del universitario al interferir en los procesos cognitivos como la concentración y la memoria (Quispe, 2020). Por otro lado, la procrastinación académica desencadenaría un bajo desempeño por el hecho de no poder regular la acción de postergar las actividades, lo cual también podría generar reacciones físicas del estrés y un malestar emocional en el estudiante, producidos por el sentimiento de fracaso (Visaga, 2022).

En ese sentido, el estrés académico y la procrastinación no solo afectan la esfera académica de los estudiantes, sino también la calidad de vida en general. Para que el estudiante pueda alcanzar su objetivo y lograr completar su proceso formativo con éxito debe poder desplegar todas sus potencialidades a nivel físico, intelectual, social y psicológico. En ese sentido, el estudio del

estrés y procrastinación académica tiene gran relevancia e importancia en la comunidad universitaria porque son fenómenos comunes que afectan el desarrollo normal de la formación del estudiante por los efectos que traen consigo, los cuales repercuten sobre su rendimiento y bienestar. De esta forma, al plantear una investigación que se centre en la relación entre ambas variables, será posible analizar mejor la situación que atraviesan los estudiantes universitarios para así desarrollar estrategias o intervenciones que busquen mitigar los efectos o reducir el problema en sí.

Por ello, en este caso se ha seleccionado, como unidad de análisis, a los estudiantes de pregrado de una universidad pública del Perú. Cabe mencionar que dicha universidad nacional tiene, entre sus alumnos, un alto porcentaje de diferentes economías, predominando los estudiantes de bajos recursos económicos. Como se mencionó anteriormente, es relevante hacer una investigación para conocer con mayor profundidad el fenómeno y realizar un diagnóstico real, que sirva de base para la búsqueda de alternativas de solución y también para otras investigaciones.

A partir de la contextualización anterior, se observa que en la actualidad hay una necesidad pedagógica de trabajar con la población estudiantil para mejorar la calidad educativa peruana. Por ello, la investigación propone estudiar el estrés académico y la procrastinación académica, fenómenos comunes que están presentes en gran parte de la comunidad universitaria y que impactan sobre su rendimiento y bienestar. En ese sentido, desde la lectura exhaustiva de la realidad educativa peruana, se generan las siguientes cuestiones: ¿Existe relación entre el estrés académico y la

procrastinación académica? ¿Existe relación entre el estrés académico y la autorregulación académica? ¿Existe relación entre el estrés académico y la postergación de las actividades académicas?

De esta manera, para poder resolver las interrogantes planteadas, la investigación pretende responder a la necesidad de comprender el fenómeno de estrés y procrastinación en la comunidad universitaria, así como también atender este aspecto de la realidad para asegurar una educación de calidad. En esa línea, se espera que los resultados contribuyan a potenciar las estrategias de enseñanza y apoyo por parte de la plana docente por medio de la concientización de la problemática del estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes universitario

MÉTODO

El enfoque metodológico de este estudio es cuantitativo, ya que se aplican métodos estadísticos para obtener y analizar datos, lo que permite comprender la percepción de la problemática (Hernández y Mendoza, 2018). Además, el diseño de investigación es de tipo descriptivo correlacional, pues busca recoger información contemporánea sobre una situación previamente determinada, sin intervenir o aplicar un tratamiento experimental (Sánchez, 2015). Para ello, se utilizó la técnica de la encuesta como principal medio de recolección de datos, dado que permite obtener información de manera eficiente de una amplia población a través de preguntas estructuradas, facilitando la recopilación tanto de datos cuantitativos como cualitativos.

Específicamente, para esta investigación, se seleccionaron dos instrumentos estandarizados que permiten evaluar de manera precisa y efectiva

las variables de interés. Por un lado, para la variable de estrés académico, se empleó el Inventario SISCO para el Estrés Académico creado por Barraza (2006), cuya adaptación se realizó por Cornejo y Salazar (2018). Esta tuvo como objetivo reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes universitarios. Por otro lado, para la otra variable, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), cuya adaptación se llevó a cabo por Domínguez, Villegas y Centeno (2014). Con este instrumento, se buscó evaluar la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Antes de la medición, se evaluó la validez de contenido de ambos instrumentos para averiguar si las preguntas o ítems propuestos reflejan fielmente el área temática prevista. Para ello, se pidió la opinión y análisis de tres jueces expertos sobre el conjunto general de cuestiones y sobre cada ítem individual. Así, los instrumentos seleccionados fueron validados. También, se midió la fiabilidad de los instrumentos a través del Alfa de Cronbach, cuyos resultados indicaron que el Inventario SISCO (,929) y la Escala de Procrastinación Académica (,839) son altamente confiables. Sobre la aplicación de ambos instrumentos, esta se realizó de forma presencial, previa coordinación y solicitud de permisos a la Facultad de Educación para acceder a los salones y aplicar las encuestas directamente a los estudiantes. Se proporcionó a los participantes una explicación clara sobre los objetivos del estudio y se garantizó la confidencialidad de los datos recogidos.

Así, la muestra de este estudio se compone de 213 estudiantes de pregrado de la Facultad de Educación de una universidad pública del Perú. Se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio simple, ya que se conoce el número total de estudiantes.

Además, se consideraron estudiantes que estuvieran matriculados en el 2024. Asimismo, se incluyeron aquellos estudiantes que manifestaron haber experimentado situaciones relacionadas con el estrés académico o la procrastinación durante dicho periodo. Por el contrario, se excluyeron de la muestra aquellos estudiantes que no completaron toda la encuesta, ya que una recolección incompleta de datos podría afectar la validez de los resultados. Además, no se consideraron aquellos que no dieron su consentimiento informado para participar en la investigación. De esta manera, se respetó las normas éticas y legales relacionadas con la confidencialidad y voluntariedad en la participación.

RESULTADOS

A partir de los resultados, a nivel global, por un lado, se halló que el 100% de los estudiantes presentó estrés académico en distintos niveles, entre los cuales destaca el nivel alto con un 54,5%. Seguido de ello, el 38% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico y, por último, un 7,5% evidenció puntajes de estrés académico correspondientes a un nivel bajo.

Respecto al estrés académico según sexo, se puede observar que los hombres representaron un 47,4% de la muestra y las mujeres un 52,6%. Por un lado, en el caso específico de los hombres, se puede identificar que el 23,5% evidenció un estrés académico correspondiente al nivel moderado, seguido del nivel alto con un 17,8% y el 6,1% con un nivel bajo. Por otro lado, en cuanto a las mujeres, se encontró que el 36,6% presentó un nivel de estrés académico alto, el 14,6% un nivel moderado y el 1,4% un nivel bajo.

Tabla 1. *Tabla cruzada Sexo*V1 Estrés académico*

			V1 Estrés académico			Total
			Alto	Bajo	Moderado	
Sexo	Hombre	Recuento	38	13	50	101
		% del total	17,8%	6,1%	23,5%	47,4%
	Mujer	Recuento	78	3	31	112
		% del total	36,6%	1,4%	14,6%	52,6%
Total		Recuento	116	16	81	213
		% del total	54,5%	7,5%	38,0%	100,0%

Por otro lado, en cuanto a la procrastinación académica, a nivel global, se halló que el 66,2% presenta un nivel moderado, seguido del 29,6% con un nivel bajo y un 4,2% con un nivel alto. De manera específica, según el sexo del participante, los resultados obtenidos en la tabla cruzada nos

indican que el 47,4% son hombres de los cuales el 3,3% tienen nivel alto, 32,4% presenta nivel moderado y el 11,7% nivel bajo. Asimismo, el 52,6% son mujeres de los cuales el 0,9% tienen nivel alto, 33,8% presenta nivel moderado y el 17,8% nivel bajo.

Tabla 2. *Tabla cruzada Sexo*V2 Procrastinación académica*

			V2 Procrastinación académica			Total
			Alto	Bajo	Moderado	
Sexo	Hombre	Recuento	7	25	69	101
		% del total	3,3%	11,7%	32,4%	47,4%
	Mujer	Recuento	2	38	72	112
		% del total	0,9%	17,8%	33,8%	52,6%
Total		Recuento	9	63	141	213
		% del total	4,2%	29,6%	66,2%	100,0%

Sobre el objetivo general, se encontró una relación directa de nivel bajo de ,236 y una significancia estadística de ,001 al nivel de 0,01 entre el estrés académico y la procrastinación académica. Es decir, un error de tipo I, indicando

que tiene una probabilidad del 1 % con un nivel de significancia de 0,01, el 1 % de no encontrar ningún cambio.

Tabla 3. Prueba de correlación entre las variables de Estrés académico y Procrastinación académica

			V1 Estrés académico	V2 Procrastinación académica
Rho de Spearman	V1 Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,236**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	213	213
	V2 Procrastinación académica	Coeficiente de correlación	,236**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	213	213

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

Asimismo, en cuanto a los objetivos específicos, por un lado, se halló una relación directa de nivel bajo de ,184 y una significancia estadística de ,007 al nivel de 0,01 entre el estrés académico y la dimensión Autorregulación

académica de Procrastinación académica. Es decir, un error de tipo I, indicando que tiene una probabilidad del 7% con un nivel de significancia de 0,01, el 7% de no encontrar ningún cambio.

Tabla 4. Prueba de correlación entre la variable de Estrés académico y la dimensión de Autorregulación académica

			V1 Estrés académico	V2 Procrastinación académica
Rho de Spearman	V1 Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,184**
		Sig. (bilateral)	.	,007
		N	213	213
	D1 Autorregulación académica	Coeficiente de correlación	,184**	1,000
		Sig. (bilateral)	,007	.
		N	213	213

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

Por otro lado, se encontró una relación directa de nivel bajo de ,239 y una significancia estadística de ,000 al nivel de 0,01 entre el estrés académico y la dimensión postergación de las

actividades de procrastinación académica. Es decir, un error de tipo I, indicando que tiene una probabilidad del 0 % con un nivel de significancia de 0,01, el 0 % de no encontrar ningún cambio.

Tabla 5. Prueba de correlación entre la variable de Estrés académico y la dimensión de Autorregulación académica

			V1 Estrés académico	V2 Procrastinación académica
Rho de Spearman	V1 Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,239**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	213	213
	D1 Postergación de las actividades	Coefficiente de correlación	,239**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	213	213

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

Discusión

La contrastación del objetivo general entre las variables estudiadas (Estrés-académico y procrastinación-académica) indican de acuerdo al Rho de Spearman una relación directa de nivel bajo de,236,. Estos resultados concuerdan con la investigación de Morales (2022) que buscó establecer la relación entre las variables. Este estudio fue una tesis cuantitativa que utilizó un diseño correlacional no experimental en términos de su metodología. Los hallazgos sugieren una relación parcial entre la procrastinación y la presión por obtener buenos resultados en la escuela. En consecuencia, sugiere que, en aras de una mayor generalización, los estudios futuros utilicen una población más amplia. Continúa diciendo que no hay forma de comparar la

eficacia de las herramientas virtuales con la de la instrucción presencial tradicional, especialmente a la luz de la epidemia actual.

También concuerdan con el estudio realizado en Ambato, Ecuador de Espín y Vargas (2023), para determinar la relación entre ambas variables en ese grupo de personas en particular. Se utilizó el Inventario Cognitivo Sistémico y la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) en 432 estudiantes. Así, encontraron tasas altas de postergación de actividades y estrés académico, siendo este último el que muestra disparidades de género, siendo las mujeres las que presentan casos más severos de estrés. En consecuencia, dedujeron que la conducta de procrastinación de un estudiante tiene poco que ver con el nivel de estrés académico que pueda presentar.

Asimismo, con Aguilar (2021) en su estudio “Procrastinación académica y estrés académico” en la ciudad de Lima, Perú, cuyo objetivo fue establece la correlación entre las variables, utilizó una metodología cuantitativa, un grupo de 219 estudiantes y herramientas como el Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza y la Escala de Procrastinación Académica de Busko. Encontró la relación entre el factor de autorregulación académica y las formas de lidiar con el estrés.

De igual forma la investigación de Quispe (2020) buscó determinar si ambos factores estaban relacionados. De igual forma, en el campo de la metodología se utilizó un enfoque cuantitativo con el uso de la Escala de Procrastinación Académica (PAS) y el inventario SISCO de estrés académico para la tesis. Esto permitió concluir que las variables están significativamente relacionadas entre sí. Además, se demostró una correlación entre las causas de la procrastinación y los estresores y síntomas asociados a ellos. Particularmente notorios fueron síntomas como letargo, falta de autocontrol, preocupación por las críticas e insuficiente seguridad en uno mismo y asertividad. Por lo tanto, las estudiantes mujeres reportaron niveles más altos de estrés académico que sus contrapartes hombres. Para ayudar a los estudiantes a adaptarse a esta nueva etapa de su carrera académica, esta forma de estudio ofrece respuestas alternativas, lo que la hace trascendental.

Así, podemos afirmar que la palabra “estrés” ha entrado en el lenguaje coloquial y está ganando popularidad rápidamente en la cultura actual. Para Aguilar (2018), este término antes se reservaba para situaciones peligrosas. Esto se debe a que el estrés provoca una reacción fisiológica que permite al sujeto adaptarse a su

entorno cambiante y responder de manera adecuada. En otras palabras, cuando estamos bajo presión, aprendemos a huir o, alternativamente, a cómo lidiar con el problema.

Por otro lado, el estudio de la procrastinación ha cobrado mayor importancia desde la Revolución Industrial, cuando se valoraba la productividad personal, pero siempre ha formado parte de la naturaleza humana (Klassen et al., 2007). Esta conducta se manifiesta como indecisión a la hora de iniciar, desarrollar o terminar tareas, lo que provoca una acumulación de preocupaciones y frustraciones a raíz de todas las obligaciones (Ferrari et al., 1995). En este caso, la “procrastinación” consiste en posponer intencionalmente las cosas para más adelante, incluso cuando hay plazos que cumplir (Quant y Sánchez, 2012).

La contrastación del objetivo específico 1 entre las variables estudiadas (Estrés-académico y Postergación de las actividades) indican una relación directa de nivel bajo de ,184, de acuerdo al Rho de Spearman. Estos resultados concuerdan con Orcon-León et al. (2022) quienes determinaron la correlación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de medicina de segundo año de una universidad de Lima, Perú. Se trató de una investigación transversal con fines analíticos para aportar evidencia preliminar sobre la asociación. Los participantes fueron estudiantes matriculados en la carrera de Medicina, especialmente aquellos que cursan la asignatura de Metodología de la Investigación, como parte de la muestra poblacional. Los hallazgos indican una notable correlación entre la procrastinación académica y los niveles de estrés experimentados por los estudiantes universitarios de la muestra, así como con el género masculino y la edad de los participantes.

Asimismo, concuerda con Ortega (2022) estudió “Estrés académico, procrastinación y bienestar psicológico. Cien estudiantes arequipeños formaron parte de la muestra de este estudio cuantitativo. Se investigó la relación entre los tres factores mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO, la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. El estrés académico y la procrastinación impactan en el bienestar psicológico, según la investigación.

También concuerda con Mendoza (2020) “Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana” se eligió como población estudiada a estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, y se buscó determinar si las características señaladas se relacionaban entre sí. El estudio tiene un diseño transversal y emplea métodos cuantitativos basados en correlaciones. En total, se incluyó a 200 estudiantes universitarios, de los cuales 122 provenían de instituciones privadas y 78 de instituciones públicas de Lima. Si bien esta investigación empírica no encontró una relación entre las variables, sí descubrió que la procrastinación académica variaba según la variable sociodemográfica de la edad.

La contrastación del objetivo específico 2 entre las variables estudiadas (Estrés-académico y Postergación de las actividades) indican una relación directa de nivel bajo de ,234, de acuerdo al Rho de Spearman. Estos resultados concuerdan con Visaga (2022) quien realizó un estudio denominado “Procrastinación académica y estrés académico”. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo; más específicamente, fue un estudio descriptivo con un enfoque correlacional. Se encontró que los factores de estudio tenían una relación débilmente positiva entre sí. También se

encontró un vínculo entre la preocupación académica y los aspectos de la variable retraso académico, que son postergar las tareas académicas y controlar el propio rendimiento académico.

También concuerda con Ramos (2021) realizó una investigación con 116 estudiantes de pregrado de una universidad privada de Lima Metropolitana para determinar si existe una correlación significativa entre el estrés académico y la procrastinación. En esta investigación cuantitativa, no experimental y correlacional, se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario Cognitivo Sistémico. Así, concluyó que el estrés académico y la procrastinación estarían directamente relacionados, y que las dimensiones de ambas variables también estarían significativamente relacionadas.

Asimismo, con García y Gonzales (2022) cuyo propósito fue recopilar artículos de investigación creíbles publicados entre 2016 y 2021 y presentarlos en una revisión sistemática. Debido a que los estudiantes universitarios tienen una tendencia a internalizar el estrés y emplear la reevaluación positiva como mecanismo de afrontamiento, el resultado de que el estrés está asociado con la sobrecarga académica se destaca entre los demás. Además, se descubrió un vínculo entre los dos constructos de investigación. En conclusión, los síntomas físicos relacionados con el estrés están asociados con la dimensión de retraso de las actividades, mientras que el control académico está asociado con los métodos de manejo del estrés.

CONCLUSIONES

En conclusión, el estrés académico y la procrastinación académica presentan una relación directa con un nivel bajo de 0,236. En cuanto al

primer objetivo específico, se halló que el estrés académico y la dimensión autorregulación académica muestran una asociación directa con un nivel bajo de .184. Sobre el segundo objetivo específico, se encontró que entre el estrés académico y la dimensión postergación de actividades existe una correlación directa con un nivel bajo de .239.

En cuanto al aporte de la investigación, este proporciona evidencia empírica sobre la relación entre las variables de estrés académico y la procrastinación académica. En ese sentido, este estudio puede servir como antecedente para futuras investigaciones. Respecto al alcance, este trabajo de investigación de tipo correlacional se ha enfocado en una población específica como son los estudiantes universitarios de la Facultad de Educación. En ese sentido, este estudio puede replicarse en instituciones similares, especialmente si comparten características sociodemográficas.

Por último, a partir de los resultados, se recomienda que las universidades fomenten una cultura de prevención, en la que no se normalice el estrés y la procrastinación académica como parte de la vida universitaria. En esa línea, también se recomienda la implementación de talleres de gestión del tiempo y planificación académica al inicio de cada semestre para brindarle dichas herramientas a los estudiantes. Asimismo, a nivel de la comunidad científica, se sugiere realizar estudios longitudinales para entender la evolución del estrés y la procrastinación académica durante toda la vida universitaria y así establecer relaciones causales. Adicionalmente, se recomienda que las investigaciones futuras incluyan otras variables moderadoras o mediadoras, como la ansiedad, la motivación o el apoyo social en sus estudios.

REFERENCIAS

- Abarca, M., Gómez, M., y Covarrubias, M. (2015). Análisis de los factores que contribuyen al éxito académico en estudiantes universitarios: estudio de cuatro casos de la Universidad de Colima. *EDU REVIEW. International Education and Learning Review*, 3(2), 125-136. <https://n9.cl/wv3eyn>
- Aguilar, D. (2018). Estrés académico como factor de riesgo en el consumo de sustancias lícitas en los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ambato [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2514/1/76796.pdf>
- Aguilar, K. (2021). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/4905>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M. y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. <https://n9.cl/su3ow>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129. <https://n9.cl/8frdz>
- Barraza, A. y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*, (28). <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model [Tesis de Maestría, The University of Guelph]. <https://n9.cl/kjvk9>
- Calatayud-Mendoza, A. P., Apaza-Mamani, E., Huaquisto-Ramos, E., Belizario-Quispe, G. y Inquilla-Mamani, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2). <http://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>
- Cassaretto, M., Vilela, P y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.

- Liberabit, 27(2), e482.
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Cornejo, J. y Salazar, R. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.
<http://hdl.handle.net/20.500.12840/1298>
- Díaz-Morales, J. F. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Domínguez, S., Villegas, G. y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293 - 304.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010>
- El Peruano (17 de octubre de 2019). Ansiedad, violencia y estrés en Universidades.
<https://n9.cl/utjai>
- Espín, J., y Vargas, A. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios: Procrastination and Academic Stress in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 551–563.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>
- Estrada, E., Gallegos, N. y Huaypar, K. (2020). Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. *Revista Ciencia Pedagógicas e Innovación*, 8(2), 57-65.
<https://doi.org/10.26423/rcpi.v8i2.382>
- Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Springer Science & Business Media.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- García, J y González, E (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(25), e004.
<https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1238>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Editorial Mc Graw Hill
- Education, Hernández, N. (2020). Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de chincha, 2020 [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Académica USMP.
<https://hdl.handle.net/20.500.12727/7822>
- Instituto Nacional de Salud Mental (2019). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao. Informe General. *Anales de Salud Mental*. XXIX., Suplemento 1. Lima.
- Kim, S.-H., y Park, J.-E. (2021). The Effect of Academic Stress of College Students on Dropout Intention : Mediating effects of Academic Procrastination Behavior. *Journal of Convergence for Information Technology*, 11(2), 138–145.
<https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2021.11.02.138>
- Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L. y Rajan, S. (2007). Procrastinación académica de los estudiantes: baja autoeficacia para autorregularse predice los niveles más altos de la dilación. *Psicología de la Educación Contemporánea*, 5(08), 165-169.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-5826.2008.00271.x>
- Knaus, J. (1997). Superar el hábito de posponer. *Revista de Toxicomanías*, 13, 19- 22.
<http://www.cat-barcelona.com/pdfret/RET13-3.pdf>
- Luque-Vilca, O. M., Bolivar-Espinoza, N., Achahui-Ugarte, V. E., y Gallegos-Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*, 4, e200.
<https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Magnín, L (2021). Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Argentina]. Repositorio Institucional UCA.
<https://n9.cl/4a3un>
- McGhie, V. (2017). Entering University Studies: IdentifyingEnabling Factors for Transition from School to University. *Higher Education*, 73, 407-422.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10734-016-0100-2>
- Mendoza, E. (2020). Estrés académico y procrastinación en alumnos universitarios de lima metropolitana. [Trabajo de investigación de bachiller, Universidad

- San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10941>
- Morales, S. (2022). Influencia de la procrastinación académica sobre el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12817>
- Orcon-León, E, Huamán, D; Ramírez, J; Torres, J; Villacorta, L; Figueroa, C. (2022) Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. Revista cubana de investigaciones biomédicas. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
- Organización Mundial de la Salud (2023). Estrés. <https://n9.cl/gviy9>
- Organización Panamericana de la Salud (2018). La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas. <https://n9.cl/9ugpb>
- Ortega, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y bienestar psicológico en universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021 [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78014>
- Pinto, E. E., Villa, A. R., y Pinto, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Revista de Ciencias Sociales (Ve), XXVIII(Especial 5), 87-99. <https://n9.cl/w6koyn>
- Quant, M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Quispe, C. (2020). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17440>
- Ramos, P. E. (2021). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/28321>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicoespacios, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rizki M., Haerul I., y Egi D. (2020). Relationship between stress level and academic procrastination among new nursing students. The Malaysian Journal of Nursing (MJN), 11(3), 63-67. <https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v11i03.010>
- Sánchez, H. (2015). Metodología y diseño de la investigación científica. Kindle Edition
- Visaga, M. (2022). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de un instituto tecnológico público de Cusco, 2022. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/96316>