



Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la Amazonia del Perú

Academic stress and procrastination in university Students in the Amazon of Perú

Estresse acadêmico e procrastinação em estudantes universitários na Amazônia do Perú

ARTÍCULO ORIGINAL



Gilberto Daniel Zapata Quintanilla 

gd.zapata.q@gmail.com

Gladys Bernardita León Montoya 

gladys.leon@untrm.edu.pe

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Chachapoyas, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i21.357>

Artículo recibido 29 de julio 2024 / Aceptado 28 de agosto 2024 / Publicado 27 de septiembre 2024

RESUMEN

Introducción: El estrés académico y la procrastinación académica en estudiantes universitarios son uno de los problemas más comunes en la vida estudiantil. Tiene como objetivo: Determinar la relación entre el estrés y la procrastinación en los estudiantes de la universidad pública de la ciudad de Chachapoyas. **Metodología:** Esta investigación cuantitativa, es de tipo correlacional, diseño no experimental, de corte transversal. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, teniendo una población de 350 estudiantes de psicología y una muestra de 80 estudiantes del II y IV ciclo, los que presentaron su consentimiento informado debidamente firmado antes de la aplicación de los instrumentos. Para la primera variable se utilizó el inventario de estrés, adaptado por Ancajima y la escala de procrastinación académica - EPA I, adaptado por Domínguez – Lara, para la segunda variable; ambos fueron sometidos a validez y confiabilidad. La prueba estadística que se utilizó fue el coeficiente de correlación de Spearman para establecer la correlación entre las variables y sus dimensiones. **Resultados:** Los hallazgos demostraron que, entre el estrés académico y la procrastinación existe una correlación positiva muy alta (0.960), siendo esta relación altamente significativa ($p < 0.01$), asimismo en cuanto a las dimensiones del estrés y de la procrastinación, también se encontró correlación positiva. **Conclusiones:** Los resultados concluyen que, los estudiantes universitarios no cuentan con estrategias para reducir los niveles de estrés, ni con estrategias para evitar la procrastinación.

Palabras clave: Académico; Estudiantes; Estrés; Procrastinación

ABSTRACT

Introduction: Academic stress and academic procrastination in university students are one of the most common problems in student life. Its objective is: To determine the relationship between stress and procrastination in students of the public university of the city of Chachapoyas. **Methodology:** This quantitative research is correlational, non-experimental, cross-sectional design. A non-probabilistic convenience sampling was used, having a population of 350 psychology students and a sample of 80 students from the II and IV cycle, who presented their informed consent duly signed before the application of the instruments. For the first variable, the stress inventory was used, adapted by Ancajima and the academic procrastination scale - EPA I, adapted by Domínguez - Lara, for the second variable; both were subjected to validity and reliability. The statistical test used was Spearman's correlation coefficient to establish the correlation between the variables and their dimensions. **Results:** The findings showed that there is a very high positive correlation (0.960) between academic stress and procrastination, and this relationship is highly significant ($p < 0.01$). A positive correlation was also found for the dimensions of stress and procrastination. **Conclusions:** The results conclude that university students do not have strategies to reduce stress levels, nor strategies to avoid procrastination.

Key words: Academic; Students; Stress; Procrastination

RESUMO

Introdução: O stress académico e a procrastinação académica nos estudantes universitários são um dos problemas mais comuns na vida estudantil. O seu objetivo: Determinar a relação entre o stress e a procrastinação em estudantes da universidade pública da cidade de Chachapoyas. **Metodologia:** Esta investigação quantitativa é correlacional, não experimental e de desenho transversal. Utilizou-se uma amostragem não probabilística por conveniência, tendo uma população de 350 estudantes de psicologia e uma amostra de 80 estudantes do ciclo II e IV, que apresentaram o consentimento informado devidamente assinado antes da aplicação dos instrumentos. Para a primeira variável foi utilizado o inventário de stress, adaptado por Ancajima, e a escala de procrastinação académica - EPA I, adaptada por Domínguez – Lara, para a segunda variável; ambos foram submetidos a validade e fiabilidade. O teste estatístico utilizado foi o coeficiente de correlação de Spearman para estabelecer a correlação entre as variáveis e as suas dimensões. **Resultados:** Os resultados demonstraram que entre o stress académico e a procrastinação existe uma correlação positiva muito elevada (0,960), sendo esta relação altamente significativa ($p < 0,01$), da mesma forma que nas dimensões do stress e da procrastinação também se encontra uma correlação positiva. **Conclusões:** Os resultados concluem que os estudantes universitários não possuem estratégias para reduzir os níveis de stress, nem estratégias para evitar a procrastinação.

Palavras-chave: Académico; Alunos; Estresse; Procrastinação

INTRODUCCIÓN

Los años de pandemia han fomentado cambios en diferentes aspectos de la vida; uno de estos cambios ha sido en el área de educación, ya que los alumnos se han enfrentado a nuevos escenarios y a nuevas metodologías de enseñanza, provocando esto una falta de adaptación reflejándose en la sobrecarga académica por postergar actividades generando así estrés (1).

Por otro lado, durante la formación universitaria, los alumnos afrontan diversas demandas en las aulas y las estrategias para afrontar dichas solicitudes que tengan los estudiantes, será de ayuda para canalizar posibles afecciones de salud mental que pudieran presentar. Ahora bien, el entorno universitario se ha caracterizado por las altas demandas académicas y una intensa competencia, y ha convertido al estrés académico en un fenómeno cada más presente en los estudiantes. Siendo los problemas más comunes dentro de la vida universitaria la procrastinación y el estrés académico, según estudios realizados (2).

Se puede afirmar entonces que, la relación entre el estrés académico y la procrastinación es compleja y multifactorial. Diversos estudios han demostrado que el estrés puede actuar como un desencadenante de la procrastinación, ya que los estudiantes pueden recurrir a la postergación de tareas como una forma de evitar la ansiedad y el malestar emocional asociados al estrés. A su vez,

la procrastinación puede generar aún más estrés, creando un ciclo vicioso que afecta negativamente el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

En este sentido, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU), realizó una investigación donde concluyeron que alumnos universitarios presentan mayores porcentajes en estrés académico (3). En Perú, uno de los estresores más recurrentes es la sobrecarga académica, los agentes para padecer el estrés académico son por las altas horas de continua enseñanza, exámenes variados de cada curso, tiempo limitado para realizar y entregar trabajos, entre otras.

Si bien el estrés es una afectación mental más común en los últimos tiempos, sin embargo, es complicado para los autores llegar a consensos para su definición, ya que el estrés es un proceso complejo; llegando a la conclusión que, es una reacción del cuerpo frente a diferentes situaciones del ambiente; si estas reacciones no son controladas y permanecen en el tiempo pueden acarrear problemas (4).

En otro punto del tema, la teoría del estrés basada en respuestas, propuesta por Selye en 1930, afirma que, el estrés es una reacción adaptativa del organismo a estímulos estresores, tanto físicos como psicológicos, que pueden poner en peligro el equilibrio. Estos estímulos pueden variar desde exámenes y plazos hasta problemas personales, y su impacto en el bienestar individual dependerá

de diversos factores, como la percepción de la situación, los recursos personales disponibles y el apoyo social.

Por otro lado, la procrastinación representa varios retos para poder comprender la misma; por lo que, se intentará dar una mejor claridad para comprenderla. Procrastinación se origina del verbo inglés *procrastinate*, *pro* que significa progreso y *cras* quiere decir para mañana, lo que significa postergar para el futuro lo que se tiene que hacer ahora (5). Entre otros conceptos y el más apropiado es que, se trata de un comportamiento irracional de las personas por postergar actividades, en otras palabras, que postergan las diligencias de manera voluntaria, sabiendo las consecuencias que puede acarrear esto, a fin de realizar otras más placenteras. Asimismo, también se conoce que, la procrastinación corresponde con el problema de regular el desempeño y esto hace que el sujeto posponga las actividades que tienen que hacer, generando resultados desfavorables, generando sentimiento de frustración, culpa, autoestima, entre otros (6).

De igual manera, se puede presumir algunas causas de procrastinación, entre estas dos de las más importantes y acordadas por diversos autores son las evaluaciones y el miedo a equivocarse; ya que estas pueden generar disminución del autoestima y ansiedad para los que procrastinan produciéndose un desgaste en la salud como padecer estrés (6). Por otro lado, la procrastinación

académica, son conductas de postergar actividades académicas, teniendo consecuencias desfavorables en el campo académico, dicha dificultad puede ser al inicio o al término de la actividad académica, las conductas de procrastinación perjudicarían el desempeño de los estudiantes y generar malestar emocional (6). Los estudiantes que postergan más sus actividades académicas tienden a usar en sus tiempos libres las redes sociales, ya que dicha actividad les recompensa de manera satisfactoria (5).

En atención a lo anterior descrito, el presente estudio, permitió ver la relación que existe entre el estrés académico y la procrastinación de los estudiantes universitarios, por lo que el objetivo de esta investigación fue determinar si tienen relación estas dos variables; motivo por el cual, se planteó la siguiente interrogante de investigación, ¿Cuál es relación entre el estrés académico y procrastinación en los estudiantes de la escuela Profesional de Psicología del segundo y cuarto ciclo de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas en el año 2023? El presente trabajo se justificó porque determinó la correspondencia entre estrés académico y la procrastinación durante el desarrollo de la etapa universitaria, y esto ayudará a establecer su dominio en el rendimiento académico para poder posteriormente proponer y brindar estrategias de afrontamiento. En la actualidad, en el ámbito académico es común observar que los estudiantes

universitarios postergan sus responsabilidades académicas.

Esta predisposición a la procrastinación puede generar elevados niveles de estrés, en especial cuando los estudiantes carecen de herramientas que les permitan afrontar estas situaciones. La falta de estrategias adecuadas para afrontar la problemática descrita puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

Para atender a ello, el objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes de la escuela Profesional de Psicología del segundo y cuarto ciclo de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas 2023; teniendo como objetivos específicos, OE1 Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de la escuela Profesional de Psicología del segundo y cuarto ciclo de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas 2023. OE2 Determinar la relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la escuela Profesional de Psicología del segundo y cuarto ciclo de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas 2023.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, ya que se recopiló y analizó datos para comprender conceptos, asimismo es de tipo correlacional, porque buscó describir las correlaciones entre las variables. La investigación fue no experimental de corte transversal, porque se realizó sin manipular ni maniobras las variables, viendo los fenómenos como aparecen en el ambiente, recolectando información en un único momento, en este caso las pruebas se aplicaron cuando los estudiantes del segundo y cuarto ciclo de la escuela profesional de psicología se encontraban en los exámenes finales.

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, porque las selecciones de los participantes dependieron de las características de este trabajo de investigación, y no se utilizaron procedimientos estadísticos, 350 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la UNTRM – A, conformaron la población y la muestra estuvo conformada por 80 estudiantes del II (45) y IV (35) ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la UNTRM.

Para recoger información sobre las variables se emplearon dos instrumentos el inventario de estrés académico, del autor Barraza (7), el mismo que fue adaptado por Ancajima (8), con

845 alumnos de una universidad de Trujillo, el cuestionario se puede administrar de manera colectiva e individual y a cualquier edad siempre que sea estudiante, la mencionada prueba tiene una duración de 15 minutos, tiene como objetivo calcular los niveles del estrés académico en los estudiantes universitarios. Es importante destacar que el cuestionario consta de 31 ítems, pero tiene una pregunta filtro para determinar si el alumno ha experimentado estrés académico o no; posteriormente, los ítems para determinar el nivel de estrés académico utilizando la escala Likert, donde 1 significa nunca, 2 significa pocas veces, 3 significa a veces, 4 significa casi siempre y 5 significa siempre, en las dimensiones de estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Barraza (7) evaluó la confiabilidad del inventario original aplicándolo en 152 estudiantes de posgrado de México. El resultado arrojó una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.90. Se utilizó la prueba de esfericidad de Bartlett, teniendo un puntaje significativo de .000, y la prueba de adecuación de la muestra "KMO", que obtuvo una valoración significativa de .762. De igual manera, el puntaje total del estadístico r de Pearson mostró un 895 para la dimensión de síntomas, un 769 para la dimensión de estímulos estresores y un 675 para estrategias de afrontamiento.

Sin embargo, Ancajima (8) demostró validez utilizando el criterio de diez jueces del inventario de SISCO. Asimismo, se encontró evidencia de validez en el que la dimensión de estrategias de afrontamiento tuvo un puntaje de 0,74, la dimensión de estímulos estresantes tuvo un puntaje de 0,85 y la dimensión de síntomas tuvo un puntaje de 0,94. En cuanto a su confiabilidad en su adaptación Ancajima (8) obtuvo datos aceptables utilizando el coeficiente de consistencia. Al utilizar las cargas factoriales los ítems no se vieron afectados. En cuanto a las dimensiones, la dimensión de estímulos estresantes tuvo un puntaje de 85; estrategias de afrontamiento tuvo un puntaje de 74, y síntomas obtuvo un puntaje de 94. La confiabilidad es aceptable 0,7 y 0,9, lo que confirma que la adaptación es adecuada y tiene un alfa de Cronbach de 0,9.

La escala de procrastinación académica - EPA del autor Busko (9), en su ajuste a la población peruana por Domínguez - Lara (10), la misma que consta de 12 ítems en escala de Likert, (nunca = 1, pocas veces = 2, a veces = 3, casi siempre = 4, siempre = 5). La puntuación mayor indica presencia de la conducta de postergación. El instrumento tiene dos dimensiones: la primera es la autorregulación académica, que comprende los ítems 2 - 3 - 4 - 5 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12, con un puntaje entre 12 y 44 puntos. La segunda es la postergación de actividades, que

comprende los ítems 1 - 6 - 7, y el puntaje entre 3 y 14 puntos. Domínguez-Lara (10) ejecutó el análisis estructural previo a un análisis descriptivo de los ítems. Para evaluar su validez, se utilizó un análisis factorial confirmatorio. El modelo se ajustó utilizando la prueba SB-2, RMSEA (≤ 0.05), CFI (≥ 0.95) y SRMR (≤ 0.08). Finalmente, el autor encontró que los coeficientes de confiabilidad del instrumento para su adaptación fueron elevados en las dos dimensiones: postergación de actividades ($\omega = 0.811$; $H = 894$) y autorregulación académica ($\omega = 0.892$; $H = 914$).

Cabe indicar que, a pesar de que los instrumentos han pasado diversos procedimientos estadísticos para su validación y confiabilidad, estos fueron sometidos a juicios de expertos (dos Doctoras y tres Magister) quienes validaron las pruebas y dieron la conformidad para emplear los cuestionarios a la muestra de investigación.

Para el análisis de información, los instrumentos que se aplicaron para recolectar los datos se procesaron en el programa estadístico SPSS 26 para Windows. Para mejorar la comprensión de los resultados del estudio, los datos se representarán en tablas, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman para establecer la correlación entre las variables y dimensiones de acuerdo con el objetivo para obtener los resultados y finalmente elaborar la discusión de investigación.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación realizada sobre la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. A continuación, la Tabla 1.

Tabla 1. Análisis correlacional entre el estrés académico y la procrastinación académica.

| | | | Estrés académico | Procrastinación académica |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------|
| Rho de Spearman | Estrés académico | Coefficiente de correlación | 1.000 | .960** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | | N | 80 | 80 |
| | Procrastinación académica | Coefficiente de correlación | .960** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.000 | |
| | | N | 80 | 80 |

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

La Tabla 1, revela una relación estrecha y significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica en la población objeto de estudio. Los resultados del análisis correlacional muestran un coeficiente de correlación de Spearman de .960, lo cual es indicador de una correlación positiva muy fuerte. Esto significa que a medida que aumenta el nivel de estrés que experimentan los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de

Mendoza de Amazonas, también aumenta de manera considerable su tendencia a postergar sus responsabilidades académicas.

También, se puede observar que el nivel de significancia estadística de esta relación es extremadamente bajo ($p=0.000$), lo que permite rechazar la hipótesis nula y concluir con un alto grado de confianza que la asociación hallada no es azar, sino que es una relación causal entre ambas variables, Tabla 2.

Tabla 2. Análisis correlacional entre el estrés académico y la dimensión autorregulación académica.

| | | | Estrés académico | Autorregulación académica |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------|
| Rho de Spearman | Estrés académico | Coefficiente de correlación | 1.000 | .557** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | | N | 80 | 80 |
| | Autorregulación académica | Coefficiente de correlación | .557** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.000 | |
| | | N | 80 | 80 |

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

Los hallazgos que muestra la Tabla 2, a diferencia de la Tabla 1, que mostró una correlación fuerte y positiva entre el estrés y la procrastinación, en esta tabla releva una relación moderadamente negativa. Un coeficiente de correlación de Spearman de -.557 indica que a medida que aumenta el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios, disminuye el nivel de autorregulación académica. Esto quiere decir, que los estudiantes que experimentan mayor estrés tienden a presentar menores habilidades para regular su propio aprendizaje y comportamiento.

La significancia estadística que presenta esta relación ($p=0.000$) confirma que este hallazgo refleja una tendencia real en los datos. Sugiriendo la tabla 2 que, existe una relación inversa entre el estrés académico y la autorregulación académica. Por lo tanto, los estudiantes que se sienten más estresados presentan dificultades para gestionar su tiempo, el establecimiento de metas y utilizar estrategias de estudio efectivas. A continuación, Tabla 3: correlación entre procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento.

Tabla 2. Análisis correlacional entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento.

| | | | Procrastinación académica | Estrategias de afrontamiento |
|-----------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Rho de Spearman | Procrastinación académica | Coefficiente de correlación | 1.000 | .377** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.001 |
| | | N | 80 | 80 |
| | Estrategias de afrontamiento | Coefficiente de correlación | .377** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.001 | |
| | | N | 80 | 80 |

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

Los resultados de la Tabla 3 acerca del análisis correlacional entre la procrastinación académica y el uso de estrategias de afrontamiento. Revelan una relación positiva moderada entre las dos variables, con un coeficiente de correlación de Spearman de .377 y un nivel de significancia estadística de .001. esta correlación positiva quiere decir que los estudiantes que tienden a procrastinar con mayor frecuencia, también suelen emplear estrategias de afrontamiento menos adaptativas para lidiar con el estrés académico. Es decir que, existe una tendencia a que los estudiantes que postergan sus responsabilidades académicas recurran a mecanismos de afrontamiento que, a largo plazo puede ahondar el problema y dificultar el logro de sus objetivos.

Discusión

En los hallazgos de esta investigación, se ha demostrado que el estrés académico y la procrastinación tienen una correlación positiva muy alta con un RHO de SPEARMAN de 0.960;

asimismo la relación es altamente significativa $p < 0.01$. lo que significa que mientras más estrés tengan los estudiantes postergarán sus actividades académicas. Condiendo con Chacaliza y Quintana (1), descubrió que si existe una relación significativa entre las dos variables en los estudiantes universitarios de cuzco. Por su parte Gonzales y Valencia (11), encontraron una correspondencia positiva altamente significativa entre ambas variables en estudiantes de educación superior de Lima Metropolitana. También, Orco et al. (12), en su investigación en discentes de medicina en Lima descubrieron que si hay relación entre las variables ($p = 0,001$).

Reusche (13) en su investigación con alumnos universitarios de Lima, encontró una correlación positiva ($\rho = 0,531$; $p = 0,004 < 0.05$). de igual manera, Polo (14), determinó en su estudio con discentes de educación superior de Cajamarca, una relación positiva entre estas variables. Asimismo, Camarillo et al. (15) que encontró en su investigación una relación entre el estrés

académico y la procrastinación en estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de México; finalmente Magnín (16), halló en su investigación una correlación entre las variables antes indicadas de $R = 0.64$; $p = 0.01$, en alumnos de estudios superiores de Paraná, Argentina.

Los estudios que coinciden con los resultados de esta investigación con relación al objetivo general mencionan que mientras los estudiantes de educación superior tienen estrés académico tienden a postergar sus actividades académicas; sin embargo, Espín & Vargas (17) en su investigación con estudiantes universitarios de Ecuador encontró que, no hay una conexión entre la postergación de tareas y el estrés académico; así como, Rojas (18), en su estudio con estudiantes universitarios en Buenos Aires, Argentina, encontró una correlación débil entre la procrastinación y el Estrés Académico. Concluyendo, no tienen relación ambas variables. Por último, Méndez (19) encontró que la procrastinación no genera un riesgo al estrés en el ámbito académico. Por lo tanto, no tienen relación las dos variables.

Posteriormente con la relación de la variable de estrés académico y la dimensión autorregulación académica de la variable de la procrastinación académica, los resultados del presente estudio indican que, existe una correlación positiva moderada representada por un RHO de SPEARMAN de 0.557 y esta relación

es altamente significativa $p < 0.01$. De la misma forma, Polo (8) en su investigación con discentes de educación superior de Cajamarca determinó que la variable de estrés académico sí guarda relación con las dimensiones de autorregulación académica; indicando que mientras más estrés tenga el estudiante no puede controlar por sí mismo sus actividades académicas.

Sin embargo, Chacaliza y Quintana (1) en su estudio con estudiantes universitarios de Cusco, no encontró relación entre la variable de estrés académico y la dimensión de autorregulación académica; de igual forma que, Gonzales y Valencia (11) en su trabajo de investigación con alumnos de educación superior de Lima Metropolitana, encontró que la variable en mención con la dimensión de autorregulación académica no tiene relación. Por su parte Reusche (13) encontró en los alumnos universitarios de Lima, que la variable de estrés académico no tiene relación con la dimensión de autorregulación académica. De igual manera Camarillo et al. (15) en su estudio con estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de México, no encontró relación con la variable del estrés académico y la dimensión en mención. Finalmente, Magnín (16) halló que, en los alumnos de estudios superiores de Paraná, Argentina, la variable de estrés académico no guarda relación con la dimensión de autorregulación académica de la variable de procrastinación académica.

Y, por último, en los resultados de esta investigación, se demuestra que la relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable de estrés académico existe una correlación positiva baja representada por un RHO de SPEARMAN de 0.377 y esta relación es altamente significativa $p < 0.01$. de la misma forma, Chacaliza y Quintana (1) en su investigación encontró en los estudiantes universitarios de Cusco, la variable de procrastinación académica tiene relación positiva baja con la dimensión de estrategias de afrontamiento; en cambio Gonzales y Valencia (11) en su investigación encontró que la variable de procrastinación académica no tiene relación con la dimensión de estrategias de afrontamiento en alumnos de educación superior de Lima Metropolitana; así como Reusche (13) quien encontró también que la variable en mención con la dimensión de estrategias de afrontamiento no tienen relación en los alumnos universitarios de Lima.

Por su parte Polo (14) determinó que tampoco guardan correlación entre la procrastinación y la dimensión de estrategias de afrontamiento de la variable del estrés académico en discentes de educación superior de Cajamarca. De igual manera Rojas (18), Camarillo et al. (15) y Magnín (16) en sus estudios de estudiantes de educación superior, encontraron que no tienen relación la variable de procrastinación y la dimensión de estrategias de afrontamiento.

CONCLUSIONES

Siendo el estrés una reacción natural del organismo ante situaciones demandantes, cuando esto se vuelve crónico puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental.

Los resultados de esta investigación revelaron una interrelación compleja entre el estrés académico, la procrastinación y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios. Primeramente, se evidenció que a medida que aumenta el nivel de estrés también aumenta la tendencia en postergar las responsabilidades y tareas académicas. Este resultado se reforzó al obtener una correlación negativa entre el estrés académico y la autorregulación académica, lo que indicó que los estudiantes más estresados tienen mayores dificultades para gestionar sus responsabilidades, tiempo y establecer metas de forma clara.

Por lo tanto, los resultados obtenidos apuntan un ciclo vicioso en el que el estrés conduce a la procrastinación, lo cual, a su vez, crea dificultades a la autorregulación y promueve uso de estrategias muy poco efectivas.

Finalmente, se concluye que, los estudiantes universitarios no cuentan con estrategias para reducir los niveles de estrés, ni con estrategias para evitar la procrastinación.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

FINANCIAMIENTO. Los autores declaramos independencia financiera.

AGRADECIMIENTO. Los autores reflejan el esfuerzo y el aporte que las personas contribuyeron al desarrollo del presente artículo científico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chacaliza E, Quintana J. Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco-2022. 2023. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13070>
2. Romero G. Procrastinación y atención de jóvenes estudiantes en tiempos de confinamiento. Punto de información. 2021. <https://puntoestadodemexico.com/procrastinacion-y-atencion-de-jovenes-estudiantes-en-tiempos-de-confinamiento/>
3. MINEDU. Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. 2019. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades>
4. Meza E, López J, Silva M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. 2020; 79: 75-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
5. Atalaya C, García L. Procrastinación: Revisión Teórica. Revista de Investigación en Psicología. 2020; 22(2): 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
6. Alegre A, Benavente D. Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). Propósitos y Representaciones. 2020; 8(2): 1-14. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>
7. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2006; 9(3), 110-129. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
8. Ancajima L. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. 2017. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/650>
9. Busko D. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. 1998. <https://hdl.handle.net/10214/20169>
10. Domínguez-Lara S. Datos normativos de la Escala de procrastinación académica en estudiantes de psicología de Lima. Revista Evaluar. 2016; 16(1), 20-30. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>
11. Gonzales F, Valencia, E. Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19. 2022. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/10399>
12. Orco-León E, Huamán-Saldívar D, Ramírez-Rodríguez S, Torres-Torreblanca J, Villacorta-Ampuero A, Figueroa-Salvador L, Mejía C, Corrales-Reyes I. Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2022; 41(0). <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
13. Reusche E. Procrastinación y estrés académico en estudiantes de segunda especialidad de enfermería de una universidad privada de Lima, 2022. 2022. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7738>
14. Polo Y. Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022. 2022. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/31493>
15. Camarillo et al. Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. PsicoEducativa: Reflexiones Y Propuestas. 2021; 7(14), 28-41. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/136>

16. Magnin L. Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná. 2021. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13817/1/relaci%C3%B3n-entre-procastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica.pdf>

17. Espín J, Vargas A. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades 4(1), 551–563. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>

18 Rojas A. Relación entre el estrés y la procrastinación en estudiantes universitarios. 2022. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/16427>

19. Méndez C. Procrastinación e incremento del estrés en docentes y estudiantes universitarios frente a la educación online. Revista Cientific. 2021; 6(20): 62-78. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.20.3.62-78>

ACERCA DE LOS AUTORES

Gilberto Daniel Zapata Quintanilla. Magister en Investigación y Docencia Universitaria, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI. Docente universitario en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, participación como ponente en el congreso internacional “investigación científica y tecnología con enfoque multidisciplinario”, Perú.

Gladys Bernardita León Montoya. Licenciada en enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca. Magister en enfermería comunitaria, Universidad de Concepción-chile. Doctora en salud pública, Universidad Nacional de Trujillo. Docente investigadora, pertenece a la asociación de doctores de la libertad, experiencia profesional en docencia universitaria, Perú.