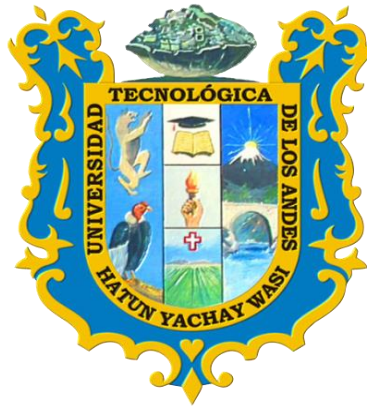


UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Tesis

**Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de
Enfermería de una universidad del Cusco, 2025**

Asesor(a):

Mgt. Anchari Oblitas, Yuliza Franchesca

Autor(a):

Yucra Ccoa, Esther Rosa

Avendaño Perez, Miriam Angelica

Para optar el Título Profesional de:

Licenciado(a) en Enfermería

Cusco - Cusco - Perú

2026



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TÍTULO PROFESIONAL

Acta N°: 019

En la ciudad de Cusco, a los 16 días del mes de enero del 2026, siendo las 09:00 am horas, se reunieron los integrantes del Jurado designado por Resolución Sub Directoral N° 012-2026-UTEA-F02-FCS-EPE-SD de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud:

Presidente :	Mg. Aubert Quispe, Pamela Amanda
Dictaminante :	Mg. Caballero Aparicio, Sdenka
Replicante :	Mg. Gudiel Torres, Carmen de Guadalupe

Para evaluar la sustentación, en la modalidad de:

☒ Tesis ☐ Trabajo de suficiencia profesional

Titulada:

Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad del Cusco, 2025.

Desarrollado por el (los) Bachiller (es):

Br.: Yucra Ccoa, Esther Rosa
(Apellidos y Nombres)

Br.: Avendaño Perez, Miriam Angelica
(Apellidos y Nombres)

Para optar el Título Profesional de:

Licenciado (a) en Enfermería

(Denominación del Título)

Concluido el acto, el Jurado dictaminó que el (la) (los) mencionado(a) (s) bachiller (es) fue (ron) **APROBADO (S)**:

Por: Unanimidad
(Unanimidad o Mayoría) (*)

Emitiéndose el calificativo final de:

Bachiller (Apellidos y Nombres)	Calificación (**)
Br. Yucra Ccoa Esther Rosa	Aprobado
Br. Avendaño Perez Miriam Angelica	Aprobado

Siendo las 10:00 am horas concluyó la sesión, firmando los integrantes del Jurado.

Presidente: Mg. Aubert Quispe, Pamela Amanda
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

Dictaminante: Mg. Caballero Aparicio, Sdenka
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

Replicante: Mg. Gudiel Torres, Carmen de Guadalupe
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)


(Firma)


(Firma)


(Firma)

(*) Mayoría: Dos integrantes del jurado aprueban o desaprueban; Unanimidad: Todos los integrantes del jurado aprueban o desaprueban, Art.18 RGGAT.
(**) 0 a 10: Desaprobado, 11 a 15: Aprobado, 16 a 18: Aprobado Notable, 19 y 20: Aprobado con Distinción, Art. 18 RGGAT.

21% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 12%  Publicaciones
- 16%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Metadatos

Datos del Autor	
Apellidos y nombres	: Yucra Ccoa, Esther Rosa
Tipo de Documento de Identidad	: DNI
Número de Documento de Identidad	: 46438542
URL ORCID	:
Apellidos y nombres	: Avendaño Perez, Miriam Angelica
Tipo de Documento de Identidad	: DNI
Número de Documento de Identidad	: 47320822
URL ORCID	:
Datos del Asesor	
Apellidos y nombres	: Mgt. Anchari Oblitas, Yuliza Franchesca
Tipo de Documento de Identidad	: DNI
Número de Documento de Identidad	: 77692122
URL ORCID	: https://orcid.org/0000-0002-4886-2457
Datos de la investigación	
Facultad	: Ciencias de la Salud
Escuela Profesional	: Enfermería
Línea de Investigación	: Salud Pública
Rango de años de investigación	: Noviembre 2024 – enero 2026
Fuente de financiamiento	: Autofinanciado
Porcentaje de similitud	: 21%
URL de OCDE	: https://purl.org/pe-repo/ocde/for# 3.03.03

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo con todo nuestro amor a nuestras familias, que han sido el pilar más importante en nuestras vidas. A nuestros padres, por su amor incondicional, su esfuerzo incansable y sus valiosas enseñanzas que nos guiaron en cada paso de este camino. A nuestros hermanos y seres queridos, por su apoyo constante, su comprensión y sus palabras de aliento que nos dieron fuerza en los momentos más difíciles. Este logro no solo es nuestro, sino también de ustedes, porque con su cariño, confianza y ejemplo nos inspiraron a alcanzar esta meta tan significativa.

Avendaño Perez Miriam Angelica

Yucra Ccoa Esther Rosa

Agradecimientos

A la Universidad Tecnológica de los Andes, por brindarnos la oportunidad de formarnos profesionalmente y por ser el espacio donde adquirimos conocimientos, valores y experiencias que marcarán nuestro futuro. Expresamos nuestro sincero reconocimiento a todos los docentes que, con su dedicación y compromiso, contribuyeron a nuestro crecimiento académico y personal. De manera especial, manifestamos nuestro agradecimiento a nuestra asesora, Mgt. Anchari Oblitas Yuliza Franchesca, por su valiosa orientación, paciencia y apoyo constante durante el desarrollo de este trabajo. Este logro refleja también el esfuerzo conjunto de una institución que impulsa el saber, la superación y el amor por la profesión.

Avendaño Pérez Miriam Angelica.

Yucra Ccoa Esther Rosa

Resumen

El **objetivo** de la presente investigación fue determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad del Cusco durante el año 2025. Se utilizó una **metodología** cuantitativa, con un diseño no experimental, de tipo básico y nivel descriptivo correlacional. La población estuvo compuesta por 591 estudiantes y la muestra fue de 234. Como técnica de recolección de datos, se emplearon encuestas, utilizando la "Escala de Procrastinación General y Académica" (Busko, 1998) para medir procrastinación y el "Inventario SISCO SV-21" (Barraza, 2018) para evaluar estrés académico. Los **resultados** indicaron una correlación positiva significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico, lo que sugiere que, a medida que los universitarios procrastinan más, los niveles de estrés también aumentan. En cuanto a la postergación de tareas, se observó que los universitarios con procrastinación moderada y alta reportaron niveles más elevados de estrés, especialmente aquellos con estrés alto, siendo el 24% de los estudiantes con alta procrastinación los que reportaron estrés elevado. Respecto a la autorregulación académica, los resultados mostraron una correlación positiva significativa de 0.201 ($p = 0.002$), lo que indica que los universitarios con mejores niveles de autorregulación experimentan menores niveles de estrés. En **conclusión**, los estudiantes con hábitos de procrastinación tienden a experimentar niveles más altos de estrés, mientras que aquellos con buenas habilidades de autorregulación presentan niveles más bajos de estrés.

Palabras clave: Procrastinación académica, estrés académico, autorregulación, estudiantes de enfermería, salud mental.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between academic procrastination and academic stress in nursing students at a university in Cusco during the year 2025. A quantitative approach was used, with a non-experimental, basic, and descriptive-correlational design. The population consisted of 591 students, and the sample comprised 234. Data was collected using surveys, employing the "General and Academic Procrastination Scale" (Busko, 1998) to measure procrastination and the "SISCO SV-21 Inventory" (Barraza, 2018) to assess academic stress. The results indicated a significant positive correlation between academic procrastination and academic stress, suggesting that as university students procrastinate more, their stress levels also increase. Regarding task procrastination, it was observed that university students with moderate and high procrastination reported higher levels of stress, especially those with high stress, with 24% of students with high procrastination reporting elevated stress. With respect to academic self-regulation, the results showed a significant positive correlation of 0.201 ($p = 0.002$), indicating that university students with better self-regulation skills experience lower levels of stress. In conclusion, students with procrastination habits tend to experience higher levels of stress, while those with good self-regulation skills exhibit lower levels of stress.

Keywords: Academic procrastination, academic stress, self-regulation, nursing students, mental health.

Índice

Portada	i
Acta de sustentación	ii
Reporte de similitud.....	iii
Metadatos.....	iv
Dedicatoria	v
Agradecimientos.....	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Índice	ix
Índice de tablas	xi
Índice de figuras	xii
Índice de anexos	xiii
I. Introducción	14
II. Planteamiento de problema	17
2.1. Descripción y formulación del problema	17
2.2. Objetivos.....	21
2.2.1. Objetivo general	21
2.2.2. Objetivos específicos	21
2.3. Justificación y delimitación	21
2.4. Hipótesis.....	23

2.5. Variables.....	23
III. Marco teórico	27
3.1. Antecedentes.....	27
3.2. Bases teóricas	37
3.3. Definición de términos	50
IV. Metodología.....	53
4.1. Tipo y nivel de investigación	53
4.2. Diseño de investigación cuantitativa.....	54
4.3. Población.....	54
4.4. Muestra.....	54
4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	56
4.6. Métodos y técnicas para la presentación y análisis de datos	57
V. Resultados y discusión	59
VI. Conclusiones	77
VII. Recomendaciones	79
VIII. Referencias Bibliográficas.....	80
IX. Anexos.....	85

Índice de tablas

Tabla 1 Proporción de estudiantes de Enfermería en los diferentes ciclos.....	55
Tabla 2 Pueba de normalidad	66
Tabla 3 Tabla cruzada y correlación entre procrastinación académica y estrés académico	67
Tabla 4 Tabla cruzada y correlación entre autorregulación académica y estrés académico	69
Tabla 5 Tabla cruzada y correlación entre postergación de tareas y estrés académico	71

Índice de figuras

Figura 1 Ciclo académico de los estudiantes de Enfermería encuestados	59
Figura 2 Edad de los estudiantes de Enfermería encuestados	60
Figura 3 Sexo de los estudiantes de Enfermería encuestados	61
Figura 4 Preocupación o nerviosismo en los estudiantes de Enfermería encuestados	62
Figura 5 Nivel de estrés en los estudiantes de Enfermería encuestados	63
Figura 6 Variables autorregulación académica y postergación de actividades en los estudiantes de Enfermería encuestados	64
Figura 7 Dimensiones de la variable Estrés académico	65

Índice de anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	86
Anexo 2: Autorización de la Institución para la aplicación del instrumento	87
Anexo 3: Validación de los instrumentos.....	88
Anexo 4: Cuestionario	91
Anexo 5: Evidencias fotográficas	98

I. Introducción

La procrastinación académica es un fenómeno común entre los estudiantes universitarios y se refiere al comportamiento de postergar tareas y actividades académicas, a menudo hasta el último minuto, a pesar de conocer sus consecuencias negativas. Este hábito afecta a una gran parte de la población estudiantil y tiene una relación directa con diversos factores, como la falta de autorregulación, la ansiedad y la baja autoestima. La procrastinación académica se asocia con la incapacidad de gestionar el tiempo de manera efectiva y la tendencia a evitar tareas percibidas como abrumadoras o estresantes. Aunque no es un fenómeno exclusivo de una disciplina en particular, la procrastinación puede tener consecuencias aún más graves en carreras como la Enfermería, que requieren un alto nivel de organización, dedicación y responsabilidad.

El estrés académico es otro fenómeno ampliamente documentado en el contexto universitario. Este tipo de estrés, generado por la presión de cumplir con plazos, enfrentar exámenes y gestionar múltiples responsabilidades académicas, puede afectar significativamente el bienestar emocional de los estudiantes (3). En el caso de los estudiantes de Enfermería, la carga de trabajo, los exámenes, las prácticas clínicas y las demandas emocionales derivadas de la atención a pacientes son factores que contribuyen a altos niveles de estrés académico. El estrés académico no solo impacta el rendimiento académico, sino que también está relacionado con trastornos de ansiedad, depresión y problemas de salud física, lo que resalta la necesidad de abordar este problema de manera integral (4).

La relación entre procrastinación y estrés académico ha sido objeto de numerosas investigaciones. Se ha encontrado que los estudiantes que tienden a

procrastinar experimentan niveles más altos de estrés debido a la acumulación de tareas y la presión por cumplir con los plazos establecidos (5).

A pesar de la abundante información sobre la procrastinación y el estrés académico, son pocos los estudios que se han centrado específicamente en estudiantes de Enfermería en el contexto peruano. Este estudio tiene como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad del Cusco durante el año 2025.

Esta investigación se estructuró en los siguientes capítulos:

Capítulo I. Introducción: se presentó la problemática de estudio y se fundamentó la necesidad de llevar a cabo la investigación.

Capítulo II. Planteamiento del problema: se describió la problemática de la investigación; asimismo, se formularon la pregunta general y las preguntas específicas, el objetivo general y específicos, la justificación, la hipótesis y las variables de estudio.

Capítulo III. Marco teórico: se desarrollaron los antecedentes a nivel internacional, nacional y local, así como las bases teóricas correspondientes a las variables de estudio.

Capítulo IV. Metodología: se especificaron el tipo, nivel y diseño de la investigación, la población y muestra, los criterios de inclusión y exclusión, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, y los métodos y técnicas para la presentación de los resultados.

Capítulo V. Resultados: se presentaron los resultados obtenidos de acuerdo con los objetivos planteados.

Capítulo VI. Conclusiones: se expusieron las conclusiones derivadas del análisis de los resultados.

Capítulo VII. Recomendaciones: se formularon las recomendaciones correspondientes a los hallazgos del estudio.

Capítulo VIII. Referencias: se consignaron las fuentes bibliográficas utilizadas en la investigación.

Capítulo IX. Anexos: se incluyeron los anexos como evidencias del trabajo desarrollado.

II. Planteamiento de problema

2.1. Descripción y formulación del problema

En la actualidad, la procrastinación se ha convertido en un fenómeno de gran importancia, dado que la sociedad contemporánea se encuentra inmersa en un entorno caracterizado por exigencias constantes y numerosas distracciones. En este contexto, el estrés académico emerge como un factor desencadenante que eleva los niveles de cortisol, lo cual impacta negativamente en los sistemas cardiovascular, digestivo, inmunológico y nervioso. A largo plazo, esta situación incrementa significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresión y otras condiciones de salud, afectando tanto el bienestar como el desempeño académico de los estudiantes (4).

El estrés académico se define como el incremento de la presión percibida por los estudiantes debido a diversos factores presentes durante su proceso de aprendizaje, lo que puede impactar negativamente su bienestar emocional de manera complementaria (6). Este fenómeno se genera cuando las expectativas y demandas del entorno educativo superan la capacidad del alumno para gestionarlas, provocando una sensación de pérdida de control. Dicha condición puede manifestarse a través de síntomas físicos como ansiedad, trastornos del sueño, fatiga y otros, los cuales afectan al estudiante a lo largo de su formación académica (7).

Es así como se añade que la procrastinación académica se refiere a la decisión deliberada del estudiante de postergar actividades relacionadas con su entorno educativo. Este comportamiento se asocia con diversas consecuencias adversas, tales como el incumplimiento de obligaciones, un rendimiento académico

deficiente e incluso el abandono de los estudios. Asimismo, investigaciones han demostrado que la procrastinación suele estar motivada por el temor al fracaso, así como por la falta de interés o la aversión hacia las tareas asignadas (8).

A nivel internacional, se realizó un estudio sobre estrés académico en 190 estudiantes de ambos sexos, en una institución superior de Ecuador. Los resultados evidenciaron que el 40,5 % de los participantes presentó niveles altos de estrés académico, el 35,3 % se ubicó en un nivel moderado y el 24,2 % en un nivel leve (9). De manera complementaria, en una investigación desarrollada en España con 1 101 universitarios, se encontró que el 31,3 % de los jóvenes que experimentaban estrés tecnológico no dedicaban suficiente tiempo al estudio, en comparación con el 22,6 % de aquellos que no reportaron este tipo de estrés. Asimismo, se constató que el estrés tecnológico afectó negativamente las calificaciones en áreas instrumentales, ya que los estudiantes que lo padecían obtuvieron resultados significativamente más bajos (10).

En el ámbito latinoamericano, en Colombia se identificaron elevados niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios, donde el 64,9 % presentó un nivel alto y el 10,1 % un nivel muy alto. Además, se informó que las medidas analizadas explicaron el 47,7 % de la varianza total, mientras que el 18,6 % correspondió a las personas, el 29,1 % a las preguntas y el 52,3 % quedó sin explicación, evidenciándose que la varianza explicada superó el 40 % en todos los atributos evaluados (11). De igual manera, otro estudio realizado en Ecuador evidenció que la mayor parte de los universitarios presentó niveles de procrastinación ausentes o muy bajos, representando el 95,1 % de la muestra; sin embargo, también se identificaron niveles bajos (16,9 %), medios (61,8 %), altos

(12,9 %) y muy altos (3,4 %), lo que sugiere una diversidad de patrones en la gestión del tiempo y las responsabilidades académicas (12).

En el contexto nacional, el Perú no es ajeno a esta problemática. En estudiantes universitarios de Ayacucho se observó que, durante el primer año de estudios, el 10,87 % experimentó niveles profundos de estrés académico y el mismo porcentaje presentó estrés académico moderado, sin registrarse niveles leves. De forma similar, Chura et al. (2021) señalaron que, en Tacna, la mayoría de los estudiantes presentó un nivel promedio de procrastinación académica (54 %), mientras que el 49,70 % evidenció un alto nivel de autorregulación académica y el 24,85 % reportó niveles bajos (13). Asimismo, en estudiantes universitarios de Trujillo se hallaron niveles de procrastinación académica predominantemente medios (72,2 %), seguidos de niveles altos (26,5 %) y bajos (1,3 %) (14).

Por otro lado, un estudio realizado en la región La Libertad evidenció que la procrastinación académica se presentó mayoritariamente en un nivel bajo, representando el 62,86 % de la muestra, seguido del nivel medio con el 36,43 %. Esta tendencia también se observó en el factor de postergación de tareas, donde el nivel bajo alcanzó el 67,14 % y el nivel medio el 30,71 % (15). Estos resultados sugieren que, aunque una proporción significativa de estudiantes manifiesta bajos niveles de procrastinación, persisten conductas de postergación que pueden incidir en la aparición de estrés académico, especialmente en contextos de alta exigencia formativa como las carreras de ciencias de la salud.

A nivel local, en la región Cusco, Chacaliza y Quintana (2023) evaluaron la relación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada, encontrando que un porcentaje

considerable de la muestra presentó niveles de estrés y procrastinación de moderados a altos, así como una relación significativa entre ambas variables ($p < 0,05$). Este panorama evidencia dificultades en la gestión de las demandas académicas, las cuales se ven agravadas por la limitada implementación de estrategias de afrontamiento y la escasa oferta de programas de apoyo psicológico en las instituciones educativas del contexto cusqueño (16).

A pesar de la existencia de diversos estudios en contextos internacionales, nacionales y regionales, la mayoría de estas investigaciones no ha considerado de manera específica las particularidades de los estudiantes universitarios del Cusco, quienes se encuentran expuestos a una combinación singular de factores socioculturales, académicos y personales que influyen en su comportamiento académico. Asimismo, aunque el estrés académico ha sido ampliamente documentado, son escasos los estudios que abordan de forma directa su relación con la procrastinación académica y su impacto en el rendimiento y bienestar estudiantil en este contexto específico.

Formulación del problema de investigación

Problema general

¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad de Cusco, 2025?

Problemas específicos

- ¿De qué forma se relaciona la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad de Cusco, 2025?

- ¿De qué forma se relaciona la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de enfermería una Universidad de Cusco, 2025?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad del Cusco, 2025.

2.2.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de enfermería una Universidad del Cusco, 2025.
- Identificar la relación entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de enfermería una Universidad del Cusco, 2025.

2.3. Justificación y delimitación

2.3.1. Justificación teórica

El presente estudio tuvo como propósito establecer las bases teóricas de las categorías "procrastinación académica" y "estrés académico" en estudiantes de enfermería de una universidad del Cusco, 2025. Estas categorías son de particular relevancia debido a su influencia directa en el rendimiento académico., la salud mental y la formación profesional de los estudiantes, especialmente en disciplinas exigentes como la enfermería. La investigación busca analizar la interacción entre

ambas variables para comprender cómo afectan el proceso de aprendizaje y la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos.

Además, los resultados de este estudio contribuyen a la generación de nuevos conocimientos en el ámbito académico y tendrán utilidad práctica para la institución educativa donde se desarrolló la investigación. Este aporte teórico es una herramienta clave para el diseño de estrategias que reduzcan la procrastinación y el estrés académico, promoviendo un ambiente educativo más favorable. Asimismo, servirá como referencia para futuras investigaciones que deseen profundizar en estas problemáticas, fortaleciendo el desarrollo de soluciones innovadoras y efectivas.

2.3.2. Justificación social

El presente estudio tiene relevancia social, ya que proporciona información valiosa para que las autoridades universitarias diseñen e implementen estrategias efectivas orientadas a reducir la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes. Esto contribuye a la mejora del bienestar psicológico y emocional de los jóvenes, así como a optimizar su desempeño académico, promoviendo un entorno educativo más favorable y equitativo. Además, los resultados permiten generar iniciativas que fomenten hábitos saludables de estudio, beneficiando no solo a los estudiantes de esta institución, sino también a otras comunidades académicas que enfrenten problemas similares.

2.3.3. Justificación metodológica

El presente estudio se desarrolló bajo los lineamientos del método científico, garantizando la rigurosidad en el diseño y ejecución de la investigación. Asimismo,

los instrumentos seleccionados para la recolección de datos están validados y estandarizados, asegurando su confiabilidad y pertinencia para los objetivos planteados. Estos instrumentos, además, podrán ser utilizados en investigaciones futuras, contribuyendo al fortalecimiento del análisis de la procrastinación y el estrés académico en contextos similares.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

La procrastinación académica tiene relación significativa con el estrés académico de estudiantes de enfermería de una Universidad del Cusco 2025

2.4.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad del Cusco, 2025.
- Existe relación significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad de Cusco, 2025.

2.5. Variables

Primera variable

Estrés Académico

Dimensiones:

- Factores del estrés
- Síntomas del estrés
- Estrategias de afrontamiento del estrés

Segundo variable

- Autorregulación académica
- Postergación de actividades

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	RANGO DE MEDICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN	NATURALEZA
V1 Procrastinación Académica	Se define como el hábito de retrasar deliberadamente el inicio o la finalización de tareas académicas necesarias, a menudo cambiándolas por actividades de menor importancia. Este comportamiento se manifiesta en una gestión del tiempo deficiente y en una tendencia a evitar las tareas percibidas como desafiantes o desagradables.	La procrastinación académica se define como la tendencia habitual de posponer actividades académicas necesarias, influenciada por factores de estrés como la presión académica y las expectativas de desempeño, que generan una percepción de incapacidad para abordar las tareas de manera eficiente. Este hábito puede desencadenar síntomas de estrés, como ansiedad, fatiga y dificultad para concentrarse, al amplificar la sensación de falta de control sobre las responsabilidades. Sin embargo, las estrategias de afrontamiento del estrés, como la planificación efectiva, el establecimiento de prioridades y la búsqueda de apoyo emocional, pueden mitigar estos efectos, promoviendo un enfoque más equilibrado y productivo en las actividades académicas.	Autorregulación académica	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	N: Nunca:1 CN: Casi:2 Nunca:3 RV: Rara Vez:4 AV: Algunas:1 Veces:2 CS: Casi:3 Siempre: Siempre:4	Ordinal	Cuantitativa
			Postergación de actividades	13, 14, 15, 16			

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	RANGO DE MEDICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN	NATURALEZA
V2 Estrés Académico	Se identifica como una respuesta emocional y fisiológica negativa que experimentan los estudiantes debido a las demandas percibidas como excesivas o amenazantes de su entorno académico. Incluye síntomas como ansiedad, tensión, y problemas físicos, que surgen como resultado de la presión para cumplir con las expectativas académicas y personales.	Se refiere a la respuesta emocional y fisiológica negativa que experimentan los estudiantes al enfrentar demandas académicas percibidas como excesivas. Este estrés se manifiesta en dificultades para la autorregulación académica, como la incapacidad de planificar y ejecutar adecuadamente las tareas; así como en la postergación de actividades, evidenciada en el retraso constante de responsabilidades escolares, lo que incrementa la presión y la sensación de descontrol sobre el rendimiento académico.	Factores del estrés	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ,13 ,14 ,15	N: Nunca, CN: Casi Nunca, RV: Rara Vez, AV: Algunas Veces, CS: Casi Siempre, S: Siempre	Ordinal	Cuantitativa
			Síntomas del estrés	1, 2, 3 ,4, 5			
				6, 7, 8, 9, 10			
				11,12 ,13 ,14 ,15			
			Estrategias de afrontamiento del estrés	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ,13 ,14 ,15			

III. Marco teórico

3.1. Antecedentes del problema

3.1.1. Antecedentes internacionales

Ye, F. et al . , En el estudio titulado “La procrastinación académica en estudiantes universitarios: el papel del autoliderazgo” china 2021, tuvieron como objetivo analizar la relación entre el autoliderazgo y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Metodología: la investigación se desarrolló en una muestra de 533 estudiantes universitarios chinos, utilizando modelos de regresión múltiple y multivariante para analizar la relación entre las estrategias de autoliderazgo y la procrastinación académica. En los modelos se incorporaron las tres estrategias principales de autoliderazgo, estrategias centradas en el comportamiento, estrategias de recompensa natural y estrategias de patrones de pensamiento constructivos, junto con variables de control como edad, sexo, autoeficacia, ansiedad rasgo, neuroticismo y escrupulosidad. El modelo general presentó un buen ajuste, explicando aproximadamente entre el 32 % y 38 % de la varianza de la procrastinación académica ($R^2 = 0.35$; $p < 0.001$). Los resultados evidenciaron que las estrategias de autoliderazgo predijeron significativamente la procrastinación académica, mostrando una relación negativa y estadísticamente significativa ($\beta = -0.41$; $p < 0.001$), lo que indica que un mayor uso de estas estrategias se asocia con menores niveles de procrastinación. Asimismo, se observó que un mayor nivel de neuroticismo se relacionó positivamente con la procrastinación ($\beta = 0.29$; $p < 0.001$), mientras que una menor escrupulosidad mostró una relación negativa significativa ($\beta = -0.34$; $p < 0.001$). En el análisis de sub estrategias, la autorreforzamiento o autorrecompensa ($\beta = -0.21$; $p < 0.01$), el establecimiento de metas ($\beta = -0.26$; $p < 0.001$), el diálogo interno constructivo (β

= -0.18; $p < 0.05$), las recompensas naturales basadas en tareas ($\beta = -0.23$; $p < 0.01$) y la autoobservación relacionada con las tareas ($\beta = -0.20$; $p < 0.01$) mostraron una capacidad predictiva significativa sobre la reducción de la procrastinación académica. Conclusión, los hallazgos indicaron que la práctica sistemática de estrategias de autoliderazgo contribuye significativamente a reducir la procrastinación académica en estudiantes universitarios, incluso al controlar variables de personalidad y emocionales. Los resultados refuerzan la relevancia del autoliderazgo como un recurso psicológico clave para mejorar la autorregulación académica y el desempeño estudiantil, aportando evidencia empírica sólida para su incorporación en programas de intervención educativa y orientación universitaria (17).

Estremadoiro, B. y Schulmeyer, M. Desarrollaron la investigación titulada *“Procrastinación académica en estudiantes universitarios”*. Bolivia 2021, cuyo objetivo fue analizar el nivel de procrastinación académica y describir las principales razones asociadas a esta conducta en estudiantes universitarios. El estudio se realizó con una muestra de 319 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra, utilizando la Procrastination Assessment Scale–Students (PASS) como instrumento de medición. Los resultados descriptivos evidenciaron que los estudiantes presentaron un nivel medio de procrastinación académica, con una media general aproximada de $M = 3.12$ ($DE = 0.68$) en una escala tipo Likert, lo que indica una presencia moderada de esta conducta en la población estudiada. Asimismo, los análisis comparativos mostraron que no existieron diferencias estadísticamente significativas en el nivel general de procrastinación según facultad ($p > 0.05$), sexo ($t = 1.21$; $p = 0.23$) ni rendimiento académico ($F = 1.08$; $p = 0.34$). En cuanto a las razones asociadas a la

procrastinación, se identificó que la ansiedad ante la evaluación obtuvo las puntuaciones más altas ($M = 3.45$; $DE = 0.71$), seguida de la sensación de sentirse abrumados por una inadecuada gestión del tiempo ($M = 3.38$; $DE = 0.65$). Además, se observaron diferencias significativas en algunos motivos de procrastinación entre hombres y mujeres ($p < 0.05$), especialmente en factores vinculados a la ansiedad y la organización del tiempo. Conclusión, se determinó que la procrastinación académica es una conducta moderadamente presente en los estudiantes universitarios y que sus principales causas se relacionan con factores emocionales y de autorregulación, más que con variables sociodemográficas o académicas. Estos hallazgos ponen de manifiesto la necesidad de implementar estrategias de apoyo orientadas al manejo de la ansiedad académica y al fortalecimiento de la gestión del tiempo, con el fin de reducir la procrastinación y mejorar el desempeño académico en la población universitaria (18).

Mortensen, S. Realizó un estudio titulado *“La procrastinación académica en los estudiantes universitarios”*. Virginia(EEUU) 2022, cuyo objetivo fue identificar los factores internos que deterioran las capacidades educativas y refuerzan la procrastinación académica en estudiantes universitarios, fenómeno que ha mostrado un crecimiento sostenido a pesar de sus consecuencias negativas a largo plazo sobre el rendimiento y el bienestar psicológico. El estudio se desarrolló con una muestra de 239 estudiantes de una universidad cristiana privada en Virginia, empleando correlaciones bivariadas y un modelo de regresión múltiple para analizar la relación entre la procrastinación y variables relacionadas con el “yo”, como la autoeficacia, autoestima, autorregulación y auto perdón. Los resultados evidenciaron que la autorregulación presentó la relación inversa más fuerte con la procrastinación académica ($r = -0.52$; $p < 0.001$), seguida de la autoeficacia ($r =$

-0.38; $p < 0.01$), mientras que la autoestima y el auto perdón mostraron asociaciones más débiles. Asimismo, el modelo de regresión explicó aproximadamente el 41 % de la varianza de la procrastinación académica ($R^2 = 0.41$; $p < 0.001$), identificándose a la autorregulación como el predictor más significativo ($\beta = -0.45$; $p < 0.001$). En conclusión, el autor determinó que el fortalecimiento de la autorregulación resulta clave para reducir la procrastinación académica, resaltando la necesidad de desarrollar intervenciones educativas centradas en el fortalecimiento de las capacidades internas del estudiante para mejorar su desempeño y desarrollo personal (19).

Bhat, S. y Jan, K. Realizaron el estudio titulado *“Examining Academic Procrastination among College Students in Relation to Academic Satisfaction: A Correlational Study”*. Srinagar (India) 2023 , cuyo objetivo fue analizar la relación entre la procrastinación académica y la satisfacción académica en estudiantes universitarios, evidenciando cómo la procrastinación impacta negativamente en el desempeño y en la percepción de las experiencias educativas. La investigación se desarrolló con una muestra de 800 estudiantes de universidades públicas de la región de Cachemira, seleccionados mediante muestreo estratificado, y empleó la escala de procrastinación académica de Gupta y Bashir, así como un cuestionario de satisfacción académica diseñado para el estudio. El análisis estadístico, realizado mediante SPSS, incluyó estadística descriptiva, pruebas t , ANOVA y correlación de Pearson, encontrándose una correlación negativa y significativa entre procrastinación académica y satisfacción académica ($r = -0.46$; $p < 0.001$). Asimismo, se identificaron diferencias significativas según el género, observándose mayores niveles de procrastinación en los hombres ($M = 3.41$; $DE = 0.67$) en comparación con las mujeres ($M = 3.08$; $DE = 0.62$; $t = 5.12$; $p < 0.001$), mientras

que las mujeres reportaron mayor satisfacción académica ($M = 3.76$; $DE = 0.58$) frente a los hombres ($M = 3.42$; $DE = 0.61$; $p < 0.001$). De igual forma, el análisis por áreas de estudio mostró diferencias significativas entre disciplinas ($F = 6.84$; $p < 0.01$), evidenciando que los niveles de procrastinación y satisfacción varían según el campo académico. En conclusión, los resultados confirman que la procrastinación académica constituye un factor predictivo negativo de la satisfacción académica, resaltando la necesidad de intervenciones educativas focalizadas que promuevan conductas académicas autorreguladas y mejoren la experiencia educativa universitaria (20).

3.1.2. Antecedentes nacionales

Dentro de los estudios nacionales que anteceden a estos se encuentra las investigaciones de:

Asenjo, J. et al (2021) de la universidad de nacional autónoma de chota, localizada en el departamento de Cajamarca con el "Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19". Chota, localizada en el departamento de Cajamarca 2021, que tuvo por objetivo analizar y determinar los niveles de estrés académico de los estudiantes en el área de enfermería de la universidad autónoma de chota durante la época lectiva de la pandemia. La investigación fue de tipo observacional y transversal en la que se tomó de muestra a 122 estudiantes del X ciclo tomando como instrumento de recolección de datos necesarios, un inventario exhaustivamente desarrollado sobre el estrés académico SISCO SV. A partir de la realización de estos cuestionarios se revelaron los resultados en los que se demostraba los niveles severos de estrés académico en las tres dimensiones evaluadas. En la dimensión estresores, el nivel

de estrés fue severo en el 64.4% de las mujeres y en el 77.2% de los hombres, siendo los factores más frecuentes la sobrecarga de tareas (66.4%), tiempo limitado (64.8%), exigencias docentes (58.2%) y evaluaciones (58.2%). En la dimensión síntomas, las mujeres mostraron un nivel severo en el 42.5%, mientras que los hombres presentaron un nivel leve en el 48.6%; el síntoma más común fue el dolor de cabeza (45.1%). Por último, en la dimensión estrategias de afrontamiento, el nivel severo fue reportado por el 62.1% de las mujeres y el 60% de los hombres, siendo las estrategias más empleadas escuchar música o ver televisión (54.9%), navegar en internet (53.3%) y encomendarse a Dios (48.4%). Globalmente, el nivel de estrés académico fue severo en el 51.7% de las mujeres y el 48.6% de los hombres. De esta forma se concluyó que los estudiantes de enfermería de ambos sexos presentaron niveles severos de estrés académico tanto en las dimensiones específicas como en la valoración global, destacando el impacto de la pandemia en su salud emocional y académica (21).

Díaz, J. Realizó un estudio que lleva por título “Procrastinación y estrés en estudiantes de una universidad de Chiclayo” (2022) llevado a cabo en la localidad de Chiclayo en la universidad del mismo nombre se analizó aquella relación directa entre a la procrastinación y el estrés académico probado en 106 estudiantes de I a III ciclo de una universidad particular de Chiclayo, con edades entre 16 y 19 años. Para la recolección de datos, se utilizó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Edmundo Arévalo (2011) y el Inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza, validado por Ancajima Lourdes (2017). Los resultados, obtenidos mediante la correlación de Pearson, indicaron que tanto la procrastinación académica como el estrés académico tienen distribuciones normales ($p=0.200$). Además, se identificaron correlaciones significativas entre

indicadores de procrastinación y dimensiones del estrés académico, tales como: falta de motivación ($r=0.373$, $p<0.01$), dependencia ($r=0.266$, $p<0.01$), baja autoestima ($r=0.329$, $p<0.01$), desorganización ($r=0.498$, $p<0.01$) y evasión de la responsabilidad ($r=0.340$, $p<0.05$). concluyendo de forma perniciosa la existencia de una relación significativa entre procrastinación y estrés académico, resaltando la importancia de atender estos factores para mejorar el desempeño y bienestar de los estudiantes universitarios aseverando a modo de aclaración que los caracteres de estrés inmiscuidos en los eventos educativos siempre son delimitantes para un claro y evolutivo avance en el desarrollo de la educación (9).

Rojas, E. Realizo un estudio titulado “Estrés en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lambayeque” Lambayeque 2019 cuyo objetivo de estudio fue determinar el nivel de estrés a los que se sometían los estudiantes de tal universidad, específicamente de aquello que cursaban el último año de formación profesional. Se realizó una investigación de tipo cuantitativo con diseño descriptivo, trabajando con una muestra de 67 estudiantes seleccionados de una población de 163 personas involucradas para la que se usó el instrumento conocido como encuestas detalladas y cuestionarios SISCO de estrés académico, diseñado por Barraza y Macías (2006), el cual evalúa factores estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. A manera conclusiva los resultados mostraron que el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería es alto en todas las dimensiones evaluadas, incluyendo factores estresores, y reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Esto evidencia la necesidad de implementar estrategias para la gestión del estrés en este grupo de estudiantes, debido a la alta carga emocional y académica que enfrentan en el último año de su formación profesional (21).

Contreras, I. Realizo un estudio que lleva por título: "Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima Metropolitana". Lima (2020), en el que el notable objetivo de investigación fue determinar si existen diferencias en los niveles de procrastinación académica entre mujeres y varones en una universidad privada de Lima Metropolitana. Para ellos se evaluó a 122 estudiantes de la carrera de psicología mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA) realizado por Domínguez Lara (2016), utilizando un muestreo no probabilístico intencional. La muestra estuvo compuesta mayoritariamente por mujeres (N=95) y en menor proporción por varones (N=27). Los resultados indicaron que, en la muestra total, el nivel de procrastinación fue alto en el 70% de los estudiantes, lo que refleja una tendencia constante a postergar actividades académicas. En la Subescala de Postergación Académica, se obtuvo una media de $M=9.12$ ($DS=2.51$), mientras que, en la Subescala de Autorregulación Académica, la media fue de $M=33.47$ ($DS=4.85$). Aunque se observaron diferencias significativas en los niveles de procrastinación según grupos de edad, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, probablemente debido a la mayor representación femenina en la muestra. De esta forma se concluye que la procrastinación académica es un fenómeno prevalente entre los estudiantes universitarios evaluados, lo que subraya la necesidad de estrategias de intervención para abordar este comportamiento, especialmente en actividades relacionadas con la gestión del tiempo y la autorregulación (22).

Chávez, J. y et . al realizaron un estudio que tiene como título: "Percepción general del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el 2023". Lima (2023) en el que se aborda la relación entre el estrés académico y la procrastinación en el contexto

universitario. Dada la naturaleza emocional y física del estrés como respuesta a las demandas del entorno educativo, y la procrastinación como la tendencia a posponer tareas importantes, este estudio tiene como objetivo determinar la conexión entre ambas variables. Con un diseño no experimental correlacional y utilizando el método hipotético-deductivo, se recolectaron datos a través de formularios virtuales. Los resultados mostraron una correlación significativa de 308 entre las dos variables, según la prueba de correlación de Spearman (Rho de Spearman). Resaltando a modo de conclusión la relevancia de fomentar la conciencia sobre el estrés y la procrastinación en los entornos académicos y la necesidad de brindar apoyo a los estudiantes que enfrentan estos desafíos (12).

Caparachin, A. y Saucedo, S. Realizaron un estudio titulado “Percepción general del estrés y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el 2023”. Lima (2023), donde se des la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios. El estrés, entendido como una respuesta emocional y física a las demandas educativas, y la procrastinación, que implica posponer tareas importantes, son fenómenos comunes durante la vida universitaria. Con un diseño no experimental correlacional, la investigación se llevó a cabo mediante un enfoque cuantitativo utilizando el método hipotético-deductivo y una muestra seleccionada de forma no probabilística por conveniencia, cuyos datos fueron recolectados a través de formularios virtuales. Los resultados indicaron una correlación positiva moderada de 0.308 entre el estrés y la procrastinación, según la correlación de Spearman. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover la conciencia sobre estos factores en el entorno académico y brindar apoyo a los estudiantes que enfrentan estos retos (22).

Cruz, A. y Quintana, K. nos dejaron ver en su estudio titulado: “Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios del último año en Lima Este en el 2021” Lima (2023), en el que su objetivo genérico era determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios, que en base a un diseño no experimental y un enfoque cuantitativo correlacional como el estrés y la procrastinación poseen una relevante relación que los entrelazaba de manera directa perjudicando juntos a los niveles de desempeño académico de los estudiantes de la anteriormente nombrada en que se utilizó como instrumento de recolección de datos a la "Escala de procrastinación académica" de Sergio Domínguez, que consta de 12 ítems, y el "Inventario de estrés académico" SISCO, que incluye 32 ítems para el que se tomó como muestra un número total de 100 estudiantes de último año, de los cuales el 67% eran mujeres y el 33% hombres, pertenecientes a diversas carreras. Debido al contexto de la COVID-19, los instrumentos se adaptaron a un formulario virtual. Los resultados, obtenidos mediante el coeficiente de correlación de Spearman, revelaron una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ($\rho = 0.396$, $p < 0.01$), confirmando que a manera de conclusión que lo niveles altos en procrastinación amplían los signos del estrés y viceversas entendiéndose que ambos tienen efecto entre si dejando a los estudiantes en la enmarañada experiencia de pesadez estudiantil (22).

3.1.3. Antecedente local

Chacaliaza, M. y Quintana, R. Desarrollaron el estudio titulado “*Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco – 2022*”. Cusco (2023), cuyo objetivo fue analizar la relación entre el estrés

académico y la procrastinación en estudiantes universitarios de una universidad privada del Cusco. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de nivel básico y tipo descriptivo-correlacional, y se trabajó con una muestra de 269 estudiantes de la Facultad de Psicología, seleccionados bajo criterios que garantizaron la pertinencia de las variables estudiadas. Para la recolección de datos se empleó la Escala de Procrastinación Académica adaptada por Domínguez-Lara y el Inventario SISCO de Estrés Académico adaptado por Ancajima, ambos con adecuados índices de confiabilidad. Los resultados descriptivos evidenciaron que un porcentaje importante de estudiantes presentó niveles bajos de estrés académico con procrastinación moderada (aprox. 42 %), mientras que otro grupo significativo mostró niveles altos de estrés acompañados de procrastinación moderada a alta (38 %). El análisis correlacional reveló una relación positiva y estadísticamente significativa entre el estrés académico y la procrastinación ($r = 0.47$; $p < 0.001$), indicando que, a mayor nivel de estrés, mayor tendencia a postergar las actividades académicas. Asimismo, se identificó que el estrés influyó significativamente en diversas dimensiones de la procrastinación, explicando cerca del 22 % de su varianza ($R^2 = 0.22$). En conclusión, los autores destacan la necesidad de abordar de manera conjunta el estrés académico y la procrastinación mediante estrategias preventivas y de intervención que favorezcan la autorregulación y el bienestar psicológico del estudiante universitario (23).

3.2. Bases teóricas

Las bases teóricas son el eje fundamental de todo estudio, reflejan el análisis sistemático de determinado orden teórico. A continuación, se desarrollan los elementos de ambas variables:

3.2.1. Desarrollo de componentes teóricos de la Procrastinación académica

De acuerdo a estudios realizados en la última década, la procrastinación es un problema de autorregulación individual, que se da generalmente en individuos con personalidad impulsiva. La sociedad actual absorbe la individualidad del individuo, porque extiende en el uso patrones que terminan creando nuevos procesos de socialización. En medio de este enredado sistema social, el individuo debe crear medios que le faciliten la adaptación a estos nuevos sistemas socioculturales.

El individuo; bajo el temor del fracaso, enfrenta la etapa de aprendizaje académico, en medio de una cruenta incertidumbre. No se siente capaz de vencer las dificultades que trae consigo la vida académica, por lo que opta por aplazar sus responsabilidades, es entonces que surge la procrastinación, como respuesta a una situación de desgobierno y descontrol personal.

Según Medrano y Olaz, (2008), en la época actual en la educación universitaria existe un fenómeno preocupante, que algunos especialistas denominan “estancia crítica en la formación superior”, porque existe un desasosiego por la falta de estímulos que contribuyan en su adaptación, sobre todo en los primeros ciclos, razón por la que el abandono estudiantil es significativo, produciéndose la deserción en índices que nunca antes han se ha tenido (16).

3.2.1.1. Conceptualización

El desenvolvimiento de la experiencia académica, es un proceso que son solida la competencia personal en cada estudiante, si bien se sabe en la actualidad, es un problema que en diversas situaciones no ha sido abordado de manera

conveniente; lo cierto es; que ha motivado el interés de la comunidad científica, porque es un fenómeno que motiva el encuentro de dos realidades: por un lado la necesidad de darle continuidad a una conducta nociva y por otro lado la frustración y sentido de culpa por tener conciencia de la consecuencia de este comportamiento (17).

Hernández (2020) señala que la procrastinación se define como la tendencia a postergar actividades de forma intencional o habitual, priorizando tareas menos relevantes (18). Este comportamiento suele generar sentimientos de culpa y frustración, aun cuando se es consciente de las potenciales consecuencias negativas, por lo general se da en personas con altos niveles de ansiedad, motivado por su perfeccionismo. Este tipo de personalidades, son extremadamente inseguras.

Según Riva (2006) el fenómeno procrastinador surge por la inexistencia de una debida estructura consiente de los beneficios de llevar las actividades bajo la planificación organizada, surgiendo así la conducta evasiva. Distintos modelos se han ocupado de este fenómeno, que en realidad es el miedo recubierto de conductas que el individuo sabe le traerán consecuencias negativas (19,20).

Por su parte según Ferrari et al, citados por Ramos y Pedraza, conceptualizan la procrastinación como el hábito de posponer el cumplimiento de responsabilidades, lo que se traduce en una incapacidad para cumplir eficazmente las obligaciones. Al respecto el individuo, tiene plena conciencia de las consecuencias del comportamiento evitativo, sin embargo, no es capaz de poner límite a la conducta que se convierte un conjunto de acciones o hábitos de sustitución de una actividad por otra (21).

Angarita (22) describe la procrastinación desde los presupuestos que tiene relación con la respuesta que deriva de un complejo proceso subyacente que puede incluir aprendizajes, componentes propios de las emociones y las habilidades cognitivas . Es por tal motivo que; según refiere el autor, que la procrastinación se define como un conjunto de procesos que constituyen un complejo sistema comportamental, que afecta en extremo la voluntad de todo sujeto. Para algunos autores, se trataría de un fenómeno de heterogéneo y múltiple funcionabilidad, que además trae consigo nuevas disfunciones en el comportamiento (23).

Ferrari et al. (1995), menciona que la gestión de este tipo de comportamientos, se hace a través de la utilización de recursos que varían de acuerdo al estadio de la afectación comportamental, estos medios e instrumentos, son parte de las acciones relacionadas a lo cognitivo y conductual (24), que conlleva a determinada evitación y postergación en diversos grados, los mismos que podrán ser motivo de observación según sea su frecuencia (25).

La constancia y generalización son rasgos de este patrón conductual, por lo que la procrastinación induce un sentimiento de culpa que está necesariamente integrado en una sensación autodestructiva profundamente enraizada en la persona (26). La inclinación a posponer tareas con frecuencia se acompaña de un malestar subjetivo (27).

Según Pérez y Galdón, respecto de los fenómenos disociativos se sabe que en ocasiones en los individuos con alguna disfunción conductual se produce estrechamientos en sectores de la conciencia, aspecto que “conlleva hacia procesos mentales activos no percibidos por la conciencia”, creando espacios de

disociación en el individuo. Ciertamente los *fenómenos disociativos* en el comportamiento que se pueden generar debido a la presencia de acontecimientos agobiantes, que provocan angustia y desazón en el sujeto. En la vida académica, son estos los eventos que generalmente se presentan de manera concurrente (23).

Al respecto es posible afirmar que existe en el ambiente organizacional una cultura de valoración objetiva del tiempo en la labor diaria, sin embargo, en las aulas universitarias persiste la tendencia a conductas evasiva procrastinadora, porque la autoridad universitaria no aborda el problema creando un vacío que perjudica a la población estudiantil. Este desentendimiento de la gestión universitaria afecta el rendimiento académico, más aun tratándose de un periodo de tiempo de formación del futuro profesional, por lo que se crean brechas extensas entre la realidad académica y la formación organizacional en los centros laborales, es tal la diferencia que se han suscitado nuevos cuadros disfuncionales de conducta en los jóvenes que ingresan en el mercado laboral (28).

Perder la noción real de la prioridad académica define la procrastinación académica, lo que lleva al estudiante a posponer la tarea principal y centrarse en actividades irrelevantes (29). Esto plantea la cuestión de si se trata de una reacción evasiva o simplemente de un hábito inadecuado y perjudicial. Las opiniones al respecto son variadas. Sin embargo, en la actualidad, la comunidad científica ha concluido que no se trata de un patrón habitual (30).

Asimismo, se sostiene que la procrastinación académica es consecuencia de un trastorno cognitivo-conductual, a menudo vinculado con el rendimiento académico, lo cual incrementa la afectividad negativa en los individuos. El

procrastinador muestra una conducta irracional que resulta en la pérdida de control o autorregulación de su comportamiento. (24).

3.2.1.2. Modelos teóricos

Se plantea que todo modelo teórico se basa en las representaciones mentales del pensamiento lógico abstracto, las cuales se expresan mediante un enunciado verbal específico (31). Estas ideas forman el marco teórico que facilita el análisis de los constructos en cualquier estudio. En cuanto a la procrastinación académica, su evolución es evidente, ya que se han desarrollado diversos enfoques teóricos, los cuales serán examinados a continuación.

Según Bertolín-Guillén, la tendencia procrastinadora va en aumento con la expresión afectiva destructiva del procrastinador cuando puede constatar que no puede gestionar su tiempo y la voluntad ha decaído al extremo, en ocasiones estos individuos intentan asumir posturas e incluso roles que intentan disfrazar su frustración y desasosiego. El individuo presenta dificultades con el tiempo para poder manejar su propia subjetividad emocional, por lo que se sentirá perdedor antes de enfrentar sus temores que irán en aumento notablemente (32).

Actualmente, la procrastinación se considera un constructo de naturaleza multifacética, que abarca aspectos cognitivos, conductuales y afectivos, afectando la capacidad de percibir y distinguir la realidad inmediata (19,33).

Según el modelo psicodinámico se sugiere que la procrastinación tiene raíces en la infancia, etapa crucial para el desarrollo de la personalidad adulta y la influencia de los procesos inconscientes, la procrastinación es un mecanismo de evitación, donde la ansiedad actúa como una señal de alerta para el ego, llevando

a evitar tareas percibidas como amenazantes o difíciles. Además, los teóricos psicoanalíticos coinciden en que las expectativas parentales influyen en la personalidad y el desarrollo de la procrastinación. Los estudiantes, bajo presión por cumplir con las altas expectativas de sus padres, adoptan una actitud rebelde y procrastinan como forma de desafiar esos límites (24). Sommer refuerza esta idea, señalando que la procrastinación puede ser un acto de rebelión contra figuras de autoridad, como los padres o profesores, en el contexto educativo (34).

De acuerdo con el modelo motivacional, la persona experimenta miedo debido a un profundo temor al fracaso, por lo que recurre a un mecanismo de defensa que se convierte en un estereotipo frecuente debido a su recurrencia (30). Así, elige realizar tareas menos riesgosas y aplaza actividades importantes (19).

Este modelo se refiere a la llamada "motivación del logro," una característica común en el comportamiento procrastinador (35). El individuo retrasa actividades académicas difíciles o problemáticas porque anticipa el fracaso, algo que siente que no puede soportar. Cuando el temor a no alcanzar las metas es predominante, los individuos prefieren escoger situaciones donde tienen garantizado el éxito, evitando enfrentarse a aquellas que perciben como más desafiantes o difíciles de lograr (24).

Según la teoría de la motivación temporal, la procrastinación ocurre cuando las personas prefieren una recompensa más inmediata y pequeña sobre una recompensa mayor pero lejana. Según este modelo, las personas con mayor sensibilidad a los retrasos (como los procrastinadores) son más propensas a posponer tareas, ya que el valor de la recompensa futura se reduce debido al

tiempo que se tardó en recibirla. Este modelo también aborda cómo el miedo al fracaso y la falta de expectativas positivas impactan la procrastinación (36).

Según el modelo cognitivo-conductual, el sujeto procrastinador procesa todo tipo de información de manera disfuncional, creando canales de evitación que, con el tiempo, se convierten en posibles zonas de evitación, donde se puede crear una realidad paralela en la que todos los resultados son los esperados. Este modelo destaca el proceso de readaptación en el individuo, ya que se configuran nuevos patrones de interpretación cognitiva de los diversos acontecimientos que forman parte del entorno constante (37).

3.2.2. Desarrollo de componentes teóricos del Estrés académico

El estrés académico se define como un estado desagradable de excitación emocional y fisiológica que las personas experimentan en situaciones que perciben como peligrosas o amenazantes para su bienestar, no obstante, el estrés se percibe de diversas maneras y puede tener significados distintos para diferentes individuos (38).

Se describe como un proceso relacionado con las habilidades cognitivas y comportamentales de tipo fisiológico negativo, que ocurre cuando el individuo intenta adaptarse o lidiar con los estresores. Estos estresores se definen como circunstancias que interrumpen o amenazan con interrumpir el funcionamiento diario de las personas y las obligan a hacer ajustes (39).

Se consideran fenómenos dentro del ámbito de la psique del individuo que surgen debido a las expectativas educativas de su entorno inmediato (40). También

se define como una categoría agregada que incluye varias medidas, como el miedo al fracaso, la ansiedad, el perfeccionismo social y la inhibición (41).

Según Puya et al. “La autorregulación académica, se refiere al comportamiento que tiene un estudiante para cumplir con sus objetivos, es decir, es el control no solo sobre sus propias acciones, sino también sobre sus pensamientos y sus motivaciones, para sobrellevar exigencias académicas, con la finalidad de cumplir satisfactoriamente las competencias” (42).

Entre las principales fuentes de estrés académico podemos encontrar la sobrecarga académica, los deberes académicos, la resolución de exámenes, estilos de vida, exigencia del curso, entre otros más, los cuales no solo devienen en el estrés académico, sino también en otro tipo de afectaciones (43,44).

3.2.2.1. Características del estrés académico

El estrés académico se define como un estado de desequilibrio psicológico, emocional y físico que surge debido a la interacción entre las altas exigencias del entorno académico y los recursos personales percibidos como insuficientes para enfrentarlas (22). Este fenómeno se ha convertido en un área de interés prioritario en la investigación educativa, dada su creciente prevalencia y los efectos negativos asociados tanto al rendimiento como al bienestar de los estudiantes.

Estresores académicos

Los estresores académicos son los factores desencadenantes del estrés en el contexto educativo. Estos factores pueden variar dependiendo del nivel académico, las características del estudiante y las condiciones del entorno educativo (23). Entre los estresores más comunes se encuentran:

- **Evaluaciones:** Las pruebas y exámenes generan un alto nivel de presión debido a su relevancia en la evaluación del desempeño académico. La preparación para estas evaluaciones puede provocar ansiedad anticipatoria, especialmente cuando las expectativas personales o externas son altas.
- **Carga de tareas:** La acumulación de tareas y proyectos académicos, especialmente cuando no hay suficiente tiempo para completarlos, produce una sensación de agobio. Esto es particularmente frecuente en los estudiantes que no dominan estrategias de planificación o gestión del tiempo.
- **Tiempo limitado:** La percepción de falta de tiempo para cumplir con todas las responsabilidades académicas y personales es una de las principales fuentes de estrés. La combinación de estudios con trabajo, actividades extracurriculares o compromisos familiares intensifica esta presión.
- **Presión por obtener buenos resultados:** Las expectativas personales, familiares o institucionales respecto al éxito académico pueden aumentar el estrés. En contextos altamente competitivos, como universidades de prestigio, esta presión es aún más notable.
- **Falta de apoyo institucional:** Un entorno académico que cuida de recursos adecuados, como tutorías, orientación psicológica o infraestructura adecuada, incrementa la percepción de estrés en los estudiantes.

Respuestas al estrés

El estrés académico genera una serie de respuestas que afectan las dimensiones física, emocional, cognitiva y conductual del individuo (24):

- **Fisiológicas:** A nivel físico, el estrés activa el sistema nervioso simpático, lo que genera respuestas como aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración excesiva, tensión muscular, fatiga crónica y molestias gastrointestinales. Estos síntomas reflejan el esfuerzo del cuerpo por mantenerse en un estado de alerta constante.
- **Emocionales:** Los estudiantes estresados suelen experimentar ansiedad, irritabilidad, frustración y en algunos casos depresión. Estas emociones afectan su capacidad para disfrutar de la vida académica y personal.
- **Cognitivas:** Las dificultades para concentrarse, los problemas de memoria, los pensamientos negativos recurrentes y la toma de decisiones inadecuadas son respuestas cognitivas comunes al estrés. Esto afecta directamente el desempeño académico, ya que limita la capacidad de los estudiantes para procesar información y resolver problemas.
- **Conductuales:** Entre las conductas asociadas al estrés académico se encuentran la procrastinación, el abandono de tareas, el aislamiento social, el consumo de sustancias (como cafeína o alcohol) para manejar el estrés, cambios en los hábitos alimenticios y alteraciones en el sueño, como insomnio o hipersomnia.

Consecuencias

El estrés académico tiene un impacto multidimensional, afecta no solo el rendimiento académico, sino también la salud física y mental de los estudiantes (25). Entre sus principales consecuencias se destacan:

- **Bajo rendimiento académico:** Los estudiantes con altos niveles de estrés tienen dificultades para mantener la concentración, organizar sus actividades y cumplir con los plazos establecidos, lo que se traduce en un bajo desempeño académico y en una menor satisfacción con los resultados obtenidos.
- **Trastornos del sueño:** El estrés crónico interfiere con los patrones de sueño, generando insomnio, pesadillas o sueño interrumpido. La falta de sueño adecuada afecta la memoria, la atención y el estado de ánimo, creando un círculo vicioso de estrés y bajo rendimiento.
- **Disminución de la autoestima:** La percepción de no poder cumplir con las demandas académicas lleva a los estudiantes a desarrollar una visión negativa de sí mismos, lo que impacta su autoconfianza y motivación para seguir estudiando.
- **Problemas de salud física:** El estrés prolongado debilita el sistema inmunológico y puede desencadenar problemas de salud como hipertensión, migrañas, trastornos gastrointestinales y enfermedades cardiovasculares.
- **Abandono de estudios:** En casos severos, el estrés académico puede llevar al abandono escolar. Los estudiantes perciben que las demandas del entorno son insuperables y optan por interrumpir su formación académica como mecanismo para aliviar la presión.

Importancia de la Intervención

Dado el impacto significativo del estrés académico en la salud y el rendimiento de los estudiantes, resulta fundamental implementar estrategias de prevención e intervención en los entornos educativos. Estas estrategias pueden incluir programas de educación emocional, capacitación en técnicas de manejo del tiempo, asesoramiento psicológico y la creación de espacios que fomenten el bienestar integral de los estudiantes.

3.2.2.2. Identificación de síntomas

La identificación de síntomas asociados al estrés académico resulta crucial para intervenir de manera oportuna y mitigar sus efectos negativos en el bienestar estudiantil. El estrés académico se manifiesta a través de una amplia variedad de síntomas que impactan en el ámbito físico, emocional, cognitivo y social (22). Entre los principales síntomas, se encuentran los siguientes:

- **Irritabilidad y cambios de humor:** Frecuentemente relacionados con la falta de sueño adecuado, estos estados pueden dificultar las interacciones sociales y generar conflictos interpersonales. La privación del sueño altera el equilibrio emocional, exacerbando la sensibilidad ante las exigencias académicas (26).
- **Dificultad para concentrarse:** Los estudiantes experimentan problemas para retener información y mantener la atención en actividades de estudio, lo que afecta directamente su rendimiento académico. Este síntoma se vincula con la acumulación de estrés y la saturación mental por sobrecarga de tareas (27).

- **Desinterés por actividades extracurriculares:** La disminución del interés por los deportes y otras actividades recreativas se relaciona con el agotamiento físico y mental. La falta de estas actividades también limita la capacidad del estudiante para liberar tensiones y recuperar energía (28).
- **Miedos inexplicables y ansiedad:** Algunos estudiantes reportan la aparición de miedos irracionales, asociados con una sensación constante de incertidumbre y presión por cumplir con las expectativas académicas (25).
- **Aislamiento social:** Los estudiantes tienden a apartarse de su entorno familiar y social inmediato, reduciendo su interacción con amigos y seres queridos. Este aislamiento puede intensificar el impacto emocional del estrés, fomentando sentimientos de soledad y desesperanza (22).
- **Cefaleas ocasionales o intermitentes:** Las tensiones prolongadas suelen manifestarse principalmente en dolores de cabeza, una de las señales más comunes del estrés. Este síntoma refleja el desgaste físico que acompaña al estrés acumulado (24).

3.3. Definición de términos

- **Procrastinación Académica**

Se refiere al hábito de postergar de manera recurrente las tareas académicas, priorizando actividades de menor relevancia, lo que afecta la gestión del tiempo, el rendimiento académico y el bienestar emocional del estudiante (30).

- **Estrés Académico**

Es la respuesta física, emocional y cognitiva que experimentan los estudiantes cuando perciben las exigencias académicas como excesivas o difíciles de manejar, afectando su desempeño y bienestar general (46).

- **Ansiedad académica**

Consiste en una reacción de temor o nerviosismo ante situaciones académicas, como evaluaciones o exposiciones, que interfiere en la concentración y el rendimiento académico (25).

- **Rendimiento académico**

Hace referencia al nivel de logro de los objetivos educativos por parte del estudiante, evaluado a través de calificaciones, pruebas y otros indicadores de desempeño (27).

- **Motivación académica**

Es el impulso interno o externo que orienta al estudiante a participar activamente en las actividades académicas y alcanzar sus metas educativas (29).

- **Fatiga académica**

Se entiende como el agotamiento físico y mental provocado por la sobrecarga de tareas y el estrés prolongado, lo que disminuye la concentración y la eficiencia académica (23).

- **Autoconcepto académico**

Es la percepción que tiene el estudiante sobre sus propias capacidades para afrontar las demandas académicas, influyendo en su motivación, rendimiento y manejo del estrés (30).

- **Coping académico**

Se refiere a las estrategias que emplean los estudiantes para afrontar el estrés académico, las cuales pueden ser adaptativas, como la organización del tiempo, o desadaptativas, como la evitación (31).

- **Postergación de Tareas**

Es la acción específica de retrasar tareas académicas necesarias, considerada una manifestación particular de la procrastinación académica (24).

- **Competencia Personal**

Hace referencia a la capacidad del estudiante para gestionar eficazmente las demandas académicas, incluyendo la autorregulación, el manejo emocional y la toma de decisiones frente al estrés y la procrastinación.

IV. Metodología

4.1. Tipo y nivel de investigación

Tipo de investigación

La presente investigación se clasificó como básica, debido a que su principal finalidad es contribuir al enriquecimiento de los fundamentos teóricos relacionados con la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios. Este enfoque no busca resolver problemas prácticos de forma inmediata, sino generar conocimiento que pueda ser utilizado como base para futuros estudios o aplicaciones en el ámbito educativo. Asimismo, se pretendió analizar las relaciones teóricas entre estas variables, lo que permitirá profundizar en su comprensión y aportar al desarrollo del marco conceptual en este campo de estudio (47) .

Nivel de investigación

La investigación fue de tipo descriptiva correlacional porque se centra en analizar y describir las características y comportamientos asociados a la procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes de una universidad del Cusco, con el propósito de identificar posibles relaciones entre ambas variables. Este enfoque busca comprender cómo interactúan estas dimensiones, proporcionando una base para futuras intervenciones o investigaciones (47).

El diseño fue no experimental, ya que no se manipulan las variables ni se aplican estímulos o condiciones experimentales. Los participantes son observados

en su entorno natural, lo que garantiza la recolección de datos en circunstancias reales, preservando la validez ecológica del estudio (48).

4.2. Diseño de investigación cuantitativa

La presente investigación tuvo un diseño cuantitativo, ya que este enfoque permite recopilar datos que pueden ser medidos y representados numéricamente. A través de este diseño, se busca obtener información precisa y objetiva sobre la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes de una universidad del Cusco. Posteriormente, los datos serán sometidos a un análisis riguroso utilizando técnicas estadísticas, lo que facilitaron identificar patrones, correlaciones y posibles explicaciones relacionadas con las variables estudiadas. Este enfoque garantiza un proceso sistemático y replicable, alineado con los objetivos planteados en el estudio (49).

4.3. Población

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, matriculados del primer al octavo semestre de una universidad ubicada en la ciudad del Cusco, durante el año 2025 siendo un total de 504 involucrados en la investigación. Dicha población fue seleccionada por su relevancia y relación directa con el tema de investigación, y estuvo constituida por un total de quinientos treinta estudiantes distribuidos en los diferentes semestres académicos.

4.4. Muestra

Para determinar la muestra representativa de esta población, se utilizó, el método de muestreo no probabilístico por conveniencia, que permitió garantizar una representación adecuada de los estudiantes sin considerar el género o el

semestre en el que se encuentren para que se tenga una gama más heterogénea de respuestas, la muestra está dado por 234 estudiantes.

Tabla 1

Proporción de estudiantes de Enfermería en los diferentes ciclos

Ciclo	Frecuencia	Porcentaje
II	41	18%
III	49	21%
IV	46	20%
V	7	3%
VI	57	24%
VII	30	13%
VIII	4	2%
Total	234	100%

La Tabla 1 muestra la distribución de la muestra de 234 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, según el ciclo académico cursado durante el semestre 2025-I. Se observa que la mayor proporción de participantes pertenece al VI ciclo, con 57 estudiantes (24%), seguido del III ciclo con 49 estudiantes (21%) y del IV ciclo con 46 estudiantes (20%), lo que evidencia una mayor representación de estudiantes de ciclos intermedios en la investigación. En menor proporción se encuentran los estudiantes del VII ciclo con 30 participantes (13%), mientras que los ciclos II, V y VIII presentan porcentajes más reducidos, destacando especialmente el V ciclo (3%) y el VIII ciclo (2%).

4.4.1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión

- Estudiantes que dan consentimiento de participar del estudio
- Estudiantes matriculados en el semestre 2025-I.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que no den consentimiento de participar del estudio
- Estudiantes que no pertenezcan a la carrera de enfermería
- Estudiantes que no se encuentren en día de aplicación del instrumento

4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Para la recolección de datos se empleó encuestas como técnica principal.

Instrumento 1:

En el caso de la variable procrastinación académica, el instrumento fue la “Escala de Procrastinación General y Académica (Busko, 1998)”, que evalúa la procrastinación a través de dos subescalas: La Escala de Procrastinación General (EPG), con 13 ítems que miden la tendencia general a postergar tareas, y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), con 16 ítems específicos para tareas académicas. Ambas utilizan un formato Likert de cinco puntos (Siempre, Casi siempre, A veces, Pocas veces, Nunca), con tiempos de aplicación aproximados de 7 a 10 minutos para la EPG y de 8 a 12 minutos para la EPA. Las escalas, traducidas al español, mostraron alta confiabilidad, con coeficientes Alfa de Cronbach de 0.82 para la procrastinación general y 0.86 para la procrastinación académica.

Instrumento 2:

Asimismo, para medir la variable estrés académico, El instrumento fue el “Inventario SISCO SV-21 para el Estudio del Estrés Académico (Barraza, 2018)”, diseñado bajo un enfoque sistémico-cognoscitivista para evaluar el estrés académico en tres dimensiones: los estresores (como sobrecarga académica y

presión de tiempo), los síntomas (reacciones físicas, psicológicas y conductuales) y las estrategias de afrontamiento (como planificación y habilidades asertivas). Este inventario consta de 45 ítems distribuidos entre las tres dimensiones y utiliza una escala de frecuencia (Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre, Siempre). Validado en diversos contextos educativos, el SISCO SV-21 ha demostrado un alto nivel de confiabilidad y equilibrio en su estructura, siendo ampliamente utilizado para analizar el estrés académico en estudiantes. Ambos instrumentos fueron fundamentales para obtener datos fiables y relevantes sobre los fenómenos estudiados.

4.6. Métodos y técnicas para la presentación y análisis de datos

Para garantizar un manejo adecuado de la información recopilada, los datos se ingresaron inicialmente en una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2021, permitiendo una organización estructurada y eficiente de los registros obtenidos. Esta herramienta facilitando tanto el almacenamiento como la manipulación básica de los datos, incluyendo su validación y clasificación previa al análisis estadístico.

El procesamiento de los datos se llevó a cabo mediante el software IBM SPSS V25 para luego realizar una prueba estadística, que permita evaluar la relación entre las variables estudiadas. Específicamente, se utilizó el coeficiente de compensación de Spearman, una técnica no paramétrica ideal para analizar la asociación entre dos variables ordinales o cuando no se cumplen los supuestos de normalidad. Este método garantizó resultados confiables al identificar tendencias o patrones significativos en los datos, incluso en escenarios con muestras pequeñas o distribuciones no lineales.

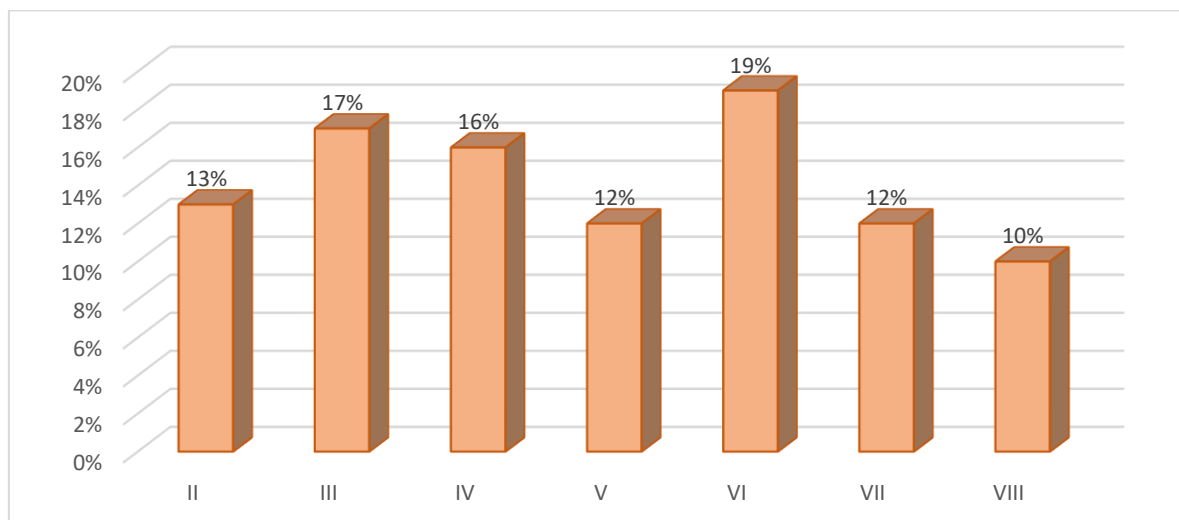
Finalmente, los resultados obtenidos se presentaron de manera clara y comprensible a través de gráficos, tablas y resúmenes descriptivos, facilitando la interpretación de los hallazgos y permitiendo una mejor visualización de las relaciones analizadas. Esto contribuirá a una comunicación efectiva de los resultados dentro del contexto de la investigación.

V. Resultados y discusión

5.1. Resultados descriptivos

Figura 1

Ciclo académico de los estudiantes de Enfermería encuestados



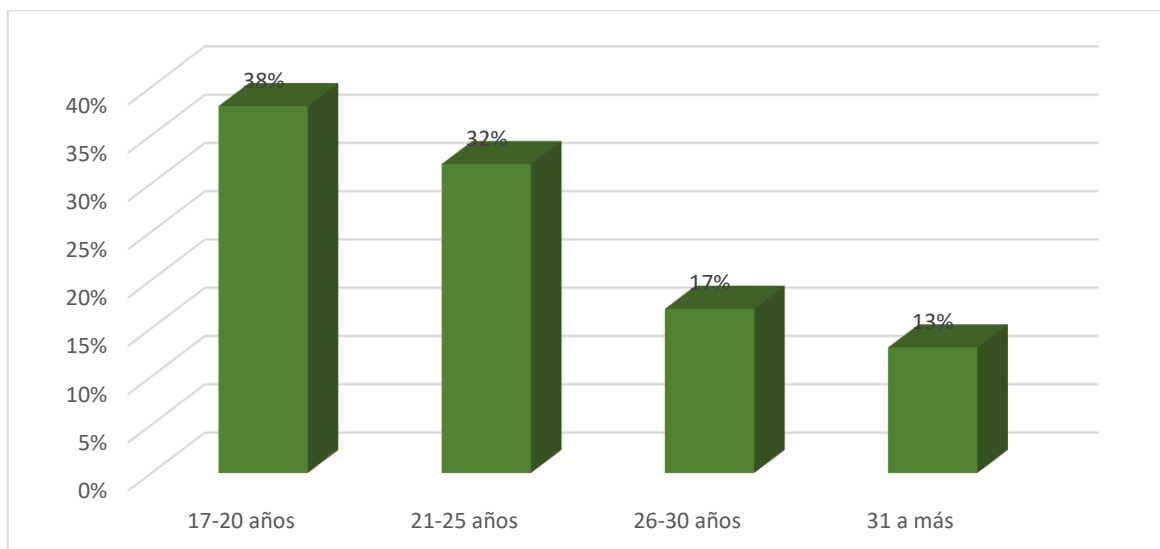
Análisis e interpretación:

La Figura 1 evidencia que el mayor porcentaje de estudiantes encuestados pertenece al Ciclo VI (19%), lo que indica una mayor participación de alumnos ubicados en una etapa intermedia–avanzada de la formación en Enfermería. Asimismo, los Ciclos III (17%) y IV (16%) también presentan porcentajes relevantes, lo que refleja una concentración significativa de la muestra en los ciclos intermedios de la carrera. En contraste, el Ciclo VIII registra la menor participación (10%), seguido del Ciclo V y VII (12% cada uno), evidenciando una menor representación de los estudiantes de los ciclos finales dentro del estudio. La predominancia de estudiantes de ciclos intermedios y avanzados en la muestra puede explicarse por un mayor grado de adaptación al entorno universitario, así

como por una mayor familiaridad con los procesos académicos y de investigación, lo que favorece su disposición a participar en estudios científicos.

Figura 2

Edad de los estudiantes de Enfermería encuestados

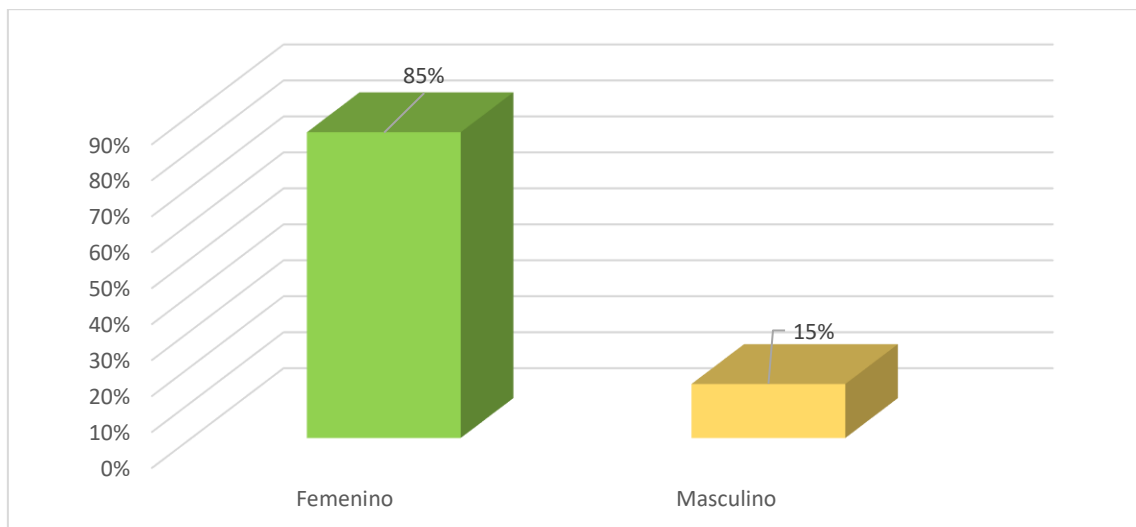


Análisis e interpretación:

La Figura 2 muestra que la mayor proporción de estudiantes encuestados se concentra en el grupo etario de 17 a 20 años (38%), seguido del rango de 21 a 25 años (32%), evidenciando que la mayoría de la muestra corresponde a estudiantes jóvenes. En contraste, los grupos de 26 a 30 años (17%) y de 31 años a más (13%) presentan una menor participación, lo que refleja una disminución progresiva de la frecuencia conforme aumenta la edad de los estudiantes. Esta distribución etaria indica que la población estudiada se caracteriza por una estructura predominantemente joven, acorde con los procesos de ingreso y permanencia en la formación universitaria en Enfermería.

Figura 3

Sexo de los estudiantes de Enfermería encuestados



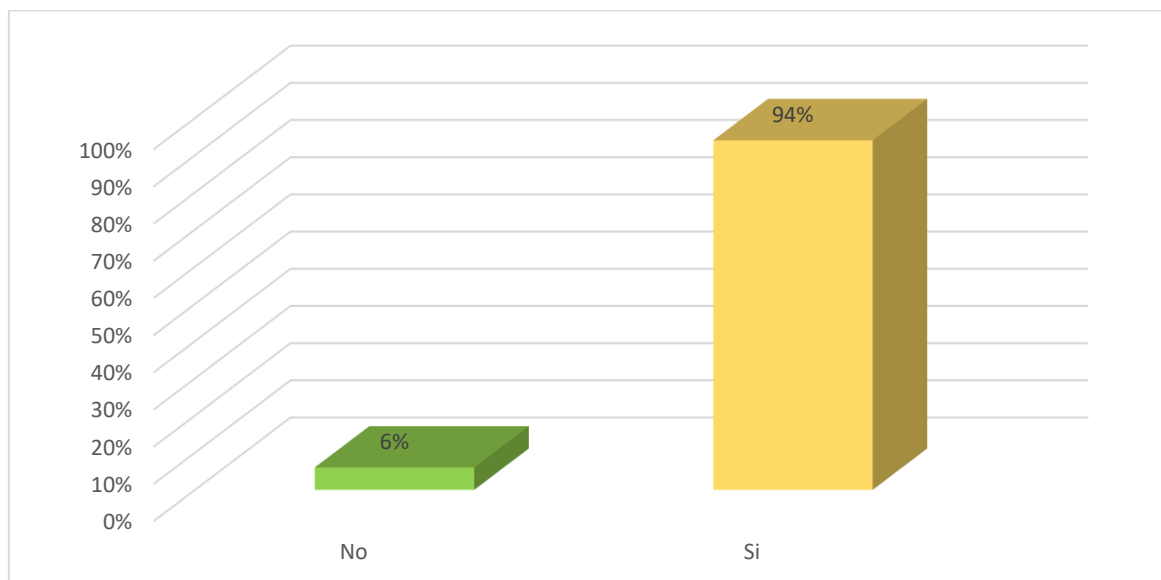
Análisis e Interpretación:

La Figura 3 muestra una clara predominancia del sexo femenino en la población estudiantil encuestada, representando el 85% del total, mientras que el sexo masculino alcanza solo el 15%. Esta distribución evidencia que la carrera de Enfermería continúa siendo mayoritariamente elegida por mujeres, reflejando una composición de género marcadamente asimétrica dentro de la muestra analizada. La elevada participación femenina se explica por factores históricos y socioculturales que han vinculado tradicionalmente la Enfermería con roles de cuidado y atención, socialmente asociados al género femenino. Esta estructura de género puede influir en las experiencias académicas y formativas de los estudiantes, así como en la percepción y vivencia de los fenómenos estudiados. No obstante, la presencia, aunque minoritaria, de estudiantes varones aporta diversidad y pluralidad de perspectivas, lo que contribuye a una comprensión más

integral de la realidad académica y profesional en el contexto de la formación en Enfermería.

Figura 4

Preocupación o nerviosismo en los estudiantes de Enfermería encuestados



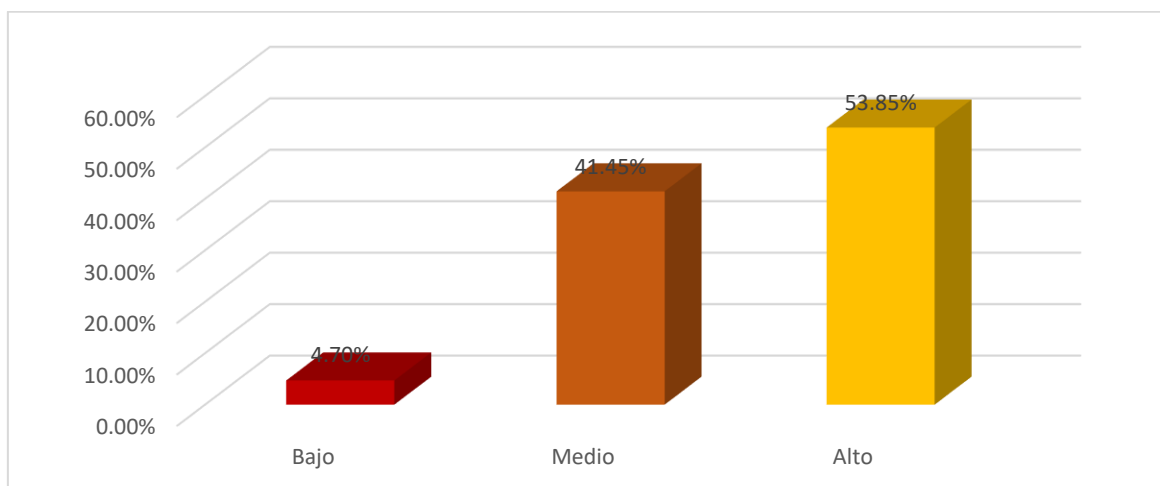
Análisis e Interpretación:

La Figura 4 muestra que el 94% de los estudiantes de Enfermería reporta experimentar preocupación o nerviosismo, frente a un 6% que indica no presentar estas sensaciones. Esta distribución evidencia una marcada predominancia de malestar emocional en la población estudiada, lo que permite afirmar que la preocupación o el nerviosismo constituyen una experiencia común y generalizada entre los estudiantes encuestados. El alto porcentaje de respuestas afirmativas puede estar vinculado a factores propios del proceso formativo en Enfermería, como la elevada carga académica, las evaluaciones constantes, las prácticas clínicas y las responsabilidades personales asociadas a la carrera. Este nivel de tensión psicológica sostenida podría incidir negativamente en el rendimiento académico, el bienestar emocional y las estrategias de afrontamiento del estrés, lo

que refuerza la importancia de implementar acciones institucionales orientadas al fortalecimiento de la salud mental y al acompañamiento psicológico de los estudiantes universitarios.

Figura 5

Nivel de estrés en los estudiantes de Enfermería encuestados



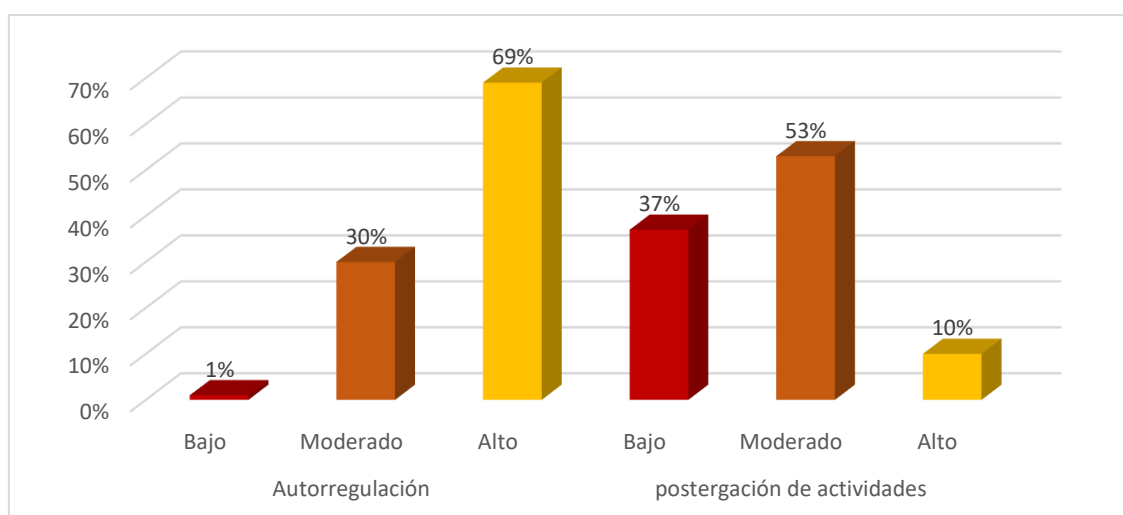
Análisis e Interpretación:

La Figura 5 evidencia que el 53,85% de los estudiantes de Enfermería presenta un nivel alto de estrés, constituyendo el porcentaje predominante en la muestra, seguido por un 41,45% que se ubica en un nivel medio; en contraste, solo el 4,70% reporta un nivel bajo de estrés. Estos resultados indican que la mayor parte de los estudiantes se concentra en categorías de estrés moderado y elevado, lo que refleja una presencia significativa de tensión emocional dentro de la población estudiada. La elevada proporción de estudiantes con niveles medio y alto de estrés puede asociarse a las demandas propias de la formación en Enfermería, tales como la carga académica, la presión por el rendimiento, las evaluaciones frecuentes y las prácticas clínicas. Esta situación resulta relevante, ya que el estrés

sostenido puede repercutir en el desempeño académico, la motivación y la salud, fortalecer las acciones institucionales orientadas a la prevención, el manejo del estrés y el acompañamiento psicológico en el contexto universitario

Figura 6

Variables autorregulación académica y postergación de actividades en los estudiantes de Enfermería encuestados



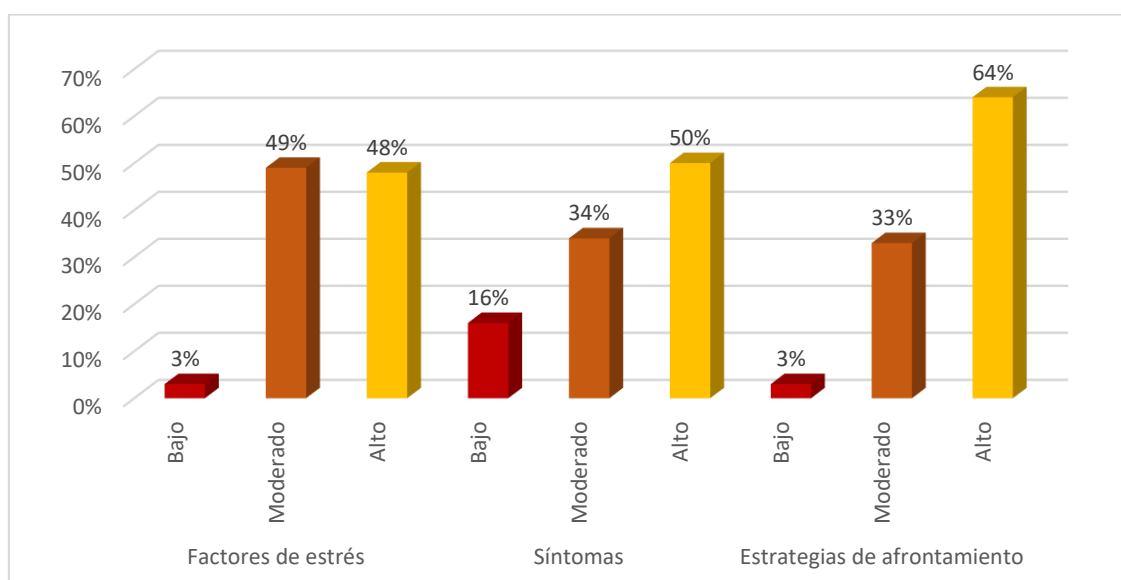
Análisis e Interpretación:

La Figura 6 evidencia que el 69% de los estudiantes de Enfermería presenta un nivel alto de autorregulación académica, seguido de un 30% con nivel moderado y solo un 1% con nivel bajo, lo que refleja que la mayoría cuenta con habilidades adecuadas para planificar, organizar y controlar su proceso de aprendizaje. En relación con la postergación de actividades, el mayor porcentaje se concentra en el nivel moderado (53%), seguido del nivel bajo (37%), mientras que un 10% presenta un nivel alto, indicando que la procrastinación severa afecta a una minoría del estudiantado.

Estos resultados muestran que, aunque predomina una elevada autorregulación académica, la postergación de actividades sigue presente de manera moderada en una proporción importante de estudiantes. Esta aparente coexistencia puede explicarse por factores contextuales, como la sobrecarga académica, el estrés y las exigencias propias de la formación en Enfermería, que pueden dificultar la gestión eficiente del tiempo.

Figura 7

Dimensiones de la variable Estrés académico



Análisis e Interpretación:

La Figura 7 evidencia que las dimensiones del estrés académico en los estudiantes de Enfermería se manifiestan predominantemente en niveles moderados y altos. En la dimensión factores de estrés, el 49% de los estudiantes se ubica en un nivel moderado y el 48% en un nivel alto, lo que indica que la mayoría enfrenta una presión académica constante, asociada a evaluaciones, carga de trabajo y exigencias formativas propias de la carrera, mientras que solo

un 3% reporta niveles bajos. En cuanto a los síntomas del estrés, se observa una mayor concentración en el nivel alto (50%), seguido del nivel moderado (34%), lo que refleja un impacto significativo en el bienestar físico y emocional de los estudiantes; no obstante, un 16% presenta síntomas bajos. Respecto a las estrategias de afrontamiento, destaca que el 64% emplea estrategias altas y el 33% estrategias moderadas, lo que sugiere que, pese a la elevada presencia de factores estresores y síntomas, la mayoría de los estudiantes ha desarrollado mecanismos relativamente efectivos para manejar el estrés. En conjunto, estos resultados muestran un escenario caracterizado por altos niveles de estrés académico, acompañado de respuestas de afrontamiento que, aunque mayoritariamente adecuadas, presentan variabilidad en su eficacia entre los estudiantes.

5.2. Prueba de hipótesis

Prueba de normalidad

Se realizó la prueba de normalidad, para ello se utilizó el estadístico de Kolmogórov Smirnov, ya que, la población es mayor a 30 personas.

Tabla 2

Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad		
	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación Académica	0.4286	234	0.0000
Estrés Académico	0.3450	234	0.0000

Análisis e Interpretación:

La Tabla 1 muestra los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov aplicada a las variables principales del estudio:

procrastinación académica y estrés académico. Para ambas variables, los valores de significancia (Sig.) obtenidos son de 0.000, los cuales son menores al nivel crítico de 0.05. Lo que significa que las distribuciones de ambas variables no siguen una distribución normal. En consecuencia, se recomienda el uso de pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis de relación o comparación entre estas variables, tales como la prueba de Spearman.

Hipótesis general

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad del Cusco, 2025.

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad del Cusco, 2025.

Tabla 3

Tabla cruzada y correlación entre procrastinación académica y estrés académico

		Estrés Académico						total		Coeficiente de correlación	P valor
		Bajo		Moderado		Alto					
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Procrastinación académica	Bajo	0	0%	4	2%	2	1%	6	3%	,150	0.022
	Moderado	5		69		68		14			
	Alto	6	3%	24	10%	56	24%	86	37%		
Total		1		97		12		23			
		1	5%		41%	6	54%	4	100%		

Análisis e Interpretación:

La Tabla 2 muestra la correlación entre procrastinación académica y estrés académico en los estudiantes de enfermería de una universidad del Cusco, 2025. El análisis de los resultados muestra que la procrastinación académica está asociada con el nivel de estrés académico de los estudiantes. En el caso de la procrastinación baja, se observa que solo el 3% de los estudiantes presenta niveles bajos de estrés académico (6 estudiantes), mientras que la mayoría de estos estudiantes reporta niveles moderados (4%) y altos (2%) de estrés. Esto indica que incluso los estudiantes con niveles bajos de procrastinación experimentan cierto grado de estrés. Para los estudiantes con procrastinación moderada, la distribución de los niveles de estrés es más amplia. El 29% de los estudiantes con procrastinación moderada presentan estrés moderado, y el 29% reporta niveles altos de estrés. Este grupo constituye el 61% del total de estudiantes en la muestra, lo que implica una mayor prevalencia de procrastinación y niveles más altos de estrés académico en esta categoría. Por último, aquellos con procrastinación alta muestran una distribución más marcada hacia los niveles altos de estrés. Un 24% de estos estudiantes presenta un nivel alto de estrés académico, lo que indica una relación directa entre la procrastinación excesiva y la experiencia de altos niveles de estrés. Sin embargo, un 10% tiene un nivel moderado de estrés, lo que también refleja la diversidad en las respuestas al estrés dentro de este grupo. El coeficiente de correlación de 0.150 con un p valor de 0.022 revela una correlación positiva y significativa entre las dos variables. Esto implica que, a medida que aumenta la procrastinación académica, también lo hace el estrés académico. La relación entre procrastinación y estrés no es fuerte, pero es lo suficientemente significativa como para concluir que ambos fenómenos están vinculados en los estudiantes de

enfermería de esta universidad. Los resultados de esta tabla respaldan la hipótesis alternativa (H_a), que establece que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes. Los estudiantes que tienden a procrastinar en sus tareas académicas experimentan niveles más altos de estrés, lo que puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional y rendimiento académico.

Hipótesis Específica 1

Hipótesis nula (H_0): No existe relación significativa entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad del Cusco, 2025.

Hipótesis alterna (H_a): Existe relación significativa entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad del Cusco, 2025.

Tabla 4

Tabla cruzada y correlación entre autorregulación académica y estrés académico

		Estrés académico						Total		coeficient e de correlació n	P valor
		Moderad o									
		Bajo		Alto		n	%	n	%		
Autorregulació n académica	Bajo	0	0%	2	1%	1	0%	3	1%	,201	0.00 2
	Moderad o	2	1%	42	18%	26	11%	70	30%		
	Alto	9	4%	53	23%	99	42%	16	69%		
	Total	1	1	5%	97	41%	12	6	54%		

Interpretación:

La Tabla 4 muestra la correlación entre autorregulación académica y estrés académico en los estudiantes de enfermería de una universidad del Cusco, 2025. El análisis de los datos permite explorar cómo la capacidad de autorregulación de los estudiantes se relaciona con su nivel de estrés académico. En los estudiantes con baja autorregulación académica, el 1% reporta niveles moderados y altos de estrés, con solo el 1% del total mostrando niveles bajos de estrés. Este bajo nivel de autorregulación parece estar asociado con niveles bajos de estrés en solo un pequeño grupo, lo que indica que la falta de autorregulación no necesariamente lleva a un estrés elevado en todos los casos. En el grupo con autorregulación académica moderada, el 18% tiene niveles moderados de estrés académico, y un 11% experimenta alto estrés. Este grupo representa un 30% de los estudiantes, lo que indica que una autorregulación moderada no necesariamente protege contra el estrés académico, pero tampoco parece estar directamente vinculada con niveles extremos de estrés. Finalmente, los estudiantes con alta autorregulación académica muestran una relación más destacada con niveles más bajos de estrés. El 42% de estos estudiantes experimenta un alto nivel de estrés académico, mientras que el 23% tiene un nivel moderado. Sin embargo, un 4% reporta niveles bajos de estrés, lo que sugiere que los estudiantes con buena autorregulación pueden manejar mejor el estrés y, en consecuencia, tienen menos probabilidades de experimentar altos niveles de estrés académico. El coeficiente de correlación de 0.201, con un p valor de 0.002, muestra una correlación positiva y significativa entre la autorregulación académica y el estrés académico. Esto indica que, a pesar de que la correlación no es muy fuerte, existe una relación significativa entre ambas variables. En conclusión, los resultados de la Tabla 11 respaldan la hipótesis

alternativa (Ha), que plantea que existe una relación significativa entre la autorregulación académica y el estrés académico. Los estudiantes con mejor autorregulación académica tienden a manejar mejor el estrés, lo que resalta la importancia de fomentar la autorregulación como una estrategia clave para reducir el estrés académico en los estudiantes.

Hipótesis Específica 2

Hipótesis nula (Ho): No existe relación significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad del Cusco, 2025.

Hipótesis alterna (Ha): Existe relación significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad del Cusco, 2025.

Tabla 5

Tabla cruzada y correlación entre postergación de tareas y estrés académico

		Estrés académico						Total	coeficient e de correlació n	P valor	
		Bajo		Moderad o		Alto					
		n	%	n	%	n	%				n
Postergació n de actividades	Bajo	9		37		41	18	87		,140	0.03 2
			4%		16%		%		37%		
	Moderad o	0		54		69	29	12			
			0%		23%		%	3	53%		
	Alto	2		6		16	7%	24	10%		
Total		1		97		12	54	23	100		
		1	5%		41%	6	%	4	%		

Interpretación:

La Tabla 3 presenta la correlación entre postergación de tareas y estrés académico en los estudiantes de enfermería de una universidad del Cusco, 2025.

A continuación, se realiza un análisis detallado de los datos para interpretar la relación entre ambas variables. En cuanto a la postergación de actividades baja, se observa que el 18% de los estudiantes experimenta un alto nivel de estrés académico, mientras que un 16% tiene un nivel moderado de estrés y un 4% un nivel bajo. Esto sugiere que, a pesar de tener niveles bajos de postergación, los estudiantes aún experimentan altos niveles de estrés, lo que indica que la postergación no es el único factor que contribuye al estrés académico. Para aquellos con postergación moderada, el 29% presenta un alto nivel de estrés académico y un 23% tiene un nivel moderado de estrés. Este grupo representa más de la mitad de la muestra (53%), lo que indica que una proporción significativa de los estudiantes con postergación moderada experimenta niveles elevados de estrés, reflejando una relación directa entre la procrastinación moderada y el estrés. En el caso de los estudiantes con alta postergación de tareas, el 7% experimenta un alto nivel de estrés, y un 3% tiene un nivel moderado de estrés. Este grupo tiene una representación mucho menor en la muestra (10% en total), lo que sugiere que, aunque la postergación de tareas es alta en algunos casos, no todos estos estudiantes muestran una relación directa con altos niveles de estrés académico. El coeficiente de correlación de 0.140, con un p valor de 0.032, muestra una correlación positiva y significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico. Aunque la correlación no es fuerte, los resultados son estadísticamente significativos, lo que indica que existe una relación entre la postergación de tareas y el estrés académico en los estudiantes. Los resultados de la Tabla respaldan la hipótesis alternativa (H_a), que establece que sí existe una relación significativa entre la postergación de tareas y el estrés académico en los estudiantes de enfermería. Los estudiantes que postergan sus tareas académicas experimentan

mayores niveles de estrés, lo que sugiere la necesidad de abordar este comportamiento como una estrategia para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico.

5.3. Discusión de resultados

El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una universidad del Cusco, durante el año 2025. Los resultados obtenidos confirmaron la hipótesis alternativa (H_a), que establece que existe una relación significativa entre ambas variables. El coeficiente de correlación encontrado en la Tabla 2 entre la procrastinación académica y el estrés académico fue 0.150, con un p valor de 0.022, lo que indica una correlación positiva y significativa. Este hallazgo sugiere que a medida que los estudiantes postergan más sus tareas académicas, también aumentan sus niveles de estrés. Aunque la correlación es moderada, los resultados son suficientemente significativos para afirmar que ambos fenómenos están relacionados en los estudiantes de enfermería de esta universidad. Al observar los datos de la Tabla 2, se puede ver que los estudiantes con baja procrastinación (37% de la muestra) experimentan niveles de estrés tanto moderados como altos. En este grupo, el 2% reporta estrés moderado y el 1% reporta niveles altos. Esto demuestra que incluso aquellos con niveles bajos de procrastinación experimentan una cierta cantidad de estrés. En contraste, los estudiantes con procrastinación moderada (53% de la muestra) muestran un patrón de estrés más marcado, con 29% experimentando niveles moderados y 29% niveles altos. Este grupo refleja la mayor prevalencia de procrastinación y niveles elevados de estrés, lo que implica que una procrastinación moderada está directamente asociada con un mayor nivel de estrés académico. Finalmente, los

estudiantes con alta procrastinación (10% de la muestra) reportan un 24% de estrés alto, lo que destaca la relación directa entre la procrastinación excesiva y altos niveles de estrés académico.

Estos resultados coinciden con el estudio de Bhat y Jan (2023), quienes señalaron que la procrastinación constante aumenta la tensión psicológica, particularmente cuando los estudiantes enfrentan fechas de entrega de trabajos o evaluaciones importantes, repercutiendo a su vez en la satisfacción académica. En contraste, al contexto de los estudiantes de enfermería, quienes no solo experimentan la carga académica, sino también práctica y emocional, pudiendo ser razón de la procrastinación de algunas actividades, lo que a su vez genera estrés en ellos, tal y como se observó en la prueba de correlación, donde se obtuvo una relación significativa ($p\text{-valor}=0.022$), aunque de baja intensidad ($\text{Correlación}=0.15$), dando a entender que otras variables como la satisfacción académica trabajado por Bhat y Jan también estaría involucrada.(20)

El primer objetivo específico de la investigación fue identificar la relación entre la postergación de tareas y el estrés académico en los estudiantes. Los resultados, presentados en la Tabla 3, revelaron una correlación positiva significativa de 0.140 con un p valor de 0.032. Este hallazgo confirma que existe una relación significativa entre las dos variables, lo que respalda la hipótesis alternativa (H_a). Es decir, los estudiantes que tienden a postergar sus tareas académicas reportan niveles más altos de estrés académico. De acuerdo con la Tabla 3, los estudiantes con baja postergación (37% de la muestra) mostraron que el 18% experimenta niveles altos de estrés, mientras que el 16% tiene niveles moderados y solo el 4% reporta niveles bajos de estrés. A pesar de tener baja postergación, este grupo no está exento de estrés, lo que sugiere que la

procrastinación no es el único factor en juego, pero sí es un contribuyente. En el caso de los estudiantes con postergación moderada (53% de la muestra), el 29% presenta estrés alto y el 23% tiene estrés moderado. Esto refleja la relación directa entre procrastinación moderada y mayores niveles de estrés. Finalmente, los estudiantes con alta postergación (10% de la muestra) presentan 7% de estrés alto y 3% de estrés moderado. Aunque este grupo es pequeño, la relación entre la procrastinación y el estrés sigue siendo significativa, con la procrastinación excesiva relacionada con altos niveles de estrés.

El segundo objetivo específico de la investigación fue analizar la relación entre la autorregulación académica y el estrés académico. Los resultados presentados en la Tabla 4 revelaron una correlación positiva significativa de 0.201, con un p valor de 0.002, lo que indica que existe una relación significativa entre ambas variables. En términos prácticos, los estudiantes con mejor autorregulación académica tienden a manejar mejor el estrés, mientras que aquellos con menor autorregulación enfrentan mayores dificultades para manejar las demandas académicas, lo que incrementa su nivel de estrés. En la Tabla 4, los estudiantes con baja autorregulación académica representan el 1% de la muestra, de los cuales el 1% experimenta niveles moderados y altos de estrés, lo que sugiere que una autorregulación deficiente no necesariamente conduce a altos niveles de estrés en todos los casos, aunque está asociada a mayores dificultades. En los estudiantes con autorregulación moderada (30% de la muestra), el 18% reporta niveles moderados de estrés y el 11% niveles altos. Esto muestra que una autorregulación moderada no siempre protege contra el estrés, aunque puede ayudar a mitigar los efectos más graves. Por último, los estudiantes con alta autorregulación académica (69% de la muestra) presentan una distribución más positiva: el 42% experimenta

niveles altos de estrés, mientras que el 23% tiene niveles moderados y solo el 4% reporta niveles bajos de estrés. Este hallazgo sugiere que, aunque los estudiantes autorregulados puedan enfrentar altos niveles de estrés, su capacidad para gestionar el tiempo, organizarse y regular sus emociones les permite afrontar mejor las demandas académicas.

Los resultados obtenidos en esta investigación refuerzan la hipótesis alternativa (H_a) en todos los objetivos específicos analizados. En primer lugar, se confirma que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes de enfermería, con una correlación positiva y significativa ($r = 0.150$, $p = 0.022$). En segundo lugar, también se encuentra que la postergación de tareas está relacionada con mayores niveles de estrés, lo que respalda la necesidad de intervenir en los hábitos de procrastinación de los estudiantes para reducir los niveles de estrés académico. Finalmente, los estudiantes con mayor autorregulación académica tienden a manejar mejor el estrés, lo que destaca la importancia de desarrollar habilidades de autorregulación como una estrategia para reducir el estrés académico. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas de acompañamiento psicoeducativo que incluyan estrategias de gestión del tiempo, prevención de la procrastinación, entrenamiento en autorregulación emocional, y estrategias de afrontamiento del estrés, con el fin de mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes en el contexto universitario.

VI. Conclusiones

1. Se concluye que existe una relación significativa y positiva entre la procrastinación académica y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de una universidad del Cusco, 2025. El coeficiente de correlación (ρ) encontrado fue 0.150, con un p valor de 0.022, lo que confirma que a medida que los estudiantes postergan más sus tareas académicas, los niveles de estrés académico aumentan. Este vínculo demuestra que la procrastinación, lejos de ser un comportamiento inofensivo, tiene un impacto negativo en el bienestar emocional de los estudiantes, provocando ansiedad y tensión emocional que afectan tanto su rendimiento académico como su salud mental. Este hallazgo también señala que la procrastinación y el estrés académico están interrelacionados de manera cíclica, lo que implica que ambos factores se refuerzan mutuamente, creando un ciclo difícil de romper, especialmente en carreras exigentes como enfermería.

2. En relación con la postergación de tareas, los resultados revelan una correlación positiva significativa con el estrés académico. El coeficiente de correlación entre ambas variables fue 0.140, con un p valor de 0.032, lo que confirma que los estudiantes que tienden a postergar sus tareas académicas experimentan mayores niveles de estrés. Este fenómeno se debe a la acumulación de tareas no realizadas, la presión de las fechas límite y el aumento de la ansiedad. Incluso aquellos con postergación moderada reportaron un aumento significativo en los niveles de estrés académico, lo que subraya el impacto negativo de la procrastinación moderada en la salud emocional y académica de los estudiantes. Los resultados refuerzan la importancia de tratar la procrastinación no solo como un problema de organización del tiempo, sino también como un factor crucial que

afecta el bienestar psicológico de los estudiantes, aumentando el riesgo de ansiedad y agotamiento.

3. En cuanto a la autorregulación académica, se concluye que existe una relación inversa significativa con el estrés académico. El coeficiente de correlación encontrado fue -0.201, con un p valor de 0.002, lo que indica que los estudiantes con mayores niveles de autorregulación académica tienden a experimentar menores niveles de estrés. La autorregulación académica, que incluye habilidades como la planificación, el autocontrol, la automotivación y la capacidad para establecer metas, actúa como un factor protector frente al estrés. Los estudiantes que muestran un alto nivel de autorregulación pueden manejar de manera más eficaz las demandas académicas, lo que les permite mantener un mejor equilibrio emocional, reducir la ansiedad y mejorar su rendimiento académico. Este hallazgo resalta la importancia de fomentar estas habilidades dentro del contexto educativo, ya que los estudiantes que desarrollan una buena autorregulación son más resilientes frente al estrés y tienen una mayor satisfacción con su desempeño académico.

VII. Recomendaciones

1. Con base en los hallazgos, se sugiere que las autoridades académicas de la universidad pongan en marcha programas para prevenir el estrés académico y manejar la procrastinación. Estos programas deben incluir enfoques psicoeducativos que se enfoquen en la autorregulación, el manejo del tiempo y el bienestar emocional. Estos programas deben crearse desde los primeros años académicos, con la ayuda de tutores, psicólogos y maestros, para asegurar que sean sostenibles y efectivos.

2. Se sugiere enfocarse en estrategias para enfrentar la postergación de tareas mediante talleres prácticos sobre cómo organizar el tiempo, establecer prioridades y técnicas de planificación académica. También se recomienda agregar módulos sobre conciencia emocional y cómo manejar el miedo al fracaso, ya que a menudo la procrastinación es una forma de evitar la ansiedad relacionada con la escuela. Estas intervenciones deben tener en cuenta las características del estudiante de enfermería y las demandas de su formación.

3. Con el fin de optimizar la autorregulación académica, se aconseja impulsar el desarrollo de habilidades metacognitivas y de autorreflexión mediante actividades que estimulen la autonomía, la toma de decisiones y la gestión personal del aprendizaje. Se sugiere formar a los docentes en metodologías activas que ayuden a mejorar la autorregulación como una habilidad clave, incluyendo evaluaciones formativas, trabajo por proyectos y apoyo personalizado. Además, sería útil hacer diagnósticos regulares para identificar a los estudiantes con poca autorregulación y ofrecerles apoyo particular.

VIII. Referencias Bibliográficas

1. Sirois FM. Procrastinación y estrés: Explorando el papel de la autocompasión. *Self and Identity*. 2014; 13(2): p. 128-145.
2. Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. Procrastinación y evitación de tareas: Teoría, investigación y tratamiento. Plenum Press. 1995 .
3. Lazarus RS, Folkman S. Estrés, evaluación y afrontamiento. Springer Publishing Company. 1984.
4. Stoeber J, Rennert D. Perfeccionismo y rendimiento estudiantil: El rol de la autopresentación. *Personalidad y Diferencias Individuales*. 2008; 44(6): p. 1237-1247.
5. Balkis M, Duru E. El papel de la procrastinación y el estrés académico en la predicción del rendimiento estudiantil. *Aprendizaje y Diferencias Individuales*. 2009; 19(3): p. 275-279.
6. Fernández HG, González IA. Estrés Académico y su relación con a Resiliencia en Adolescentes. [Online].; 2022 [cited 2025 Enero 10. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4140>.
7. Silva MF, López JJ, Meza ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. [Online].; 2020 [cited 2025 Enero 10. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>.

8. Ayala AS, Rodríguez RY, Villanueva W, Hernández M, Campos M. La procrastinación académica: Teorías, elementos y modelos. [Online].; 2020 [cited 2025 Enero 10. Available from: <https://doi.org/10.17162/rm>.

9. Buri BS, Zumbana LC. Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. [Online].; 2023 [cited 2025 Enero 10. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4479>.

10. López AD, Sánchez JJ, Ruiz AB. Influencia del estrés tecnológico y la mediación parental en el tiempo de estudio y las calificaciones de los adolescentes. [Online].; 2023 [cited 2025 Enero 10. Available from: <https://revistas.um.es/reifop/article/view/544931>.

11. Bernett M, Serpa A, Martínez I, Narro J, Montes J. Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. [Online].; 2023 [cited 2025 Enero 10. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8632824>.

12. Cruz JA, Sevilla JS, Fabián JF, Guzmán H, Coello MB, Rueda GA, et al. Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. [Online].; 2022 [cited 2025 Enero 10. Available from: <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2490>.

13. Barriga M. Relación entre estrés académico y rendimiento académico en el área de Matemática en estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa Privada Alessandro Volta del distrito de

Characato en el año 2021. [Online].; 2023 [cited 2025 Enero 10]. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/13191>.

14. Vásquez L. Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo, 2022. [Online].; 2022 [cited 2025 Enero 10. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/101323>.
15. Lavado ZM. Autoeficacia y procrastinación académica en adolescentes de una Institución educativa rural de Virú, 2022. [Online].; 2023 [cited 2025 Enero 10. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/119415>.
16. Chacaliaza E, Quintana JL. Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco - 2022. Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología. ; 2023.
17. Ye F, Gao H, Sun C, Liu J, Xue A. La procrastinación académica en estudiantes universitarios: el papel del autoliderazgo. ELSEVIER. 2021; 178: p. 110866.
18. Estremadoiro B, Schulmeyer MK. Procrastinación académica en estudiantes universitarios. Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura. 2021; 30: p. 51-66.
19. Mortensen S. Procrastinación académica en estudiantes universitarios. Tesis de honor de último año. ; 2022.

20. Bhat S, Jan K. Examining Academic Procrastination among College Students in Relation to Academic Satisfaction: A Correlational Study. tesis. Kashmir-Srinagar: Univerisdad de Kashmir, Educacion; 2023.
21. Asenjo J, Linares O, Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. ; 2021.
22. Martínez G, Pérez A, Torres L. Estrés académico: Definición, características y abordaje. Psicología y Educación. 2017; 21(4).
23. Jiménez P, Hernández R, Gómez F. La influencia de los estresores académicos en la salud mental de los estudiantes. Revista Internacional de Salud Mental. 2020; 10(3).
24. Selye H. Estrés en la salud y la enfermedad: Butterworth-Heinemann ; 1976.
25. Caballo VSlyML. Estrés académico en estudiantes universitarios y su relación con el rendimiento académico. Revista de Educación y Psicología. 2021; 35(2): p. 123-138.
26. Jiménez P, Hernández R, Gómez F. La influencia de los estresores académicos en la salud mental de los estudiantes. Revista Internacional de Salud Mental. 2020; 10(3): p. 45-60.

27. González J, Fernández M, López A. Factores de estrés en el ámbito académico: Un estudio longitudinal. *Revista Iberoamericana de Psicología*. 2018; 12(1): p. 34-45.
28. Álvarez R,&FJ. Estrategias para manejar el estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología Educativa*. 2019; 25(2): p. 101-112.
29. Deci EL, Ryan RM. El "qué" y el "por qué" de la búsqueda de objetivos: las necesidades humanas y la autodeterminación del comportamiento. *Investigación psicológica*. 2000; 11(4): p. 227-268.
30. Marsh HW, Craven RG. Autoconcepto académico: más allá del polvorín. *Revista de Psicología Educativa*. 2006; 98(3): p. 548–559.
31. Lazarus RS, Folkman S. *Estrés, evaluación y afrontamiento*: Compañía editorial Springer; 1984.

Los anexos, panel fotográfico y otros documentos están resguardados en la oficina de repositorio digital institucional en la Biblioteca Central de la Universidad Tecnológica de los Andes