

Procrastinación académica

y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica

Academic procrastination and academic stress in students of pedagogical higher education

 Edwin G. Estrada Araoz*, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

 Delia Mamani Vásquez, Licenciada en Educación, Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Nuestra Señora del Rosario, Perú.

 Yesenia V. Manrique Jaramillo, Magíster en Educación, Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Nuestra Señora del Rosario, Perú.

 Néstor A. Gallegos Ramos, Magíster en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

 Yolanda Paredes Valverde, Doctora en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú

 Rosel Quispe Herrera, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú

*Edwin Gustavo Estrada Araoz. E-mail: edwin5721@outlook.com

Los autores declaramos que la investigación fue autofinanciada y no tenemos conflicto de intereses.

Received: 01/26/2021 Accepted: 04/15/2022 Published: 05/25/2022 DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.6945082>

Resumen

Objetivo: Determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes peruanos de un instituto de educación superior pedagógico público de Puerto Maldonado, Perú.

Materiales y métodos: El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y el tipo descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 189 estudiantes de formación inicial docente a quienes se les aplicó dos instrumentos de recolección de datos: la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO de Estrés Académico, instrumentos con la validez y confiabilidad requerida. Después de la aplicación de los instrumentos, las respuestas fueron sistematizadas y analizadas a través del programa estadístico SPSS® versión 22.

Resultados: El 42,9% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de procrastinación académica, el 53,5% evidenciaron altos niveles de estrés académico y se halló estadísticamente que existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico de los estudiantes ($r_s = 0,630$; $p = 0,000 < 0,05$).

Conclusiones: Los altos niveles de procrastinación académica están relacionados a altos niveles de estrés académico. En ese sentido, resulta imperativo que el instituto ejecute programas que permitan desarrollar la autorregulación, la gestión del tiempo y las estrategias de autocontrol en los estudiantes para que puedan realizar sus actividades académicas oportunamente y no afecten su calidad de vida por desarrollarlas a en el último momento.

Palabras clave: Procrastinación académica, estrés académico, estudiantes, formación inicial docente.

Abstract

Objective: To determine the relationship between academic procrastination and academic stress in Peruvian students from a public pedagogical higher education institute in Puerto Maldonado, Peru.

Materials and methods: The research approach was quantitative, the design was non-experimental and the cross-sectional correlational descriptive type. The sample consisted of 189 initial teacher training students to whom two data collection instruments were applied: the Scale of Academic Procrastination and the SISCO Inventory of Academic Stress, instruments with the required validity and reliability. After applying the instruments, the responses were systematized and analyzed through the statistical program SPSS® version 22.

Results: 42.9% of the students presented a moderate level of academic procrastination, 53.5% showed high levels of academic stress and it was statistically found that there is a direct and significant relationship between academic procrastination and student academic stress ($r_s = 0.630$; $p = 0.000 < 0.05$).

Conclusions: High levels of academic procrastination are related to high levels of academic stress. In this sense, it is imperative that the institute execute programs that allow the development of self-regulation, time management and self-control strategies in students so that they can carry out their academic activities in a timely manner and do not affect their quality of life by developing them at the last moment.

Keywords: Academic procrastination, academic stress, students, initial teacher training.

La procrastinación es una conducta bastante visible desde la antigüedad^{1,2}, puesto que las personas suelen postergar las tareas que son consideradas como complejas, poco motivadoras, estresantes o que no les genera interés³. Etimológicamente, proviene del verbo latino *procrastinare*, que significa dejar algo para el día siguiente⁴. Este tipo de conducta se caracteriza por evadir las actividades, comprometerse a desarrollarlas más después o justificar su aplazamiento^{5,6} y se manifiesta en muchas personas y en variadas circunstancias, y claro, en el contexto universitario es bastante evidente.

Como se sabe, la educación superior se caracteriza por las constantes exigencias académicas (tareas, exposiciones, exámenes, etc.), por ello, es necesario que los estudiantes realicen dichas actividades oportunamente para que tengan un buen rendimiento académico⁷. No obstante, es común percibir que muchos estudiantes aplazan la realización de las tareas y trabajos previamente señalados, lo cual podría ocasionar problemas a nivel personal, social o académico^{8,9}.

La procrastinación académica es definida como la disposición que tienen las personas por aplazar o dilatar el inicio o finalización de las actividades que deben ser desarrolladas en un determinado plazo¹⁰. Asimismo, puede ser considerada, desde otra perspectiva, como la acción de dilatar voluntaria e innecesariamente las tareas debido a varias causas (dificultad percibida, desagrado o desmotivación), lo cual provocaría estrés y ansiedad¹¹. Al respecto, existe evidencia empírica que sostiene que la procrastinación académica está asociada a los bajos niveles de autoestima, escasa autoconfianza y autocontrol, depresión, inadecuada gestión del tiempo así como ansiedad, por lo que podría conducir a que los estudiantes dejen de estudiar⁵.

Actualmente, existen varios estudios que señalan que la procrastinación académica, además de ser un problema para gestionar el tiempo, implica también una asociación entre factores cognitivos, afectivos y conductuales¹². Los factores cognitivos se refieren a una serie de excusas o argumentos que los estudiantes brindan para tratar de justificar sus conductas dilatorias, los factores afectivos están referidos con el temor a fracasar mientras que los factores conductuales se relacionan con la poca atención y una incoherencia entre lo que ellos desean realizar y lo que realmente logran¹³. Por otro lado, una investigación señaló que entre las principales causas que motivan a los estudiantes a procrastinar están la poca atracción por las actividades a desarrollar, la apatía, incertidumbres y dudas sobre cómo realizarla y el perfeccionismo¹⁴.

Algo que es importante mencionar que la procrastinación académica no solo tiene que ver con la dilación de las actividades académicas aun cuando exista el tiempo para realizarlas, sino que desnaturaliza el sentido de lo valioso que es cumplir con las responsabilidades de manera planificada y oportuna, lo que beneficiaría y contribuiría en el cumplimiento de los objetivos que los estudiantes se tracen¹⁵.

Ahora bien, la procrastinación académica ha sido clasificada en dos tipos, según su frecuencia y magnitud: la procrastinación académica esporádica y crónica¹⁶. En ese orden de ideas, la procrastinación académica esporádica es una conducta dilatoria y está referida a una manera de actuar puntual, donde se postergan algunas actividades debido a la inadecuada gestión y organización del tiempo, mientras que la procrastinación académica crónica es un hábito generalizado y bastante recurrente en posponer la dedicación hacia el estudio y las responsabilidades académicas¹⁷.

Asimismo, es necesario precisar que la procrastinación académica está conformada por dos factores bastante diferenciados⁸. El primero se refiere a la postergación de actividades, que es el centro de la conducta procrastinadora, y el segundo hace mención a la autorregulación académica, que evidencia conductas orientadas a la concreción de metas y la planificación de actividades¹⁸.

Respecto a la variable estrés académico, es definida como una reacción fisiológica, psicológica o emocional que tienen las personas al pretender adaptarse a presiones, ya sean internas o externas¹⁹. Su presencia en magnitudes poco significativas es normal e incluso puede ayudar a las personas a estar más activas y ser más productivas, sin embargo, cuando se presenta en altos niveles y durante periodos prolongados, puede originar problemas físicos y mentales bastante considerables²⁰.

Algunos estudios señalan que durante la educación superior existen algunos factores que incidirían en el incremento de la prevalencia del estrés académico, tales como la excesiva carga de tareas, el limitado tiempo para realizar las actividades académicas, la personalidad de los docentes, las evaluaciones así como la obligatoriedad de algunas actividades extracurriculares^{21,22,23}.

Entre las consecuencias producidas en los estudiantes por la continua exposición a situaciones estresantes están la presencia de conductas desadaptativas y de riesgo, mayor consumo de alcohol y drogas, actividades sexuales sin protección, inactividad física, problemas de alimentaciones y alteración en los patrones de sueño²⁴. En cuanto a la afectación en el ámbito académico, existe suficiente evidencia desde la neurociencia cognitiva para afirmar que los altos niveles de estrés influirían negativamente en los procesos cognitivos como la atención, la memoria y, en general, sobre el aprendizaje²⁵.

Ahora bien, es menester precisar que el estrés académico se presenta en tres momentos²⁶. En el primero, los estudiantes son sometidos a muchas exigencias y demandas que, a su percepción, son considerados como estresores. En el segundo momento, los mencionados estresores provocan una serie de sintomatologías o reacciones, sean físicas (fatiga, cefaleas, insomnio, onicofagia, somnolencia o dolor abdominal), psicológicas (depresión, inquietud, ansiedad, irritabilidad o angustia) y comportamentales (aislamiento, conflictividad, desgano o desórdenes alimenticios). Por último, el tercer momento se caracteriza por el desequilibrio

sistémico que origina que los estudiantes ejecuten estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. Dichas estrategias son desarrolladas según los estilos de afrontamiento que los estudiantes dominan, ya sea que hayan aprendido o hayan descubierto de manera fortuita en situaciones estresantes.

Existen algunas investigaciones, sobre todo internacionales, que buscaron determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico y llegaron a concluir que ambas variables se relacionaban de manera directa y significativa, es decir, los altos niveles de procrastinación académica estaban relacionados a los altos niveles de estrés académico^{27, 28,29,30,31,32,33}.

Finalmente, la presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes peruanos de un instituto de educación superior pedagógico público de Puerto Maldonado, Perú.

Materiales y métodos

Diseño

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, puesto que se recogieron los datos a partir de los instrumentos aplicados y posteriormente se realizó el análisis estadístico para así obtener información sistematizada³⁴. Asimismo, el diseño fue no experimental, ya que las variables de estudio no fueron manipuladas de manera intencional, sino se observaron tal como se dieron en su entorno³⁵. Por otro lado, el tipo de investigación fue correlacional porque se procuró conocer qué relación existe entre las variables de estudio y se estimó a través del uso de coeficientes, los cuales nos mostraron su intensidad y dirección³⁶.

Participantes

La población fue constituida por 240 estudiantes que se encontraban matriculados en el ciclo 2020 – I y la muestra fue conformada por 189 estudiantes, cantidad que fue determinada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. En la tabla 1 se detalla la distribución de la muestra.

Tabla 1. Distribución de la muestra

Especialidad	Muestra	
	n	%
Educación Inicial	97	51,3
Educación Primaria	29	15,3
Educación Física	48	25,4
Educación Primaria Intercultural Bilingüe	15	8,0
Total	189	100,0

Instrumentos

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO de Estrés Académico.

La Escala de Procrastinación Académica fue creada por Busco³⁷ y posteriormente adaptada al contexto peruano por

Álvarez¹⁵. Evalúa la tendencia que tienen los estudiantes hacia la procrastinación académica, está conformada 16 ítems de tipo Likert (nunca, pocas veces, a veces, casi siempre y siempre) distribuidas en dos dimensiones: la autorregulación académica (ítems del 1 al 11) y la postergación de actividades (ítems del 12 al 16). Sus propiedades psicométricas fueron determinadas mediante la validez y confiabilidad. La validación de contenido fue realizada mediante la técnica de juicio de expertos y para ello se recurrió a 5 especialistas, quienes a través de sus ponderaciones indicaron que el instrumento tenía un adecuado nivel de validez (V de Aiken= 0,940). Respecto a la confiabilidad, fue hallada mediante una prueba realizada previamente a 25 participantes, donde se determinó que el instrumento posee una muy buena consistencia interna ($\alpha = 0,952$).

Con relación al Inventario SISCO de Estrés Académico, fue elaborado por Barraza³⁸ y está conformado por 31 ítems distribuidos en 4 dimensiones (nivel de estrés autopercebido, agentes estresores, síntomas y estrategias utilizadas por los estudiantes frente al estrés. El ítem 1 es dicotómico (sí y no) y permite conocer si el estudiante debe contestar el inventario o no. Los demás ítems son de tipo Likert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) y permiten saber con qué intensidad se da el estrés académico (ítem 2), con qué frecuencia las demandas del contexto se valoran como estímulos que causan estrés (ítems del 3 al 10), con qué frecuencia se manifiestan los síntomas o reacciones a los estímulos estresores (ítems del 11 al 25) y en qué medida las personas utilizan estrategias para afrontar el estrés académico (ítems del 26 al 31). Sus propiedades psicométricas también se determinaron mediante la validez y la confiabilidad. Luego de la evaluación de 5 expertos, se determinó que el inventario posee una adecuada validez de contenido (V de Aiken= 0,883). Asimismo, se halló que la confiabilidad, determinada mediante una prueba piloto a 25 personas, es adecuada ($\alpha = 0,844$).

Procedimiento

La recolección de datos fue realizada en el mes de diciembre del año 2020. En primer lugar, se solicitó la autorización al equipo directivo del instituto y una vez obtenida, se procedió a contactar a los estudiantes mediante la aplicación de mensajería instantánea *WhatsApp*, con el objetivo de explicarles el propósito de la investigación y enviarles en enlace para que puedan acceder al formulario creado en la página de *Google*. Posteriormente, los estudiantes accedieron al formulario, leyeron las orientaciones, brindaron su consentimiento y procedieron a responder los cuestionarios cuya duración fue de 10 minutos aproximadamente. El acceso al formulario se cerró al recepcionar las 189 respuestas y después fueron consolidadas en una base de datos para proceder a su calificación de acuerdo a la escala de valoración.

Análisis de datos

El análisis estadístico fue realizado utilizando el programa estadístico SPSS® versión 22. Para el análisis descriptivo fue utilizada la tabla de frecuencia y porcentaje. Por otro lado, para la parte inferencial se recurrió a la prueba no paramétrica rho de Spearman con la finalidad de determinar

si ambas variables de estudio se relacionaban de manera significativa. Dicha prueba estadística fue elegida debido a que las variables fueron categorizadas y no presentaban una distribución normal.

Resultados

Los hallazgos que se describen a continuación son producto de la recolección de datos efectuadas a los estudiantes de formación inicial de un instituto de educación superior pedagógico público de Puerto Maldonado, Perú.

Tabla 2. Resultados descriptivos de las variables procrastinación académica y estrés académico

Procrastinación académica			Estrés académico		
Nivel	n	%	Nivel	n	%
Muy bajo	10	5,3	Muy bajo	7	3,7
Bajo	39	20,6	Bajo	18	9,5
Moderado	81	42,9	Moderado	42	22,2
Alto	42	22,2	Alto	101	53,5
Muy alto	17	9,0	Muy alto	21	11,1
Total	189	100,0	Total	189	100,0

En la tabla 2 se puede ver que el 42,9% de los estudiantes presentaba un nivel moderado de procrastinación académica, el 22,2% tenía un nivel alto, el 20,6% evidenciaba un nivel bajo, el 9% presentaba un nivel muy alto y el 5,3% tenía un nivel muy bajo. Como se puede ver, el nivel predominante de procrastinación académica fue moderado, lo que significa que los estudiantes se caracterizaron porque en ocasiones aplazaban de manera voluntaria e innecesaria sus actividades y responsabilidades académicas (tareas, lecturas, foros, exposiciones, etc.), dejándolas para la última hora, lo cual podría afectar sus calificaciones y hasta la continuidad de sus estudios.

Asimismo, en la tabla 2 también se visualiza que el 53,5% de los estudiantes presentaron altos niveles de estrés académico, el 22,2% tenían niveles moderados, el 11,1% mostraban muy altos niveles, el 9,5% evidenciaban bajos niveles y el 3,7% presentaban muy bajos niveles. Lo expuesto significa que la mayoría de estudiantes presentaban malestares físicos y emocionales (trastorno del sueño, fatigas, dolores de cabeza, ansiedad, irritabilidad, etc.) ocasionados por la presión y las actividades que deben realizar, lo cual podría originar desinterés por el estudio y que pierdan el control de sus emociones.

Tabla 3. Correlación entre la procrastinación académica y el estrés académico

Variable y dimensiones	Estrés académico	
Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	,630**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	189
Autorregulación académica	Coefficiente de correlación	-,524**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	189
Postergación de actividades	Coefficiente de correlación	,664**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	189

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

En la tabla 3 se observa que el coeficiente de correlación rho de Spearman entre la procrastinación académica y el estrés académico fue de 0,630 con un p-valor inferior al nivel de significancia ($p=0,000<0,05$), por ello, se puede afirmar que ambas variables se relacionan de manera directa y significativa. Lo expuesto indicaría que mientras los estudiantes aplacen voluntaria e innecesariamente sus actividades académicas para el último momento, sus niveles de estrés académico y sus sintomatologías se incrementarán y viceversa.

Asimismo, se puede ver que el coeficiente de correlación rho de Spearman entre la dimensión autorregulación académica y la variable estrés académico fue de -0,524 con un p-valor inferior al nivel de significancia ($p=0,000<0,05$), por ello, se puede afirmar que la dimensión y variable analizada se relacionan de manera inversa pero significativa. Ello significaría que mientras los estudiantes planifiquen y gestionen el tiempo para realizar sus actividades oportunamente, tendrían menores niveles de estrés académico.

Finalmente, el coeficiente de correlación rho de Spearman entre la dimensión postergación de actividades y la variable estrés académico fue de 0,664 con un p-valor inferior al nivel de significancia ($p=0,000<0,05$), por ello, se puede afirmar que la dimensión y variable analizada se relacionan de manera directa y significativa. En ese sentido, mientras que los estudiantes pospongan sus actividades académicas, sus niveles de estrés académico serán mayores y viceversa.

Discusión

La procrastinación académica o retraso intencional de las actividades es una conducta que podría afectar negativamente el aprendizaje, la autoeficacia académica, así como la calidad de vida de los estudiantes. En ese sentido, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes peruanos de un instituto de educación superior pedagógico público de Puerto Maldonado, Perú.

En primer lugar, se identificó que los estudiantes se caracterizaban por presentar niveles moderados de procrastinación académica, es decir, en varias ocasiones acostumbraban aplazar innecesariamente sus responsabilidades académicas (tareas, lecturas, foros, exposiciones, etc.) y dejarlas para el último momento, lo cual sería explicado porque no gestionaban adecuadamente sus tiempos y no habrían desarrollado plenamente sus hábitos de estudio y algunos procesos de autorregulación y planificación.

El hallazgo expuesto coincide con lo reportado por una investigación realizada en estudiantes peruanos de una universidad privada³⁹, donde hallaron que la mayoría de ellos (58,3%) presentaban un nivel moderado de procrastinación, es decir, demostraban problemas de autorregulación a la hora de desarrollar sus responsabilidades académicas por lo que las dejaban para la última hora. Asimismo, guarda relación con un estudio también realizado en el Perú⁴¹, el cual buscó hallar la prevalencia de la procrastinación académica

en estudiantes de la carrera profesional de Psicología de dos universidades privadas y concluyó que existía una prevalencia parcialmente significativa. Por último, coincide con una investigación desarrollada en estudiantes universitarios venezolanos de la carrera profesional de Ingeniería⁴², la cual tuvo como finalidad describir la procrastinación académica y llegó a la conclusión que existía la presencia de procrastinación académica en más de la mitad de los participantes.

Al respecto, es necesario mencionar que la procrastinación académica puede deberse a un inicio tardío de las actividades asignadas y desviaciones impulsivas durante su desarrollo⁴². Tales retrasos y desviaciones se relacionarían con algunos factores de la personalidad como, por ejemplo, la impulsividad y la preferencia por las gratificaciones a corto plazo, deficiencias en la planificación y autorregulación, los bajos niveles de autoeficacia, el cansancio y la poca energía⁴³. Por ello, se afirma además que la procrastinación académica es un fenómeno bastante complejo que se desarrolla durante el tiempo y en interacción con factores situacionales, sociales, contextuales, culturales e incluso organizacionales⁴⁴.

Respecto al estrés académico, se halló que la mayoría de los estudiantes presentaban altos niveles de estrés académico, caracterizados por la presencia de malestares físicos y emocionales (trastorno del sueño, fatigas, dolores de cabeza, ansiedad, irritabilidad, etc.) debido a la presión y las actividades que deben realizar, lo cual originaría desinterés por el estudio y pierdan el control de sus emociones.

El hallazgo expuesto es coherente con una investigación realizada en estudiantes de Enfermería de una universidad pública peruana⁴⁵, donde se encontró que dichos estudiantes se caracterizaban por presentar niveles medios de estrés académico y sería ocasionado por la tensión creciente relacionada a la carga académica y la presión a la que son sometidos durante sus años de formación profesional. Del mismo modo, coincide con los resultados hallados en un estudio realizado a estudiantes mexicanos de las carreras de Enfermería e Ingeniería⁴⁶, los cuales indican que el 86,3% de los participantes presentaban un nivel de estrés académico moderado, caracterizados por la presencia de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales (dolores de cabeza, ansiedad, desesperación y desórdenes alimenticios). Por otro lado, guarda relación con una investigación realizada en estudiantes cubanos que cursaban el primer año de estudio⁴⁷, donde se determinó que el estrés académico y sus dimensiones (manifestaciones psicológicas, cognitivo afectivas y conductuales) presentaron una media alrededor de niveles moderados y se identificó que los principales estresores descritos por los estudiantes fueron los plazos cortos establecidos por los docentes para la realización de las tareas así como sus estrategias metodológicas y las evaluaciones.

Algo que es necesario mencionar es que la literatura contemporánea indica que el tránsito por la educación superior (universitaria y no universitaria) está sujeto a diferentes factores estresantes que surgen de la presión académica, los problemas familiares y personales, sin embargo, si los

estudiantes no afrontan adecuadamente dichas situaciones, podrían tener problemas en su salud, rendimiento académico y bienestar emocional⁴⁸. Por ello, las instituciones de educación superior (universidades e institutos) deben fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento, así como de autorregulación académica para que los estudiantes sepan lidiar con este problema en el contexto educativo y, posteriormente, en el ámbito laboral.

Un hallazgo bastante revelador encontrado indica que la procrastinación académica se relaciona de manera directa y significativa con el estrés académico. El coeficiente de correlación rho de Spearman fue de 0,630 con un p-valor inferior al nivel de significancia ($p=0,000<0,05$). Lo expuesto indicaría que mientras los estudiantes aplacen de manera voluntaria e innecesaria sus actividades académicas para el último momento, sus niveles de estrés académico, así como sus sintomatologías se incrementarán.

El resultado encontrado es coherente con lo reportado por diversos estudios que, precisamente, buscaron determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico y llegaron a concluir que ambas variables se relacionaban de manera directa y significativa, es decir, los altos niveles de procrastinación académica estaban relacionados a los altos niveles de estrés académico²⁷⁻³³. De lo expuesto se desprende que los estudiantes que aplazan frecuentemente sus actividades académicas serían más propensos de padecer de estrés académico y otras manifestaciones psicológicas como la ansiedad y la depresión.

Lo manifestado en el párrafo anterior coincide con el planteamiento expuesto en un estudio⁴⁹, donde sostuvieron que la procrastinación académica está relacionada con comportamientos y resultados negativos, como entregar tareas de manera tardía, ansiedad social, miedo al fracaso, bajo rendimiento y puede provocar resultados dañinos para la salud mental como como depresión, el estrés y la ansiedad.

Otro hallazgo realizado indica que la dimensión autorregulación académica se relaciona de manera inversa pero significativa con el estrés académico. El coeficiente de correlación rho de Spearman fue de -0,524 con un p-valor inferior al nivel de significancia ($p=0,000<0,05$). Lo expuesto indicaría que mientras los estudiantes autorregulen y organicen sus actividades académicas, sus niveles de estrés académico, así como sus sintomatologías serán menores.

El hallazgo reportado coincide con los resultados de un estudio realizado en estudiantes mexicanos de un instituto de educación superior⁵⁰, donde se encontró que la presencia de estresores académicos y la ausencia de estrategias de afrontamiento se relacionaban de manera inversa con la autorregulación académica. Del mismo modo, guarda relación por una investigación realizada en estudiantes malasio de pregrado⁵¹, donde se halló que existía una correlación negativa entre la autorregulación y el estrés académico.

Por último, se encontró que la dimensión postergación de actividades se relaciona de manera inversa pero significativa con el estrés académico. El coeficiente de correlación rho

de Spearman fue de 0,664 con un p-valor inferior al nivel de significancia ($p=0,000<0,05$). Ello indica que mientras los estudiantes posterguen sus actividades académicas, podrían padecer de mayores niveles de estrés académico, debido a que el limitado tiempo que tendrían para realizarlas, así como por la acumulación de trabajos.

Lo descrito en el párrafo anterior es coherente con los hallazgos de un estudio longitudinal realizado en estudiantes universitarios de la carrera profesional de Psicología⁵², en el cual indican que el comportamiento de postergación de actividades se asocia directamente con el estrés y la enfermedad orgánica y psicológica, pues la presión ejercida por el tiempo, la omisión de actividades como dormir y comer para realizar la tarea por cumplir generará malestar físico, predisponiendo a las personas a dicha enfermedad.

Teniendo en cuenta los hallazgos encontrados, se sugiere que futuros estudios realicen investigaciones causales y longitudinales que permitan comprender mejor el comportamiento de las variables analizadas. Asimismo, sería importante incrementar el número de participantes, incluyendo a estudiantes de otros institutos y universidades para que los hallazgos puedan generalizarse.

Conclusión

La procrastinación académica viene siendo considerada como un fenómeno generalizado que interfiere con el desarrollo de las actividades académicas y es muy común entre los estudiantes. Es una tendencia por la que las personas demoran el inicio o culminación de dichas actividades y producen resultados negativos, principalmente en el aspecto emocional y académico. En el presente estudio se halló que los estudiantes se caracterizaban por presentar un nivel moderado de procrastinación académica y altos niveles de estrés académico. Asimismo, se determinó la existencia de una relación directa y significativa ($\rho=0,630$; $p=0,000<0,05$) entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes peruanos de un instituto de educación superior pedagógico público de Puerto Maldonado, Perú. Del mismo modo, se determinó que existe una relación inversa pero significativa entre la dimensión autorregulación académica y la variable estrés académico ($\rho=-0,524$; $p=0,000<0,05$) y una relación directa y significativa entre la dimensión postergación de actividades y la variable estrés académico ($\rho=0,664$; $p=0,000<0,05$). Por ello, resulta imperativo que el instituto ejecute programas que permitan desarrollar la autorregulación, la gestión del tiempo, los hábitos de estudio y las estrategias de autocontrol en los estudiantes para que puedan realizar sus actividades académicas oportunamente y no afecten su calidad de vida y bienestar personal por desarrollarlas en el último momento.

Referencias

1. Atalaya, C. & García, L. Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*. 2019. 22(2):363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
2. Estrada, E. & Mamani, H. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*. 2020. 10(4):322-337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
3. García, V. & Silva, M. Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*. 2019. 11(2):122-137. <https://dx.doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
4. Rodríguez, A. & Clariana, M. Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*. 2017. 26(1):45-60. <http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
5. Quant, D. & Sánchez, A. Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*. 2012. 3(1):45-59. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
6. López, A., Toca, L., Gonzáles, J., Matías, B. & Alonso, M. Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Clínica Contemporánea*. 2020. 11(e4):1-16. <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>
7. Estrada, E., Gallegos, N. & Mamani, J. Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*. 2021. 11(2):48-62. <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
8. Domínguez, S., Villegas, G. & Centeno, S. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*. 2014. 20(2):293-304. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/686/68632617010.pdf>
9. Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M. & Gómez, A. Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*. 2018. 43(3):275-289. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
10. Burgos, K. & Salas, E. Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*. 2020. 8(3):e790. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
11. Domínguez, S. Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*. 2016. 16(1):20-30. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>
12. Gil, L. & Botello, V. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS, Revista de Investigación y Casos en Salud*. 2018. 3(2):89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
13. Trujillo, K. & Noé, M. La escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de Psicología y Educación*. 2020. 15(1): 98-107. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>
14. Garzón, A. & Gil, J. Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*. 2017. 16(3):1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtp>

15. Álvarez, O. Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*. 2010. 13:159-177. Recuperado de <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/270/257>
16. Schouwenburg, H. Procrastination in Academic Settings: General Introduction. In H. C. Schouwenburg, C. Lay, T. Pychyl & J. Ferrari (eds.). *Counseling the procrastinator in academic settings* (p.3-17). American Psychological Association. 2004. <https://doi.org/10.1037/10808-001>
17. Clariana, M. Procrastinació acadèmica. Barcelona: Servei de publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona; 2009.
18. Steel, P. The nature of procrastination: A metanalyticand theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. 133(1):65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
19. Castillo, I., Barrios, A. & Alvis, L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. 2018. 20(2):1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
20. Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejjim, M., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., Alsohim, M. & Alhabeeb, M. Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*. 2018. 9: 159-164. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
21. Berrío, N. & Mazo, R. Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 2011. 3(2):65-82. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
22. Álvarez, L., Gallegos, R. & Herrera, P. Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*. 2018. 28:193-209. <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
23. Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. Estrés académico. *EDUMECENTRO*. 2015. 7(2):163-178. Recuperado de <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
24. Rentala, S., Nayak, R., Patil, S., Hegde, G. & Aladakatti, R. Academic stress among Indian adolescent girls. *Journal of education and health promotion*. 2019. 8:1-7. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_116_19
25. Vogel, S. & Schwabe, L. Learning and memory under stress: implications for the classroom. *Science of Learning*. 2016. 1:1-10. <https://www.nature.com/articles/npjscilearn201611>
26. Barraza, A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 2006. 9(3):110-129. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
27. Rahardjo W, Juneman, J. & Setiani Y. Computer anxiety, academic stress, and academic procrastination on college students. *Journal of Education and Learning*. 2013. 7(3): 147-152. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v7i3.179>
28. Shokeen, A. Procrastination, stress and academic achievement among the B. Ed. Students. *Educational Quest - An International Journal of Education and Applied Social Sciences*. 2018. 9(1):125-129. <http://dx.doi.org/10.30954/2230%E2%80%93937311.2018.04.17>
29. Azarbadkan, F., Asgari, M. The prediction of academic procrastination on self-handicapping and academic expectations stress. *The Journal of New Thoughts on Education*. 2018. 14(3):99-116. <https://dx.doi.org/10.22051/jontoe.2018.20585.2232>
30. Sánchez, M. Procrastinación académica y nivel de estrés en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora de Lourdes” de Ayacucho 2018. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2019. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3123>
31. Nayak, S. Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: A cross sectional study. *International Journal of Caring Sciences*. 2019. 12(3):1480-1486. Recuperado de http://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/18_nayak_original_12_3.pdf
32. Ashraf, M., Malik, J. & Musharraf, S. Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*. 2019. 18(1):65-70. Recuperado de <http://121.52.154.205/index.php/jlumhs/article/view/76>
33. Khalid, A., Zhang, Q., Wang, W., Ghaffari, A. & Pan, F. The relationship between procrastination, perceived stress, saliva alpha-amylase level and parenting styles in Chinese first year medical students. *Psychology research and behavior management*. 2019. 12: 489-498. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S207430>
34. Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2018. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
35. Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. Metodología de la Investigación. (6ªed.). México: Mc Graw-Hill; 2014.
36. Bisquerra, R. Metodología de la Investigación Educativa. (2a ed.). Madrid: La Muralla S.A.; 2009.
37. Busko, D. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. University of Guelph; 1998.
38. Barraza, A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. 2007. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/>
39. Castro, S. & Mahamud, K. Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*. 2017. 25(2):189-197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
40. Domínguez, S. Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*. 2017. 7(1):81-95. Recuperado de <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>
41. Morales, A. Procrastinación académica en el área de Física en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*. 2020. 2(4):506-525. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.001>
42. Svartdal F, Klingsieck K., Steel P. & Gamst, T. Measuring implemental delay in procrastination: separating onset and sustained goal striving. *Personality and Individual Differences*. 2020. 156: 109762. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109762>
43. Steel P., Svartdal F., Thundiyil T., Brothen T. Examining procrastination across multiple goal stages: a longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in Psychology*. 2018. 9:327. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327>

44. Svartdal, F., Dahl, T., Gamst, T., Koppenborg, M. & Klingsieck, K. How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology*. 2020. 11:540910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
45. Chávez, J. & Peralta, R. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*. 2019. 25(e1):384-399. <https://doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629>
46. Silva, M., López, J. & Columba, M. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*. 2020. 28(79):75-83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
47. Román, C., Ortiz, F. & Hernández, Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*. 2008. 46(7):1-8. <https://doi.org/10.35362/rie4671911>
48. Al Rasheed, F., Naqvi, A., Ahmad, R. & Ahmad, N. Academic stress and prevalence of stress-related self-medication among undergraduate female students of health and non-health cluster colleges of a public sector university in Dammam, Saudi Arabia. *Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences*. 2017. 9(4):251-258. https://doi.org/10.4103/jpbs.JPBS_189_17
49. Klassen, R., Krawchuk, L. & Rajani, S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*. 2008. 33(4):915-931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
50. Barraza, A. & Barraza, S. Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPUE, Revista de Investigación Educativa*. 2019. 0(28): 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
51. Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S. & Ahmadi, A. Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*. 2018. 8(1): 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
52. Tice, D. & Baumeister, R. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 1997. 8(6):454-458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>