


ARTÍCULO

Estrés y Procrastinación Académica en Estudiantes Ingresantes a la Universidad

Stress and Academic Procrastination in Incoming University Students

Federico Pare-Loayza¹  y Raúl Octavio Rondón-Morel² ¹Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle - UNE, Lima, Perú, email: frederikfpl@hotmail.com²Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú, email: rrondon@unfv.edu.pe **Recibido:** Octubre 7, 2025 **Aceptado:** Febrero 10, 2026 **Publicado:** Mayo 29, 2026 **DOI:** 10.37843/rted.v19i1.773

RESUMEN

El inicio de la vida universitaria es una etapa de transición significativa que conlleva mayores exigencias y metas. La acumulación de tareas y evaluaciones puede superar las capacidades de organización de los estudiantes, generando una sobrecarga académica. Esto, sumado a la presión por un buen rendimiento, incrementa el estrés y favorece la procrastinación, lo que afecta su desempeño y bienestar. El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en los estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur (UNTELS). Se realizó una investigación que se enmarcó en el paradigma positivista, el método hipotético-deductivo, el enfoque cuantitativo, el diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal, aplicado a una muestra de 153 estudiantes. Para contrastar estas variables de estudio, se aplicaron los instrumentos: el inventario sistémico cognoscitivo (SISCO) y la Escala de procrastinación académica (EPA). Los resultados evidencian una correlación positiva alta, directa y significativa entre el estrés y la procrastinación académica ($p=0.782$, $p\text{-valor} < 0.002$), lo que indica que existe una relación directa entre el estrés académico y la procrastinación, de modo que, al incrementarse el nivel de estrés académico, también hay tendencia a postergar las actividades académicas. Esta asociación se mantiene entre la mayoría de las dimensiones del estrés académico y la procrastinación, salvo en el caso del afrontamiento al estrés, que presenta una relación inversa con la procrastinación académica. Al respecto, es necesario implementar acciones dirigidas a los estudiantes que inician su vida universitaria para contrarrestar el estrés y la procrastinación.

PALABRAS CLAVE: Estrés académico, procrastinación académica, ingresantes universitarios.

ABSTRACT

The start of university life is a significant transitional stage that brings with it greater demands and goals. The accumulation of assignments and assessments can overwhelm students' organizational skills, leading to academic overload. This, coupled with the pressure to perform well, increases stress and encourages procrastination, negatively impacting their performance and well-being. The objective of this study was to determine the relationship between stress and academic procrastination in incoming students at the National Technological University of Lima South (UNTELS). Research was conducted within the positivist paradigm, using a hypothetical-deductive method, a quantitative approach, and a non-experimental, correlational, cross-sectional design, with a sample of 153 students. To compare these study variables, the Systemic Cognitive Inventory (SISCO) and the Academic Procrastination Scale (EPA) were used. The results show a strong, direct, and significant positive correlation between stress and academic procrastination ($p=0.782$, $p\text{-value}<0.002$). This indicates a direct relationship between academic stress and procrastination: as academic stress increases, there is a tendency to postpone academic activities. This association holds true for most dimensions of academic stress and procrastination, except for coping with stress, which shows an inverse relationship with academic procrastination. Therefore, it is necessary to implement strategies for students beginning their university studies to counteract stress and procrastination.

The start of university life is a significant transitional stage that brings

KEYWORDS: Academic stress, academic procrastination, first-year university students.

Cómo citar

Pare-Loayza, F., & Rondón-Morel, R. (2026). Estrés y Procrastinación Académica en Estudiantes Ingresantes a la Universidad. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 19(1), 239-247. <https://doi.org/10.37843/rted.v19i1.773>

Introducción

El inicio de la vida universitaria es una etapa de transición significativa que conlleva mayores exigencias y metas. La acumulación de tareas y evaluaciones puede superar las capacidades de organización de los estudiantes, generando una sobrecarga académica. Esto, sumado a la presión por un buen rendimiento, incrementa el estrés y favorece la procrastinación, lo que afecta su desempeño y bienestar. En este proceso de adaptación, los jóvenes deben enfrentarse a un entorno más exigente que requiere autonomía, responsabilidad y disciplina. Uno de los principales desafíos que experimentan en esta etapa es la sobrecarga de labores académicas, que se manifiesta en la acumulación de tareas, evaluaciones y actividades extracurriculares (Ramírez et al., 2022). En muchos casos, superan las estrategias de organización y afrontamiento que los estudiantes poseen al inicio de su formación superior. Esta sobrecarga, sumada a la presión de alcanzar un buen rendimiento, puede generar niveles elevados de estrés y, en consecuencia, conductas como la procrastinación académica, lo que afecta tanto su desempeño como su bienestar integral.

Para Barraza (2008), el estrés académico se entiende como un conjunto de desequilibrios que experimenta el estudiante ante las demandas propias de esta etapa universitaria. Constituye una respuesta tanto cognitiva como conductual ante la sobrecarga de tareas académicas, e involucra reacciones emocionales, conductuales y fisiológicas frente a situaciones de elevada exigencia. Asimismo, Castillo (2017) afirma que el estrés académico se ha convertido en un concepto frecuente y ampliamente analizado, debido a su notable incremento y al impacto que ejerce en el rendimiento académico de los estudiantes. El estrés académico constituye una de las principales problemáticas en la educación superior, afectando el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes (Zambrano & Tomalá, 2022).

La procrastinación académica se define como la tendencia recurrente de los estudiantes a retrasar intencional o habitualmente la realización de tareas, actividades o responsabilidades académicas (Atalaya & García, 2019). Aun siendo conscientes de las consecuencias negativas que esto puede tener en su desempeño académico y en la gestión de su tiempo.

Este comportamiento es común entre estudiantes universitarios (Alegre, 2013).

El objetivo es determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en los estudiantes ingresantes de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur. Es así que surge la pregunta de investigación ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la procrastinación académica en los estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur?, así también se plantean los objetivos específicos: Identificar la escuela profesional que presenta una mayor tasa de reporte de estrés académico y procrastinación académica, identificar que género de estudiantes presentan mayor índice de estrés académico y procrastinación, determinar la relación que existe entre los estresores académicos y la procrastinación académica, determinar la relación que existe entre reacciones al estrés académico y la procrastinación académica y determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la procrastinación académica en estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur.

Metodología

La investigación se desarrolló bajo el paradigma positivista, entendido por Comte (1975) como la perspectiva que reconoce como válido únicamente el conocimiento derivado de la experiencia y la observación empírica, aplicado mediante el método científico. Asimismo, se empleó el método hipotético-deductivo, que, según Ramos (2008), se fundamenta en la formulación de hipótesis a partir de datos empíricos o de principios generales, mediante procedimientos inductivos y deductivos. Este método permite realizar inferencias lógico-deductivas y obtener conclusiones específicas en función de la hipótesis planteada.

El diseño empleado fue no experimental, dado que no se manipuló ninguna de las variables; por el contrario, se observaron y analizaron tal como se presentan en su contexto natural (Agudelo & Aigner, 2008). Asimismo, se utilizó un diseño correlacional, ya que permitió medir y examinar estadísticamente el grado de relación entre las variables establecidas en las hipótesis (Hernández et al., 2018). Finalmente, el estudio fue de corte

transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un único momento.

Según Bernal (2010), la población corresponde al total de elementos objeto de estudio. La investigación estuvo conformada por 254 estudiantes ingresantes de todas las escuelas de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur. Según Bernal (2010), la muestra es una parte de la población seleccionada para recolectar información. En este estudio se trabajó con 153 estudiantes ingresantes de la Universidad Tecnológica de Lima Sur, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple con fórmula de población finita.

En esta investigación se utilizó la técnica de la encuesta mediante cuestionarios estructurados para recolectar información sobre la procrastinación y el estrés académicos. Para ello, se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés (SISCO), ambos valorados mediante una escala de Likert. Estos datos se procesaron en SPSS v26, aplicando análisis descriptivos e inferenciales. La confiabilidad de los instrumentos se evaluó con el alfa de Cronbach, y la prueba de hipótesis se realizó mediante la correlación de Spearman (ρ), debido a que los datos no presentaron distribución normal al 5% de significancia.

Para la validación de los instrumentos utilizados en esta investigación, se empleó la técnica del juicio de expertos, tal como proponen Escobar y Cuervo (2008). Estos autores señalan que dicho procedimiento permite evaluar la validez de contenido de un instrumento mediante la opinión de especialistas en el área, quienes analizan la pertinencia, la claridad y la relevancia de cada ítem. Asimismo, para evaluar la confiabilidad se utilizó el alfa de Cronbach, ya que Oviedo y Campo (2005) señalan que es el procedimiento más utilizado para evaluar la confiabilidad de escalas y cuestionarios en ciencias sociales y de la salud.

La presente investigación se desarrolló respetando los principios éticos establecidos para los estudios con participantes humanos. En la aplicación de los instrumentos utilizados, tales como el Inventario Sistemático Cognoscitivo (SISCO) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), se garantizó en todo momento la voluntariedad, confidencialidad y anonimato de los estudiantes que

formaron parte de la muestra. Antes de la recolección de datos, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio, el carácter académico de la investigación y el uso exclusivamente científico de la información proporcionada, la cual se desarrolló bajo un enfoque metodológico transparente, honesto y veraz, evitando la manipulación de resultados. Con ello, se asegura que el proceso metodológico cumple con los estándares éticos requeridos para la producción de conocimiento académico riguroso.

Resultados

El estudio evidenció que el estrés y la procrastinación académicos presentan una relación alta, directa y significativa entre los estudiantes ingresantes de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur. A nivel descriptivo, la mayoría de los estudiantes mostró niveles medios de estrés académico y de procrastinación, mientras que los análisis inferenciales confirmaron que los mayores niveles de ambas variables se concentran en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y en mujeres. Además, se encontró que los estresores académicos y las reacciones al estrés se correlacionan de manera alta y directa con la procrastinación, mientras que las estrategias de afrontamiento se correlacionan de manera alta e inversa con ella. Estas evidencias reflejan que un incremento del estrés académico se asocia directamente con una mayor tendencia a procrastinar, lo que refuerza la necesidad de intervenciones para reducir ambos factores.

Es así que, para el Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés, se obtuvo un 94% de validez y 0.886 en la escala de alfa de Cronbach, y para la Escala de Procrastinación Académica se obtuvo 94% de validez y 0.813 en la escala de Cronbach. Estos resultados valoraron como excelente y alta la confiabilidad y la consistencia interna de los cuestionarios, los instrumentos utilizados en esta investigación. A nivel descriptivo, la distribución de frecuencias de la variable Estrés académico es (ver Tabla 1):

Tabla 1
Distribución de Frecuencias de la Variable Estrés Académico.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	35	22.88
Media	72	47.06
Alto	46	30.07
Total	153	100.0

Nota. Encuesta aplicada a estudiantes ingresantes a la UNTELS, elaboración propia (2024).

En esta Tabla 1, se muestran las puntuaciones alcanzadas en la variable Estrés académico permitió establecer categorías, de los cuales del 100 % de encuestados el 22.88% percibe un nivel bajo sobre dicha variable, mientras que el 47.06% en un nivel medio y el 30.07% un nivel alto, evidenciando que hay un mayor porcentaje de estudiantes en un nivel medio de estrés académico. Asimismo, se tiene distribución de frecuencias para sus dimensiones de la variable estrés académico, para la dimensión estresores académicos (ver Tabla 2), para la dimensión reacciones al estrés académico (ver Tabla 3) y para la dimensión estrategias de afrontamiento (ver Tabla 4):

Tabla 2
Distribución de Frecuencias de la Dimensión Estresores Académicos.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	25	16.34
Media	86	56.21
Alto	42	27.45
Total	153	100.0

Nota. Encuesta aplicada a estudiantes ingresantes a la UNTELS, elaboración propia (2024).

Tabla 3
Distribución de Frecuencias de la Dimensión Reacciones al Estrés Académico.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	45	29.41
Media	91	59.48
Alto	17	11.11
Total	153	100.0

Nota. Encuesta aplicada a estudiantes ingresantes a la UNTELS, elaboración propia (2024).

Tabla 4
Distribución de Frecuencias de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	37	24.18
Media	98	64.05
Alto	18	11.76
Total	153	100.0

Nota. Encuesta aplicada a estudiantes ingresantes a la UNTELS, elaboración propia (2024).

Según la Tabla 2, la Tabla 3 y la Tabla 4, podemos evidenciar que la mayoría de los estudiantes presenta niveles medios en los estresores académicos (56.21%), en las reacciones al estrés (59.49%) y en las estrategias de afrontamiento (64.05%), lo que indica que enfrentan exigencias académicas moderadas y responden a ellas de manera igualmente moderada. Sin embargo, una proporción relevante presenta niveles elevados de estresores (27,45 %) y reacciones al estrés (11,11 %), lo que evidencia que una parte del estudiantado experimenta mayores presiones y respuestas más intensas. En conjunto, estos resultados reflejan que, aunque la mayoría gestiona el estrés de forma intermedia, existe un grupo que requiere mayor apoyo para afrontar adecuadamente las demandas académicas. Por otro lado, a nivel descriptivo, se presenta la distribución de frecuencias de la variable de procrastinación académica (ver Tabla 5).

Tabla 5
Distribución de Frecuencias de la Variable Procrastinación Académica.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	19	12.42
Media	120	78.73
Alto	14	9.15
Total	153	100.0

Nota. Encuesta aplicada a estudiantes ingresantes a la UNTELS, elaboración propia (2024).

Al analizar los resultados de la Tabla 5 sobre la variable procrastinación académica, se observa que el 12.42 % de los estudiantes presenta un nivel bajo, el 78.43 % un nivel medio y el 9.15 % un nivel alto. Estos datos muestran que la mayoría de los estudiantes se sitúa en el nivel medio de

procrastinación académica. Asimismo, se cuenta con la distribución de frecuencias para las dimensiones de postergación de actividades y de autorregulación de actividades.

Para el análisis inferencial, se evaluó la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogorov–Smirnov, con un nivel de significancia del 5%. Las hipótesis planteadas fueron: H0: los datos provienen de una distribución normal; H1: los datos no provienen de una distribución normal. Los resultados muestran que el p-valor obtenido para las variables y sus dimensiones fue menor que el nivel de significancia establecido, por lo que se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, se concluye que los datos no siguen una distribución normal. Debido a esta condición, el análisis correlacional se realizó mediante la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman. Para evaluar la relación entre el estrés y la procrastinación académicos se plantearon las siguientes hipótesis:

- H0: El estrés académico no se relaciona significativamente con la procrastinación académica en los estudiantes ingresantes de la

Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur.

- H1: El estrés académico se relaciona significativamente con la procrastinación académica en los estudiantes ingresantes de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur.

El análisis se realizó con un nivel de significancia del 5%. Según este criterio, la hipótesis nula se rechaza cuando el p-valor es menor que el nivel de significancia establecido. Los resultados obtenidos mediante el coeficiente de Spearman se presentan en la Tabla 6. La correlación entre ambas variables fue $\rho = 0.782$, con un valor $p = 0.002$, que es menor que el 5%. Esto indica una alta, directa y estadísticamente significativa correlación entre el estrés y la procrastinación académica. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, lo que confirma que ambas variables se relacionan significativamente en la población estudiada.

Tabla 6

Coeficiente de Correlación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica

	Rho de Spearman	Estrés académico	Procrastinación académica
Estrés académico	Coeficiente de correlación	1.000	,782**
	Sig. (bilateral)		0.002
Procrastinación académica	Coeficiente de correlación	,782**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.002	

Nota. **. La correlación es significativa al nivel de significancia de 0,01 (bilateral), elaboración propia (2024).

Hipótesis Específica 1. El análisis de comparación de proporciones mostró un p-valor menor que el nivel de significancia del 5%, lo que permite rechazar la hipótesis nula. Se evidenció una mayor proporción de estudiantes con niveles altos de estrés y de procrastinación académica en la Facultad

de Ingeniería, en comparación con la Facultad de Administración ($p_A - p_B = 0.2154$; p-valor = 0.004). Esto indica una diferencia significativa entre ambas facultades (ver Tabla 7).

Tabla 7

Comparación de Proporciones de Estudiantes con Mayor Estrés y Procrastinación Académica de acuerdo con la Facultad.

Facultad	N	Frecuencia	Proporción	Diferencia de proporciones	Valor Z	p-valor
Ingeniería	97	59	0.6082	0.2154	2.6283	0.004
Administración	56	22	0.3929			

Nota. **. Diferencia de proporciones, elaboración propia (2024).



Hipótesis específica 2. La comparación de proporciones también arrojó un p-valor inferior al 5%, por lo que se rechaza la hipótesis nula. Se encontró que las estudiantes presentan una mayor proporción de niveles altos de estrés y de procrastinación académica en comparación con los varones ($p_A - p_B = 0.1999$; p-valor = 0.006). Esto demuestra una diferencia significativa según el sexo, con las mujeres con una mayor tendencia a procrastinar.

Hipótesis específica 3. La correlación de Spearman evidenció una relación significativa entre los estresores y la procrastinación académica. Dado que el p-valor fue menor que 5%, se confirma una correlación alta, directa y significativa entre ambas variables ($\rho = 0.711$; p-valor < 0.000). Esto implica que niveles más altos de estresores académicos se asocian con niveles más elevados de procrastinación.

Hipótesis específica 4. Los resultados del coeficiente rho de Spearman mostraron un p-valor inferior al nivel de significancia, lo que indica que las reacciones al estrés académico presentan una relación alta, directa y significativa con la procrastinación académica ($\rho = 0.708$; p-valor < 0.000), ya que el p-valor es menor que 5%. Esto sugiere que las respuestas más intensas al estrés se asocian con una mayor tendencia a procrastinar.

Hipótesis específica 5. El análisis correlacional reportó un p-valor menor al 5%, por lo que se concluye que las estrategias de afrontamiento mantienen una relación alta, inversa y significativa con la procrastinación académica ($\rho = -0.744$; p-valor < 0.000). En otras palabras, cuanto mejores son las estrategias de afrontamiento, menor es la tendencia a procrastinar entre los estudiantes ingresantes (ver Tabla 8).

Tabla 8

Coefficiente de Correlación entre Estrategias de Afrontamiento y Procrastinación Académica.

	Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Procrastinación académica
Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1.000	-,744**
	Sig. (bilateral)		0.000
Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	-,744**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	

Nota. **. La correlación es significativa al nivel de significancia de 0,01 (bilateral), elaboración propia (2024).

Discusiones

Los hallazgos de esta investigación evidencian que el estrés y la procrastinación académicos presentan una relación alta, directa y significativa ($\rho = 0.782$; $p < 0.002$) entre los estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur. Este resultado confirma la hipótesis general del estudio y coincide con investigaciones previas que señalan que la sobrecarga académica y la presión por alcanzar un buen rendimiento son factores determinantes de la procrastinación en estudiantes universitarios (Ramírez et al., 2022; Atalaya & García, 2019). La predominancia de niveles medios de estrés y procrastinación refleja que, aunque los estudiantes no enfrentan dificultades extremas, sí perciben demandas académicas y postergan actividades con regularidad, lo que puede afectar su desempeño y bienestar si no se interviene oportunamente.

El estudio evidenció que los estudiantes de la Facultad de Ingeniería presentan niveles significativamente más altos de estrés académico y de procrastinación que sus pares de la Facultad de Gestión (diferencia = 0.2154; $p = 0.004$). Este resultado se asocia al rigor formativo propio de las ingenierías, caracterizado por una alta carga de trabajo y evaluaciones exigentes, factores que incrementan la presión académica y favorecen la postergación de actividades. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Mercado et al. (2021), quienes también identificaron una relación entre las exigencias académicas, el estrés y la procrastinación en estudiantes de ingeniería. Estos resultados resaltan la necesidad de diseñar intervenciones específicas que reduzcan el impacto del estrés académico y promuevan una gestión eficaz del tiempo, especialmente para los estudiantes que inician su etapa universitaria.



El estudio evidenció que las mujeres estudiantes presentan niveles significativamente mayores de estrés académico y de procrastinación que los varones (diferencia = 0.1999; $p = 0.006$). Este resultado coincide con investigaciones previas, como las de Ramírez et al. (2022) y Quispe (2020), que también reportan una mayor vulnerabilidad femenina ante el estrés académico. Factores como mayores expectativas sociales, responsabilidades asociadas a roles tradicionales y persistentes desigualdades de género podrían aumentar la carga emocional y cognitiva de las estudiantes, lo que favorecería conductas de procrastinación. Estos hallazgos subrayan la importancia de incorporar un enfoque de género en las estrategias universitarias de apoyo emocional y académico.

Los resultados revelan una relación alta y directa entre los estresores y la procrastinación académica ($\rho = 0.711$, $p < 0.001$), lo que indica que el incremento de las demandas universitarias se asocia con una mayor tendencia a postergar actividades. Este hallazgo coincide con lo reportado por Ramos (2008), quien también identificó esta asociación en estudiantes de Lima Metropolitana. Factores como la sobrecarga de tareas, exámenes frecuentes, presión por el rendimiento, deficiente gestión del tiempo y dificultades personales o financieras contribuyen al aumento de las conductas procrastinadoras, especialmente en los primeros ciclos universitarios. Esta evidencia sugiere que la procrastinación constituye una respuesta asociada al estrés académico y a la capacidad de afrontamiento del estudiante.

Los resultados evidencian una alta y significativa correlación entre las reacciones al estrés y la procrastinación académica ($\rho = 0.708$, $p < 0.000$). Este patrón coincide con lo reportado por Magnín (2021) y Figueroa et al. (2025), quienes identificaron que las respuestas emocionales, cognitivas y físicas al estrés se relacionan directamente con una mayor tendencia a postergar actividades. Entre estas reacciones se incluyen la ansiedad, las dificultades de concentración, las alteraciones fisiológicas, los problemas en la interacción social y el uso de estrategias de afrontamiento negativas. Estos factores incrementan la percepción de la carga académica y limitan la capacidad para organizar y ejecutar tareas oportunamente. Los hallazgos refuerzan la importancia de considerar las reacciones al estrés

como un elemento central para la comprensión y el abordaje de la procrastinación académica.

Los resultados evidencian que las estrategias de afrontamiento presentan una correlación alta, inversa y significativa con la procrastinación académica ($\rho = -0.744$, $p < 0.000$), lo que indica que un manejo adecuado del estrés reduce de manera significativa la tendencia a postergar actividades. El empleo de estrategias activas y orientadas a la resolución de problemas se asocia con menores niveles de procrastinación, mientras que el uso de estrategias evasivas los incrementa. Este patrón coincide con lo reportado por Ramos (2008) y Delgado et al. (2021), quienes también encontraron una relación inversa significativa entre ambas variables. En conjunto, los resultados subrayan la relevancia de promover habilidades de afrontamiento adaptativo como componente esencial de las intervenciones destinadas a disminuir la procrastinación en estudiantes universitarios, especialmente en los que inician.

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, la investigación se aplicó a una muestra relativamente pequeña, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a otras poblaciones universitarias. Además, se desarrolló en una única institución, lo que limita la extrapolación de los resultados a contextos académicos distintos. Asimismo, se observó cierta resistencia de algunos estudiantes a responder los cuestionarios, ya sea por falta de disposición o por no desear participar en la investigación, lo que pudo afectar la representatividad de la muestra y la amplitud de los datos obtenidos. Estas limitaciones sugieren la necesidad de futuros estudios con muestras más grandes y multicéntricas, así como de estrategias que incrementen la participación voluntaria de los estudiantes.

A partir de los hallazgos y limitaciones de esta investigación, se sugiere que futuros estudios amplíen la muestra e incluyan múltiples universidades para mejorar la generalización de los resultados. Asimismo, se recomienda explorar intervenciones orientadas a fortalecer las estrategias de afrontamiento y reducir la procrastinación, así como analizar variables contextuales y personales adicionales que puedan influir en el estrés académico, como el apoyo social, la resiliencia y la gestión del tiempo. Estas líneas de investigación permitirán

profundizar en la comprensión de los factores que afectan el desempeño y el bienestar de los estudiantes universitarios, especialmente de quienes inician su etapa universitaria, para adaptarse y evitar la deserción estudiantil.

Conclusiones

A través de la investigación se ha comprobado que el estrés académico influye directamente en la procrastinación académica en tal sentido la importancia de este estudio radica en la presencia de evidencia sólida sobre la relación alta, directa y significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios que inician su formación, permitiendo comprender cómo factores individuales (como el género), académicos (como las exigencias de determinadas facultades) y psicológicos (como las reacciones al estrés y las estrategias de afrontamiento) influyen en la procrastinación. Al identificar patrones diferenciales y variables críticas asociadas a esta conducta, la investigación aporta insumos relevantes para el diseño de intervenciones preventivas y programas de apoyo que promuevan la gestión emocional y el manejo del tiempo, contribuyendo así a mejorar el rendimiento, el bienestar y la permanencia estudiantil en la educación superior.

De acuerdo con los objetivos específicos, los hallazgos indican que, sin intervenciones oportunas, el estrés académico y la procrastinación podrían intensificarse y afectar el rendimiento, la permanencia y el bienestar estudiantil, especialmente entre los ingresantes, los estudiantes de facultades más exigentes, como la ingeniería, y las mujeres. La evidencia también muestra que la falta de afrontamiento adaptativo y las reacciones negativas al estrés pueden agravar estas conductas, por lo que comprender estos factores desde etapas tempranas resulta clave para diseñar programas preventivos y fortalecer el apoyo emocional y académico en la formación universitaria, sobre todo al inicio.

Se recomienda que futuras investigaciones amplíen la muestra a diferentes universidades y programas, y empleen diseños longitudinales para analizar cómo evolucionan el estrés académico y la procrastinación a lo largo de la formación universitaria. Asimismo, es necesario estudiar variables mediadoras y moderadoras, como el apoyo

social, la autoeficacia y el bienestar emocional, y evaluar intervenciones orientadas al fortalecimiento del afrontamiento y de la gestión del tiempo. Finalmente, se sugiere incorporar un enfoque de género y considerar factores socioculturales que permitan comprender mejor las diferencias individuales en la adaptación académica.

Agradecimientos

Se expresa un especial agradecimiento al director de Estudios Generales, Jesús Virgilio Luque Rivera, y a los docentes de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur por las facilidades brindadas para la aplicación de los instrumentos de investigación, así como a los estudiantes por su disposición para responder los cuestionarios de la presente investigación.

Declaración de Conflictos de Intereses

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de interés que pueda afectar la realización de este estudio. Ninguno de los autores ha recibido financiación ni mantiene relaciones personales o profesionales que puedan influir en o condicionar los resultados obtenidos o su interpretación. La totalidad del trabajo se llevó a cabo de manera independiente, garantizando la imparcialidad y el rigor científico en cada una de las etapas del proceso investigativo.

Declaración de Financiamiento

Los autores declaran que la presente investigación no recibió financiamiento de instituciones públicas, privadas ni comerciales y que se desarrolló con recursos propios, lo que garantiza la independencia en el proceso de investigación.

Declaración de Ética

El presente estudio se desarrolló conforme a los principios éticos aplicables a las investigaciones con participantes humanos. La recolección de datos se realizó mediante la aplicación del Inventario Sistemático Cognoscitivo (SISCO) y de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) a estudiantes ingresantes de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur, garantizando la participación

voluntaria, el anonimato y la confidencialidad de la información. Antes de aplicar los instrumentos, los participantes se informaron sobre los objetivos académicos del estudio y sobre el uso exclusivamente científico de los datos. Asimismo, la información se trató de manera agregada, sin identificación personal de los estudiantes, respetando la integridad, la transparencia y la veracidad en el procesamiento y el análisis de los resultados.

Referencias

- Agudelo, V. L. & Aignerren, A. J. (2008). *Diseños de investigación experimental y no-experimental*. Universidad de Antioquia, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. <https://n9.cl/cgv5ao>
- Alegre, A. A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y representaciones*, 1(2), 57–82. <https://doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: revisión teórica. *Revista de investigación en Psicología*, 22(2). <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2). <https://n9.cl/wkcg>
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación*. Pearson Educación.
- Castillo, F.A.V. (2017). *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa pública - Pátapo agosto 2015* [Tesis de Grado]. Universidad Privada Juan Mejía Baca. <https://n9.cl/3x8im>
- Comte, A. (1975). *Auguste Comte and positivism: The essential writings*. Transaction Publishers.
- Delgado, T. A. L., Oyanguren, C. N. A., Reyes, G. A. A. I., Zegarra, A. Ch. & Cueva, M. E., (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Escobar, P. J., & Cuervo, M. Á. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6(1), 27–36. <https://n9.cl/ppesc>
- Figuroa, P.J.F., Luján, V. F.L., Mauricio, A.B.S., Mendoza, G.V.M., Neyra, F.A., Woolcott, C.A. & Tantaleán, P.M.R. (2025) Link between procrastination and academic stress in 5th year high school students from an educational institution in El Milagro. *Object Identifier*. <https://n9.cl/c6gc2>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación* (Edición 4). McGraw-Hill Interamericana.
- Magnín, L. R. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná*. [Tesis de grado]. Pontificia Universidad Católica de Argentina. <https://n9.cl/ad5u7>
- Mercado, V. S., Cotrina, A. J. C., Rengifo, C. J. A. & Ocaña, F. Y. (2021) Academic procrastination and the Stress of University Students of Electronic Engineering from the Callao Region. *Revista Geintec*, 11(4). <https://n9.cl/alrir>
- Oviedo, H. C., & Campo, A. A., (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572-580. <https://n9.cl/5ostn>
- Quispe, M. C. (2020). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. [tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://n9.cl/i7ne6>
- Ramírez, G. E., Reyes, C. G., Rojas, S. J. L., & Frago, L. R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias De La Salud*, 20(3). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>
- Ramos, Ch. E. (2008). *Presión evaluativa y factores*. GestioPolis.
- Zambrano, V. W. A., & Tomalá, Ch. M. D. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Docentes* 2.0, 14(2), 42–47. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>