

Link between procrastination and academic stress in 5th year high school students from an educational institution in El Milagro.

Jose F. Figueroa Polo¹; Fiorella L. Luján Vásquez²; Brayan S. Mauricio Aguilar³; Victor M. Mendoza Garcia⁴; Andrea S. Neyra Fasabi⁵; Carlos A. Woolcott Chumpitaz⁶; Magali R. Tantaleán Pérez⁷

¹Universidad César Vallejo, Perú, jffigueroa@ucvvirtual.edu.pe

²Universidad César Vallejo, Perú, flujanva@ucvvirtual.edu.pe

³Universidad César Vallejo, Perú, bmauricioag@ucvvirtual.edu.pe

⁴Universidad César Vallejo, Perú, vmendoza01@ucvvirtual.edu.pe

⁵Universidad César Vallejo, Perú, aneyrafa@ucvvirtual.edu.pe

⁶Universidad César Vallejo, Perú, cwoolcottch@ucvvirtual.edu.pe

⁷Universidad César Vallejo, Perú, mtantalean@ucvvirtual.edu.pe

Vinculación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de 5to de secundaria de una institución educativa en El Milagro.

Jose F. Figueroa Polo¹; Fiorella L. Luján Vásquez²; Brayan S. Mauricio Aguilar³; Victor M. Mendoza Garcia⁴; Andrea S. Neyra Fasabi⁵; Carlos A. Woolcott Chumpitaz⁶; Magali R. Tantaleán Pérez⁷

¹Universidad César Vallejo, Perú, jffigueroa@ucvvirtual.edu.pe

²Universidad César Vallejo, Perú, flujanva@ucvvirtual.edu.pe

³Universidad César Vallejo, Perú, bmauricioag@ucvvirtual.edu.pe

⁴Universidad César Vallejo, Perú, vmendoza01@ucvvirtual.edu.pe

⁵Universidad César Vallejo, Perú, aneyrafa@ucvvirtual.edu.pe

⁶Universidad César Vallejo, Perú, cwoolcottch@ucvvirtual.edu.pe

⁷Universidad César Vallejo, Perú, mtantalean@ucvvirtual.edu.pe

Abstract– This research aims to identify the relationship between procrastination and academic stress in 5th-year secondary school students from an educational institution in El Milagro, with the hypothesis of a positive correlation between both variables. The study aligns with Sustainable Development Goal (SDG) 4: "Quality Education." A quantitative approach and correlational design were used, with a sample of 26 students selected through non-probability convenience sampling. The instruments were digital surveys with the validated EPA and SISCO IV questionnaires, and the data were analyzed in SPSS using normality tests and Pearson correlation. The results indicated that 88.5% of the students had a moderate level of academic stress, and 69.2% had a medium level of procrastination. The correlation between both variables was weak ($p=0.183$), suggesting that there is no significant relationship in this population. In conclusion, although both phenomena are common, they are not directly related, highlighting the need for strategies to improve time management and emotional well-being.

Keyword-- academic stress; procrastination; students; time management; emotional well-being.

I. INTRODUCCIÓN

En el último año de secundaria, los alumnos se enfrentan a múltiples retos académicos y emocionales, como el estrés y procrastinación académica, que impactan en su rendimiento y bienestar psicológico. Abordarlos mejoraría la salud mental, gestión del tiempo y desarrollo de habilidades como la resiliencia y autonomía, contribuyendo a una experiencia académica satisfactoria. Este estudio a su vez se alinea con el ODS 4: "Educación de calidad" y aportará la meta 4.4 la cual refiere que de aquí a 2030, se pretende incrementar de manera significativa la cantidad de jóvenes y adultos que cuenten con habilidades técnicas y profesionales relevantes para el mercado laboral, el desarrollo y el emprendimiento y así puedan acceder a empleos de calidad [1],[2].

Encontramos que los alumnos de quinto de secundaria enfrentan una serie de dificultades debido a la combinación de estos factores, poniendo en riesgo su éxito académico y ocasionando repercusiones en su salud mental y crecimiento personal. A nivel global, un estudio en Irak mostró que no hubo conexión directa entre estrés académico y procrastinación, sin embargo, se halló correlación positiva y significativa, entre procrastinación y síntomas de estrés [3].

Así mismo, en México, un estudio refirió que a causa de la pandemia un 94,9% de la población estudiantil mantenían niveles significativos de procrastinación, siendo más afectado el sexo masculino, con un 69,7%, en comparación con el femenino con un 30,3%. En Perú, un investigador concluyó que existe conexión directa elevada entre estrés escolar y procrastinación, implicando que a medida que incrementa el estrés escolar, del mismo modo incrementa la tendencia a procrastinar. Otro estudio, logró encontrar la existencia de una correlación directa con respecto a la dimensión procrastinación con estrés, en un colegio de secundaria en el sector de La Esperanza [4],[5],[6].

En Perú hay una creciente preocupación por la procrastinación que se observa en los estudiantes, por tal motivo se realizó esta investigación, teniendo en cuenta una institución educativa de nivel secundario del distrito del Milagro en el departamento de la Libertad.

El estrés surge de una carga intensa de tareas, expectativas de padres y docentes, problemas personales y presión por exámenes; la procrastinación, en cambio, es causada por el miedo al fracaso, la falta de motivación, el perfeccionismo y distracciones, como el uso excesivo de redes sociales y una mala gestión del tiempo [7].

Por otro lado, estas variables también se describen de forma operacional, con respecto al estrés académico se encuentran 3 dimensiones. Principalmente se encuentra la dimensión de estímulos estresores abarca la competitividad, carga de trabajo, métodos de enseñanza, comprensión de temas, personalidad del docente, horarios de clase, tipo de evaluación, variedad de tareas, participación en el aula y tiempo para entregar trabajos. Continuamente están los síntomas, aquí se observan problemas físicos, psicológicos y comportamentales; por último, las estrategias de afrontamiento incluyendo los comportamientos asertivos, planificación de acciones, automotivación, búsqueda de información, religiosidad, pensamiento positivo y verbalización de situaciones [8].

Con relación a la procrastinación, se encuentran 2 dimensiones, principalmente la dimensión de autorregulación académica que incluye la responsabilidad en la realización de tareas, asistencia, hábitos de estudio, preparación previa, puntualidad y búsqueda de información o ayuda por iniciativa propia. A su vez, está la dimensión de postergación de actividades abarcando el tiempo dedicado a completar tareas, cansancio, la organización de horarios y el interés en la tarea o actividad [9].

El término "población" hace referencia al conjunto total de elementos o individuos que comparten características compartidas y que constituyen el enfoque de la investigación, mientras que el término "muestra" es un subconjunto representativo que se usa cuando no se puede estudiar a toda la población o cuando su estudio es costoso [10].

Investigadores concluyeron que existen consecuencias negativas, como una autoestima vulnerable y síntomas como dolor de cabeza, fatiga, ansiedad e ira, estos factores provocan desmotivación en el estudio y evasión de responsabilidades académicas [11].

De esta manera, se estableció el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la vinculación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de 5to de secundaria de una institución educativa en El Milagro?

La aplicación de esta investigación se justificó por su valor teórico, amplió el entendimiento de cómo la procrastinación y el estrés se interrelacionaron y afectaron a los estudiantes en un contexto específico, enriqueciendo el conocimiento existente con datos nacionales e internacionales. Por su conveniencia, porque al enfocarse en un grupo específico, permitió la fácil recolección y análisis de datos. Finalmente, se justificó por su relevancia social, permitió incrementar el desarrollo de estrategias de intervención efectivas para abordar estos desafíos comunes y mejorar el bienestar y rendimiento; de no abordar estos aspectos, se estarían perdiendo valiosas oportunidades para fomentar un mejor desarrollo de los estudiantes y el futuro de la sociedad.

De acuerdo con la investigación, se definió como objetivo general, identificar la vinculación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de 5to de secundaria de una institución educativa en El Milagro, para incrementar de manera significativa la cantidad de jóvenes que cuenten con habilidades técnicas y profesionales relevantes para el desarrollo y así puedan acceder a empleos de calidad (ODS 4). Y como obj. esp. 1: identificar el nivel de estrés académico subsistente en los alumnos de quinto de secundaria, obj. esp. 2: determinar el grado de procrastinación académica existente en los estudiantes de quinto de secundaria y obj. esp. 3: analizar la relación entre procrastinación con las dimensiones de estrés académico en los estudiantes de quinto de secundaria.

En Colombia, realizaron un estudio descriptivo y no experimental que tuvo como obj. analizar conductas procrastinadoras y niveles de estrés en alumnos, utilizaron un tipo de muestra no probabilística conformado por 100 estudiantes de 11 a 18 años, evaluados mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista de Estrés Académico, concluyó en que la mayor parte de alumnos presentó niveles moderados de estrés y procrastinación y una baja autorregulación académica [12].

En España, se realizó un estudio sobre la procrastinación, el estrés y la ansiedad académica, con una muestra total de 991 escolares de secundaria de entre 16 y 19 años. Utilizaron un muestreo no probabilístico y aplicaron un modelo de ecuaciones estructurales, utilizando el programa G*Power para medir el número de muestra. Los instrumentos incluidos fueron el Cuestionario de Autorregulación Académica, la Escala de Procrastinación Irracional (IPS), el Inventario de Estrés Académico (SSI) y la Escala de Resiliencia Académica. Lo que se halló indicó que la autorregulación académica tiene una influencia negativa sobre la procrastinación, mientras que esta última se relaciona positivamente con el estrés y la ansiedad. Además, un investigador mencionó que McClellan propuso un Modelo Motivacional de la procrastinación, centrándose en la motivación de logro y se considera un rasgo estable que impulsa comportamientos orientados al éxito [13],[14].

En Colombia, evaluaron los niveles de estrés, ansiedad y procrastinación académica en escolares de 16 a 19 años de la Unidad Educativa Vicente León, utilizaron el enfoque cuantitativo, diseño correlacional, descriptivo y corte transversal. Tuvieron como muestra a 146 estudiantes de tercero de bachillerato, los instrumentos utilizados fueron la EPA, el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI) y el Student Stress Inventory (SSISM). Los resultados mostraron niveles elevados de estrés, procrastinación y ansiedad, encontrando una correlación negativa débil entre las 3 variables [15].

En Perú, investigaron la vinculación entre procrastinación y estrés académico, de diseño no experimental y enfoque cuantitativo, tuvo como muestra a 101 de un total de 134 escolares de 5to y 4to de secundaria, seleccionados mediante un muestreo de tipo probabilístico estratificado. Se aplicaron dos encuestas, que fueron validadas para evaluar las variables correspondientes. Los resultados expusieron que los estudiantes tenían un 92.1% de procrastinación y un 77.2% de estrés académico, demostrando una fuerte correlación positiva

[16].

Investigadores peruanos, analizaron la conexión entre estrés y procrastinación académica en alumnos de una institución educativa, con un enfoque cuantitativo, correlacional y descriptivo, trabajó con una muestra probabilística de 314 estudiantes. Se utilizó el "Inventario de Estrés Académico (SISCO)" y la EPA. Se concluyó una relación significativa, concluyendo en una correlación positiva baja: a mayor nivel de procrastinación, mayor nivel de estrés académico [17].

En Callao - Perú, se realizó una investigación con el objetivo de analizar la vinculación entre procrastinación y estrés académico en alumnos de secundaria. La muestra consistió en 262 estudiantes, elegidos mediante el muestreo no probabilístico y fue descriptivo de tipo comparativo, tuvo diseño no experimental con enfoque cuantitativo. Se concluyó una correlación positiva entre estrés y procrastinación académica [18].

En un distrito de la capital peruana, se realizó un estudio de tipo descriptivo correlacional y se analizó la vinculación entre estrés y procrastinación académica en 163 alumnos de 5to de secundaria, se utilizó la EPA y el SISCO. Concluyó que no hay vinculación significativa entre las variables. Sin embargo, se identificaron relaciones significativas entre procrastinación, síntomas de estímulos estresores y estrategias para el afrontamiento del estrés. Esto se apoya con la teoría que, según el Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman, el estrés no es una respuesta automática fisiológica, sino que es resultado de una interacción entre nosotros con nuestro entorno [19],[20].

En un estudio peruano se tuvo como objetivo establecer la vinculación entre estrés y procrastinación académica en alumnos de secundaria. Utilizó un enfoque cuantitativo de metodología básica, de tipo correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal, su muestra fue 120 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico. Los instrumentos usados fueron el SISCO y la escala EPA, concluyó en que existe relación significativa entre las variables. Por ello, investigadores desde el modelo conductual, argumenta que las conductas se mantienen por repetición y recompensas, llevando a elegir tareas con satisfacción inmediata, aplazando las que requieren logros a largo plazo y reforzando la procrastinación [21],[22].

En un estudio peruano, que tuvo como objetivo establecer la vinculación entre ansiedad y procrastinación en 100 estudiantes de secundaria, utilizó un diseño descriptivo correlacional de enfoque cuantitativo, se aplicaron la escala de ansiedad de Zung y de procrastinación de Busko. Los resultados mostraron que no hay vinculación entre las variables, se encontró que el 54.5% de los estudiantes presentaba ausencia de ansiedad y nivel bajo de procrastinación. Concluyó que el nivel de ansiedad no incrementa el nivel de procrastinación en estos estudiantes [23].

El presente trabajo de investigación posee dos variables, las cuáles son procrastinación y estrés, dirigidos en el ámbito académico; con relación a la procrastinación académica se refieren a la desmotivación escolar de los estudiantes, que se manifiesta en la decisión de no realizar actividades planificadas dentro de un plazo determinado, posponiendo innecesariamente

su ejecución hasta que experimentan incomodidad o ansiedad. La procrastinación es la tendencia a postergar tareas académicas y los que procrastinan son aquellos que, a pesar de ser conscientes de las posibles repercusiones de no realizar sus tareas a tiempo, eligen retrasarlas [24],[25].

Así mismo, con relación al estrés académico mencionan que surge cuando los estudiantes enfrentan una carga excesiva de tareas que excede sus recursos y capacidades. Esta situación genera estrés, afectando su forma de pensar y limitando su aprendizaje, lo que a su vez puede provocar una actitud negativa que reduce su esfuerzo y productividad. El estrés académico es un proceso adaptativo y psicológico que surge cuando un estudiante enfrenta demandas escolares que considera estresantes, este desequilibrio se manifiesta en síntomas y motiva al alumno a buscar estrategias de afrontamiento para restaurar su equilibrio [26],[27].

Se estableció la hipótesis general, existe vinculación positiva entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de 5to de secundaria de una institución educativa en El Milagro, de tal manera que, a mayor nivel de estrés, mayor será la tendencia a postergar tareas académicas.

II. MÉTODOS

Este trabajo de investigación se clasificó como tipo básico, el enfoque seleccionado fue cuantitativo, se utilizó el alcance descriptivo correlacional simple y el diseño utilizado fue de tipo no experimental de corte transversal [28],[29],[30],[31].

Este trabajo de investigación consideró como población a todos los alumnos de 5to de secundaria de una institución educativa en el distrito de El Milagro – Perú, que estuvieron matriculados en el periodo académico del 2024, sumaron un total de 26 educandos. Como criterios de inclusión se tomó la selección del alumnado perteneciente al 5to año de secundaria que varían entre los 15 y 17 años y como criterios de exclusión se consideró anular la participación de aquellos estudiantes que no llenaron los cuestionarios en su totalidad, que no querían participar o que por motivos externos fueron retirados del colegio. Por ese motivo, la muestra fue de 26 alumnos del 5to año quienes fueron seleccionados mediante el muestreo no probabilístico y se empleó una técnica de muestreo por conveniencia [32],[33].

Se utilizaron técnicas e instrumentos para recolectar datos, Las técnicas que se realizaron para la recolección de datos de las variables fueron, el cuestionario de procrastinación académica (EPA) que consta de dos dimensiones evaluadas mediante 16 preguntas, con una escala tipo Likert con 5 opciones como respuesta. (siempre (5), casi siempre (4), algunas veces (3), rara vez (2), casi nunca (1) y nunca (0)). Los puntajes obtenidos se clasifican en: bajo, medio y alto. Con respecto al estrés académico se midió mediante un cuestionario del SISCO IV adaptado, que incluye tres dimensiones evaluadas a través de 45 preguntas, utilizando la escala de tipo Likert con 5 opciones de respuesta. Las puntuaciones obtenidas se clasificaron en: Leve, moderado y agudo. El primer instrumento utilizado fue el Inventario SISCO el cuál evalúa el estrés académico, fue adaptado. El segundo instrumento aplicado fue la Escala de procrastinación académica (EPA) este instrumento recopila la información acerca de la procrastinación en los alumnos. Los instrumentos anteriormente mencionados poseen validez de

contenido ya que han sido cuidadosamente adaptados y analizados por expertos en el campo, antes de ser aplicados, lo que garantiza su eficacia en la evaluación del estrés académico y la procrastinación en los estudiantes [34],[35],[36].

Con respecto a la confiabilidad, en esta investigación, se realizó con una prueba piloto que incluyó a 20 estudiantes con características similares a las de la población objetivo, lo que permitió validar la confiabilidad de los instrumentos empleados. Se llevó a cabo la prueba de coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,906 para la escala de la variable estrés, sin embargo, con respecto al instrumento de la variable procrastinación se le retiró el ítem 3 debido a que le restaba valor, dando como resultado que el instrumento contaría con 15 ítems y ofreciendo finalmente un valor de 0,712 para la escala de esa variable, lo que confirmó la fiabilidad de los instrumentos utilizados [37].

Se utilizaron los formatos digitales para hacer las encuestas a los estudiantes sobre las variables de estudio de interés para el trabajo de investigación, siendo así más accesibles al tiempo de disposición de los participantes. Al finalizar el proceso de recolección de datos, se revisó que toda la información necesaria estuviera completa para organizar los datos en un Microsoft Excel y posteriormente se transfirió al programa SPSS para realizar el análisis estadístico. Se empleó estadística inferencial. Este enfoque facilitó la presentación de los datos recopilados en tablas numéricas y permitió realizar inferencias sobre situaciones generales más allá del conjunto de datos. Además, se utilizó la prueba de normalidad Shapiro Wilk, para evaluar si los datos seguían una distribución normal y así seleccionar las pruebas estadísticas adecuadas, se evidenciaron resultados con un $p > 0,05$ en ambas variables, tanto en el análisis general como en las dimensiones específicas. A partir de estos hallazgos, se optó por emplear la prueba paramétrica de Pearson y finalmente se realizó un análisis inferencial y descriptivo de los datos obtenidos con relación a las variables, niveles y dimensiones [38].

Los aspectos éticos de la Universidad César Vallejo que sustentaron este trabajo de investigación fueron fundamentales para garantizar su credibilidad. Iniciando con la integridad, asegurando un manejo honesto y ético de los datos, evitando la manipulación de los resultados, la objetividad e imparcialidad permitieron un análisis sin prejuicios, reflejando la realidad del estudio, la transparencia en la metodología facilitó la comprensión del proceso investigativo y refuerza la credibilidad de los resultados. Finalmente, se respetó la propiedad intelectual mediante la correcta citación de las fuentes que se han elaborado de acuerdo con las normas IEEE, reconociendo el trabajo de los autores y evitando el plagio [39].

III. RESULTADOS

En la siguiente sección se expusieron los resultados derivados de los análisis efectuados en esta investigación. Los datos se presentan de forma ordenada, iniciando con los resultados de los objetivos específicos y culminando con el resultado del objetivo general, interpretados de modo comprensible para ofrecer una visión clara de los hallazgos más importantes.

En la Tabla 1 se muestra el análisis descriptivo del nivel de estrés académico existente en los alumnos

Puntaje	Frecuencia	Niveles y Porcentaje		
		Leve%	Moderado%	Agudo%
119	1	3.8		
125	1		3.8	
127	1		3.8	
128	1		3.8	
130	1		3.8	
132	1		3.8	
135	1		3.8	
141	1		3.8	
142	1		3.8	
143	1		3.8	
144	1		3.8	
146	1		3.8	
156	1		3.8	
160	1		3.8	
162	3	11.5		
163	1		3.8	
175	1		3.8	
177	1		3.8	
186	2		7.7	
187	1		3.8	
192	1		3.8	
202	1			3.8
217	1			3.8

La tabla 1 muestra los niveles de Estrés Académico, que, de acuerdo con lo recolectado, el 88.5% presentó un nivel moderado, mientras que el 3.8% se encontró en un nivel leve y el 7.7% en un nivel agudo, lo cual demostró la predominancia del nivel moderado de estrés académico en los estudiantes.

En la Tabla 2 se muestra el análisis descriptivo del grado de Procrastinación Académica existente en los alumnos.

Puntaje	Frecuencia	Grado y Porcentaje		
		Bajo%	Medio%	Alto%
32	1	3.8		
33	1	3.8		
36	2	7.7		
39	1		3.8	
42	1		3.8	
44	1		3.8	
47	2		7.7	
49	1		3.8	
50	2		7.7	
51	3		11.5	
52	3		11.5	
53	1		3.8	
54	1		3.8	
56	1		3.8	
57	1		3.8	
60	1			3.8
61	1			3.8
67	1			3.8
68	1			3.8
Total	26		100	

En la tabla 2, con respecto a la variable Procrastinación Académica, se mostraron los puntajes recolectados, evidenciando que el 69.2% de alumnos de quinto año presentó un nivel medio, mientras que el 15.4% de ellos se encontró en un nivel alto y el otro 15.4% en un nivel bajo, lo cual evidenció la predominancia y existencia de un nivel moderado de procrastinación en la población evaluada.

En la Tabla 3 se muestra el análisis de la relación entre procrastinación con las dimensiones de estrés.

		Estímulos Estresores	Síntomas	Estrategias de Afrontamiento
Procrastinación Académica	Correlación de Pearson	,185	,332	,041
	Sig. (bilateral)	,366	,098	,842
	N	26	26	26

En la tabla 3 se evidenció que hay una correlación positiva débil entre la Procrastinación y los Estímulos Estresores ($p=0.185$), indicando que a medida que aumentan los estresores, también tiende a aumentar la procrastinación, aunque su relación sea débil y pueda no ser significativa. Además, existió una correlación positiva moderada entre la Procrastinación y los Síntomas ($p=0.332$), dando a entender que los que experimentan más síntomas tienden a procrastinar más. Y finalmente, la relación entre la Procrastinación y las Estrategias de afrontamiento ($p=0.041$) fue muy baja y cercana a cero, indicando que no hay una relación significativa en la población evaluada.

En la Tabla 4 se muestra la correlación entre procrastinación y estrés académico.

		Estrés Académico
Procrastinación Académica	Correlación de Pearson	,269
	Sig. (bilateral)	,183
	N	26

En la tabla 4, respecto a los resultados obtenidos en la prueba Pearson, se encontró un valor p de 0,269. Siendo una correlación positiva débil, lo cual indicó que sí existió correlación, pero en niveles bajos entre las variables de Procrastinación y Estrés académico, por lo que no hubo suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula y de igual forma se obtuvo una significancia de 0,183 lo cual confirmó que en esta investigación, la relación que se dio no fue estadísticamente significativa.

IV. DISCUSIÓN

Este estudio se realizó con el propósito de determinar si los estudiantes de 5to de secundaria de una I.E. en El Milagro – Perú, experimentan estrés debido a factores relacionados a su entorno escolar y si este está vinculado a conductas procrastinadoras. En base a los aportes de Gamboa, quien refirió que las principales razones del estrés académico en los estudiantes eran la excesiva cantidad de tareas, la presión debido a las evaluaciones de los docentes y la dificultad para mantener la concentración, se analiza la información recolectada, en la que los hallazgos muestran que un 88.5% de los estudiantes presenta un nivel moderado de estrés y un 7.7% con niveles agudos. Esto sugiere que los estudiantes están enfrentando una considerable presión en su entorno académico, relacionada con la cantidad de tareas, las expectativas de los docentes y la forma en que perciben las evaluaciones.

Estos resultados coinciden parcialmente con los hallazgos reportados por Huamán Jacobo (2023) en Lima Sur, donde también se evidenció un alto porcentaje de estudiantes con estrés académico moderado (49.2%) y profundo (24.6%). La diferencia porcentual en el nivel alto podría explicarse por la variabilidad contextual entre regiones, lo cual concuerda con lo señalado por la autora respecto al impacto de los factores sociales y post-pandemia en la percepción del estrés.

Asimismo, la investigación reveló que un 69.2% de los estudiantes presentó un nivel medio de procrastinación y un 15.4% un nivel alto, lo que concuerda con los hallazgos de Huamán, quien identificó niveles moderados (50.8%) y altos

(23.6%) de procrastinación. Estas similitudes sugieren que la postergación de tareas es una conducta frecuente entre los adolescentes, probablemente influida por la dificultad en la gestión del tiempo y el manejo emocional.

En cuanto a la relación entre estrés y procrastinación, el estudio evidenció una correlación positiva baja entre ambas variables. Si bien esto indica que a mayor estrés los estudiantes tienden a procrastinar más, la relación no fue estadísticamente fuerte. Este hallazgo difiere del estudio de Huamán, quien encontró una correlación negativa baja y significativa ($\rho = -0.185$; $p = .001$), lo cual plantea que el vínculo entre ambas variables puede variar según el entorno, los métodos utilizados y las características de los estudiantes.

Por otro lado, los hallazgos obtenidos también guardan relación con el estudio de Álvarez y Cerrón (2021), realizado en Lircay – Huancavelica, donde se encontró una correlación significativa, directa y moderada entre el estrés académico y la procrastinación ($\rho = .649$; $p < .001$). Aunque en la investigación la correlación fue más débil, ambos estudios destacan la existencia de un vínculo entre estas variables, señalando que el estrés puede desencadenar conductas de evitación como la procrastinación. En Huancavelica, además, se identificó que el modelo de Jornada Escolar Completa (JEC) incrementó la carga académica, constituyendo un factor estresante adicional. Si bien en El Milagro no se precisó el modelo educativo, los factores desencadenantes de estrés (evaluaciones, tareas excesivas, presión docente) son comparables.

Cabe resaltar que en Huancavelica se halló relación significativa con dimensiones específicas de la procrastinación, como la desorganización y la evasión de responsabilidades, mientras que en nuestro estudio esta relación fue baja o nula. Esta diferencia puede atribuirse a las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes y su compromiso frente al instrumento aplicado.

En ese sentido, la literatura coincide en señalar que la procrastinación, al posponer tareas, genera acumulación de responsabilidades y aumenta la presión académica, provocando un ciclo de retroalimentación negativa entre procrastinación y estrés. Si bien esta investigación halló una correlación positiva baja entre ambas variables, la evidencia empírica, tanto local como nacional, refuerza la necesidad de abordar estos fenómenos desde un enfoque educativo integral.

Finalmente, la diversidad de resultados en los diferentes estudios puede explicarse por factores como el momento, el contexto, el enfoque metodológico y las características de la muestra. Por ello, si bien los hallazgos no son definitivos, brindan insumos relevantes para que las autoridades educativas diseñen estrategias que promuevan el bienestar emocional, la autorregulación y el manejo del tiempo en los estudiantes del nivel secundario.

V. CONCLUSIONES

Al término de este estudio se llegó a concluir que, tanto el estrés académico como la procrastinación son comunes en los estudiantes, pero las relaciones entre ambas variables no son lo suficientemente consistentes como para justificar que, si uno aumenta, el otro también lo hará. Cabe destacar que, si no se reduce el estrés académico, los estudiantes podrían

enfrentar mayores problemas como fatiga, insomnio y tendrían un incremento en sus dificultades emocionales, además, el estrés crónico podría aumentar la procrastinación, creando un ciclo negativo que empeoraría tanto su bienestar como sus resultados académicos.

Se encontró que un grupo considerable de los estudiantes evidencia un nivel moderado de estrés, lo cual indica que este es un fenómeno común dentro de la muestra, generando un impacto en su bienestar. Además, ello evidenciaría la necesidad de desarrollar programas de apoyo emocional y estrategias para reducir el estrés en el entorno escolar.

Se evidenció que en lo que respecta a la procrastinación, el mayor número de estudiantes también exhiben un nivel moderado, lo cual podría estar relacionado con factores emocionales y la gestión del tiempo, sugiriendo que los estudiantes que experimentan más estrés tienden a procrastinar más, por ello, este nivel existente indicaría que se debe implementar estrategias para mejorar estas capacidades en los estudiantes.

Se concluyó que, a pesar de existir una correlación, esta relación no fue lo suficientemente relevante, ya que no existe suficiente evidencia para determinar que estas variables están directamente relacionadas, ello sugeriría que es necesario considerar otras variables en futuras investigaciones y en la posible planificación de programas educativos.

VI. RECOMENDACIONES

Para finalizar, se propone que la institución ofrezca programas de asistencia psicológica y talleres sobre manejo del estrés para que los estudiantes puedan gestionar de manera más efectiva la presión académica. Por otro lado, en lo que respecta a la procrastinación, se sugiere promover programas de intervención sobre la gestión del tiempo, para reducir esta problemática en los estudiantes.

Se considera que los resultados obtenidos no fueron suficientemente relevantes debido a la cantidad del grupo de muestra de la población, por ello se sugiere llevar a cabo estudios adicionales con muestras más amplias para lograr una comprensión más detallada de las interacciones entre el estrés académico y la procrastinación, además, se propone implementar otro instrumento de recolección de datos,

dependiendo de las características de la población para que sea de utilidad en el informe.

REFERENCIAS

- [1] Salas, E., "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de Universidades Públicas y Privadas de Lima Metropolitana." [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. 2019
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1b26867c-f5d0-4858-a7be-d4faa626d6bc/content#:~:text=Los%20resultados%20del%20estudio%20muestran,motivo%20de%20postergar%20la%20tarea>
- [2] Naciones Unidas. (s.f.). Objetivos de Desarrollo Sostenible. Naciones Unidas. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-desarrollo-sostenible/>
- [3] Li, X., Wang, Y., & Zhang, J., "Procrastination and academic burnout in university students: The mediating role of academic stress. *Learning and Individual Differences*". 92, 102073. 2022
https://www.researchgate.net/publication/373900191_Academic_Stress_and_Its_Relationship_With_Procrastination_Among_University_Students
- [4] Córdova, J., Hidrobo, J., Hidrobo, J., Estrella, M., Rueda, G., Rosero, X., Rueda, H., Mina, D., Castro, A. & Díaz, E. "Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*". 6(3), 1 - 20. 2022.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2490/3684>
- [5] Estela, G. "Estrés escolar y procrastinación en estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. "Francisco Izquierdo Ríos", Morales", 2023. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/119880/Esta_RGE-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- [6] Villavicencio, C. "Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de La Esperanza, 2021". [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. 2021.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75362/Villavicencio_TCL-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- [7] Hernández, B., "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima". [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. 2022.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109477/Hernandez_ZBS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [8] Cardenas, J., "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pasco", 2023. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/123423/Car denas_CJDLA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [9] 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://www.rpye.es/pdf/189.pdf>
- [10] Vizcaíno, P., Cedeño, R. & Maldonado, I., "Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*" 2023. 7(4), 1 - 40. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11619>
- [11] Alvarez, K. & Cerrón, N., "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica". [Tesis de grado, Universidad Continental] 2022.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8378/3/IV_FHU_501_TE_Alvarez_Cerron_2021.pdf
- [12] Porto, I & Villadiego, C., "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Corporación Instituto Docente del Caribe de Cartagena, Colombia". [Tesis de grado, Universidad Tecnológica de Bolívar] 2022. <https://repositorio.utb.edu.co/handle/20.500.12585/10700>
- [13] Ragusa, A., González, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Mínguez, L., Obregón, A. & Fernández, C., "Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Front Psychol*". 14, 2023. 1-8.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1073529/full>
- [14] Magnín, L., "Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná" [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica Argentina] 2021.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13817/1/relaci%C3%B3n-entre-procastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica.pdf>
- [15] Balarezo, M. & Mayorga, P., "Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Uniandes Episteme*". 10(2), 166 - 2023. 179.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9052909.pdf>
- [16] Cardenas, J., "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pasco", 2023. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/123423/Car denas_CJDLA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [17] Flores, P. & Quispe, D., "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno" 2023. [Tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano].
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22149/Flores_Paola_Quispe_Daisi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [18] Encarnación, J. & Huertas, E., "Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada del distrito ventanilla-callao", 2021. [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte].
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31548/Encarnacion%20Lopez%2c%20Julia%20-%20Huertas%20Inga%2c%20Eddy%20Om ar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [19] Valle, L., "Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas. 2019. [Tesis de maestría, Universidad Ricardo Palma].
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/2759/T030_45051838_M%20%20VALLE%20HUERTES%20LILIBET%20LAS TENIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [20] Camacho, O., Pedroza, F., Navarro, G., de la Roca, J. & Fulgencio, M., "Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha*". 22, 42 - 53. 2024
<http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/708/687>
- [21] Flores, K., "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ancón. 2023. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/125044/Flores_AKP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [22] Atalaya, C. & García, L., "Procrastination: Theoretical Review. *Revista de Investigación en Psicología*" 2023. 22(2), 363 - 378.
https://www.researchgate.net/publication/339542491_Procrastinacion_Revision_Teorica
- [23] Cueva, J., "Ansiedad y procrastinación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N°80334 Simbrón, La Libertad 2022. [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Ica].
<https://repositorio.autonomaieca.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2087/1/CUEVA%20VALDIVIA%20JUAN%20MANUEL.pdf>
- [24] Ozberk, E. & Turk, T., "Profiles of Academic Procrastination in Higher Education: A Cross-Cultural Study Using Latent Profile Analysis. *International Journal of Psychology and Educational Studies*" 2021. 1(1), 150 - 160. <https://ijpes.com/index.php/ijpes/article/view/465/410>
- [25] Duda, B. & Gallardo, E., "Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. *Revista Electrónica Educare*" 2022. 26(2), 1-17.
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v26n2/1409-4258-ree-26-02-369.pdf>
- [26] Barrón, M. & Armenta, L., "Effects of Stress on the Academic Performance of Students of the Bachelor of Psychology. *Journal UNISON*" 2021. 14(36), 1-33.
<https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/388/404>
- [27] López, J., Chinchilla, N., Bermúdez, I., & Álvarez, A., "Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales*" 2021. 27(3), 50-63.
<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/36488/39190>
- [28] OECD, "Manual de Frascati 2015: Guía para la recopilación y presentación de información sobre la investigación y el desarrollo experimental" 2018. FEYCT.
<https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264310681-es.pdf?expires=1727691049&id=id&accname=guest&checksum=7DC2E5FCA18BC9F33FA65217BECC34DB>

- [29]Huamán, J., Treviños, L. & Medina, W, “Epistemología de las investigaciones cuantitativas y cualitativas. *Horizonte de la Ciencia*”2022.. 12(23), 27 - 47. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/1462/1662>
- [30]Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M, “Metodología de la Investigación. McGraw-Hill”2022.. <https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- [31]Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L. & Arellano, C, “La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado. Universidad Internacional del Ecuador” 2020. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
- [32]Otzen, T. & Manterola, C, “ Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*” 2017.. 35(1), 227 - 232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- [33]Feria, H., Matilla, M. & Mantecón, S, “ La entrevista y la encuesta: ¿Métodos o técnicas de indagación empírica?”2020.. *Revista Didasc@lia*. 1 - 18. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7692391.pdf>
- [34]Espinoza, J, “*Estrés académico y procrastinación académica de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao*”, 2022. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/99268/Espinoza_AJM-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- [35]Ruiz, K. & Pedroza, L, “ El concepto de validez y el enfoque basado en argumentos para un examen de ingreso a la universidad”2023. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. 4(5), 1 - 14. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1397/1737>
- [36]Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C. & Castillo, R, “ Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación” 2023. *Inudi Perú*. <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/download/90/133/157?inline=1>
- [37]Sucasaire, J, “Estadística descriptiva para trabajos de investigación: Presentación e interpretación de los resultados” 2021. <https://repositorio.concytec.gob.pe/server/api/core/bitstreams/b2017a33-d545-e076-55ec-76bf553b9cbf/content>
- [38]Universidad César Vallejo, “Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo”2021-. https://drive.google.com/file/d/1G9WtNFOBM3LSXdpwD1au_E8qe9Muze1k/view?usp=sharing
- [39]Gamboa, L, “*Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Puente Piedra 2020*”. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]2021. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57724/Gamboa_VLV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [40]Kloster, G. & Perrotta, F, “*Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*.”2019. [Tesis de grado, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- [41]Cherres, B, “*Estilos de aprendizaje y procrastinación en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque*”2021. [Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán]. https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8741/Blanca%20Carolina%20Cherres%20Benavides_.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- [42]Picho, N., Quincho, N. & Salaman, M, “*Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura*”2021. [Tesis de grado, Universidad Continental]. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10383/1/IV_FHU_501_TI_Picho_Quincho_Salaman_2020.pdf
- [43]Barraza, A. & Barraza, S, “Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior” 2019-. *Revista de Investigación Educativa*. 28(1), 1-20. <https://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n28/1870-5308-cpue-28-132.pdf>
- [44]Kenyo, T., Alvarez, A., Nataly, R., & Ramos, D. (2020). Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología Escuela Académico Profesional de Psicología. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8378/3/IV_FHU_501_TE_Alvarez_Cerron_2021.pdf
- [45]Selene, L. (2023). Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución pública de Lima Sur. *Autonoma.edu.pe*. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3449>