



Artículo de Investigación

Relación entre el Estrés Académico y la Procrastinación en Estudiantes Universitarios

Relationship between Academic Stress and Procrastination in University Students

Gabriela Mariuxi Serrano Garcés¹  , Luis Andrés Escalante Farias¹  ,
 Ángel Modesto Chalo Valla¹  , Eduardo Gustavo Villacís Alarcón¹  ,
 Rosa Angelica Auz Acosta¹  

¹ Centro de Innovación y Desarrollo Profesional (CIDPROS S.A.S.), Milagro, Ecuador

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historial del artículo

Recibido: 15/03/2025

Aceptado: 20/04/2025

Publicado: 15/05/2025

Palabras clave:

estrés académico,
procrastinación,
rendimiento académico,
salud mental,
autoeficacia, regulación
emocional

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 03/15/2025

Accepted: 04/20/2025

Published: 05/15/2025

Keywords:

academic stress,
procrastination,
academic performance,
mental health, self-
efficacy, emotional
regulation

INFORMAÇÕES DO ARTIGO

Histórico do artigo:

Recebido: 15/03/2025

Aceito: 20/04/2025

Publicado: 15/05/2025

RESUMEN

La presente investigación analiza la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios, fenómenos comunes que afectan negativamente su rendimiento y bienestar. El estrés académico se entiende como la respuesta física y emocional frente a las exigencias del entorno educativo, mientras que la procrastinación se refiere a la postergación intencionada de tareas, a pesar de conocer sus consecuencias. Estudios previos evidencian una correlación significativa entre ambas variables, generando un ciclo donde el estrés incrementa la procrastinación y viceversa. Además, factores como la autoeficacia, la autorregulación emocional, las creencias sobre el estrés y la gestión del tiempo influyen considerablemente en esta dinámica. La investigación, de tipo cuantitativo, correlacional y no experimental, se desarrolló con una muestra de 688 estudiantes universitarios, utilizando el Inventario SISCO SV-21 para medir el estrés y la Escala Adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). Los resultados mostraron niveles moderados en las tres dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas y afrontamiento), aunque el 50,6% presentó un nivel alto de estrés general. En cuanto a la procrastinación, predominó el nivel moderado (63,4%). El análisis reveló una asociación significativa entre ambas variables, confirmando que altos niveles de estrés se relacionan con una mayor tendencia a procrastinar. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias psicoeducativas personalizadas que fortalezcan la autoeficacia, mejoren la autorregulación emocional y fomenten hábitos de estudio saludables, contribuyendo así a la mejora del rendimiento académico y la salud mental en el contexto universitario.

ABSTRACT

This research examines the relationship between academic stress and procrastination in university students, two common phenomena that negatively impact their performance and well-being. Academic stress is understood as the physical and emotional response to the demands of the educational environment, while procrastination refers to the intentional delay of tasks despite being aware of the consequences. Previous studies have shown a significant correlation between both variables, creating a cycle where stress increases procrastination and vice versa. Additionally, factors such as self-efficacy, emotional self-regulation, beliefs about stress, and time management play a crucial role in this dynamic. The research, which is quantitative, correlational, and non-experimental, was conducted with a sample of 688 university students, using the SISCO SV-21 Inventory to measure stress and the Adapted Tuckman Procrastination Scale (APTS) to assess procrastination. The results revealed moderate levels in all three dimensions of academic stress (stressors, & Auz Acosta, R. A.

Palavras-chave:

estresse acadêmico,
procrastinação,
desempenho acadêmico,
saúde mental,
autoeficácia, regulação
emocional

symptoms, and coping), with 50.6% reporting a high level of overall stress. As for procrastination, the moderate level predominated (63.4%). The analysis found a significant association between both variables, confirming that higher levels of stress are related to a greater tendency to procrastinate. These findings underscore the need to implement personalized psychoeducational strategies that strengthen self-efficacy, improve emotional self-regulation, and promote healthy study habits, thereby enhancing academic performance and mental health in the university context.

RESUMO

A presente pesquisa analisa a relação entre o estresse acadêmico e a procrastinação em estudantes universitários, fenômenos comuns que afetam negativamente seu desempenho e bem-estar. O estresse acadêmico é entendido como a resposta física e emocional diante das exigências do ambiente educacional, enquanto a procrastinação refere-se ao adiamento intencional de tarefas, mesmo conhecendo suas consequências. Estudos anteriores evidenciam uma correlação significativa entre ambas as variáveis, gerando um ciclo em que o estresse aumenta a procrastinação e vice-versa. Além disso, fatores como a autoeficácia, a autorregulação emocional, as crenças sobre o estresse e a gestão do tempo influenciam consideravelmente essa dinâmica. A pesquisa, de caráter quantitativo, correlacional e não experimental, foi desenvolvida com uma amostra de 688 estudantes universitários, utilizando o Inventário SISCO SV-21 para medir o estresse e a Escala Adaptada de Procrastinação de Tuckman (APTS). Os resultados mostraram níveis moderados nas três dimensões do estresse acadêmico (estressores, sintomas e enfrentamento), embora 50,6% apresentassem um nível elevado de estresse geral. Quanto à procrastinação, predominou o nível moderado (63,4%). A análise revelou uma associação significativa entre ambas as variáveis, confirmando que altos níveis de estresse estão relacionados a uma maior tendência à procrastinação. Esses achados reforçam a necessidade de implementar estratégias psicoeducativas personalizadas que fortaleçam a autoeficácia, melhorem a autorregulação emocional e incentivem hábitos de estudo saudáveis, contribuindo assim para a melhoria do desempenho acadêmico e da saúde mental no contexto universitário.

Cómo citar

Serrano Garcés, G. M., Escalante Farias, L. A., Chalo Valla, Á. M., Villacís Alarcón, E. G., & Auz Acosta, R. A. (2025). Relación entre el Estrés Académico y la Procrastinación en Estudiantes Universitarios. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(2), 426-436. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.122>



Esta obra está bajo una licencia internacional
Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

El estrés académico y la procrastinación son fenómenos prevalentes en el ámbito universitario que afectan significativamente el rendimiento y bienestar de los estudiantes (Vargas y Vargas, 2023). El estrés académico se define como la respuesta física y emocional ante las demandas y presiones del entorno educativo, tales como exámenes, proyectos y cargas académicas intensas (Espín y Espín, 2023; Yupanqui et al., 2021). Por otro lado, la procrastinación académica se refiere a la tendencia a posponer intencionadamente tareas académicas, a pesar de ser consciente de las posibles consecuencias negativas de este retraso (Guerra y Reivan, 2024). Estos

comportamientos pueden generar un ciclo negativo en el que la procrastinación aumenta el estrés, y el estrés, a su vez, fomenta la procrastinación (Morales et al., 2022).

La importancia de estudiar la relación entre el estrés académico y la procrastinación radica en su impacto directo en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes (Mora y Martell, 2021). Investigaciones recientes han demostrado que altos niveles de estrés pueden llevar a una mayor procrastinación, lo que, a su vez, puede resultar en un desempeño académico deficiente y en problemas de salud mental, como ansiedad y depresión (Zapata y León, 2024; Buenaño y Flores, 2023). Comprender esta relación es

esencial para desarrollar estrategias efectivas que ayuden a los estudiantes a manejar mejor su tiempo, reducir el estrés y mejorar su rendimiento académico (Tubilla y Vivar, 2023).

Esta investigación aporta una perspectiva novedosa al analizar cómo la interacción entre el estrés académico y la procrastinación varía según diferentes factores demográficos y contextuales (Estrada et al., 2022). A diferencia de estudios previos que han abordado estas variables de manera general, este estudio se centra en identificar patrones específicos y diferencias individuales en la relación entre el estrés y la procrastinación, proporcionando información valiosa para el diseño de intervenciones personalizadas en el ámbito educativo (Ruiz, 2025; Pedraza et al., 2024).

Diversos estudios han explorado la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios. Por ejemplo, Un estudio realizado por Martell (2023) investigó la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de psicología. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa entre ambas variables, indicando que niveles elevados de estrés académico están asociados con una mayor tendencia a procrastinar. Además, una investigación realizada por Orco et al. (2022) evidenció una asociación significativa entre la procrastinación y el estrés académico, destacando la necesidad de abordar ambos factores para mejorar el bienestar estudiantil. Estos antecedentes subrayan la necesidad de continuar investigando esta relación para desarrollar estrategias efectivas que aborden ambos problemas simultáneamente.

El estrés académico y la procrastinación son fenómenos psicológicos frecuentes en la vida universitaria que inciden de manera negativa en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes (Catacutan et al., 2024; Silva et al., 2025). El estrés académico puede definirse como una respuesta emocional y fisiológica desproporcionada ante las exigencias del entorno educativo, mientras que la procrastinación académica se refiere a la postergación voluntaria de tareas, a pesar de

conocer las consecuencias adversas de esta conducta (Jurado et al., 2021).

Diversas investigaciones han documentado una relación significativa entre el estrés y la procrastinación en un estudio realizado con 409 estudiantes universitarios, una correlación moderada pero significativa entre ambas variables, indicando que la procrastinación es un predictor importante del estrés académico (Delgado et al., 2021). De forma similar Rakofsky et al. (2023), en una investigación longitudinal realizada con 3.525 universitarios suecos, concluyeron que la procrastinación predice niveles elevados de estrés percibido a lo largo del tiempo, incluso tras controlar variables demográficas y niveles iniciales de estrés.

El papel de las creencias sobre el estrés y la autoevaluación personal también es relevante. En un estudio realizado por Ma et al. (2023) se identificó que las autoevaluaciones centrales (por ejemplo, autoestima y locus de control) median la relación entre eventos estresantes y procrastinación académica. Los autores señalaron que los estudiantes con una percepción más negativa de sí mismos son más propensos a procrastinar ante situaciones académicas demandantes, debido a su baja percepción de eficacia.

Otro factor clave es la autorregulación académica. Según Puya et al. (2021) los estudiantes que presentan una pobre regulación emocional y baja autoeficacia académica son más propensos a procrastinar y experimentar ansiedad, estrés y bajo rendimiento académico. Estos hallazgos fueron respaldados por Yang y Yin (2022) quienes señalaron que estrategias efectivas de regulación emocional permiten reducir los niveles de procrastinación y mejorar el afrontamiento del estrés académico.

En la misma línea, una investigación de Chimoy et al. (2024) en el contexto universitario asiático encontró que la procrastinación académica está directamente asociada con síntomas de ansiedad y depresión, y que el estrés percibido actúa como un factor amplificador de estas condiciones. Aunque el estudio no halló evidencia de una mediación directa del estrés entre la procrastinación y los síntomas psicológicos, sí

identificó que la procrastinación incrementa la carga emocional del estudiante, contribuyendo a una mayor percepción de estrés.

Asimismo, Albornoz y Yepes (2025) la procrastinación está relacionada con variables como la carga académica, el miedo al fracaso y la falta de habilidades en la gestión del tiempo demostraron que más del 80% de los estudiantes universitarios reportan procrastinar en actividades como estudiar para exámenes, preparar presentaciones o entregar trabajos. Las razones más frecuentes reportadas fueron el estrés académico acumulado, la pereza, y la falta de planificación eficaz de las tareas académicas.

Por último, la autoeficacia académica ha sido identificada como un factor protector. En una investigación realizada por Morales M. (2023), se concluyó que los estudiantes con altos niveles de autoeficacia presentan una menor tendencia a procrastinar y perciben menos estrés ante situaciones académicas. En cambio, quienes dudan de su capacidad para afrontar las exigencias académicas tienden a postergar sus actividades, lo que finalmente aumenta su nivel de estrés.

METODOLOGÍA

Esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, con un diseño no experimental y tipo de campo. El estudio no manipuló las variables, sino que se enfocó en observar y analizar la relación existente entre el estrés académico y la procrastinación en una población específica. Al tratarse de una investigación de tipo correlacional, se buscó establecer la asociación entre ambas variables sin intervenir en el comportamiento natural de los participantes. La aplicación de los instrumentos se realizó directamente en el entorno académico, lo que permite obtener datos representativos del contexto real del estudiante universitario.

La muestra estuvo conformada por 688 estudiantes universitarios, de los cuales 378 fueron mujeres (55%) y 310 hombres (45%). La edad promedio de los participantes fue de 21.4 años (DE = 2.7), con un rango de edades comprendido entre los 18 y los 28 años. La selección de la muestra se realizó mediante un

muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la disposición voluntaria de los estudiantes para participar en el estudio. Esta muestra permite realizar inferencias sobre las características generales del grupo universitario en cuanto a sus niveles de estrés académico y su tendencia a procrastinar.

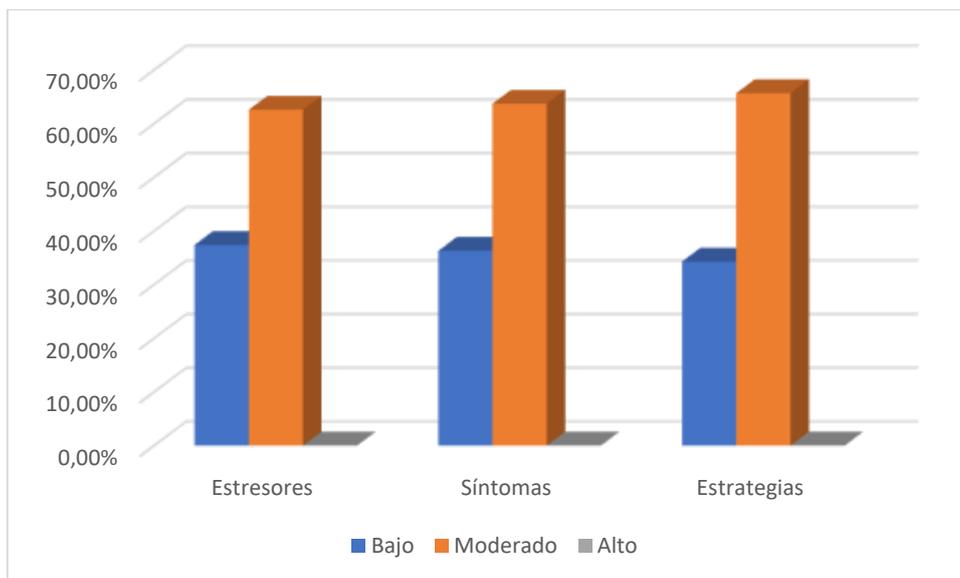
En cuanto a los instrumentos utilizados, se aplicó el Inventario SISCO SV-21 (Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico – segunda versión). Este instrumento evalúa el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios y está compuesto por 21 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Las respuestas se registran en una escala tipo Likert de 5 puntos, que va desde 1 ("nunca") hasta 5 ("siempre"). Esta herramienta ha sido ampliamente utilizada en contextos educativos latinoamericanos y ha demostrado una alta confiabilidad y validez en la medición del estrés académico.

Asimismo, se utilizó la Escala Adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS), la cual mide la tendencia del estudiante a postergar tareas académicas. Esta escala consta de 16 ítems y evalúa la procrastinación desde una dimensión unitaria centrada en la postergación de actividades relevantes. Se emplea una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 indica "totalmente en desacuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo". Esta herramienta ha sido adaptada al contexto universitario hispanoamericano y permite identificar el grado de procrastinación en actividades académicas con adecuados niveles de consistencia interna.

RESULTADOS

Se analizaron los niveles de estrés académico en sus tres dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), así como los niveles generales de procrastinación. Además, se examinaron las asociaciones entre estas variables mediante análisis cruzados y correlacionales, con el objetivo de identificar posibles relaciones significativas que permitan comprender la coexistencia y la influencia mutua entre el estrés académico y la procrastinación en el contexto educativo universitario.

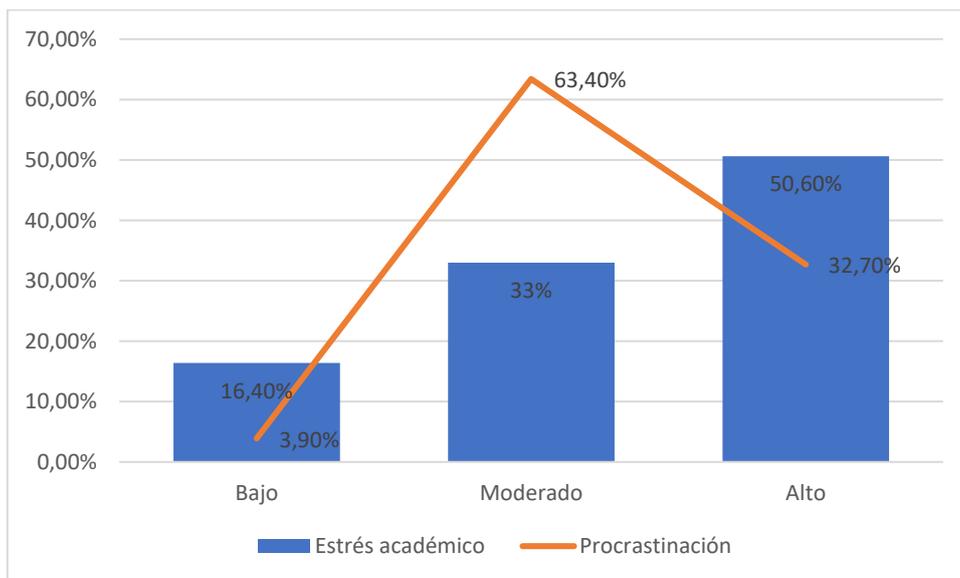
Figura 1
Dimensiones del estrés académico



Los resultados obtenidos en la aplicación del Inventario SISCO evidencian que la mayoría de los participantes se ubican en el nivel moderado en las tres dimensiones evaluadas: 62,6% en estresores, 63,7% en síntomas y 65,7% en estrategias de afrontamiento, mientras que una proporción considerable, aunque menor, presenta niveles bajos en estresores (37,4%), síntomas

(36,3%) y estrategias (34,3%). Cabe destacar que ningún caso se reporta en el nivel alto en ninguna de las dimensiones, lo cual sugiere que, aunque el estrés académico está presente en forma moderada en la mayoría de los evaluados, no alcanza niveles críticos, y que las estrategias de afrontamiento se mantienen en un rango funcional, aunque no óptimo.

Figura 2
Resultados de estrés académico y procrastinación



El análisis de los resultados revela que el estrés académico presenta un predominio de casos en el nivel alto con un 50,6% de los participantes, seguido por un 33% en nivel

moderado y solo un 16,4% en nivel bajo, lo cual indica una alta prevalencia de estrés significativo en la muestra. En contraste, la procrastinación se concentra principalmente en

el nivel moderado con un 63,4 %, seguido de un 32,7 % en nivel alto, mientras que apenas un 3,9 % se ubica en nivel bajo. Estos resultados sugieren que, aunque la procrastinación no alcanza niveles críticos en

la mayoría de los casos, sí es una conducta extendida de forma moderada, coexistiendo con un nivel preocupante de estrés académico elevado, lo que podría evidenciar una relación entre ambos fenómenos.

Tabla 1
Tabla cruzada Estrés académico y Procrastinación

			Estrés académico			Total
			Bajo	Moderado	Alto	
Procrastinación	Bajo	Recuento	27	0	0	27
		% del total	3,9%	0,0%	0,0%	3,9%
	Moderado	Recuento	86	227	123	436
		% del total	12,5%	33,0%	17,9%	63,4%
	Alto	Recuento	0	0	225	225
		% del total	0,0%	0,0%	32,7%	32,7%
Total	Recuento	113	227	348	688	
	% del total	16,4%	33,0%	50,6%	100,0%	

Los resultados cruzados entre estrés académico y procrastinación muestran una clara asociación entre niveles elevados de ambos constructos. Se observa que el 32,7 % del total de participantes presenta niveles altos tanto de estrés académico como de procrastinación, lo que sugiere una posible relación directa entre ambas variables. Además, el grupo con procrastinación moderada se distribuye mayormente en niveles moderado (33 %) y alto (17,9 %) de estrés académico, representando el 63,4 % de la muestra. Es significativo que todos los casos

con procrastinación alta también presenten estrés académico alto, y que ningún caso con procrastinación alta o moderada se relacione con niveles bajos de estrés. Por otro lado, quienes presentan baja procrastinación (3,9 %) se concentran exclusivamente en el grupo con estrés académico bajo, lo cual refuerza la hipótesis de que, a menor procrastinación, menor nivel de estrés. En conjunto, estos hallazgos evidencian una tendencia consistente entre la procrastinación y el aumento del estrés académico.

Tabla 2
Correlación entre dimensiones de estrés académico y procrastinación

		Procrastinación
Estresores	Correlación de Pearson	,957**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	688
Síntomas	Correlación de Pearson	,967**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	688
Estrategias	Correlación de Pearson	,971**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	688

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

Los resultados de la correlación de Pearson indican una asociación positiva y muy alta

entre cada una de las dimensiones del estrés académico y la procrastinación. En detalle, la

dimensión de estrés por estresores muestra una correlación de $r = 0,957$, los síntomas del estrés presentan una correlación de $r = 0,967$, y las estrategias de afrontamiento correlacionan con un $r = 0,971$. Todos estos valores son estadísticamente significativos al nivel 0,01, lo que demuestra que a mayor presencia de

estresores, síntomas o estrategias de afrontamiento (en este contexto, posiblemente disfuncionales), mayor es la tendencia a procrastinar. Esto sugiere una relación estrecha entre la percepción y manifestación del estrés académico y la conducta de postergación en los estudiantes evaluados.

Tabla 3
Correlación entre estrés académico y procrastinación

	Estrés académico
Correlación de Pearson	,990**
Procrastinación Sig. (bilateral)	,000
N	688

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

En esta tabla, se observa una correlación de Pearson de $r = 0,990$, lo que representa una correlación casi perfecta entre el nivel total de estrés académico y la procrastinación, también significativa al nivel de 0,01 bilateral. Este resultado confirma de manera contundente la relación directa entre ambos fenómenos: a mayor procrastinación, mayor nivel global de estrés académico, y viceversa. El valor obtenido evidencia que estos constructos están profundamente interrelacionados en la muestra estudiada, indicando que la procrastinación podría actuar como un factor de riesgo importante en el desarrollo o mantenimiento del estrés académico.

DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio evidencian una relación estrecha y significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios, manifestada tanto en el análisis correlacional como en los datos cruzados. La alta prevalencia de estudiantes con niveles elevados de ambas variables sugiere que estas no solo coexisten, sino que posiblemente se refuerzan mutuamente, generando un círculo vicioso en el cual el aumento del estrés favorece la postergación, y esta, a su vez, incrementa el estrés percibido por los estudiantes. Estos hallazgos reflejan una dinámica preocupante que puede comprometer el rendimiento académico y el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios.

El análisis de las correlaciones entre procrastinación y las tres dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) mostró valores extremadamente altos, alcanzando incluso un coeficiente de $r = 0,990$ al relacionar los constructos de forma global. Estos resultados superan ampliamente los hallazgos reportados por Zapata y León (2024), quienes identificaron una fuerte correlación de Spearman de 0,960 entre estrés académico y procrastinación. Si bien ambos estudios coinciden en confirmar una relación sólida, la intensidad reportada en la presente investigación sugiere que, en esta muestra específica, la vinculación entre ambas variables podría estar más acentuada debido a factores contextuales, institucionales o personales que ameritarían una exploración más profunda.

De forma complementaria, los resultados cruzados entre niveles de estrés académico y procrastinación en este estudio refuerzan la hipótesis de una asociación directa: ningún estudiante con procrastinación alta presentó bajos niveles de estrés, y todos los que procrastinaban en niveles altos también mostraban estrés elevado. Este patrón fue respaldado por los hallazgos de Orco et al., (2022), quienes, mediante un análisis multivariado, encontraron que el estrés académico es un factor asociado de manera significativa a mayores niveles de

procrastinación ($p = 0,022$). Aunque su coeficiente fue más modesto (1,12), la tendencia sigue siendo consistente con la del presente estudio, lo que refuerza la validez externa del fenómeno observado.

Un aspecto clave en el estudio fue la dimensión de estrategias de afrontamiento, la cual, pese a ubicarse mayormente en niveles moderados, mostró una correlación alta con la procrastinación ($r = 0,971$). Este resultado sugiere que las estrategias utilizadas podrían no estar siendo efectivas para contrarrestar ni el estrés ni la tendencia a postergar. En contraste, el estudio de Zapata y León (2024), reportó una correlación positiva moderada ($r = 0,377$) entre procrastinación y estrategias de afrontamiento, lo que podría indicar que en diferentes contextos, el tipo y calidad de las estrategias varían considerablemente, impactando de forma diversa en el comportamiento procrastinador.

Además, los hallazgos del artículo de Delgado et al., (2021), aportan una perspectiva adicional al señalar que la procrastinación puede funcionar como un moderador entre el estrés académico y el bienestar psicológico. Aunque su análisis se centró en la validez estructural de las escalas utilizadas, el enfoque del estudio refuerza la importancia de entender la procrastinación no solo como una conducta aislada, sino como un elemento con el potencial de mediar o amplificar los efectos del estrés en la salud mental del estudiante. Esto sugiere que intervenir sobre la procrastinación podría tener beneficios indirectos en otros aspectos del bienestar estudiantil.

El patrón observado en la presente investigación también pone de manifiesto la importancia de la autorregulación académica como variable intermedia. Tal como lo señalaron Zapata y León (2024), existe una correlación negativa moderada entre estrés académico y autorregulación ($r = -0,557$), lo que indica que los estudiantes con mayor estrés tienden a tener menos capacidad para organizar su tiempo, establecer metas y utilizar estrategias de estudio eficaces. Esta observación complementa nuestros hallazgos al sugerir que la falta de autorregulación podría ser uno de los mecanismos que explican por

qué la procrastinación y el estrés tienden a presentarse conjuntamente.

Considerando estos resultados, se hace evidente la necesidad de implementar programas de intervención que aborden simultáneamente la gestión del estrés y el manejo de la procrastinación. Intervenciones que fortalezcan la autorregulación, las habilidades de afrontamiento funcional y la organización del tiempo pueden ser particularmente efectivas. Además, se sugiere que dichas intervenciones sean sensibles al contexto académico y cultural, considerando que los niveles de correlación y prevalencia pueden variar entre diferentes universidades o regiones, como se ha observado en las investigaciones comparadas.

Los datos obtenidos respaldan de forma sólida la hipótesis de que el estrés académico y la procrastinación están altamente relacionados en el entorno universitario. Esta asociación no solo fue evidente en las correlaciones estadísticas, sino también en la distribución conjunta de los niveles de ambas variables. Comparado con otros estudios, el presente trabajo aporta evidencia más contundente y con mayor tamaño muestral, lo que refuerza la importancia de considerar ambos fenómenos como parte de un mismo problema estructural que afecta el desempeño y la salud mental de los estudiantes universitarios.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de esta investigación confirman que tanto el estrés académico como la procrastinación son fenómenos ampliamente presentes entre los estudiantes universitarios, con una relación significativa entre ambas variables. Los resultados obtenidos muestran que un alto porcentaje de los participantes presenta niveles elevados de estrés, mientras que la mayoría manifiesta una tendencia moderada a procrastinar. Esta coexistencia refuerza la hipótesis de que el estrés y la procrastinación pueden retroalimentarse, generando un círculo vicioso que afecta negativamente el bienestar y el rendimiento académico.

A través del análisis de las dimensiones del estrés académico estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento se identificó que, si bien la mayoría de los estudiantes utilizan estrategias funcionales para enfrentar la presión académica, estas no siempre son suficientes para evitar niveles moderados o altos de estrés. Asimismo, la presencia de procrastinación como un comportamiento habitual ante las exigencias académicas refleja deficiencias en la gestión del tiempo, el autocontrol y la autorregulación emocional.

Este estudio también resalta la importancia de factores individuales como la autoeficacia académica, la regulación emocional y las creencias personales frente al estrés. Los estudiantes con una percepción más positiva de sí mismos y con mejores estrategias de autorregulación tienden a presentar menores niveles de procrastinación y estrés, lo que sugiere la necesidad de fortalecer estas habilidades dentro del ámbito educativo mediante programas de acompañamiento psicológico, talleres de desarrollo personal y estrategias pedagógicas innovadoras.

En definitiva, comprender la relación entre el estrés académico y la procrastinación permite no solo visibilizar una problemática común, sino también diseñar intervenciones educativas personalizadas que contribuyan al bienestar integral del estudiante. Fomentar una cultura académica que promueva el equilibrio emocional, la planificación efectiva y la autoconfianza puede convertirse en una herramienta clave para prevenir consecuencias negativas en la salud mental y el desempeño académico de los universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albornoz, K., y Yepes, N. (2025). Entre likes, estrés y pendientes: correlación entre adicción a redes sociales, estrés y procrastinación académica en universitarios. *Revista Discimus*, 4(1). <https://doi.org/10.61447/20250130/art02>
- Buenaño, K., y Flores, V. (2023). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2268–2280–2268–2280. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.755>
- Catacutan, S., Ortiz, M., Mangadlao, T., Mission, R., Nonong, R., y Obenza, D. (2024). The Relationship Between Procrastination and Academic Stress Among University Students. *International Journal of Multidisciplinary Studies in Higher Education*, 1(1), 16-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.70847/586367>
- Chimoy, C., Idrogo, C., Montoya, P., y Hoyos, S. (2024). Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9575-9598. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12105
- Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, Á., y Cueva, M. (2021). The moderator role of procrastination in the relationship between academic stress and psychological well-being in undergraduate students. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Espín, J., y Espín, A. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 551-563. <https://doi.org/doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>
- Estrada, E., Mamani, D., Manrique, Y., Gallegos, N., Paredes, Y., y Quispe, R. (2022). Academic procrastination and academic stress in students of pedagogical higher education. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 41(4). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/25991
- Guerra, J., y Reivan, G. (2024). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Journal Scientific MQR Investigar*, 8(3), 4893–4908. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.4893-4908>
- Jurado, L., Montero, C., Carlosama, D., y Tabares, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 21(2), 1-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9724851>
- Ma, X., Li, Z., y Lu, F. (2023). The influence of stressful life events on procrastination

- among college students: multiple mediating roles of stress beliefs and core self-evaluations. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1104057>
- Martell, J., Mora, J., Cabral, D., Hurtado, A., y Santos, M. (2023). Relaciones, Diferencias E Influencia De La Procrastinación Académica Y El Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 12(31), 98-119. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v12i31.21446>
- Mora, J., y Martell, J. (2021). Predicción de efectos fisiológicos causados por el estrés académico mediante redes neuronales artificiales. *Predicción de efectos fisiológicos*, 14(3), 25-37. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.14303>
- Morales, M. (2023). Procrastinación en estudiantes universitarios: rol de la autoestima, creencias de autoeficacia y motivación de logro. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 7(1307). <https://doi.org/https://doi.org/10.33010/recie.v7i0.1307>
- Morales, S., Meza, R., y Rojas, J. (2022). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2955>
- Orco, E., Huamán, D., Ramírez, S., Torres, J., Villacorta, A., Figueroa, L., . . . Corrales, I. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41. www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704
- Pedraza, B., Valenzuela, J., Lizalde, A., y Núñez, F. (2024). Procrastinación en estudiantes de enfermería de una universidad del Centro-occidente de México. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(4), 1380-1399. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i4.394>
- Puya, A., Ruíz, Y., y García, M. (2021). Autorregulación académica y aprendizaje autónomo en la enseñanza virtual de la carrera de Educación Básica de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 9(2), 33-39. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v9i2.426>
- Rakofsky, J., Lucido, M., y Dunlop, B. (2023). All studies are not created equal: A systematic narrative review of bipolar depression clinical trial inclusion/exclusion rules and baseline severity scores. *Journal of Affective Disorders*, 333, 130-139. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.035>
- Ruiz, W. (2025). Procrastinación y rendimiento académico en el estudiantado de dos carreras universitarias en las áreas de Letras y Educación de la Universidad Nacional, Costa Rica. *Revista Espacios*, 46(1). <https://doi.org/10.48082/espacios-a25v46n01p07>
- Silva, A., Cortez, A., y Guachamboza, A. (2025). La procrastinación académica: bases epistemológicas. *Revista InveCom/ISSN en línea: 2739-0063*, 5(4), 1-9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14790643>
- Tubilla, J., y Vivar, J. (2023). Estrés Académico Y Procrastinación Académica En Estudiantes De Secundaria - Chincha. *Acta Psicológica Peruana*, 7(2), 193-214. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/378>
- Vargas, J., y Vargas, S. (2023). Procrastinación académica en el estudiante universitario: una realidad en las aulas de clases. *Revista Honoris Causa*, 15(1), 82-93. <https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/honoris-causa/article/view/283>
- Yang, X., y Yin, D. (2022). The Protective Effect of Caring for Grandchildren on the Mental Health of the Elderly: A Structural Equation Modeling Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1255. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031255>
- Yupanqui, D., Mollinedo, F., y Montealegre, A. (2021). Modelo explicativo de la autoeficacia académica: autorregulación de actividades, afecto positivo y personalidad. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 755. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.755>
- Zapata, G., y León, G. (2024). Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la Amazonia del Perú. *Revista de Salud Vive*, 7(21), 1019-1030. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i21.357>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Serrano Garcés, G. M., Escalante Farias, L. A., Chalo Valla, Á. M., Villacís Alarcón, E. G., & Auz Acosta, R. A. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.