

Universidad de Lima  
Facultad de Psicología  
Carrera de Psicología



# **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Psicología

**Andrea Cristina Echeandia Rojas**

**20130440**

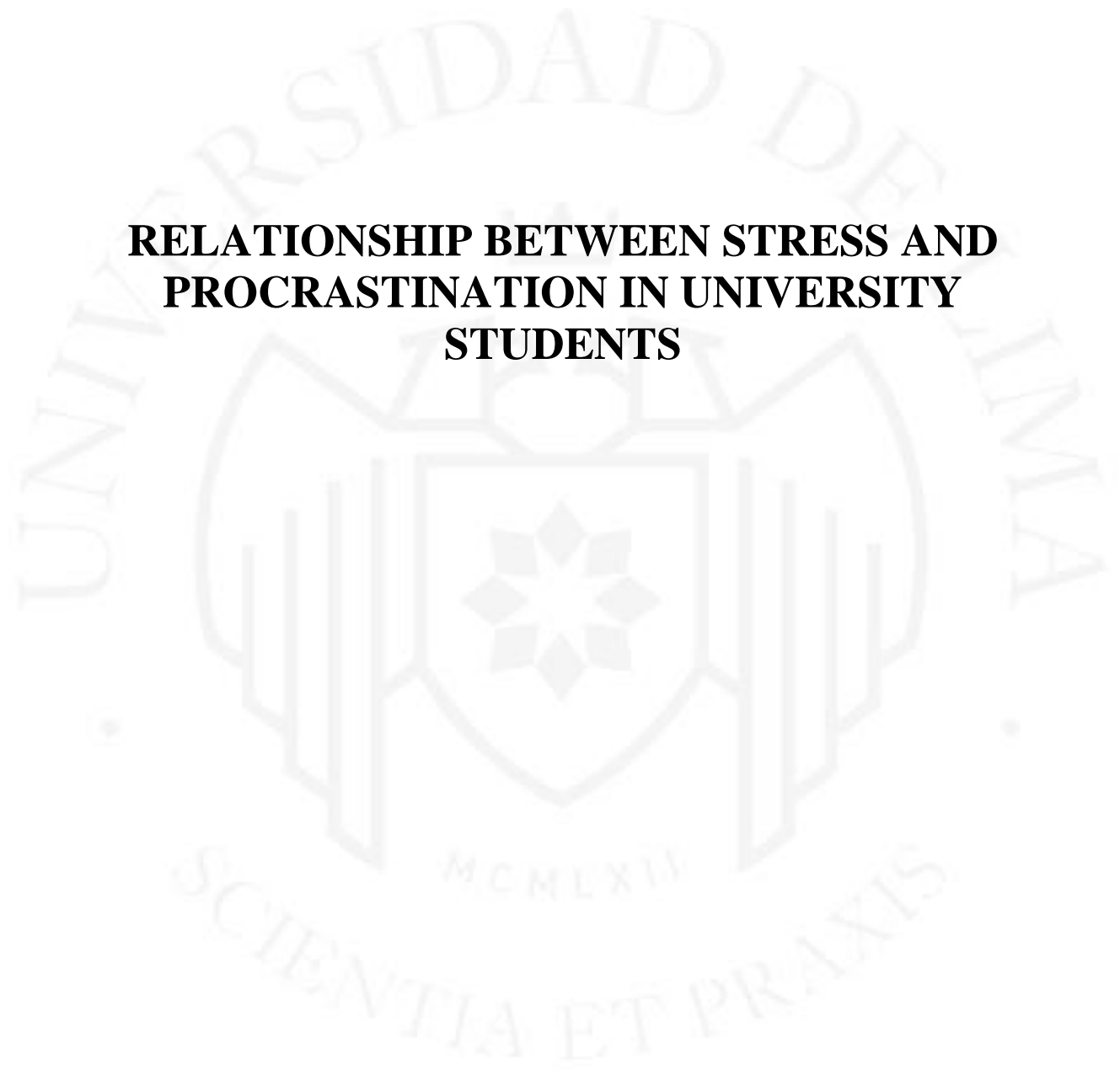
**Asesor**

**Angela Maria Naraza Jiménez**

Lima – Perú  
Marzo de 2022



**RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND  
PROCRASTINATION IN UNIVERSITY  
STUDENTS**

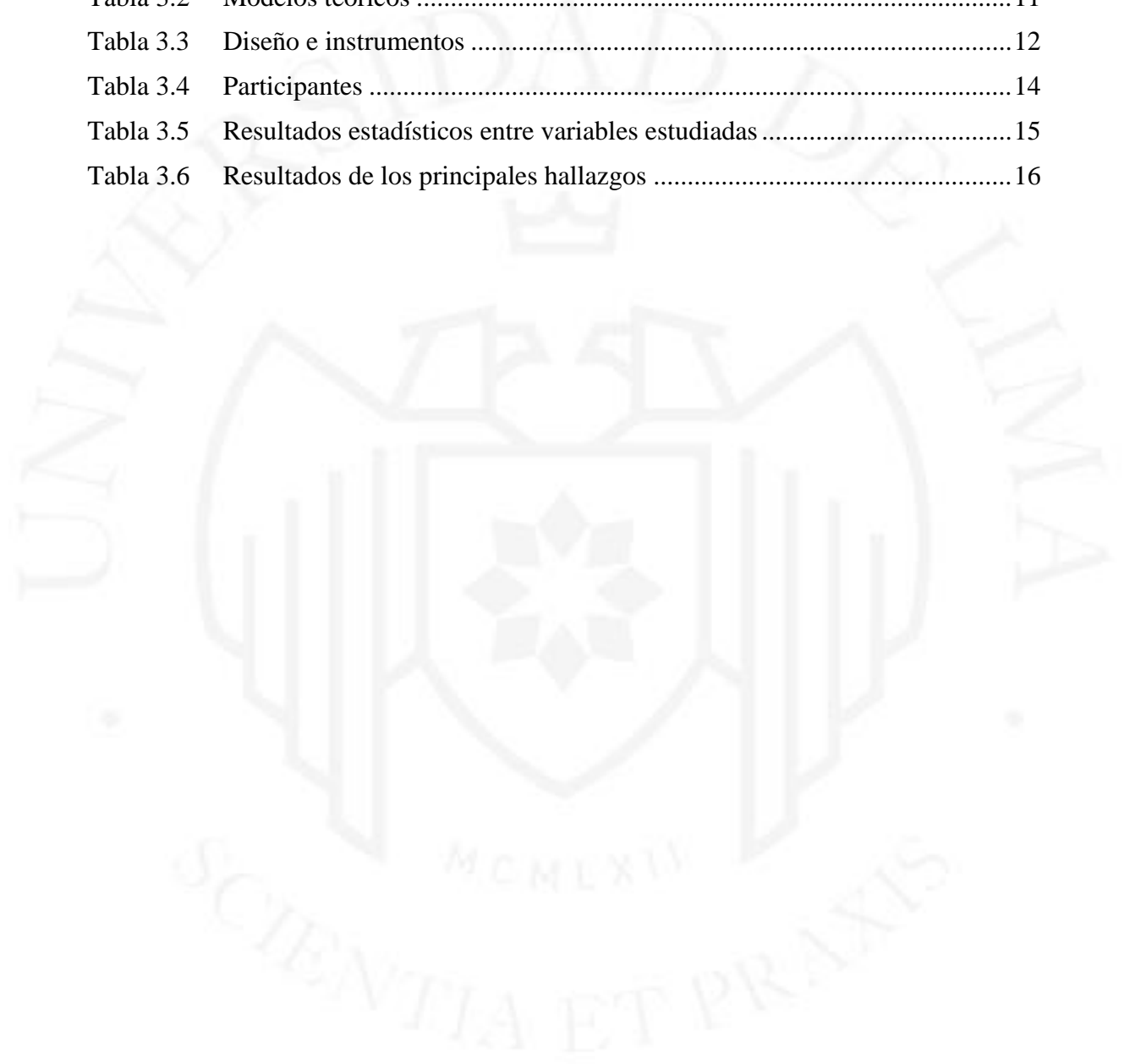


# TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO II: MÉTODO</b> .....	<b>6</b>
2.1 Criterios de elegibilidad .....	6
2.1.1. Criterios de inclusión.....	6
2.1.2. Criterios de exclusión .....	6
2.2. Estrategia de búsqueda .....	7
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS</b> .....	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN</b> .....	<b>22</b>
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>27</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>28</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1	Datos generales.....	10
Tabla 3.2	Modelos teóricos .....	11
Tabla 3.3	Diseño e instrumentos .....	12
Tabla 3.4	Participantes .....	14
Tabla 3.5	Resultados estadísticos entre variables estudiadas .....	15
Tabla 3.6	Resultados de los principales hallazgos .....	16



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1 Diagrama de Flujo del proceo de búsqueda y selección de artículos .....8



## RESUMEN

Actualmente, los jóvenes evidencian estrés y procrastinación, fenómenos problemáticos para el bienestar psicológico, a causas de las exigencias del medio y los retos educativos. El objetivo de la presente investigación es identificar qué relación mantiene el estrés y la procrastinación en el área académica en estudiantes universitarios. Para este fin, se realizó una revisión de informe aplicado de los estudios realizados en los últimos 5 años. Tomando en consideración los criterios de la guía Prisma (Pages et al., 2020), se realizó una revisión en las bases de datos: Ebsco, Scopus, Dialnet, Redalyc y Proquest, para seleccionar investigaciones cuantitativas correlacionales. Se seleccionaron 10 estudios con muestras de instituciones educativas universitarias. Los resultados revelan que 8 estudios encuentran una correlación positiva y significativa entre las variables, mientras que 2 investigaciones encuentran una correlación negativa. El resultado diverso puede deberse a factores como: la relevancia de algunas dimensiones de estrés o procrastinación dentro de los instrumentos utilizado y la influencia de la tecnología. Finalmente, se concluye que el estrés y la procrastinación mantiene un impacto significativo en el estudiante frente a los desafíos universitarios, sin embargo, dependiendo del contexto temporal, social, familiar y educativo, su relación se evidenciará como positiva o negativa.

**Palabras Clave:** Estrés, estrés académico, procrastinación, procrastinación académica, bienestar psicológico, estudiantes.

## ABSTRACT

Currently, young people show stress and procrastination, problematic phenomena for psychological well-being, due to the demands of the environment and educational challenges. The objective of this research is to identify the relationship between stress and procrastination in the academic area in university students. For this purpose, a review of the applied report of the studies carried out in the last 5 years was carried out. Taking into consideration the criteria of the Prisma guide (Pages et al., 2020), a systematic review of the databases was carried out: Ebsco, Scopus, Dialnet, Redalyc and Proquest, to select correlational quantitative research. 10 studies were selected with samples from university educational institutions. The results reveal that 8 studies find a positive and significant correlation between the variables, while 2 investigations find a negative correlation. The different result may be due to factors such as: the relevance of some dimensions of stress or procrastination within the instruments used and the influence of technology. Finally, it is concluded that stress and procrastination maintain a significant impact on the student facing university challenges, however, depending on the temporal, social, family and educational context, their relationship will be evidenced as positive or negative.

**Key Words:** Stress, academic stress, procrastination, academic procrastination, psychological well-being and students.



# CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

A partir de los nuevos cambios de paradigma en la educación y las circunstancias psicosociales, los estudiantes universitarios enfrentan diversos retos, demandas o exigencias que impactan en su bienestar psicológico.

A partir de la pandemia mundial del SARS-CoV-2 (COVID-19), existe una crisis que deja muchas alertas en diferentes ámbitos. En el ámbito de la educación, ha generado varias respuestas contraproducentes de los estudiantes ante las actividades escolares, sobre todo ha generado un impacto psicológico y socioemocional (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2020).

Un tema de gran preocupación a nivel mundial y que pone atención al análisis de la conducta humana ha sido generado por el estrés. La Organización Mundial De La Salud (Organización Mundial de la Salud, 2021) define el estrés como una respuesta del cuerpo que causa tensión física, emocional o psicológica. El estrés conlleva un riesgo de aumentar las enfermedades como herpes, gripe o cáncer (Bedoya & Vásquez, 2019), y una posibilidad de incrementar el peligro a contraer COVID-19. El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado en el mundo actual, en el que cada año incrementa y se percibe de manera diferente tanto en hombres como mujeres. Esta reacción resulta de la relación entre la persona y los eventos que suceden a su alrededor. De esta manera, el estrés implica una amenaza y riesgo en el bienestar de una persona (Ávila, 2014; Alfonso et al., 2015; American Psychological Association, 2016).

En el área educativa, el Ministerio de Educación (2021), tras una investigación sobre los factores de interrupción de estudios universitarios en contexto de pandemia, encontró que el 86,8% presentan problemas de salud mental, incluido el estrés como un problema generado por la presión de sus familias, economía y muerte de seres queridos. Asimismo, las consecuencias del estrés en el ámbito educativo, genera el incremento de los problemas académicos, familiares y/o complicaciones en la vida cotidiana (Bucaram et al., 2019).

De esta manera, centrándose en el área educativa, el estrés marca un impacto en el bienestar de los estudiantes, de nivel primario, secundario y universitario. El estrés académico es una reacción que se manifiesta de manera adaptativa y psicológica en los estudiantes cuando se ven enfrentados a las diversas actividades y responsabilidades que considera como estresores (Barraza, 2007; Cabanach et al., 2010). Algunos factores que abarca el estrés académico y que el estudiante se ve forzado a vencer son: las expectativas, sobrecarga de trabajo, gran contenido de temas o trabajos, los desafíos o las amenazas sociales, familiares y educativas (Cabanach et al., 2010; Zárate et al., 2017). Es así como el estudiante pone a prueba sus conocimientos, capacidades y habilidades al sentir que no son suficientes para lograr el desempeño que se espera desencadenando estrés académico, el cual puede afectar en su proceso de aprendizaje, tanto actitudinal y emocional.

Según el modelo sistémico-cognoscitivista de Barraza (2006), el estrés académico es un proceso sistémico observado desde las demandas del entorno y la valoración de la persona. El estrés académico se puede presentar en tres momentos de la vida académica del estudiante con el objetivo de delimitar sus alcances. En primer lugar, cuando el alumno con baja valoración identifica como estresores a las demandas del entorno (input). En segundo lugar, cuando los estresores evidenciados provocan un desequilibrio sistémico manifestándose en síntomas (indicadores del desequilibrio). Por último, cuando el alumno es obligado a realizar acciones que restauren el desequilibrio sistémico (output).

Se han realizado diferentes investigaciones para conocer el impacto y prevalencia del estrés académico en los estudiantes. Estrada Araoz et al., (2021), en su estudio sobre el estrés académico en estudiantes de educación de una universidad pública peruana, de una muestra de 172 jóvenes, encontró que un 47,1% de los estudiantes presentan un alto nivel de estrés académico y solo un 15,1% mostraron un bajo nivel. De esta manera evidenciaron una alta prevalencia del estrés y sus consecuencias negativas como la falta de concentración, la fatiga o agotamiento, irritabilidad, insomnio, dolores físicos, entre otros. Del mismo modo, en el estudio transversal de Indacochea et al., (2021), aplicado a estudiantes de 6to y 7mo ciclo de la carrera de psicopedagogía en una universidad pública ecuatoriana, se evidenció que existe un alto porcentaje (92,92%) de jóvenes que

mantienen estrés académico. Las principales causas son la preocupación y nerviosismo ante los procesos educativos.

Por otro lado, la procrastinación es un fenómeno que ha tenido mayor atención en los últimos años. Esto se debe al avance de la tecnología, ya que proporciona más opciones de entretenimiento y ocio, generando distracción ante la realización de una actividad importante (Loayza-Maturrano, 2021). La Real Academia Española (2014), define el término “procrastinar” como “definir” o “aplazar”. Procrastinar se deriva del verbo en latín *procrastināre*, que significa el extender o dilatar la presentación de una actividad de forma voluntaria (Steel, 2007). Es decir, es la acción de dejar alguna actividad para “después” o el posponer el proceso o culminación de una tarea. Las características o rasgos de la personalidad predominantes de las personas que procrastinan son: perfeccionismo, dependencia de los demás, impulsividad, miedo por cometer un error (Quant y Sánchez, 2012).

Atalaya & García (2019), hacen una revisión teórica de los tipos de procrastinación: la general y la académica. La procrastinación general se define como el hecho de posponer una tarea de poco interés, mientras que la procrastinación académica la define como la tendencia a dejar de lado las actividades hasta una futura fecha (p.369).

Steel (2007), presenta cuatro factores motivacionales como elementos de la procrastinación académica: a) La forma de realizar una tarea (expectativa); b) el valor o precio de realizar algunas tareas agradables cuyo factor de evaluación es el tiempo y las herramientas (valoración); c) la falta de motivación por la tarea o actividad (impulsividad); d) interés por el procrastinador hacia tareas con resultado inmediato a tareas con resultado con demora (demora de la satisfacción).

Según el modelo motivacional, Ferrari et al., (1995), señala que los estudiantes que procrastinan se encuentran con baja motivación y muestran una conducta de insatisfacción hacia las actividades que deben cumplir. Por otro lado, el modelo conductual (Carranza y Ramírez, 2013), menciona que, las personas que procrastinan son aquellas que están acostumbradas a posponer y cambiar una tarea que les genere mucho tiempo por otra actividad que les implique un proceso corto con recompensas a corto plazo. Por último, el modelo cognitivo señala que la persona genera pensamientos

irracionales que conlleva a presentar un desequilibrio emocional repercutiendo en su forma de actuar, haciendo que el individuo reaccione, principalmente, con baja tolerancia a la frustración, dejando las tareas o actividades, sobre todo actividades escolares, para otro momento (Atalaya y García, 2019).

En el estudio de Córdova-Torres y Alarcón-Arias (2019), sobre la relación de la procrastinación y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada peruana, encontraron que un 35.3% de la muestra, presentaron una prevalencia de la procrastinación académica durante el semestre. Concluyeron que, los estudiantes presentaron una tendencia negativa en la preparación ante los exámenes, reconociendo la falta de hábitos de estudio conectado a la procrastinación y su bajo rendimiento académico.

Por otro lado, Estremadoiro y Schulmeyer (2021), encontraron que el 37% de los estudiantes de una universidad privada española, presentaron un nivel medio-alto de procrastinación, determinando que las razones por las cuales los estudiantes procrastinan son debido a la ansiedad por la evaluación y la tendencia a sentirse presionados por no administrar o gestionar bien sus tiempos.

El estrés académico y la procrastinación son variables que independientemente influyen y afectan el bienestar psicológico de los estudiantes (Delgado-Tenorio et al., 2021). Cuando un estudiante alcanza un mayor bienestar psicológico, este se ve reflejado en su buen desempeño académico. Se puede observar una asociación entre el bienestar psicológico con la felicidad, las relaciones fructíferas, el logro de objetivos y la autorrealización (Sánchez, 2007; citado en Flores, 2016). Es por esto que, se define al bienestar psicológico como la percepción que tiene una persona sobre los logros alcanzados en su vida, identificando el grado de satisfacción personal en cuanto a la introspección de sus capacidades y/o habilidades (Casullo, 2002). En otras palabras, el estrés académico y la procrastinación van a ser alertas claves y movilizadoras en el desarrollo psicológico y emocional del alumno.

A partir de esta preocupación, varias investigaciones (Cardona, 2015; Medrano, 2017; Álvarez & Cerrón, 2020; Quispe, 2020) se han centrado en estudiar la relación entre el estrés y la procrastinación como fenómenos que afectan a los estudiantes. Esta

correlación se propone como búsqueda de una explicación a la conducta procrastinadora como estrategia de afrontamiento-evitación para el estrés evidenciado en el área académica.

Por esta razón, el presente estudio tiene como objetivo identificar la relación entre el estrés y la procrastinación mediante un reporte de revisión aplicada de estudios previos. Se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿qué relación existe entre el estrés y la procrastinación en los estudiantes universitarios?



## **CAPÍTULO II: MÉTODO**

### **2.1 Criterios de elegibilidad**

#### **2.1.1. Criterios de inclusión**

Para el análisis del presente trabajo se incluyeron estudios que contaban con los siguientes criterios: a) base de estudios como: Ebsco, Scopus, Dialnet, Redalyc y Proquest, estos permiten una búsqueda rigurosa y de fácil acceso según los filtros de calidad en el ámbito psicoeducativo; b) estudios nacionales e internacionales publicados entre el 2017 y 2021 con el fin de encontrar una información actualizada de los resultados para la realización del reporte de revisión aplicada; c) investigaciones publicadas en los idiomas de español, inglés e indonesio, con el fin de obtener mayores resultados de una muestra variada; d) estudios cuantitativos con diseño experimental o cuasiexperimentales, de tipo correlacional o transversal con la finalidad de conocer la relación entre la procrastinación y estrés académico; e) estudios que especifiquen el número de participantes pues permitirá tener una muestra más grande y datos más representativos, f) estudios cuya muestra sean estudiantes de nivel universitario, g) estudios que especifiquen el uso del instrumento de medición, con el fin de identificar los parámetros utilizados para el análisis de sus resultados.

#### **2.1.2. Criterios de exclusión**

Por otro lado, se excluyeron estudios que contaban con los siguientes criterios: a) incumplimiento de los criterios de inclusión, b) estudios con una metodología cualitativa, pues no permiten realizar un análisis de datos cuantificados; c) estudios con el formato de tesis, revistas de divulgación, manuales, participación en congresos, noticias y capítulos de libros; d) estudios que solo permiten el acceso al Abstract pues no permite observar la metodología, conclusiones y discusión pertinente para el análisis; e) estudios sin datos concluyentes debido a que no brindan información válida y sustentada que aporte al análisis de la relación entre las variables estudiadas.

## 2.2. Estrategia de búsqueda

La búsqueda de estudios consultados se realizó desde el 29 de enero al 12 de febrero del 2022. El proceso de estrategia de búsqueda se llevó a cabo tomando en consideración los criterios de la guía PRISMA (Pages et al., 2020), cuyo objetivo es proporcionar lineamiento para realizar una revisión sistemática y de esta forma poder identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar estudios que sean requeridos para el presente reporte.

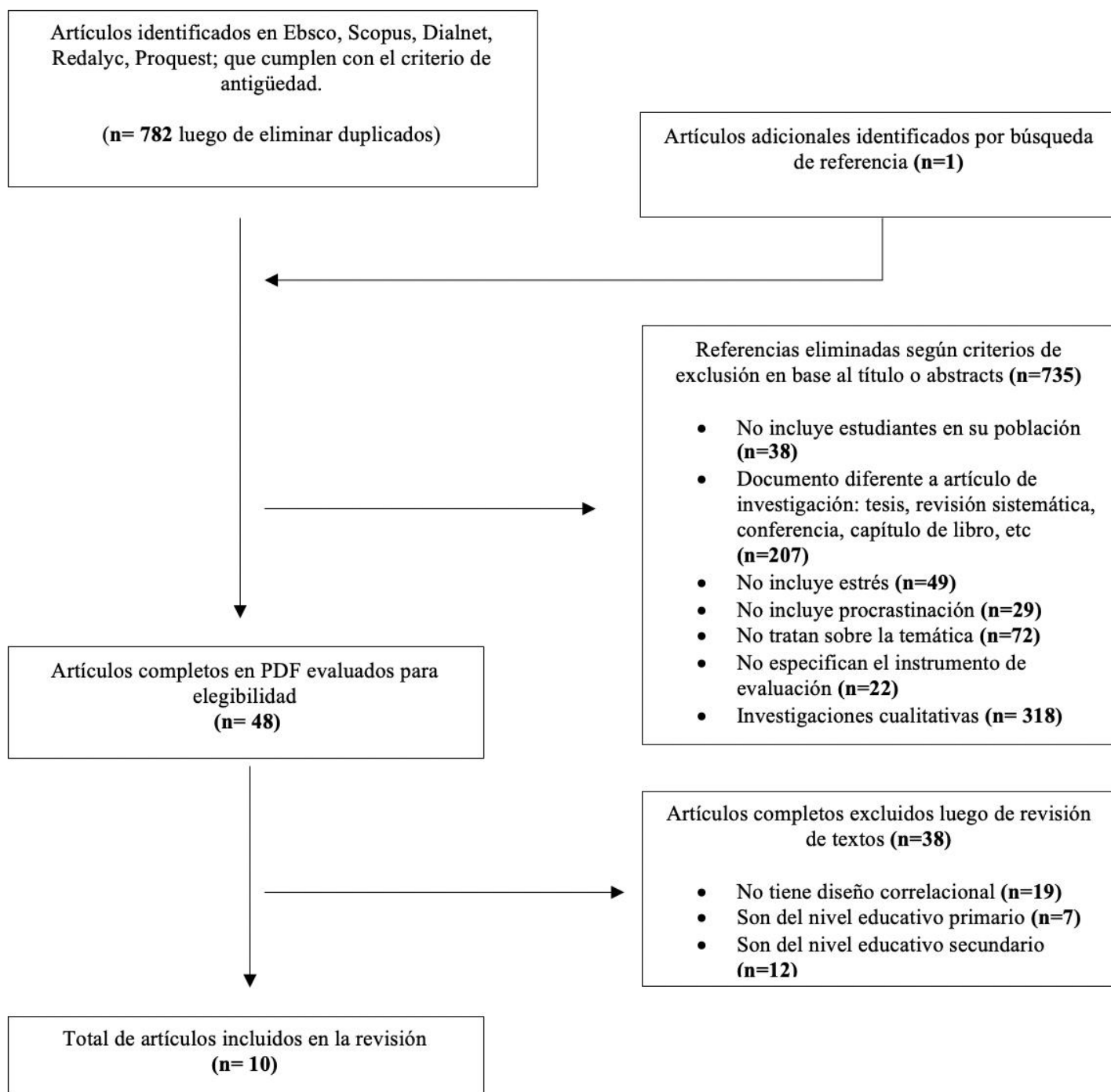
De esta manera, se utilizaron las siguientes bases de datos: Ebsco, Scopus, Dialnet, Redalyc y Proquest. Las palabras claves utilizadas fueron: Estrés, Stress, Estrés académico, Academic stress, Procrastinación, Procrastination, Procrastinación académica, Academic procrastination, Bienestar psicológico, Psychological well-being, Estudiantes y Students. Dichas palabras se combinaron de la siguiente manera: estrés académico/procrastinación/estudiantes; estrés académico/procrastinación académica/estudiantes; academic stress/procrastinación/students; academic stress/academic procrastination/students; Bienestar psicológico/estrés académico/procrastinación; Psychological well-being/academic stress/procrastination; Psychological well-being/stress/procrastination/students; Bienestar psicológico/estrés/procrastinación/estudiantes.

La estrategia de búsqueda con operadores booleanos fue:

- ("Academic stress" OR "Estrés académico") AND ("Academic procrastination" OR "Procrastinación académica") AND (students OR estudiantes).
- ("Academic stress" OR "Estrés académico") AND ("Procrastination" OR "Procrastinación") AND (students OR estudiantes).
- ("Procrastinación" OR "Estrés académico") AND ("Bienestar psicológico" OR "Estudiantes").
- ("Academic stress" OR "Procrastination") AND ("Psychological Well-being" OR "Students").

**Figura 2.1**

*Diagrama de Flujo del proceso de búsqueda y selección de artículos*





## **CAPÍTULO III: RESULTADOS**

Los diez artículos seleccionados se han analizado y sistematizado en 6 aspectos. En la Tabla 3.1 se exhiben los datos generales de cada artículo destacando aspectos como el país e idioma. En la Tabla 3.2, se señalan los modelos teóricos desde los que se abordan las variables. En la Tabla 3.3, se describe el diseño y los instrumentos, mencionando las variables, así como la fiabilidad de los instrumentos utilizados. La Tabla 3.4 muestra los detalles de los participantes. La Tabla 3.5 desarrollan los resultados estadísticos y su relación entre las variables estudiadas (estrés – estrés académico, procrastinación – procrastinación académica). Finalmente, en la Tabla 3.6, se detallan los principales hallazgos de los estudios seleccionados.



**Tabla 3.1***Datos generales*

<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Título</b>	<b>País</b>	<b>Idioma</b>
Darma, D., Daharnis. Y Syahniar.	2017	Relaciones de autoeficacia, motivación de logro, procrastinación académica y estrés académico de los estudiantes	Indonesia	Indonesio
Nayak, S.	2019	Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate nursing Students: A Cross Sectional Study.	India	Inglés
Ashraf, M., Malik, J. y Musharraf, S.	2019	Academic Stress Predicted by Academic Procrastination among Young Adults: Moderating Role of Peer Influence Resistance	Pakistán	Inglés
Barraza Macías, A. y Barraza Nevárez, S.	2019	Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior.	México	Español
Muliani, R., Inam H. y Dendiawan, E.	2020	Relationship between stress level and academic procrastination among new nursing students	Indonesia	Inglés
Akinci, T.	2021	Determination of Predictive Relationships Between Problematic Smartphone use, Self Regulation, Academic Procrastination and Academic Stress Through Modelling	Turquía	Inglés
Fincham, F., y May, R.	2021	My stress led me to procrastinate: temporal relations between perceived stress and academic procrastination. (Estudio 1)		Inglés
Mercado-Vinces, S., Cotrina, J., Rengifo, J. y Ocaña-Fernandez, Y.	2021	Academic Procrastination and the Stress of University Students of Electronic Engineering from the Callao Region	Perú	Inglés
Zavaleta, J., Cadenillas, V., Flores, R. y Chico, H.	2021	Procrastination, Stress and Academic Engagement in Medicine Students.	Perú	Inglés
Niazov, Z., Hen, M y Ferrari, J.	2021	Online and Academic Procrastination in Students with Learning Disabilities: The Impact of Academic Stress and Self-Efficacy	USA	Inglés

*Nota.* Un artículo incluye más de un estudio. En la tercera columna se indica el número del estudio al que se hace referencia

**Tabla 3.2***Modelos teóricos*

<b>Autor</b>	<b>Modelo del Estrés - Estrés académico</b>	<b>Modelo de la Procrastinación - Procrastinación académica</b>
Darma, D., Daharnis. Y Syahniar. (2017)	E. sistémico	E.motivacional y E. cognitivo
Nayak, S. (2019)	E. sistémico	E. motivacional
Ashraf, M., Malik, J. y Musharraf, S. (2019)	E. sistémico	E. motivacional
Barraza Macías, A. y Barraza Nevárez, S. (2019)	E. sistémico	E. conductual, E. cognitivo
Muliani, R., Inam H. y Dendiawan, E., (2020)	E. sistémico	E. motivacional
Akinci, T. (2021)	E. sistémico	E. motivacional
Fincham, F., y May, R. (2021) Estudio 1	E. sistémico	E. motivacional
Mercado-Vinces, S., Cotrina, J., Rengifo, J. y Ocaña-Fernandez, Y. (2021)	E. sistémico	E. conductual, E. cognitivo
Zavaleta, J., Cadenillas, V., Flores, R. y Chico, H. (2021)	E. sistémico	E. motivacional
Niazov, Z., Hen, M. y Ferrari, J. (2021)	E. sistémico	E. motivacional

*Nota.* Un artículo incluye más de un estudio. En la primera columna se indica el número del estudio al que se hace referencia.

**Tabla 3.3***Diseño e instrumentos*

Autor	Diseño	Variables	Instrumento (Confiabilidad)	
			Estrés - Estrés académico	Procrastinación - Procrastinación académica
Darma, D., Daharnis. Y Syahniar. (2017)	Correlación descriptiva	Autoeficacia, motivación de logro, retraso académico y estrés académico	NO (.93)	NO (.86)
Nayak, S. (2019)	Correlacional descriptivo	Procrastinación, estrés académico y manejo del tiempo.	Academic stress scale (.87)	Procrastination scale (.94)
Ashraf, M., Malik, J. y Musharraf, S. (2019)	Correlacional	Resistencia a la influencia de los compañeros, procrastinación académica, y estrés académico.	Academic Stress Scale by Kohn (.92).	Academic Procrastination Scale by Tuckman (.86)
Barraza Macías, A. y Barraza Nevárez, S. (2019)	Correlacional y transversal.	Procrastinación académica y estrés académico.	Inventario SISCO (Barraza, 2007) (.91).	Escala de procrastinación académica (Busko, 1998) (.77).
Muliani, R., Inam H. y Dendiawan, E., (2020)	Correlación transversal	Estrés y procrastinación académica.	Student-Life Stress Inventory (SSI) (NO)	Academic Procrastination Scale (NO)
Akinci, T. (2021)	Correlacional	Autorregulación, problema del uso del smartphone, procrastinación académica y estrés académico.	Academic Expectations Stress Scale (.86).	Academic Procrastination Scale (.83).
Fincham, F., y May, R., (2021) Estudio 1	Correlacional	Estrés y procrastinación académica.	The stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (wave 1 = .87, wave 2 = .89)	Academic Procrastination Scale-Short Form (wave 1 = .93, wave 2 = .94)

\* p &lt; .05, \*\* p &lt; .01, \*\*\* p &lt; .001

Nota. Un artículo incluye más de un estudio. En la primera columna se indica el número del estudio al que se hace referencia.

(Continúa)

(Continuación)

Autor	Diseño	Variables	Instrumento (Confiabilidad)	
			Estrés - Estrés académico	Procrastinación - Procrastinación académica
Mercado-Vinces, S., Cotrina, J., Rengifo, J. y Ocaña-Fernandez, Y. (2021)	Correlacional	Procrastinación académica y estrés	Academic Stress Questionnaire of University Students (.94)	University Student Procrastination Questionnaire (.85)
Zavaleta, J., Cadenillas, V., Flores, R. y Chico, H. (2021)	Cuantitativo descriptivo	Procrastinación, estrés y compromiso académico	Inventario SISCO (0.94).	Procrastination Assessment Scale-Students (.96)
Niazov, Z., Hen, M. y Ferrari, J. (2021)	Correlación descriptiva	Procrastinación académica, procrastinación online, autoeficacia académica, estrés académico.	Academic Response Scale (.91)	Academic Procrastination Scale (.85)

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

*Nota.* Un artículo incluye más de un estudio. En la primera columna se indica el número del estudio al que se hace referencia.

**Tabla 3.4***Participantes*

<b>Autor</b>	<b>Sexo</b>	<b>Grado/Nivel de escolaridad</b>	<b>Tipo de muestreo</b>	<b>Tamaño</b>
Darma, D., Daharnis. Y Syahniar. (2017)	F y M	Universitarios	Aleatorio estratificado proporcional	575
Nayak, S. (2019)	F y M	Universitarios	Probabilístico aleatorio sistemático	201
Ashraf, M., Malik, J. y Musharraf, S. (2019)	F y M	Universitarios	No probabilístico, por conveniencia	400
Barraza Macías, A. y Barraza Nevárez, S. (2019)	F y M	Universitarios	Probabilístico estratificado	320
Muliani, R., Inam H. y Dendiawan, E., (2020)	F y M	Universitarios	Probabilístico estratificado	145
Akinci, T. (2021)	F y M	Universitarios	Probabilístico estratificado	632
Fincham, F., y May, R., (2021) Estudio 1	F y M	Universitarios	No probabilístico, por conveniencia	454
Mercado-Vinces, S., Cotrina, J., Rengifo, J. y Ocaña-Fernandez, Y. (2021)	F y M	Universitarios	Probabilístico estratificado	205
Zavaleta, J., Cadenillas, V., Flores, R. y Chico, H. (2021)	F y M	Universitarios	Probabilístico estratificado	320
Niazov, Z., Hen, M. y Ferrari, J. (2021)	F y M	Universitarios	Probabilístico estratificado	173

*Nota.* Algunos de los artículos incluyen más de un estudio. En la primera columna se indica el número del estudio al que se hace referencia.

**Tabla 3.5***Resultados estadísticos entre variables estudiadas*

Autor	Relación Estré (E) - Estrés Académico (EA) y Procrastinación (P) - Procrastinación Académica (PA)
Darma, D., Daharnis. Y Syahniar. (2017)	Correlación positiva significativa entre PA y EA ( $r = .629$ )
Nayak, S. (2019)	Correlación positiva signitativa entre P y EA ( $r = .185$ , $p = .009$ , $p < .05$ )
Ashraf, M., Malik, J. y Musharraf, S. (2019)	Correlación positiva entre EA y PA ( $r = .33$ , $p < .01$ ).
Barraza Macías, A. y Barraza Nevárez, S. (2019)	Correlación negativa entre EA y PA ( $p = .165$ )
Muliani, R., Inam H. y Dendiawan, E., (2020)	Correlación positiva entre a E y PA ( $r = .44$ , $p < .05$ ).
Akinci, T. (2021)	Correlación negativa entre EA y PA ( $p > .01$ ).
Fincham, F., y May, R., (2021) Estudio 1	Correlación positiva entre E y PA ( $r = .31$ ).
Mercado-Vinces, S., Cotrina, J., Rengifo, J. y Ocaña-Fernandez, Y. (2021)	Correlación positiva entre PA y E ( $r = .76$ , $p = 00$ ).
Zavaleta, J., Cadenillas, V., Flores, R. y Chico, H. (2021)	Relación positiva entre EA y PA
Niazov, Z., Hen, M, y Ferrari, J. (2021)	Correlación positiva entre PA y EA ( $r = .58$ , $p < .01$ ).

*Nota.* Un artículo incluye más de un estudio. En la primera columna se indica el número del estudio al que se hace referencia.

**Tabla 3.6 Resultados de los principales hallazgos**

Autor	Principales hallazgos
Darma, D., Daharnis. Y Syahniar. (2017)	La autoeficacia se encuentra en un alto nivel en los estudiantes Además, muestran una alta motivación de logro, lo que implica que los estudiantes mantenga una fuerte motivación en cuanto a las responsabilidades que conlleva la universidad. Por otro lado, la procrastinación académica se encuentra en un moderado nivel. El estrés académico también se encuentra en una categoría moderada, evidenciando que aún los alumnos experimentan estrés en cuanto a la sobrecarga de tareas.
Nayak, S. (2019)	Existe vínculo entre la procrastinación, las habilidades de gestión de tiempo y lo académico. Consideran fundamental el desarrollar o fortalecer las habilidades de gestión de tiempo en cuanto a las responsabilidades y actividades académicas. Correlación positiva entre pérdida de tiempo y estrés académico ( $r=.253$ ).
Ashraf, M., Malik, J. y Musharraf, S. (2019)	Se evidenció una correlación positiva entre procrastinación académica y estrés académico. Sin embargo, no existe una relación entre la resistencia a la influencia de los compañeros con la procrastinación académica y el estrés académico. Por otro lado, se encontró que los hombres son más propensos a ser influenciados y a no mantener una resistencia, a comparación de las mujeres que, gracias a esta resistencia, amortiguan el efecto de la procrastinación académica sobre el estrés.
Barraza Macías, A. y Barraza Nevárez, S. (2019)	Las dimensiones del estrés académico y las dimensiones de la procrastinación académica tienen gran influencia en los resultados. Se encontró que la postergación de actividades se relaciona con la dimensión de los estresores y síntomas, mientras que la autorregulación académica se relaciona con las estrategias de afrontamiento. Además, la procrastinación académica no se relaciona con los estresores ni con los síntomas, mientras que el estrés académico se relaciona positivamente con la postergación de actividades y negativamente con la autorregulación académica.
Muliani, R., Inam H. y Dendiawan, E., (2020)	Un 82.5% de los estudiantes de enfermería, presentan un moderado nivel de estrés, encontrándose que el mayor estresor es la presión por las diferentes demandas de aprendizaje al mismo tiempo. Por otro lado, el estudio identificó que alrededor del 54.5% de estudiantes, presenta un moderado nivel de procrastinación, esto es debido a la falta de habilidades para manejar sus tiempos los cuales genera que se atrasen y no completen alguna tarea.
Akinci, T. (2021)	El estudio parte de la premisa de que el aumento del uso de los teléfonos inteligentes junto con el poco control de los padres y maestros, tiene un impacto negativo en el rendimiento de los estudiantes universitarios. De esta manera, confirma su hipótesis. Además, identifican que la autorregulación es un predictor negativo para la adicción a los teléfonos móviles. Por otro lado, la adicción a estos dispositivos es un predictor positivo para la procrastinación académica y para el estrés académico.
Fincham, F., y May, R., (2021) Estudio 1	Se evidenció que el estrés predice la procrastinación posterior, al final del semestre, pero no al revés. Sin embargo, el estrés predijo la procrastinación posterior. Eso quiere decir que el estrés genera que haya una postergación de actividades cuando se identifica a mitad del semestre.

*Nota.* Un artículo incluye más de un estudio. En la primera columna se indica el número del estudio al que se hace referencia.

(continúa)



(continuación)

Autor	Principales hallazgos
Mercado-Vinces, S., Cotrina, J., Rengifo, J. y Ocaña-Fernandez, Y. (2021)	El 51% de los estudiantes mantenían niveles moderados de procrastinación. Solo un 9% de estudiantes manifestó tener bajos niveles para la procrastinación. En cuanto al estrés, un 64% manifestó niveles bajos de estrés y solo un 5% sí exhibían niveles elevados de estrés. Por otro lado, las dimensiones de la procrastinación académica y estrés académico tienen correlaciones entre sí, mostrando que existe un vínculo positivo y significativo entre la indecisión y dimensión de tensión, así como la puntualidad de los estudiantes con el estrés, y también como la falta de planificación y el estrés.
Zavaleta, J., Cadenillas, V., Flores, R. y Chico, H. (2021)	Estudiantes del sexo femenino, el 24,1% tiene un nivel de procrastinación medio bajo al igual que los varones. Mientras que el 1,3% de las mujeres tienen un nivel de procrastinación alto a comparación del 0,3% de los hombres. Asimismo, hace referencia respecto a las edades. Un 1,3% de los estudiantes menores de 20 años, un 7,8% de los estudiantes entre 21-24, y solo 0,3% de los estudiantes mayores de 25 años, presentan un nivel alto de procrastinación. Por otro lado, un 7,8% de las estudiantes del sexo femenino presentan un nivel de estrés académico severo y un 6,9% de los estudiantes masculinos presentan un nivel de estrés académico severo. Asimismo, se evaluó en cuanto a las edades y solo presentaron un nivel alto de estrés, un 8,4% menores de 20 años, un 4,7% estudiantes entre 21 y 24 años y un 1,6% de estudiantes mayores de 25 años.
Niazov, Z., Hen, M. y Ferrari, J. (2021)	El estudio revela que los estudiantes con problemas de aprendizaje (DA) tienen mayores niveles de estrés académico general, así como en cada una de sus áreas de contenido en comparación con los estudiantes sin DA. Además, se encontró que los estudiantes con DA tienen niveles <b>significativamente más altos de procrastinación académica en comparación con los estudiantes sin DA.</b>

*Nota.* Un artículo incluye más de un estudio. En la primera columna se indica el número del estudio al que se hace referencia.

Un alumno universitario está expuesto a muchos retos, tanto sociales como educativos. Estos retos generan que su bienestar psicológico sea inestable y se vea influenciado por la presión que las responsabilidades académicas conllevan. En cuanto a los hallazgos específicos de cada estudio, en el caso de Darma, Daharnis y Syhniar (2017), nos muestra que su investigación gira en torno al enunciado de que el estrés es un problema complejo que atraviesan los universitarios. Es así como su propósito fue describir la autoeficacia, motivación de logro, retraso académico (procrastinación) y estrés académico, así como ver sus correlaciones. Si bien, indican que el instrumento que utilizaron es en escala Likert, no especifican la prueba o cuestionario, solo exponen su confiabilidad, dificultando identificar las dimensiones de cada prueba y su repercusión en los resultados. Sus resultados indican que sí existe una correlación positiva y significativa ( $r = .629$ ) entre la procrastinación académica y el estrés académico. Mencionan que la procrastinación afecta el rendimiento y el objetivo a lograr de los estudiantes, impactando negativamente en la estabilidad emocional. De esta manera, el estrés puede incrementarse y volverse crónico o motivar a seguir procrastinando.

Del mismo modo, Nayak (2019), mostró interés en poder conocer el impacto de la procrastinación y gestión del tiempo en el estrés, sobre todo a una población no muy estudiada, como lo son los estudiantes de enfermería. Encontró que el estrés puede ser altamente influenciado por la falta de habilidades para gestionar el tiempo y por postergar actividades académicas. De esta manera, afecta su bienestar psicológico y físico, teniendo consecuencias graves en cuanto a la motivación y expectativa o alcance de sus objetivos. Además, encontró que la procrastinación y el estrés académico tienen una correlación positiva significativa ( $r = .18$ ,  $p = .009$ ,  $p < .05$ ). Esto quiere decir que se relacionan entre sí. A más estrés, más probabilidad de procrastinar y viceversa.; resultados similares se hallaron en el estudio de Mercado-Vinces et al., (2021), concluyendo que, además de la correlación positiva entre procrastinación y estrés académico ( $r = .76$ ,  $p = 00$ ), se pudo determinar que la mayoría de los estudiantes de ingeniería presentan manifestaciones psicósomáticas y un escaso manejo de estrategias para lidiar con el estrés. Por lo tanto, es importante poder orientar y seguir reforzando las habilidades para manejar y reducir estrés, ya que mejoraría la motivación y satisfacción académica.

Asimismo, Zavaleta et al., (2021), busca establecer la relación entre procrastinación y estrés en el compromiso académico de estudiantes de medicina. Los resultados estuvieron relacionados al nivel de procrastinación y estrés en la población elegida. Sin embargo, se evidencia que los estudiantes experimentan rasgos de procrastinación académica, lo que los lleva a tener indicadores inestables de estrés cuando son evaluados y por la exigencia de no estar lo suficientemente preparados. A pesar de tener como objetivo la relación entre la procrastinación y estrés en el compromiso académico, no menciona los datos o resultados cuantitativos de la correlación y solo exponen los niveles de cada variable, dificultando conocer el valor del coeficiente y la forma gráfica para determinar si es una relación lineal o no. De la misma manera, Muliani, Inam y Dendiawan (2020), pretenden identificar la correlación de las variables. A pesar de que los autores no mencionan la confiabilidad de los instrumentos utilizados, imposibilitando al lector de conocer el nivel de precisión y evidencia de las escalas utilizadas, identifican una relación positiva entre la procrastinación académica y el estrés ( $r = .44, p < .05$ ). Se concluye que los estudiantes sienten que el estudiar una noche antes del día del examen es el mejor método, sin embargo, tiene un impacto negativo ya que aumenta la carga mental, ansiedad e incapacidad de completar las tareas o el estudio.

Existen varios agentes inmersos en el proceso de aprendizaje de un estudiante. Dentro de estos agentes, los compañeros tienen un rol importante debido a que son las personas con las que se reúnen en grupos y comparten experiencias similares al momento de llevar una clase. En ese sentido, la presión de grupo o influencia del grupo es latente. Esta influencia puede intervenir positiva o negativamente en la persona. Siguiendo esta premisa, Ashraf et al., (2019), estudia sobre la resistencia a la influencia de los compañeros en cuanto a la procrastinación y estrés. El objetivo fue poder identificar el papel moderador de la resistencia a la influencia de los compañeros como predictor del estrés académico por la procrastinación académica en adultos jóvenes. Sus resultados confirman que existe una correlación positiva significativa ( $r = .33, p < .01$ ) entre la procrastinación académica y el estrés académico. Sin embargo, la resistencia a la influencia de los compañeros con la procrastinación académica ( $r = -.50, p < .01$ ) y el estrés académico ( $r = -.35, p < .01$ ) tiene una correlación negativa y significativa. Es decir, la procrastinación académica induce el estrés académico, pero la resistencia a la influencia de los compañeros protege contra sus consecuencias negativas.

Por otro lado, Akinci (2021), busca conocer las variables que conllevan a una problemática con el uso del Smartphone. Actualmente, nos encontramos en una era muy tecnológica donde los estudiantes están a la vanguardia de las innovaciones y la implicancia de un dispositivo móvil que te puede generar muchas facilidades para el entretenimiento y comunicación. Sin embargo, también pueden generar muchos problemas en cuanto al mal y excesivo uso de este. Por esta razón, los autores estudian la relación del uso del Smartphone con la autorregulación, la procrastinación académica y el estrés académico en alumnos universitarios. Sus resultados indican que el uso problemático de los teléfonos inteligentes tiene una relación positiva significativa con la procrastinación académica (.39) y una relación negativa significativa con la autorregulación (-.15), así como una relación positiva significativa con el estrés académico (.25,  $p < .01$ ). A pesar de que el uso excesivo de los celulares inteligentes genera en los estudiantes un alto índice de procrastinación académica y estrés académico, estas variables no son predictor una de la otra. Eso quiere decir que, no hay relación entre el estrés resultante de las responsabilidades académicas y la postergación o abandono de las tareas o responsabilidades escolares ( $p > .01$ ). Este resultado difiere de varias otras investigaciones donde se concluye que el estrés académico es un predictor significativo de la procrastinación académica.

Asimismo, en el estudio de Barraza Macías y Barraza Nevárez (2019), se indicaron diversos niveles de correlación entre las variables procrastinación académica y estrés académico. Los investigadores tomaron como base sus dimensiones constituyentes y valores generales como: estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento y autorregulación académica. Los resultados muestran que, como variable general, el estrés académico tiene una correlación positiva ( $p < .01$ ) postergación de actividades (dimensión de procrastinación), por el contrario, mantiene una correlación negativa ( $p < .01$ ) con la autorregulación académica (dimensión de procrastinación). Sin embargo, no existe una relación significativa ( $p = .165$ ) entre la procrastinación académica y el estrés académico. Cabe resaltar que los autores dan una posible explicación a estos resultados, mencionando que la dimensión de autorregulación académica tiene una sobre presentación en la escala de procrastinación académica, lo cual generaría resultados diferenciados, además que no se correlaciona con las dimensiones del estrés (estresores y síntomas) pero sí con el estrés académico como constructo general. Por esta razón, se genera la duda si debe incluirse el constructo de autorregulación en el instrumento o no,

ya que estudiar solo el comportamiento procrastinador podría dar un resultado muy diferenciado en el momento que se quiera establecer la relación con el estrés académico.

Fincham y May (2021), en su investigación con dos estudios, exploran cómo los niveles de estrés a mitad del semestre están relacionados positivamente con la procrastinación al final del semestre y cómo ha impactado la pandemia de coronavirus en estas dos variables. En el primer estudio, los resultados refieren que, a pesar del impacto generado por la pandemia en cuanto a la motivación, los estudiantes experimentaron mayor procrastinación. Sin embargo, esto se evidencia al finalizar el semestre ya que antes experimentan episodios de estrés. De esta manera, se evidencia que sí hay una correlación positiva significativa ( $r = .31$ ) entre la procrastinación académica y estrés. Su hallazgo indica una relación temporal, sin embargo, se encontraron coeficientes de estabilidad relativamente altos para el estrés (.62) y la procrastinación (.68). En el segundo estudio pudieron examinar si la pandemia del coronavirus afectó el estrés y la procrastinación a comparación de la vida antes de la COVID-19 y se encontró que, al evaluar los datos tanto antes como después de quedarse en cuarentena, demuestran una relación longitudinal sólida entre el estrés y la procrastinación y no se ve alterada por el cambio dramático de las condiciones sociales.

Finalmente, en el estudio de Niazov et al., (2021), exploran las diferencias en la postergación académica, procrastinación online, el estrés académico y la autoeficacia académica entre estudiantes universitarios con y sin problemas de aprendizaje (discapacidades de lectura y escritura). Además, se examinó la relación entre las variables. Los resultados expusieron que hay una diferencia significativa en los niveles de todas las variables, exceptuando la procrastinación online, entre estudiantes con ( $n=77$ ) y sin ( $n=98$ ) problemas de aprendizaje. Mientras que sí existe una correlación positiva entre procrastinación académica y estrés ( $r = .58, p<.01$ ). Los autores realizaron un análisis posterior en el que indicaron que el estrés académico y la autoeficacia académica mediaron el vínculo entre los problemas de aprendizaje y la procrastinación académica y en línea. Estos resultados respaldan la noción de que durante la educación superior, los estudiantes que presentan problemas de aprendizaje experimentan más dificultades y, en ocasiones, los lleva a mayores niveles de procrastinación.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

El estrés es un fenómeno que impacta el bienestar psicológico de los estudiantes y se percibe de manera diferente tanto en hombres como mujeres. Los eventos que experimenta la persona pueden ser identificados como amenaza y producir una alerta física o mental en la persona (Ávila, 2014; Alfonso et al., 2015). Asimismo, la procrastinación ha tomado un papel importante a evaluar en los últimos años debido a que suele haber una postergación de responsabilidades de forma voluntaria (Steel, 2007) teniendo un resultado, en algunos momentos favorables y en otros negativos para el rendimiento académico.

Gracias al análisis cuantitativo de diez estudios científicos previos para identificar la relación entre el estrés y la procrastinación en el área académica, se ha podido observar un resultado variado. Es importante mencionar que, la mayoría de los estudios (8 de 10) indican una relación positiva y significativa. Sin embargo, otras difieren de su influencia.

Barraza et al., (2019) y Akinci (2021), encontraron en sus estudios una correlación negativa entre el estrés y la procrastinación. Cabe resaltar que sus investigaciones están evaluadas frente a dos predictores diferentes, el primero respecto al proceso de aprendizaje y el segundo respecto al uso de los teléfonos inteligentes. Además, las dos investigaciones utilizan pruebas diferentes, donde el cuestionario que utiliza Barraza et al., (2019) para identificar la procrastinación académica, contiene dimensiones respecto a la autorregulación lo cual, según el autor, puede interferir en la identificación de la actividad misma de postergación (procrastinación). Mientras que Akinci (2021), utiliza una escala donde incluyen dimensiones de procrastinación y hábitos regulares de estudio, sin embargo, el que la investigación esté más centrada en conocer los niveles de adicción de teléfonos inteligentes, puede hacer la diferencia en los resultados.

Por otro lado, la mayoría de los estudios analizados en este trabajo indican que el estrés sí mantiene una relación positiva y significativa con la procrastinación, siendo consistentes con estudios previos que evalúan la misma relación (Darma, Daharnis & Syhniar, 2017; Nayak, 2019; Ashraf et al., 2019; Muliani, Inam & Dendiawan, 2020;

Fincham & May, 2021; Mercado-Vinces, Cotrina, & Rengifo, 2021; Niazov, Z., Hen, M. & Ferrari, J., 2021; Zavaleta et al., 2021). La búsqueda de la autonomía, el incremento positivo en el rendimiento de los estudiantes y sus objetivos claros a lograr durante la etapa universitaria, generan motivación y responsabilidad en los estudiantes. Asimismo, un concepto que se toma en cuenta en los diversos estudios es la habilidad para gestionar el tiempo. La gestión del tiempo se evidencia en la definición de sus objetivos y la planificación de estos, encontrando una manera más inteligente y saludable de utilizar el mismo tiempo que otro individuo también pueda tener (Homisak, 2012). Así como menciona Spidal (2009), decidir cómo organizarnos y pasamos el tiempo es esencial para ser productivos. De esta manera, la productividad se convierte en una disciplina facilitadora para asumir responsabilidades.

Es importante mencionar el estudio de Niazov, Z., Hen, M. y Ferrari, J. (2021) donde incluyeron en su muestra de estudiantes universitarios a jóvenes con problemas de aprendizaje (DA). A comparación de los diferentes artículos revisados donde solo incluyen una muestra específica, los autores quisieron conocer cómo los estudiantes con problemas de aprendizaje enfrentan las exigencias de una educación superior y así poder ver la relación entre estrés y procrastinación. El ambiente universitario genera un sentido más grande de responsabilidad y autonomía, donde los jóvenes tienen que poder hacer frente a los retos con compromiso, sin embargo, se observa que los estudiantes con DA mantienen más inconvenientes en el momento de seguir con las tareas o actividades debido a que su estrés se incrementa en mayor nivel a comparación de los estudiantes que no presentan algún problema de aprendizaje. Además, experimentan algunos comportamientos de afrontamiento no adaptativo y mantienen una tendencia a posponer tareas (Hen & Goroshit, 2014). A pesar de esto, su estudio mantiene la postura de que los estudiantes con DA, no necesariamente procrastinan, ya que sí pueden autorregularse y motivarse según sea el caso. La procrastinación se evidencia con mayor énfasis cuando están preparándose para los exámenes parciales o finales. Esto puede indicar que, aunque los alumnos con DA presenten más exigencias debido a sus dificultades como lenguaje o escritura, aun así pueden aprender técnicas o estrategias de autorregulación y poder gestionar mejor su tiempo al igual que los estudiantes que no presentan problemas de aprendizaje.

Otra precisión relevante de mencionar es que en algunos estudios (Darma, Daharnis y Syhniar., 2017; Niazov, Z. et al., 2021) incluyeron la variable de autorregulación como predictor a la impulsividad, comportamiento principal de la procrastinación (Steel & Klinnngsieck, 2016). Como menciona Zavaleta et al., (2021), los estudiantes que tienen altos niveles de procrastinación académica identifican una menor autorregulación para realizar las tareas académicas a tiempo. Este comportamiento se puede evidenciar claramente en las clases presenciales y online. Esto ocurre debido a que los alumnos se sienten poco capaces personal y académicamente y, por lo tanto, menos capaces para autorregularse (McGregor et al., 2016). Es decir, los estudiantes universitarios presentan algunas inseguridades respecto a sus habilidades y/o capacidades ya que se encuentra mucha competencia entre sus pares. Esta competencia genera que les cueste ser un poco más conscientes de sus emociones y expresarlas adecuadamente. Sin embargo, como explican los estudios, el alumno que presenta un buen nivel de autorregulación, va a poder controlar ciertos impulsos que conllevan a la postergación de tareas, y de esta manera, tener un rendimiento efectivo y un buen cuidado de su salud emocional.

Gracias a la revisión sistemática de los artículos y al tener resultados actuales, podemos encontrar una influencia de la gran crisis social que estamos viviendo. Esto ha generado que experimentemos diversas emociones. Los estudiantes universitarios han presentado angustia, frustración e incertidumbre (Zavaleta et al., 2021), sentimientos que no contribuyen a la disposición académica, más bien, desalientan a realizar diversas tareas o seguir con sus responsabilidades. Además, tienden a priorizar otras actividades y no cumplen de manera adecuada con lo que demanda la universidad. La presión que sienten por estos sucesos genera un desequilibrio emocional. Por esta razón, los estudiantes suelen experimentar un nivel moderado o alto de procrastinación y estrés.

Las implicancias de este análisis sistemático buscan servir como una validez teórica y práctica de la relación entre las dos variables estudiadas, así como la existencia de un resultado positivo entre el estrés y la procrastinación. Además, de poder ayudar y ser insumo para nuevas investigaciones y poder promover acciones que busquen impactar en el bienestar psicológico del estudiante. De esta manera, los docentes universitarios pueden orientar y realizar un acompañamiento, con estrategias centradas en el área conductual, cognitivo y emocional para generar un compromiso con su aprendizaje y



bienestar psicológico. Además, puede generar a que se convoquen reuniones de acción donde se capacite a los docentes para que puedan proporcionar a los estudiantes técnicas o estrategias efectivas en cuanto a la autorregulación. La universidad es una institución generadora de conocimiento que permite el avance profesional en la persona. Por esta razón, es importante que el estudiante se sienta cómodo y crea un sentido de pertenencia con su casa de estudio. Las instituciones, sean públicas o privadas, deben permitir un aporte en conocimientos pero sin dejar de lado el seguimiento al aspecto emocional. De esta manera, el área psicopedagógica debe incrementar el bienestar psicológico y una manera efectiva de poder hacerlo es implementando espacios de recreación, de camaradería, realizar talleres vivenciales, conversatorios y/o consejerías donde se cuide el estrés y se prevenga la procrastinación, además de otras reacciones conductuales y emocionales que el estudiante podría experimentar por la presión de las actividades académicas.

En este estudio se ha podido identificar dos limitaciones y que se podrían tomar en cuenta para próximas investigaciones. En primer lugar, en la mayoría de las investigaciones no se especifica el momento en el que se toma la prueba, debido a que los estudiantes pueden evidenciar mayor estrés finalizando el semestre académico a diferencia de evaluar a comienzo o mediado de este, donde los niveles de preocupación son moderados o bajos. En segundo lugar, se puede evidenciar una poca heterogeneidad entre las muestras utilizadas en los diferentes estudios debido a que se centran en evaluar una muestra de solo una institución educativa, lo cual reduce el resultado a un solo contexto. Por esta razón, es recomendable que se pueda hacer el estudio de la correlación de la procrastinación y el estrés en diferentes momentos del semestre para que puedan proporcionar un resultado más detallado y no tan sesgado. Además, será importante definir e incluir una muestra variada según la procedencia educativa, es decir, estudiantes de una institución privada y pública. De esta manera se podrá tener una visión más amplia e integradora gracias a la diversidad del contexto socioeducativo.

En futuras líneas de investigación y, a partir de la información hallada en esta revisión sistemática sería conveniente, en el ámbito educativo, considerar la variable a valorar “soporte social y familiar”. Según la teoría, el soporte social hace referencia a al apoyo, cariño y valor que las personas manifiestan. Además, es la disponibilidad de las personas, en las que puedes confiar y pertenecer a una red social de comunicación (Cobb,

1976; Sarason et al., 1983). Por otro lado, el soporte familiar conlleva a facilitar las interacciones que sus hijos mantendrán en el futuro en el medio social promoviendo y manifestando en ellos cariño, dialogo, seguridad, y bienestar (Magagnim, 1998, Baptista & Oliveira, 2004). Estas dos variables serán importantes revisar e investigar junto a la correlación de procrastinación y estrés, debido a que el soporte ofrecido puede influenciar en el desarrollo, guía o fortalecimiento de la responsabilidad, autonomía y libertad, así como la facilitación de la formación de vínculos, aspectos importantes para la etapa universitaria. Además, sería recomendable incluir en futuras investigaciones una correlación de las variables principales con el rendimiento académico, para que se pueda evidenciar si la procrastinación y estrés mantienen un impacto negativo o positivo en el éxito académico. Por último, ayudaría el incluir en la muestra, estudiantes de nivel primario o secundario, ya que enfrentan diferentes desafíos pero no menos importantes para su etapa de desarrollo los cuales podría dar otra visión de la relación entre la procrastinación y estrés.

## CONCLUSIONES

- La relación del estrés con la procrastinación va a ser positiva o negativa dependiendo del contexto temporal, social, familiar y educativo en el que se evalúe o encuentre el estudiante. Esto quiere decir, que los factores involucrados pueden determinar si el presentar procrastinación va a generar un incremento de estrés o si al presentarse un nivel de estrés moderado o alto, pueda generar desmotivación al continuar con las responsabilidades académica llevando a la procrastinación.
- En la relación positiva entre las variables estudiadas, se encuentra que a mayor nivel de procrastinación, mayor nivel de estrés y viceversa. La procrastinación puede desencadenar o reforzar los síntomas del estrés, así como el estrés puede desencadenar o reforzar los síntomas de la procrastinación.
- El estrés y la procrastinación mantienen un impacto significativo en el estudiante frente a los desafíos universitarios. A pesar de que el estudiante se encuentre en los primeros o últimos ciclos, se enfrentará a la influencia y presión de las actividades académicas ocasionando efectos en su bienestar psicológico y comportamental.
- Los diferentes niveles de estrés y procrastinación académica pueden verse afectados por la presencia de variables como la autorregulación y gestión de tiempo. De esta manera, los estudiantes universitarios deben fortalecer sus habilidades para gestionar o planificar el tiempo y autorregularse, como factor protector ante el estrés y la procrastinación.

## REFERENCIAS

- Akinci, T. (2021). Determination of Predictive Relationships Between Problematic Smartphone use, Self-Regulation, Academic Procrastination and Academic Stress Through Modelling. *International Journal of Progressive Education*, 17(1), 35-53. DOI: 10.29329/ijpe.2020.329.3
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Alvarez, K., & Cerrón, N. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Ircay-Huancavelica*. [Tesis para optar por el título profesional de licenciado en psicología, Universidad continental]
- American Psychological Association (APA), Stress in America: The impact of discrimination, in Stress in America Survey, (APA) APA, Editor. 2016, American Psychological Association. p. 27.
- Ashraf, M., Malik, J., & Musharraf, S. (2019). Academic Stress Predicted by Academic Procrastination among Young Adults: Moderating Role of Peer Influence Resistance. *J Liaquat Uni Med Health Sci*, 18(01), 65-70. doi: 10.22442/jlumhs.191810603
- Atalaya, C., García, L. (2019). Procrastinación: revisión teórica. *Revista de Investogación en Psicología*, 22(2), 363-378.
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 115-124.
- Baptista, M. N. & Oliveira, A. (2004). Sintomatologia de depressão e suporte familiar em adolescentes: um estudo de correlação. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 14(3), 58-67
- Barraza A. (2007). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza Macías, A., & Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110- 129.
- Bedoya, E., & Vasquez, D. (2019). Estrés y funcionamiento cognitivo en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 23-29.
- Bucaram, M., García, J., Linzán, M., & Reyes, A. (2019). El estrés y su influencia en el proceso cognitivo de los estudiantes . *Revista Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*.

- Cabanach, R. G., Cervantes, R. F., Doniz, L. G. , & Rodríguez, C. F. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32(4), 151-158. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2010.01.005>
- Cardona, L. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académica en estudiantes universitarios. (Trabajo de grado para optar el título de psicóloga) (Universidad de antioquía).
- Carranza, R. & Ramirez, A (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Peruana Unión*, 3(2), 95 -108.
- Casullo, M. M.(2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Editorial Paidós
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314
- Córdova-Torres, P., & Alarcón-Arias, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Norte. *CASUS*, 4(1), 22-29.
- Darma, D., Daharnis., Syhniar. (2017). Relaciones de autoeficacia, motivación de logro, procrastinación académica y estrés académico de los estudiantes. *Revista Bikotik*, 1(2), 37-72.
- Delgado-Tenorio, A., Oyanguren-Casas, N., ReyesGonzález, A., Zegarra, A., & Cueva, M. (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), e1372.
- Estrada Araoz, E., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N., Mamani Uchasara, H., & Zuloaga Araoz, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del Covid-19. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93.
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, (30), 51-65.
- Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Plenum Press.
- Fincham, F., & May, R. (2021). My stress led me to procrastinate: temporal relations between perceived stress and academic procrastination. *College Student Journal*, 55(4), 413-421.
- Flores, M. (2016). Agresividad Premeditada e Impulsiva y Bienestar Psicológico en Estudiantes Adolescentes del Distrito de Trujillo. Universidad Cesar Vallejo, Trujillo
- Hen, M. & Goroshit, M. (2014). Procrastinación académica, inteligencia emocional, autoeficacia académica y GPA: una comparación entre estudiantes con y sin

- discapacidades de aprendizaje. *Revista de discapacidades del aprendizaje*, 47(2), 116–124.
- Homisak, L. (2012). Reducción de tiempo y eficiencia. ¿Cómo llevas un mejor control de tu tiempo? *Gestión de podología*, 41-43.
- Indacochea Mendoza, L. R., López Pazmiño, M. N., Toasa Galarza, M. E., & Díaz Núñez, K. E. (2021). El estrés académico durante la emergencia sanitaria y sus afectaciones en las funciones básicas cognitivas: memoria, comprensión lenguaje, pensamiento. *Explorador virtual*, 5(2), 101-119.
- Loayza-Maturrano, Edward Faustino. (2021). Capacidad predictiva de la escala de procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Veritas et Scientia*, 10(2), 283-297.
- Magagnin, C. (1998). Percepção de atitudes parentais pelo filho adolescente: uma abordagem familiar sistêmica. *Aletheia*, 8, 21-35.
- McGregor, K. K., Langenfeld, N., Van Horne, S., Oleson, J., Anson, M., & Jacobson, W. (2016). The university experiences of students with learning disabilities. *Learning Disabilities Research & Practice: A Publication of the Division for Learning Disabilities, Council for Exceptional Children*, 31(2), 90–102. <https://doi.org/10.1111/ldrp.12102>
- Medrano, M. (2017). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima*. [Tesis para optar el grado académico de Maestra en docencia universitaria, Universidad Cesar Vallejo].
- Mercado-Vinces, S., Cotrina, J., Rengifo, J., & Ocaña-Fernandez, Y. (2021). Academic Procrastination and the Stress of University Students of Electronic Engineering from the Callao Region. *Revista Gestão Inovação e Tecnologias*, 11(4), 320-333.
- Ministerio de Educación. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental y deserción universitaria: respuestas para la continuidad. <https://www.minedu.gob.pe/conectados/pdf/cursos/webinars/2021/24-de-agosoto-2021-el-impacto-del-covid-19-salud%20mental-desercion-universitaria-respuestas-para-la-continuidad.pdf>
- Muliani, R., Imam, H., & Dendiawan, E. (2020). Relationship between stress level and academic procrastination among new nursing students. *The Malaysian Journal of Nursing*, 11(3), 63-67.
- Nayak, S. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(31), 1-7.
- Niazov, Z., Hen, M, & Ferrari, J. (2021). Online and Academic Procrastination in Students with Learning Disabilities: The Impact of Academic Stress and Self-Efficacy, *Psychological reports*, 1-23.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). COVID-19 Educational Disruption and Response.

- Organización Mundial de la Salud. (2021). <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Pages, MJ., Mckenzize, JE., Bossuyt ,PM., Boutron, I., Hoffmann, TC., Molrow, CD., et al. (2020). *The PRISMA statement: an updated guideline for reporting systematic reviews*. <https://doi: 10.1136/bmj.n71>
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación Académica: Concepto e Implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45–59.
- Quispe, C. (2020). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología con mención en psicología clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (23a ed.).
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B. & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Spidal, D. (2009). Gestión del tiempo. MIAR (Matriz de Información para el Análisis de Revistas), 15-17.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Zárate, N. E., Soto, M. G., Castro, M., & Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.
- Zavaleta, J., Albornoz, V., Flores, R., & Chico, H. (2021). Procrastination, Stress and Academic Engagement in Medicine Students. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*, 13(2), 610-618. DOI: 10.9756/INT-JECSE/V13I2.211099