

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Medicina Humana

**RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN DURANTE EL AÑO
2023**

TESIS

Presentada por:

Bach. YAFFETT O'NEILL LOMBARDO CONDORI

Para optar el Título Profesional de:

MÉDICO CIRUJANO

TACNA-PERÚ

2025

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Medicina Humana

**RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
JORGE BASADRE GROHMANN DURANTE EL AÑO 2023**

TESIS

Presentada por:

BACH. Yaffett O'neill Lombardo Condori

Para optar el Título Profesional de:

MEDICO CIRUJANO

Aprobada por Mayoría ante el siguiente jurado:



DR. CLAUDIO WILLBERT RAMÍREZ ATENCIO
PRESIDENTE DEL JURADO



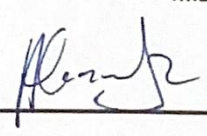
MGR. EDDY RICHARD VICENTE CHOQUE

MIEMBRO DEL JURADO



DR. ALEX EDUARDO TAPIA TENORIO

MIEMBRO DEL JURADO



MGR. JOSÉ ALBERTO REVILLA URQUIZO

ASESOR

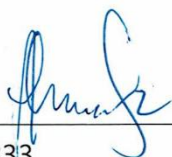
CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, MGR. JOSÉ ALBERTO REVILLA URQUIZO, en mi condición de asesor acreditado por la Resolución de Facultad N° 12161-2023-FACS-UNJBG de la tesis de investigación titulado: **RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN DURANTE EL AÑO 2023**. Presentado por el Bachiller YAFFETT O'NEILL LOMBARDO CONDORI, con código de matrícula 2016-123003 para optar el Título de Médico CIRUJANO.

Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y de similitud de trabajos de investigación y producción intelectual, y considerando que, según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es **7%**. Por lo que **CERTIFICO LA SIMILARIDAD** de la presente tesis, la cual cumple con los criterios establecidos, permitiendo así continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio Institucional.

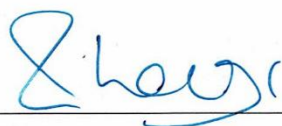
Se emite el presente certificado con fines de continuar con los trámites respectivos para su obtención de título profesional.

Tacna, 10 de diciembre de 2025



DNI: 29219833

MGR. JOSÉ ALBERTO REVILLA URQUIZO



DNI: 76405192

BACH. YAFFETT O'NEILL LOMBARDO CONDORI



DEDICATORIA

A Dios, quien ha sido la luz que me ha guiado en este camino.

A mis padres, Daniel y Lidia, quienes con su amor y apoyo incondicional me han sabido guiar en el camino de la vida, además de enseñarme que con perseverancia se puede alcanzar nuestros sueños y metas.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mis más sinceros agradecimientos a mis docentes y amigos de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann por apoyarme en este proyecto.

Además, agradecer a mi asesor Dr. José Alberto Revilla Urquiza, por su apoyo constante durante el transcurso de la elaboración de la presente tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	7
1.2.1. Problema general	7
1.2.2. Problemas específicos.....	7
1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.3.1. Justificación	8
1.4. OBJETIVOS	9
1.4.1. Objetivo general.....	9
1.4.2. Objetivos específicos	9
1.5. HIPÓTESIS	10
CAPÍTULO II.....	11
MARCO TEÓRICO	11
2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	11
2.1.1 A nivel internacional	11
2.1.2 A nivel nacional	19
2.1.3 A nivel regional o local	24
2.2 Bases teóricas.....	27
2.2.1 PROCRASTINACIÓN	27
2.2.2 PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	28
2.2.3 MODELOS TEÓRICOS DE LA PROCRASTINACIÓN.....	31

2.2.3.1	Modelo psicodinámico.....	31
2.2.3.2	Modelo motivacional.....	32
2.2.3.3	Modelo conductual.....	32
2.2.4	ESTRÉS.....	34
2.2.5	ESTRÉS ACADÉMICO.....	35
2.2.6	TEORÍA FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS.....	36
2.2.7	TIPOS DE ESTRÉS.....	37
2.2.7.1	Estrés psicológico.....	38
2.2.7.2	Estrés físico.....	38
2.2.7.3	Estrés metabólico.....	39
2.2.8	ESCUELA DE MEDICINA HUMANA.....	39
2.3	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.....	40
2.3.1	Procrastinación.....	40
2.3.2	Procrastinación académica.....	40
2.3.3	Estrés.....	40
2.3.4	Estrés académico.....	41
2.3.5	Características sociodemográficas.....	41
2.3.5.1	Edad.....	41
2.3.5.2	Nivel Educativo o Año de Estudio Académico:.....	41
2.3.5.3	Sexo.....	41
	CAPÍTULO III.....	42
	MARCO METODOLÓGICO.....	42
3.1	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
3.2	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	42
3.2.1	Población.....	42
3.2.1.1	Población objetivo.....	42
3.2.2	Muestra.....	43
3.3	CRITERIOS DE SELECCIÓN.....	44
3.3.1	Criterios de inclusión.....	44
3.3.2	Criterios de exclusión.....	44
3.4	VARIABLES.....	44
3.4.1	Operacionalización de las variables.....	45

3.5	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	46
3.5.1	Técnica	46
3.5.2	Instrumento.....	46
3.6	TRATAMIENTO DE DATOS	49
3.7	ASPECTOS ÉTICOS	49
	CAPÍTULO IV	51
	RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN	51
4.1	RESULTADOS.....	51
	CAPÍTULO V	80
	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	80
	 CONCLUSIONES	 106
	RECOMENDACIONES.....	107
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	108
	ANEXOS.....	117

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Sexo, grupo etario y año de estudios de los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	51
Tabla 2.	Procrastinación en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	53
Tabla 3.	Procrastinación por sexo y grupo etario en los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	56
Tabla 4.	Procrastinación por año de estudios en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	60
Tabla 5.	Estrés académico en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	63
Tabla 6.	Estrés académico por sexo y grupo etario en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	65
Tabla 7.	Estrés académico por año de estudios en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	70
Tabla 8.	Prueba de normalidad de los datos.....	74
Tabla 9.	Relación de nivel de procrastinación y nivel de estrés académico en estudiantes de medicina humana de la UNJBG durante el año 2023...	75
Tabla 10.	Chi ² : Relación de nivel de procrastinación y nivel de estrés académico en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	78

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.	Procrastinación en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	54
Gráfico 2.	Procrastinación por sexo en los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	58
Gráfico 3.	Procrastinación por grupo etario en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	59
Gráfico 4.	Procrastinación por año de estudios en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	62
Gráfico 5.	Estrés académico en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	64
Gráfico 6.	Estrés académico por sexo en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	68
Gráfico 7.	Estrés académico por grupo etario en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	69
Gráfico 8.	Estrés académico por año de estudios en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG durante el año 2023	72
Gráfico 9.	Frecuencia de nivel procrastinación y nivel de estrés académico en estudiantes de medicina humana de la UNJBG durante el año 2023.....	77

RESUMEN

El trabajo investigativo tuvo el **propósito** de “Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023”, la **metodología** corresponde a un estudio observacional, descriptivo, transversal, retrospectivo, la muestra fue probabilística y la conformaron 142 estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG, mediante los instrumentos “Escala EPA” e “Inventario SISCO” se recogieron los datos, los **resultados** muestran que el 74,6 % de estudiantes padecen de una Procrastinación leve/moderada, mientras que, se evidencio a un 64,1 % de estudiantes con estrés académico medio, asimismo, mediante la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov ($p = 0,000$) se rechazó la H_0 de normalidad y se utilizó la prueba no paramétrica de chi cuadrado, los valores de chi-cuadrado de Pearson (38,922, $gl = 4$, $p = 0,000$) y la razón de verosimilitud (31,660, $gl = 4$, $p = 0,000$) presentan significación asintótica bilateral de 0,000. Esto sugiere que existe una relación significativa entre ambas variables, por lo que se concluye que: La procrastinación de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann tiene relación significativa con el estrés académico, durante el año 2023.

Palabras clave: Procrastinación, estrés académico, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales.

ABSTRACT

The research aimed to "Determine the relationship between procrastination and academic stress among Medical Human Sciences students at the National University of Jorge Basadre Grohmann during the year 2023." The methodology was observational, descriptive, cross-sectional, and prospective. The sample was probabilistic and consisted of 142 Medical Human Sciences students from UNJBG. Data were collected using the "EPA Scale" and the "SISCO Inventory." The results show that 74.6% of students suffer from mild/moderate procrastination, while 64.1% of students exhibited moderate academic stress. Additionally, using the Kolmogorov-Smirnov test for normality ($p = 0.000$), the null hypothesis of normality was rejected, and the non-parametric chi-square test was applied. The Pearson chi-square values (38.922 , $df = 4$, $p = 0.000$) and likelihood ratio (31.660 , $df = 4$, $p = 0.000$) show a bilateral asymptotic significance of 0.000 . This indicates a significant relationship between both variables. Therefore, it is concluded that procrastination among Medical Human Sciences students at the National University of Jorge Basadre Grohmann has a significant relationship with academic stress during the year 2023.

Keywords: Procrastination, academic stress, physical reactions, psychological reactions, behavioral reactions.

INTRODUCCIÓN

El informe tuvo como objetivo: Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023”.

La procrastinación académica, ampliamente estudiada en contextos educativos de alta exigencia como las ciencias de la salud, está asociada a factores como el estrés académico y la mala gestión del tiempo, exacerbados durante la pandemia de COVID-19 (Steel, 2007; Choi & Lee, 2020; Yunus et al., 2021). En el Perú, investigaciones destacan cómo estos factores afectan a los estudiantes universitarios, intensificando la postergación de tareas y afectando el rendimiento académico, especialmente en ciencias de la salud (Cárdenas, 2018; Mendoza, 2020). En la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann (UNJBG), los estudiantes de medicina humana enfrentan una elevada carga académica y emocional que incrementa la procrastinación, vinculada a dificultades en la regulación emocional, estrés crónico y falta de apoyo institucional (Cahuana, 2021; Palomino & Vargas, 2022). En este contexto, se sugiere implementar programas de apoyo psicosocial y formación en gestión del tiempo para reducir la procrastinación y mejorar el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

En el Capítulo I, se aborda el planteamiento del problema, el cual incluye la identificación del problema, la formulación del problema con la distinción entre el problema general y los específicos, así como la justificación e importancia de la investigación. Además, se exponen los objetivos (general y específicos) y la hipótesis, marcando el propósito y alcance del estudio.

En el Capítulo II, titulado Marco teórico, se presentan los antecedentes del problema a nivel internacional, nacional y local, y se desarrollan las bases teóricas de los conceptos principales: procrastinación, procrastinación académica, modelos teóricos de la procrastinación (psicodinámico, motivacional y conductual), estrés y estrés académico, junto con la teoría fisiológica del estrés y los tipos de estrés. También se incluyen las definiciones operativas de términos clave y las características sociodemográficas relevantes.

El Capítulo III, Marco metodológico, detalla el diseño de la investigación, la población y muestra, los criterios de selección, la operacionalización de las variables, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, el tratamiento de datos y los aspectos éticos del estudio.

En el Capítulo IV, Resultados de la investigación, se presentan los hallazgos organizados en factores sociodemográficos, socio-académicos, procrastinación y estrés académico, acompañados de análisis detallados.

Finalmente, en el Capítulo V, Discusión de resultados, se interpretan los hallazgos a la luz del marco teórico y antecedentes, relacionándolos con estudios previos. Posteriormente, se exponen las conclusiones y recomendaciones, proponiendo soluciones y líneas futuras de investigación basadas en los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

A nivel internacional, la procrastinación académica ha sido objeto de numerosos estudios, especialmente en contextos educativos de alta exigencia, como las ciencias de la salud. Investigaciones recientes han demostrado que el estrés académico y la mala gestión del tiempo son factores fundamentales que incrementan la tendencia a postergar tareas (Steel, 2007; Chu & Choi, 2005). Según Andersen et al. (2020), los estudiantes de ciencias de la salud enfrentan una presión considerable debido a la alta demanda de estudios teóricos y prácticos, lo que se asocia con una mayor propensión a la procrastinación. Asimismo, el estudio de Choi y Lee (2020) revela que el estrés percibido debido a las demandas académicas afecta el rendimiento, aumentando los niveles de procrastinación entre estudiantes de ciencias médicas.

La pandemia de COVID-19 también ha amplificado estos problemas, obligando a los estudiantes a adaptarse a métodos de aprendizaje en línea, lo que, según algunos autores, podría haber exacerbado el aislamiento, el estrés y la procrastinación (Yunus et al., 2021). Este fenómeno

internacional sugiere que la falta de gestión del tiempo y el estrés son factores clave que necesitan ser abordados para minimizar las tasas de procrastinación y mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes de ciencias de la salud.

A nivel nacional, la procrastinación académica ha sido un fenómeno bien documentado en estudiantes de universidades peruanas. Investigaciones como las de Cárdenas (2018) muestran que el estrés académico y la mala gestión del tiempo son factores asociados directamente con la procrastinación. En el estudio realizado por Mendoza (2020), se identificó que el nivel de estrés percibido por los estudiantes universitarios de ciencias de la salud contribuye significativamente al incremento de la procrastinación. Este fenómeno es aún más relevante en la educación superior, donde los estudiantes enfrentan altos niveles de exigencia tanto en el aspecto académico como emocional.

Además, un estudio reciente de Flores et al. (2022) destaca que el desbalance entre el tiempo asignado a tareas académicas y la falta de herramientas de gestión del tiempo intensifica la procrastinación. En este sentido, las estrategias de intervención que priorizan la gestión del estrés y el tiempo han mostrado ser eficaces en la reducción de la procrastinación (Martínez & Rivas, 2021). Así, a nivel nacional, se hace imprescindible la implementación de programas de apoyo emocional y formación en gestión

del tiempo para mitigar los efectos negativos de la procrastinación en los estudiantes de ciencias de la salud.

En el contexto local de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann (UNJBG), el problema de la procrastinación es particularmente relevante para los estudiantes de medicina humana. La elevada carga académica y emocional que estos estudiantes enfrentan, incluyendo la presión por el manejo de tiempos limitados y las tareas complejas, ha sido asociada con el aumento de la procrastinación. Según estudios recientes realizados en la UNJBG (Cahuana, 2021), los estudiantes de medicina humana tienden a postergar sus actividades debido al alto nivel de estrés académico y la dificultad en el manejo del tiempo. Además, el estrés crónico generado por la exigencia académica puede llevar a la fatiga y a la disminución del rendimiento académico, lo que agrava el ciclo de procrastinación (Palomino & Vargas, 2022).

Este fenómeno local también está relacionado con problemas de regulación emocional y la falta de apoyo institucional. La implementación de programas específicos de apoyo psicosocial y de manejo del tiempo podría ser crucial para mitigar la procrastinación y mejorar tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes de medicina de la UNJBG. Por tanto, es esencial que las autoridades universitarias

fomenten el desarrollo de estrategias que aborden estos problemas específicos en el contexto local.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Existe una relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el nivel de procrastinación de los estudiantes de medicina humana de la universidad Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023?
- b) ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023?
- c) ¿Existe diferencia significativa del nivel de estrés académico entre los estudiantes de medicina humana que procrastinan y no procrastinan de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023?

1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Justificación

La justificación del estudio de la procrastinación y su relación con el estrés académico en estudiantes de medicina humana es fundamental debido al impacto que estos factores pueden tener en su desempeño y bienestar. La procrastinación en estudiantes de medicina ha sido ampliamente estudiada, evidenciándose que el estrés académico asociado a su alta carga de trabajo puede intensificar este comportamiento. Investigaciones como las de Andersen et al. (2020) y Choi & Lee (2020) han demostrado que el estrés académico es una de las causas principales de la procrastinación, lo cual puede tener efectos adversos tanto en el rendimiento académico como en la salud mental de los estudiantes.

La relevancia de investigar la procrastinación en estudiantes de medicina humana radica en que, como futuros profesionales de la salud, se espera que prioricen el cuidado de los pacientes. Un estudio realizado por Palomino & Vargas (2022) señala que los estudiantes de medicina enfrentan niveles de estrés elevados debido a su responsabilidad con los pacientes, lo que puede contribuir a un ciclo de procrastinación perjudicial para su formación. Además, la procrastinación y el estrés tienen efectos que van más allá del ámbito académico, pudiendo generar problemas

psicosomáticos como agotamiento y disminución de la autoestima, como lo sugieren Martínez & Rivas (2021) y Yunus et al. (2021).

Investigar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de medicina humana no solo permite entender los desafíos específicos a los que se enfrentan, sino que también proporciona información clave para el desarrollo de intervenciones orientadas a mejorar la gestión del tiempo y el bienestar psicológico. Este estudio podría contribuir a políticas institucionales que apoyen la formación integral de los estudiantes, mejorando tanto su salud como su desempeño profesional, y, por ende, el trato a los pacientes.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Estimar el nivel de procrastinación de los estudiantes de medicina humana de la universidad Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023.

- b) Evaluar el nivel de estrés académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, durante el año 2023.

- c) Contrastar el nivel de estrés académico entre los estudiantes de medicina humana que procrastinan y no procrastinan de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, durante el año 2023.

1.5. HIPÓTESIS

H₀: La procrastinación de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann no tiene relación significativa con el estrés académico, durante el año 2023.

H₁: La procrastinación de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann tiene relación significativa con el estrés académico, durante el año 2023.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

2.1.1 A nivel internacional

Magnín L.(1), en 2021, llevó a cabo una investigación titulada **“Relación entre procrastinación y estrés académicos en estudiantes de psicología de Paraná”**. El propósito de este trabajo fue examinar cómo se relacionan la procrastinación académica y el estrés académico en alumnos universitarios de Psicología residentes en Paraná. Este estudio, de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo-correlacional y corte transversal, utilizó un muestreo no probabilístico e intencional, conformándose por una muestra de 64 estudiantes de ambos géneros pertenecientes a la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica Argentina. El análisis de los datos reveló que existe una correlación positiva y significativa entre procrastinación académica y estrés académico ($R = 0,55$; $p < 0,01$). Esto implica que a medida que aumentan los niveles de estrés en los estudiantes, también lo hace la procrastinación académica, y viceversa. Entre las dimensiones evaluadas del estrés académico, la relacionada con los síntomas y reacciones fisiológicas mostró la conexión más estrecha con la procrastinación. Adicionalmente, los estudiantes analizados presentaron niveles medios tanto de estrés como de

procrastinación académica, lo cual debería alertar a las instituciones educativas sobre el impacto potencial de estas variables en el bienestar estudiantil. Estos resultados abren la puerta a reflexiones sobre posibles mejoras en las condiciones educativas para fomentar la salud y el bienestar de los alumnos. Sin embargo, el estudio enfrentó ciertas limitaciones: el tamaño reducido de la muestra, restringida a una única universidad privada en Argentina, impide la generalización de los hallazgos; además, la metodología descriptivo-correlacional no permitió establecer causalidad entre las variables estudiadas. Por último, la naturaleza transversal del estudio no permitió observar cambios en las variables a lo largo del tiempo.

Morais E. et al.(2), en el año 2021, en su estudio “**El papel de la pasión por los estudios sobre la procrastinación académica y la salud mental durante la pandemia de COVID-19**”. El objetivo principal de esta investigación fue probar un modelo integrador de pasión, procrastinación, satisfacción con la vida y malestar psicológico en estudiantes durante la pandemia. La muestra estuvo compuesta por 416 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 18 y 57 años ($M_{age}=24,81\pm 7,02$, 78,1% mujeres). Los resultados del modelo de ecuaciones estructurales revelaron que la procrastinación académica está relacionada negativamente con la pasión armoniosa y positivamente con la pasión obsesiva. La procrastinación académica, a su vez, se vincula negativamente con la satisfacción con la vida y positivamente con el malestar psicológico. La

pasión armoniosa también se asoció positivamente a la satisfacción con la vida y negativamente a la angustia psicológica. Los resultados sugieren que la pasión armoniosa de los estudiantes por sus estudios juega un papel protector contra la procrastinación académica y los indicadores de salud mental, mientras que la pasión obsesiva representa un factor de riesgo.

Serdar E. et al.(3), en el año 2021, en su estudio titulado “**La Relación entre Procrastinación Académica, Motivación Académica y Perfeccionismo: Un Estudio sobre Candidatos a Docentes**”. El estudio tuvo como objetivo examinar la procrastinación académica, la motivación académica y los niveles de perfeccionismo de los candidatos a docentes. En este contexto, el grupo de muestra del estudio consistió en 209 participantes que estudiaban en el Departamento de Educación Física y Deportes de la Universidad Necmettin Erbakan y seleccionados mediante el método de muestreo intencional. Además del "Formulario de Información Personal", se utilizaron como herramientas de recolección de datos la "Escala de Procrastinación Académica (APS)", la "Escala de Motivación Académica (AMS)" y la "Escala de Perfeccionismo Multidimensional (MPS)". Al analizar los datos, se utilizaron la prueba t independiente, ANOVA, MANOVA y análisis de correlación de Pearson. De acuerdo con los resultados del análisis, la variable género el efecto principal en AMS fue significativo y se encontró que era significativo solo en la subdimensión "Autotrascendencia" a nivel de subdimensiones. De acuerdo con el estado

de rendimiento académico, el efecto principal en AMS fue significativo, y solo fue significativo en la subdimensión "Uso del conocimiento" a nivel de subdimensiones. APS y AMS solo se correlacionaron positiva y levemente con la subdimensión "Autotrascendencia", y se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre APS y MPS. Entre las subdimensiones APS y MPS se encontró bajo nivel y relación positiva. Como resultado, de acuerdo con los datos sociodemográficos se encontró que difieren la procrastinación académica, la motivación y el perfeccionismo. Además, aunque no hubo relación entre APS y MPS, se encontró una relación positiva y de bajo nivel entre APS y AMS, y AMS y MPS aquí para ingresar texto.

Kuftyak E.(4), en el año 2021, en su estudio titulado **“Procrastinación, estrés y rendimiento académico en estudiantes”**. El objetivo del estudio es la identificación de vínculos entre indicadores de procrastinación académica, estresores, respuestas a estresores y logros académicos. La investigación se implementó sobre la base de una muestra que ascendió a 435 de 17 a 25 años (M edad = 19,03). El análisis comparativo de la procrastinación entre grupos de estudiantes con diferentes niveles de rendimiento académico ha demostrado que los estudiantes con bajo nivel de rendimiento son más propensos a sufrir procrastinación, ser perezosos, tomar decisiones impulsivamente durante el establecimiento de su tiempo personal, cuidar la frustración, el estrés. y

la ira Los datos del análisis de correlación permiten concluir que un alto nivel de procrastinación está relacionado con el estrés y el fracaso académico. El análisis de los vínculos entre las procrastinaciones y los factores estresantes, y también las reacciones entre los estudiantes, ha demostrado que cuanto mayor es la ansiedad social, la evitación del fracaso, la frecuencia de la procrastinación, la pereza, peor el perfeccionismo y la impulsividad, mayor valora todos los factores estresantes e impresionantes reacciones al respecto. . De esta manera, la procrastinación académica impide la efectividad del estudio de los estudiantes, afecta el rendimiento, contribuye al estrés, que sin duda repercute en el desarrollo profesional de los futuros especialistas.

Khalid A. et al.(5), en el año 2019, en su estudio **“La relación entre la procrastinación, el estrés percibido, el nivel de alfa-amilasa en saliva y los estilos de crianza en estudiantes chinos de primer año de medicina”**. El estudio actual tuvo como objetivo explorar la relación entre la procrastinación, el estrés percibido, los niveles de alfa-amilasa en saliva (sAA) y los estilos de crianza de los estudiantes chinos de primer año de medicina (MBBS). Se reclutó a 140 estudiantes de MBBS de 18 a 22 años. Las evaluaciones incluyeron la Procrastination Assessment Scale-Students (PASS), la versión china de la Perceived Stress Scale (PSS), el nivel de alfa-amilasa en saliva (sAA) y la versión china de Eгна Minnen av Barndoms Uppfostran (EMBU) que evalúa la crianza de los hijos. Los

niveles de PSS y sAA se evaluaron en la semana 1 (línea de base), luego nuevamente en la semana 2 y la semana 4. Los resultados fueron: Los estudiantes varones informaron niveles más altos de procrastinación y reacciones de estrés percibido que sus contrapartes femeninas. Los estudiantes varones informaron experimentar estilos de crianza más castigadores/severos y de rechazo (es decir, negativos), mientras que las estudiantes reportaron experimentar estilos de crianza más cálidos y afectuosos (es decir, positivos). Los estilos de crianza positivos se asociaron negativamente con la procrastinación y las reacciones al estrés, mientras que los estilos de crianza negativos se asociaron positivamente con la procrastinación y las reacciones tardías al estrés entre los estudiantes de MBBS. Concluyen mencionando que la procrastinación indujo el estrés en los estudiantes de MBBS, proporcionando más evidencia de que la procrastinación aumenta el estrés en la edad adulta joven. Los estilos de crianza negativos, como castigar y rechazar, tenían una correlación positiva con la procrastinación.

También se puede agregar que en años recientes, la procrastinación y el estrés académico han seguido siendo objeto de atención en poblaciones universitarias de alto rendimiento. Por ejemplo, **González-Brignardello et al.(6)**, en el año 2023, realizaron una revisión sistemática que confirma la fuerte asociación entre procrastinación académica y malestar psicológico, hallando que la prevalencia de procrastinación supera

el 50% en estudiantes de educación superior y se vincula con ansiedad, depresión y disminución del rendimiento.

Además, **Guerra-Pino J., y Reivan-Ortiz G.(7)**, en el año 2024, en su estudio titulado **“Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos”**, comentan que su estudio tuvo como propósito examinar la relación existente entre ambos fenómenos en alumnos de los ciclos intermedios de la carrera de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Machala, situada en la zona costera del Ecuador. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y un alcance descriptivo–correlacional. Para la recolección de datos se aplicaron la Escala de Procrastinación Activa (APS), la Escala de Estrés Percibido (PSS) y un cuestionario sociodemográfico. La muestra estuvo conformada por estudiantes seleccionados de manera no probabilística pertenecientes a los ciclos medios de la citada carrera en la Universidad Técnica Particular de Machala. Los hallazgos evidenciaron que las mujeres reportaron mayores niveles de estrés; de igual manera, registraron un grado más elevado de procrastinación en comparación con los varones, lo cual puede asociarse a la proporción femenina predominante en la muestra. Dicho análisis mostró una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que implica que un incremento en el nivel de estrés se vincula con una mayor tendencia a postergar las actividades académicas.

En el contexto específico de estudiantes de medicina, **Pereira et al.(8)**, en el año 2024, en su trabajo titulado “**Asociación entre la procrastinación y las estrategias de aprendizaje en estudiantes de medicina en un currículo híbrido de aprendizaje basado en problemas y conferencias**”, reportaron que la procrastinación se asocia directamente con el uso ineficaz de estrategias de aprendizaje, lo que repercute en el desempeño académico y en mayores niveles de estrés percibido.

De forma complementaria, **Li et al.(9)**, en el año 2024, en su trabajo titulado “**La relación entre la procrastinación académica y los síntomas de ansiedad entre estudiantes de medicina durante la pandemia de COVID-19: exploración de los efectos moderados de la mediación de la resiliencia y el apoyo social**”, identificaron una relación significativa entre procrastinación y síntomas de ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud en China, sugiriendo que la postergación académica constituye un factor de riesgo para la salud mental.

Asimismo, **Miller et al.(10)**, en el año 2024, en su investigación titulada “**Análisis del apoyo social y la procrastinación entre estudiantes universitarios**”, evidencian que el apoyo social y la resiliencia actúan como factores moderadores, atenuando los efectos negativos de la procrastinación sobre el bienestar psicológico.

2.1.2 A nivel nacional

En años recientes, diversas investigaciones en universidades peruanas han continuado evidenciando la relación entre procrastinación académica y variables de salud mental.

En 2022, **Manchego D.(11)** realizó un estudio titulado “**Asociación entre procrastinación académica y autoestima en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa 2022**”, cuyo propósito central fue examinar la relación existente entre la procrastinación académica y la autoestima en estudiantes de medicina matriculados en dicha universidad durante el año académico 2022. Este trabajo, de diseño observacional, prospectivo y transversal, se llevó a cabo con una muestra de 219 estudiantes. La recopilación de información se efectuó a través de una encuesta virtual que incluía un formulario de datos y cuestionarios validados mediante juicio de expertos para medir tanto procrastinación como autoestima. Entre los participantes, el 52,1 % (114 estudiantes) eran mujeres, con una edad mediana de 22 años. La gran mayoría eran solteros (99,5 %), y la distribución de los estudiantes según su año académico fue proporcional: primer año (16,4 %), segundo año (17,4 %), tercer año (17,8 %), cuarto año (20,0 %), quinto año (17,4 %) y sexto año (11,0 %). De los encuestados, el 51,6 % indicó tener hábitos de procrastinación, mientras que el 82,6 % reportó una autoestima alta. El análisis reveló una asociación estadísticamente significativa entre

procrastinación académica y autoestima ($p < 0,001$). Sin embargo, no se encontraron relaciones significativas entre autoestima y variables como género, edad, estado civil o nivel académico ($p > 0,05$). Además, los estudiantes con tendencia a procrastinar presentaron una prevalencia de autoestima baja que fue un 16% mayor que aquellos que no procrastinaban (RP: 1,16, IC: 1,11 – 1,23). En el análisis múltiple, al ajustar por la variable procrastinación, ninguna otra variable resultó significativamente asociada ($p > 0,05$). El estudio concluyó señalando una asociación notable entre la presencia de procrastinación académica y niveles más bajos de autoestima en los estudiantes de medicina analizados.

En 2022, **Orco-León E.(12)** y colaboradores realizaron un estudio titulado **“Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina”**, cuyo propósito principal fue analizar la relación entre el estrés y la procrastinación en una muestra piloto de estudiantes de medicina pertenecientes a una universidad de Lima, Perú. Este trabajo, de diseño analítico transversal, incluyó a estudiantes inscritos en el curso de Metodología de la Investigación. A través de instrumentos previamente validados, se evaluaron tanto el estrés como la procrastinación, y posteriormente se exploró la asociación entre estas variables, considerando ajustes por factores como la edad y el sexo de los participantes. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante modelos lineales generalizados, estableciendo

como criterio de significancia un valor de $p \leq 0,05$. Los resultados del análisis multivariado indicaron una relación significativa entre la procrastinación y el estrés ($p = 0,022$), así como con la edad de los estudiantes ($p = 0,035$) y su género masculino ($p = 0,001$). En conclusión, los hallazgos sugieren que la procrastinación está significativamente asociada al estrés académico, además de vincularse con variables demográficas como la edad y el género en esta población estudiada.

En 2023, **Ludeña N.(13)** desarrolló el estudio titulado “**Relación entre procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de ciencias básicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa**”, cuyo propósito fue examinar el vínculo existente entre la procrastinación académica y la autoestima en estudiantes de medicina de dicha universidad durante el año 2022. La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque observacional, de tipo prospectivo y transversal, abarcando una muestra de 219 estudiantes matriculados en el ciclo académico 2022-A. Para la recopilación de información, se utilizó un cuestionario administrado virtualmente que incluía un formulario de datos personales y escalas validadas para medir procrastinación y autoestima, aprobadas mediante juicio de expertos. Los resultados indicaron que el 52.1% de los participantes eran mujeres, la edad promedio fue de 22 años y la mayoría (99.5%) declaró estar soltera. La distribución por año académico fue equitativa: primer año (16.4%),

segundo año (17.4%), tercer año (17.8%), cuarto año (20.0%), quinto año (17.4%) y sexto año (11.0%). Asimismo, se identificó que el 51.6% de los estudiantes manifestó procrastinación y el 82.6% evidenció una autoestima alta. Se halló una relación estadísticamente significativa entre procrastinación y autoestima ($p < 0.001$), aunque no se detectaron asociaciones relevantes con otras variables como sexo, edad, estado civil o nivel académico ($p > 0.05$). Adicionalmente, se observó que los estudiantes con procrastinación tenían un 16% más de probabilidad de presentar autoestima baja en comparación con aquellos que no procrastinaban (RP: 1.16, IC: 1.11-1.23). Sin embargo, al ajustar el análisis por la variable procrastinación, ninguna otra variable mostró significancia estadística ($p > 0.05$). El estudio concluyó destacando la relación significativa entre procrastinación académica y autoestima baja en los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

En 2023, **Chacaliza, E. y Quintana, J.(14)** realizaron un estudio titulado “**Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco – 2022**”, cuyo propósito fue analizar la manera en que se relacionan el estrés académico y la postergación de actividades en estudiantes de una institución privada del Cusco durante el año 2022. Se eligió a esta población debido a que no existían investigaciones previas que abordaran estas dos variables en dicho

contexto. El estudio, de enfoque cuantitativo, nivel básico y diseño descriptivo–correlacional, trabajó con una población de 899 estudiantes de la Facultad de Psicología, obteniendo una muestra de 269 alumnos. La información se recopiló mediante encuestas aplicadas con la Escala de procrastinación académica de Busko, adaptada al Perú por Domínguez-Lara (2016), y el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza, adaptado por Ancajima (2017). Entre los hallazgos se identificó que los estudiantes presentan mayormente niveles bajos de estrés académico y que el 33.8% muestra un nivel medio de procrastinación, mientras que un 19% registra estrés elevado con procrastinación moderada. Asimismo, se determinó una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($p = 0,010$), evidenciando que el estrés académico influye en las dimensiones de la procrastinación.

En 2024, **Zapata G., y León G.(15)**, en su investigación titulada **“Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la Amazonia del Perú”**, plantearon como finalidad identificar cómo se relacionan el estrés académico y la postergación de actividades en estudiantes de una universidad pública ubicada en la ciudad de Chachapoyas. Esta investigación, desarrollada bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y corte transversal, se realizó empleando un muestreo no probabilístico por conveniencia, tomando como población a 350 estudiantes de psicología y seleccionando una muestra de

80 alumnos pertenecientes al II y IV ciclo, quienes participaron voluntariamente luego de otorgar su consentimiento informado. Para la variable estrés académico se aplicó el Inventario SISCO, adaptado por Ancajima, mientras que para medir la procrastinación se utilizó la escala EPA-I, adaptada por Domínguez-Lara; ambos instrumentos fueron sometidos a pruebas de validez y confiabilidad. La técnica estadística empleada fue la correlación de Spearman, que permitió analizar el grado de asociación entre las variables y sus dimensiones. Los resultados evidenciaron que existe una relación positiva muy elevada entre el estrés académico y la procrastinación ($\rho = 0.960$), considerada altamente significativa ($p < 0.01$). Además, se observó que las dimensiones específicas de ambas variables también mostraron correlaciones positivas, confirmando la fuerte vinculación entre el nivel de estrés y la tendencia a posponer tareas académicas.

2.1.3 A nivel regional o local

En el año 2022, **Vargas S. y Mamani C.(16)** desarrollaron un estudio titulado **“Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 1 y 2 ciclo de la carrera profesional de Derecho de la Universidad Privada de Tacna”**. Este trabajo tuvo como propósito principal examinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés en los estudiantes de Derecho de los primeros dos ciclos, además de analizar cómo se relacionan las dimensiones de ambas variables. El enfoque de la investigación fue

cuantitativo, con un carácter básico o teórico, utilizando un diseño no experimental y un nivel correlacional. Se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario SISCO del Estrés Académico (IEA), a una muestra de 91 participantes. Entre los hallazgos, se determinó que el 92.31% de los encuestados manifestaron niveles altos o muy altos de procrastinación, mientras que el 67.03% no mostró altos niveles de estrés académico; sin embargo, el 32.97% sí presentó niveles significativos de estrés. A pesar de esto, no se evidenció una asociación estadísticamente significativa entre la procrastinación y el estrés académico, ya que el análisis arrojó un valor $p=0.353$, y tampoco se encontraron correlaciones relevantes entre las dimensiones evaluadas.

En 2024, **Tello J.(17)**, llevó a cabo un estudio titulado **“Procrastinación en relación a frecuencia de uso y adicción a las redes sociales en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada de Tacna, año 2024”**. cuyo propósito fue analizar cómo se vinculan los niveles de procrastinación con el uso frecuente y la dependencia hacia las redes sociales en estudiantes de Medicina Humana de dicha universidad durante ese año. Se trató de una investigación de tipo observacional y relacional, desarrollada con una muestra de 180 estudiantes que cursaban entre el segundo y séptimo año de la carrera. Entre los principales hallazgos, se identificó que el 54,4 % de los participantes presentó un nivel elevado de procrastinación académica y que

el 53,3 % evidenció una alta dependencia a las redes sociales. Asimismo, se observó que aquellos estudiantes con mayor adicción a las redes sociales también manifestaban un nivel elevado de procrastinación, alcanzando un 71,9 %. Además, se determinó que la asociación entre ambas variables es altamente significativa, mostrando que las actitudes que favorecen la postergación de tareas se relacionan con una mayor adicción a las redes sociales, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0,663 y un valor p de 0,000.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 PROCRASTINACIÓN

Etimológicamente, “procrastinación” deriva del verbo en latín *procrastināre* lo que significa “postergar hasta mañana”. Sin embargo, es más que postergar voluntariamente. La procrastinación también deriva de la palabra del griego antiguo *akrasia*, hacer algo en contra de nuestro mejor juicio.(18)

Según la Real Academia Española (RAE), define a la procrastinación como "diferir, aplazar".(19)

Para Cherry K., la procrastinación es el acto de retrasar o posponer tareas hasta el último minuto, o después de su fecha límite.(20)

Para Yan B. y Zhang X., la procrastinación se entiende generalmente como una conducta no racional que lleva a posponer actividades o tareas obligatorias aun sabiendo que dicho retraso genera consecuencias desfavorables tanto para la persona como para las instituciones u organizaciones en las que participa.(21)

Según Ferrari J., define a la procrastinación como un retraso voluntario de una acción prevista de un individuo hacia algún trabajo a

pesar de las consecuencias negativas previsibles y un resultado potencialmente peor en general.(22)

Hen M. y Goroshit M. comentan que la procrastinación es una falla de autorregulación que se asocia con una variedad de determinantes personales y situacionales.(23)

Bolden J. y Fillauer J., mencionan que una persona con procrastinación es propensa a un desempeño deficiente, con calificaciones más bajas en los exámenes, promociones laborales más lentas y peor salud.(24)

Para Duru E. y Balkis M., la procrastinación puede ser un impedimento para el éxito y puede influir en el estado de ánimo del individuo y aumentar la ansiedad, la depresión y la baja autoestima de la persona.(25)

2.2.2 PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Nos referimos a procrastinación académica cuando hablamos de la tendencia de los estudiantes a retrasar o posponer la finalización de las tareas académicas, como estudiar para los exámenes o trabajar en proyectos universitarios. Es un tipo de procrastinación donde los estudiantes posponen innecesariamente las tareas académicas, lo que

suele tener consecuencias negativas como bajo rendimiento académico, estrés y ansiedad. Es un problema común entre los estudiantes de todos los niveles y ha sido objeto de investigación sobre todo en el área de educación.(26)

Por otro lado, Araya-Castillo L. et al, comentan que en el ámbito académico, la procrastinación se puede definir como un comportamiento que implica siempre o casi siempre posponer el inicio o la finalización de las tareas académicas, o experimentar siempre o casi siempre niveles problemáticos de ansiedad asociados con dicha postergación.(27)

Sin embargo, según Kim K. y Seo E., mencionan que la procrastinación académica está significativamente relacionada con un rendimiento académico más bajo y que esta relación es más fuerte en los estudiantes más jóvenes. Los autores también notaron que la relación entre la procrastinación y el desempeño académico está mediada por una variedad de factores, que incluyen la autorregulación, la motivación y la ansiedad. Llegaron a la conclusión de que las intervenciones eficaces para ayudar a los estudiantes a superar la procrastinación pueden conducir a mejores resultados académicos.(28)

Para O'Brein W., la procrastinación general está asociada con la procrastinación académica. Estimando que hasta el 80 % de los

estudiantes universitarios procrastinan en algún momento de su trayectoria académica.(29)

Chang L. y Hoo P., demuestran que entre las causas principales de la procrastinación académica, la adicción a las redes sociales predice un nivel más bajo de determinación y, por lo tanto, una mayor tendencia a la procrastinación académica.(30)

Para Sirois, la procrastinación académica continúa siendo definida como la postergación voluntaria e irracional de tareas académicas a pesar de conocer sus consecuencias negativas (Ferrari; definiciones revisadas). Estudios recientes han profundizado en los mecanismos psicológicos que la sostienen: además de déficits en autorregulación y funciones ejecutivas, la procrastinación se entiende cada vez más como una estrategia de regulación afectiva —es decir, como una conducta para evitar malestar emocional inmediato (ansiedad, aversión a la tarea, miedo al fracaso) aunque perjudique metas a largo plazo. Esta perspectiva mood-regulation ayuda a explicar por qué contextos de alta demanda o estrés aumentan la probabilidad de procrastinar.(31)

2.2.3 MODELOS TEÓRICOS DE LA PROCRASTINACIÓN

2.2.3.1 Modelo psicodinámico

Para Atalaya C. y García L., tanto el enfoque psicoanalítico como la corriente psicodinámica se consideran fundamentos clásicos para comprender el modelo psicodinámico. Ambos plantean que la procrastinación tiene raíces en las primeras etapas de la infancia, periodo que influye significativamente en la formación de la personalidad adulta. Desde esta perspectiva, los autores sostienen que dicho comportamiento está fuertemente relacionado con la presencia de procesos mentales inconscientes y con conflictos internos que se expresan en la conducta.(32)

Por ello, los orígenes de este comportamiento frecuentemente se vinculan con manifestaciones de inmadurez o desobediencia, interpretándose la procrastinación como una reacción de oposición frente a la autoridad, ya sea paterna o materna. Así, se plantea que la postergación de actividades en el ámbito académico puede analizarse como un proceso de transferencia inconsciente que surge dentro de la dinámica relacional entre padres e hijos o, en el entorno educativo, durante la interacción entre el estudiante y el docente.(32)

2.2.3.2 Modelo motivacional

Este modelo se presenta como un estímulo hacia el éxito, considerado un indicador constante en el individuo que modifica su conducta para alcanzar logros en diversos ámbitos de su vida. En este sentido, la persona elige entre dos perspectivas: la confianza en la posibilidad de alcanzar el éxito o el miedo a no conseguirlo. La primera opción se centra en el aspecto motivacional, mientras que la segunda está relacionada con la inclinación a evitar situaciones que el individuo percibe como desfavorables.(33)

El modelo motivacional identifica dos teorías: la primera es la teoría de la autodeterminación, la cual señala que las personas experimentan sensación de autonomía cuando realizan actividades que han escogido por voluntad propia; esta teoría incluye tanto la motivación interna como la externa. La segunda es la teoría de las metas, que se concibe como un proceso activo y orientado al logro, sustentado en el desarrollo de habilidades cognitivas y en la capacidad de actuar con decisión y eficacia al momento de cumplir con las tareas asignadas.(33)

2.2.3.3 Modelo conductual

Skinner E. y Belmont M. proponen un modelo conductual, el cual sostiene que un comportamiento tiende a mantenerse en el tiempo cuando se repite y cuando genera algún tipo de beneficio o refuerzo para quien lo

realiza. En consecuencia, desde esta perspectiva, la procrastinación puede entenderse como una conducta que el individuo adopta al preferir ejecutar actividades que le proporcionan una gratificación inmediata, aun cuando ello implique posponer otras tareas importantes.(34)

2.2.4 ESTRÉS

Etimológicamente, estrés proviene del término griego stringere, cuyo significado se relaciona con ejercer presión o producir tensión. Esta palabra comenzó a emplearse por primera vez en el siglo XIV y, con el paso del tiempo, apareció en diversos escritos en inglés con variantes como stress, stresse, strest y straisse.(35)

Según la Real Academia Española (RAE), el estrés se entiende como la presión emocional o psicológica generada por circunstancias que resultan abrumadoras, las cuales pueden desencadenar reacciones psicosomáticas o incluso provocar alteraciones psicológicas de carácter severo.(36)

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés corresponde a un estado de inquietud o tensión mental que surge frente a una situación percibida como desafiante o difícil. La OMS señala que todas las personas experimentan cierto nivel de estrés, ya que forma parte de la respuesta natural del organismo ante amenazas o demandas externas. La manera en que cada individuo enfrenta estas situaciones determina el impacto que tendrá sobre su bienestar físico y emocional.(37)

Kar S. menciona que el estrés se produce cuando hay un desajuste entre lo que las personas aspiran a hacer con lo que son capaces de hacer.

Se puede definir como la respuesta de un individuo a una situación que percibe como una amenaza y piensa que no podrá hacerle frente.(38)

2.2.5 ESTRÉS ACADÉMICO

Nikitha S. et al., mencionan que la adolescencia y etapas tempranas de la juventud pueden ser un momento estresante en varios sentidos. Muchos también se preocupan por pasar de secundaria a un nivel universitario. Los adultos siempre subestiman el nivel de estrés de los adolescentes y adultos jóvenes. Los jóvenes experimentan un espectro de estrés que va desde ordinario hasta severo. La exposición a largo plazo al estrés está asociada con una variedad de enfermedades psicológicas y fisiológicas crónicas además del tabaquismo, el abuso de drogas y el comportamiento sexual de alto riesgo.(39)

Banu P. et al., aportan que el estrés académico es un fenómeno global. El estrés académico afecta a los estudiantes de todos los niveles y grados. A nivel mundial, se han llevado a cabo volúmenes de investigación sobre el tema, cubriendo especialmente a estudiantes escolares y estudiantes universitarios que cursan cursos de medicina e ingeniería. Los estudiantes universitarios experimentan muchos desafíos psicosociales, académicos y financieros en el entorno universitario, según lo informado por una serie de estudios.(40)

Gil J. y Fernández C. aportan mencionando que los estudiantes de educación superior están sometidos a tensiones emocionales durante las experiencias del proceso de aprendizaje; cuando las actividades docentes son consideradas como amenazantes para los recursos propios se pone en riesgo el bienestar sistémico y aparece el estrés académico.(41)

Además, Deb S. et al, mencionan que las causas principales del estrés académico incluyen competencia excesiva, tareas regulares, clases extensas, exámenes periódicos, barreras del idioma, diferentes métodos de enseñanza, expectativas excesivas de padres y maestros, comparaciones de desempeño entre miembros del grupo de pares, problemas de relación y menos oportunidades laborales.(42)

2.2.6 TEORÍA FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS

Clásicamente el estrés se define como un estímulo puntual, agresivo o no, percibido como amenazante para la homeostasis. Duval F. et al. (citando a Selye, 1955) hablan de reacción de alarma. El estrés activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales y fisiológicas (neuronales, metabólicas y neuroendocrinas) que permiten al organismo responder al estresor de la manera más adaptada posible.(43)

La primera fase corresponde a la detección del estímulo estresante y al procesamiento inicial de la información sensorial por parte del tálamo, que actúa como un centro de recepción y clasificación primaria de las señales que provienen del entorno. (43)

Posteriormente, se produce la organización de la respuesta frente al estrés, en la que interviene el corteza prefrontal, responsable de funciones como la toma de decisiones, la atención y la memoria inmediata, junto con el sistema límbico, que compara la situación actual con experiencias previas para determinar la reacción más adecuada en función del aprendizaje previo del individuo.

Por último, tiene lugar la activación de la respuesta fisiológica del organismo, proceso que implica la participación de la amígdala, asociada a los recuerdos emocionales, y del hipocampo, vinculado a la memoria consciente. Esta fase desencadena la acción del eje hipotálamo–hipófisis, acompañado por la intervención de estructuras como la formación reticular y el locus coeruleus, que preparan al cuerpo para responder de manera inmediata.

2.2.7 TIPOS DE ESTRÉS

Se debe mencionar que el estrés no se puede considerar como una enfermedad, en medicina se le considera como una reacción y/o respuesta

física y mental a las adaptaciones de la persona a diversos eventos de la vida. Esta reacción que en principio puede ser natural y nos ayudaría a afrontar nuevas situaciones, es muy probable que cause graves problemas físicos y mentales si se convierte en una reacción fuerte y duradera.(43)

2.2.7.1 Estrés psicológico

Está asociado con eventos difíciles o problemáticos y puede deberse a las presiones que enfrentamos todos los días. Cualquier problema, por pequeño que sea, se considera una amenaza. Las tensiones mentales se manifiestan como trastornos del pensamiento (deseo de hacer todo rápido, sin pensar primero, pensamientos repetitivos, a veces obsesiones, incapacidad prolongada para concentrarse, incapacidad para relajar la mente, agitación, etc.). Los cinco sentidos están constantemente despiertos, y se suele dar demasiada importancia a todo lo que nos transmiten.(44)

2.2.7.2 Estrés físico

Esto la presión o tensión muscular que, generalmente, tiende a acumularse en el cuello y los hombros. En la cara afecta, sobre todo, a los músculos de la mandíbula, los músculos de los ojos, los músculos temporales, la frente y los labios.(44)

2.2.7.3 Estrés metabólico

Esto se asocia con un aumento en la producción de radicales libres debido a una disminución en la actividad enzimática general, lo que lleva al estrés oxidativo.(44)

2.2.8 ESCUELA DE MEDICINA HUMANA

La Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNJBG, fundada formalmente por resolución universitaria (Resolución de Asamblea Universitaria N° 011-99-UNJBG), forma parte de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. A lo largo de los años, su población estudiantil ha aumentado progresivamente, alcanzando en algunos periodos más de 1 000 estudiantes, reflejando su posicionamiento como una de las escuelas más demandadas de la región sur. Su incorporación a ASPEFAM en 2021 marcó un hito en su reconocimiento nacional, reafirmando su compromiso con la formación médica de calidad. Actualmente, la Escuela se distingue por su enfoque científico, humanista y comunitario, integrando docencia, investigación y proyección social para responder a las necesidades de salud de Tacna y el país.(49)

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

2.3.1 Procrastinación

Se define como un retraso voluntario de una acción prevista de un individuo hacia algún trabajo a pesar de las consecuencias negativas previsibles y un resultado potencialmente peor en general.(22)

2.3.2 Procrastinación académica

Nos referimos a procrastinación académica cuando hablamos de la tendencia de los estudiantes a retrasar o posponer la finalización de las tareas académicas, como estudiar para los exámenes o trabajar en proyectos universitarios.(26)

2.3.3 Estrés

Estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Es importante señalar que todas las personas experimentan algún nivel de estrés, puesto que constituye una reacción normal del organismo frente a estímulos o situaciones percibidas como amenazantes. La forma en que cada individuo gestiona esta respuesta determina el impacto que tendrá en su bienestar físico y emocional.(37)

2.3.4 Estrés académico

El estrés académico se define como el estado psicológico de un estudiante que resulta de la continua presión social y autoimpuesta en un ambiente escolar que agota las reservas psicológicas del estudiante.(45)

2.3.5 Características sociodemográficas

2.3.5.1 Edad

Cada uno de los periodos en que se considera dividida la vida humana.(46)

2.3.5.2 Nivel Educativo o Año de Estudio Académico:

El nivel educativo de una persona está determinado por una serie ordenada de programas educativos agrupados en relación a una gradación de las experiencias de aprendizaje, conocimiento, habilidades y competencias que imparte cada uno de estos programas.(47)

2.3.5.3 Sexo

Condición biológica, que está dividido en masculino o femenino.(48)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Estudio observacional descriptivo, correlacional y retrospectivo.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 Población

Todos los estudiantes de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann matriculados en el semestre 2023-II, que ascienden a un total de 273 estudiantes.

3.2.1.1 Población objetivo

Debido a que cualquiera de los sujetos de la población cumple con las condiciones para responder a los instrumentos de la investigación, se tomó la técnica de muestreo probabilístico por lo que se utilizó la fórmula de poblaciones finitas o conocidas, en tal sentido, se presenta la siguiente fórmula:

$$\text{Tamaño de la población} = \frac{p(1-p) * Z^2 * N}{D^2 * (N-1) + p(1-p) * Z^2}$$

$N = \text{Población (273)}$

$p = \text{proporción de éxito (0,5 = 50 \%)}$

$Z = \text{Nivel de confianza (1,96 = 95 \% de confianza)}$

$D = \text{Nivel de precisión (0,05 = 5 \%)}$

Reemplazando en la fórmula:

$$\text{Tamaño de la población} = \frac{0,5(1-0,5) * 1,96^2 * 273}{0,05^2 * (273-1) + 0,5(1-0,5) * 1,96^2}$$

$$\text{Tamaño de la población objetivo} = 159$$

3.2.2 Muestra

Según la aplicación de criterios de inclusión y exclusión se llegó a una muestra de 142 sujetos.

3.3 CRITERIOS DE SELECCIÓN

3.3.1 Criterios de inclusión

- ❖ Todo estudiante que pertenezca a la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann que se encuentre matriculado en el semestre 2023-II.
- ❖ Estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana que hayan llenado correctamente la encuesta brindada.

3.3.2 Criterios de exclusión

- ❖ Estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana que hayan reservado matrícula en el semestre 2023-II.
- ❖ Estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana que se encuentren cursando el internado médico durante el semestre 2023-II.
- ❖ Estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana que no hayan firmado el consentimiento informado y/o no deseen colaborar.

3.4 VARIABLES

Variable independiente: Procrastinación

Variable dependiente: Estrés académico

3.4.1 Operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADORES	CATEGORÍA	ESCALA DE MEDICIÓN
Procrastinación: Escala de Procrastinación Académica Modificada (EPA)	Sin dimensiones	Autorregulación académica	Frecuencia (1-5)	Ordinal [16 - 37] ...1 [38 - 59]... 2 [60 - 80]... 3
		Postergación de actividades (ítems 1, 8,9)	Frecuencia (1-5)	Ordinal
Estrés Académico: Inventario del Estrés Académico (SISCO)	Situaciones estresantes	Exámenes	Frecuencia (1-5)	Ordinal
		Exposiciones		
		Intervenciones		
		Sobrecarga académica		
		Competencia		
		Ambiente físico		
		Tiempo limitado		
	Síntomas o reacciones físicas	Conflictos	Frecuencia (1-5)	Ordinal
		Trastornos del sueño		
		Fatiga		
		Dolores de cabeza		
		Problemas digestivos		
	Síntomas o reacciones psicológicas	Tics nerviosos	Frecuencia (1-5)	Ordinal
		Somnolencia		
		Inquietud		
		Depresión		
Ansiedad				
Síntomas o reacciones comportamentales	Concentración	Frecuencia (1-5)	Ordinal	
	Irritabilidad			
	Miedo			
	Conflictos			
	Aislamiento			
	Desorden alimenticio			
Factores Asociados	Factores sociodemográficos	Edad	[15 - 19] años	De razón
			[20 - 24] años	
			25 a más	
	Sexo	Masculino	Nominal	
		Femenino		
	Nivel educativo	Año de Estudios	Año de Estudios	Primer año
Segundo año				
Tercer año				
Cuarto año				
Quinto año				
Sexto año				

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1 Técnica

La encuesta.

3.5.2 Instrumento

❖ **Ficha de recolección de datos, que contiene:**

- ✓ Datos sociodemográficos del estudiante
- ✓ Datos educativos del estudiante

❖ **Escala de Procrastinación para Estudiantes Modificada (EPA)**

El instrumento cuenta con dos factores: Autorregulación Académica: cuenta con nueve ítems: 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 y 14, los cuales se califican de manera inversa, de modo que un puntaje alto refleja menor capacidad de autorregulación. Postergación de Actividades: cuenta con tres ítems 1, 8, y 9, que se evalúan de forma directa, por lo que una puntuación elevada indica una mayor tendencia a posponer tareas.

En cuanto a la Postergación de actividades, puntuaciones inferiores a 7 señalan un nivel bajo, mientras que valores superiores a 9 evidencian un nivel alto; en la Autorregulación académica, puntajes

por debajo de 27 indican un nivel bajo y cifras mayores a 35 corresponden a un nivel alto. Ítems distractores: 3, 4, 15 y 16 son considerados ítems con escasa validez por lo que no reciben calificación.

Baremación de las dimensiones de Escala EPA

Nivel	Autorregulación académica	Postergación de actividades	Procrastinación académica
Escala	0 a 5	0 a 5	0 a 5
Ítems	9	3	16
Rango esperado	45	15	60
Sin procrastinación	0-15	0-5	0-20
Procrastinación leve/moderada	16-30	6-10	21-40
Procrastinación alta/severa	61-45	11-15	41-60

Baremación de la Escala EPA

Sin procrastinación	0-20
Procrastinación leve/moderada	21-40
Procrastinación alta/severa	41-60

❖ **Inventario SISCO de estrés académico**

Este inventario fue desarrollado por Barraza en el año 2018, compuesta originalmente por 31 ítems de los cuales 2 son preguntas adaptativas que dependen del entrevistado, conformándose al final por 29 ítems. Esta conceptualización conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: los factores que generan tensión (input), las manifestaciones que evidencian el desbalance del sistema y las formas en que el estudiante intenta manejar o superar dicha tensión (output). Una vez identificados estos componentes del estrés académico se ha dado paso a la realización de un inventario autodescriptivo.

Baremación de las dimensiones del Inventario SISCO

Nivel	Estresores	Síntomas	Estrategias de Afrontamiento	Estrés Académico
Escala	0 a 5	0 a 5	0 a 5	0 a 5
Ítems	8	15	6	29
Rango esperado	0-40	0-75	0-30	0-145
Bajo	0-13	0-25	0-10	0-48
Medio	14-27	26-50	11-20	49-97
Alto	28-40	51-75	21-30	98-145

Baremación del Inventario SISCO

Bajo	0-48
Medio	49-97
Alto	98-145

3.6 TRATAMIENTO DE DATOS

Los datos fueron procesados bajo el SPSS v.28, por lo cual, se sistematizaron y se obtuvieron en la estadística descriptiva tablas de frecuencia y gráficos, por otro lado, en la estadística inferencial se obtuvo la prueba no paramétrica de Chi cuadrado entre las variables.

3.7 ASPECTOS ÉTICOS

Para la recopilación de datos, se solicitó la autorización del Directivo de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Durante la administración de las encuestas, se proporcionó a los participantes información detallada sobre el estudio a través de medios virtuales, cumpliendo así con los principios del consentimiento informado. Aunque los estudiantes no firmaron un consentimiento en papel, se les notificó sobre los objetivos del estudio y el uso de la información, garantizando que el proceso se llevó a cabo respetando las normativas éticas y preservando la confidencialidad de los

datos personales. La información recopilada fue utilizada exclusivamente con fines investigativos.

CAPÍTULO IV

RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 RESULTADOS

Los resultados de la investigación se presentan mediante el uso de tablas y gráficos, asimismo, primero se analizan e interpretan las variables, mediante el uso de programas estadísticos como el SPSS, se trabajan las diversas pruebas estadísticas como la prueba de normalidad, la prueba de Chi cuadrado, en tal sentido, se presenta la contrastación de hipótesis que permite determinar el resultado final de la investigación y el nuevo aporte al conocimiento, por lo que, a un nivel de significancia del 5 %, se comparan las probabilidades resultantes y se interpretan los resultados de las pruebas estadísticas.

TABLA N°1

**SEXO, GRUPO ETARIO Y AÑO DE ESTUDIOS DE LOS ESTUDIANTES
DE MEDICINA HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023**

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SEXO DEL ESTUDIANTE	Masculino	64	45.1%
	Femenino	78	54.9%
GRUPO ETARIO	[15 - 19]	21	14.8%
	[20 - 24]	92	64.8%
	[25 - 29]	29	20.4%
AÑO DE ESTUDIOS	Primero	17	12%
	Segundo	26	18.3%
	Tercero	35	24.6%
	Cuarto	19	13.4%
	Quinto	20	14.1%
	Sexto	25	17.6%
Total		142	100%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En 2023, respecto al sexo, se observó una ligera predominancia femenina con 54,9%, frente a un 45,1% de varones, tendencia que se mantiene en la mayoría de los grupos etarios.

Respecto, al grupo etario, la mayoría de los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG se concentraron en el rango de edad de 20 a 24 años, representando el 64,8% del total, lo que evidencia que la mayor parte de la población estudiantil se encuentra en la etapa de adulto joven. El 20,4% correspondió al grupo de 25 a 29 años, lo que refleja la presencia de estudiantes en etapas más avanzadas, mientras que el grupo de 15 a

19 años representó el 14,8%, asociado principalmente a los primeros años de estudio.

En cuanto al año de estudio, la mayor proporción se concentró en el tercer año con un 24,6%, seguido del segundo año con un 18,3% y el sexto año con un 17,6%. Los estudiantes de primer, cuarto y quinto año representaron el 12,0%, 13,4% y 14,1%, respectivamente.

En conjunto, estos resultados muestran que la población estudiantil presenta una distribución acorde con la trayectoria académica esperada: los estudiantes más jóvenes se concentran en los primeros años, mientras que los mayores predominan en los ciclos avanzados, alcanzando el 100% al considerar todos los años y grupos.

TABLA N°2
PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE
LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023

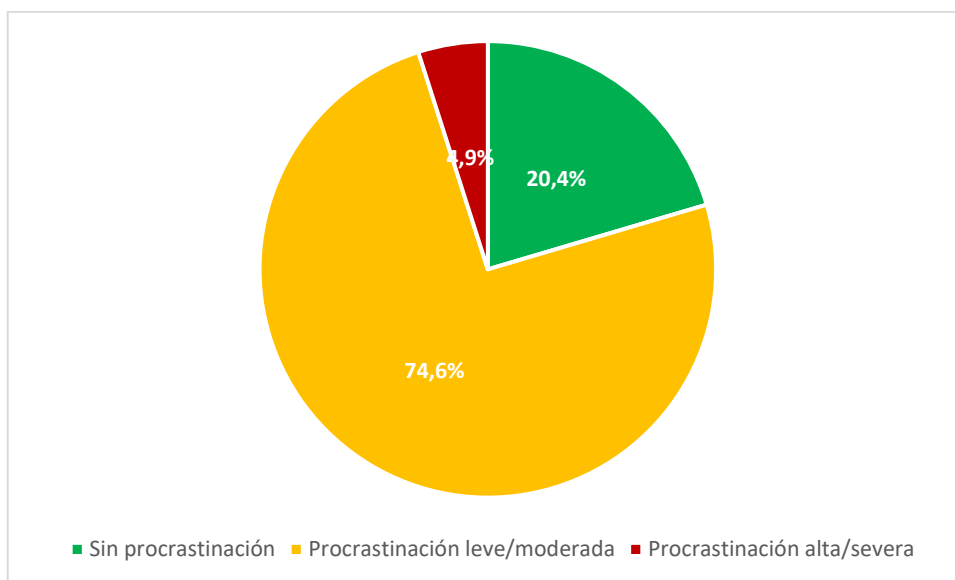
ESTADO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIN PROCRASTINACIÓN	29	20,4%
CON PROCRASTINACIÓN		79,5%
Procrastinación leve/moderada	106	74,6%
Procrastinación alta/severa	7	4,9%
Total	142	100%

Fuente: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Interpretación

En los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG en 2023, el análisis de los niveles de procrastinación muestra que el 74,6% presenta procrastinación leve o moderada, representando la mayoría del grupo. Por otro lado, un 20,4% de los estudiantes no muestra signos de procrastinación, indicando una buena gestión del tiempo académico, mientras que un 4,9% se encuentra en un estado de procrastinación alta o severa, lo cual podría afectar significativamente su desempeño académico. Estos resultados subrayan que, aunque la procrastinación severa es minoritaria, es relevante abordar estrategias de intervención para quienes se encuentran en este grupo.

GRÁFICO N°1
PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE
LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023



Fuente: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

TABLA N°3
PROCRASTINACIÓN POR SEXO Y GRUPO ETARIO EN
ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL
AÑO 2023

Sexo	Procrastinación						Total	Chi2	Valor P	
	Sin procrastinación		Procrastinación leve/moderada		Procrastinación alta/severa					
	n	%	n	%	n	%				
Masculino	20	31,3%	39	60,9%	5	7,8%	64	100%	11.58	0.003
Femenino	9	11,5%	67	85,9%	2	2,6%	78	100%		
Total	29	20,4%	106	74,6%	7	4,9%	142	100%		

Grupo de edades	Procrastinación						Total	Chi2	Valor P	
	Sin procrastinación		Procrastinación leve/moderada		Procrastinación alta/severa					
	n	%	n	%	n	%				
[15 - 19]	6	28,6%	14	66,7%	1	4,8%	21	100%	4.71	0.318
[20 - 24]	20	21,7%	69	75,0%	3	3,3%	92	100%		
[25 - 29]	3	10,3%	23	79,3%	3	10,3%	29	100%		
Total	29	20,4%	106	74,6%	7	4,9%	142	100%		

Fuente: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Interpretación

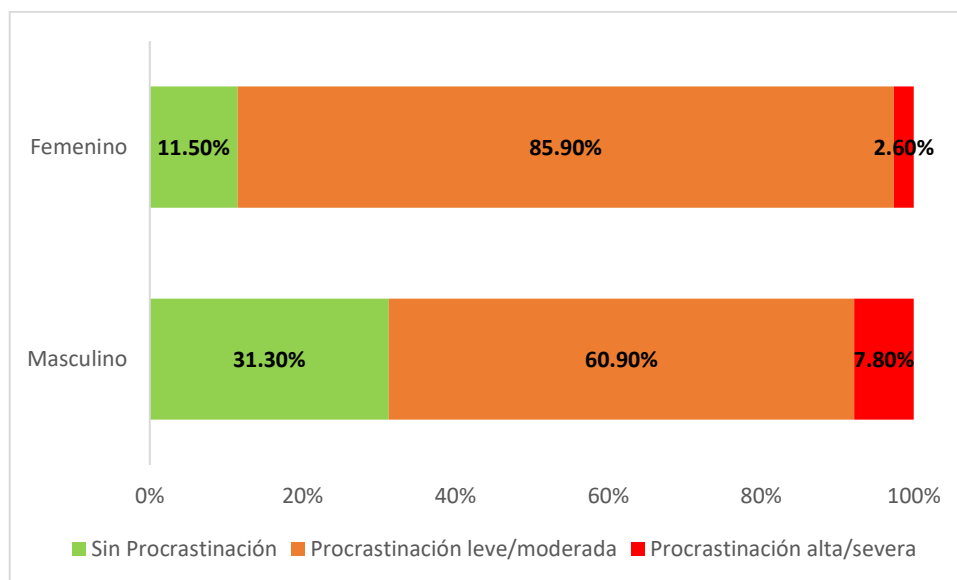
El análisis de procrastinación según el sexo de los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG en 2023 muestra que, dentro del sexo femenino, las mujeres presentan una mayor proporción de procrastinación leve o moderada, mientras que, en el sexo masculino, los hombres tienen también mayor prevalencia en esa categoría, aunque en menor nivel. En

cuanto a la procrastinación alta o severa, es más prevalente en hombres (7,8% del total de hombres) que en mujeres (2,6% del total de mujeres). Por otro lado, los hombres también destacan por un porcentaje más elevado de estudiantes sin procrastinación (31,3% del total de hombres) en comparación con las mujeres (11.5% del total de mujeres). En términos generales, las mujeres constituyen la mayoría de la población estudiantil, mientras que los hombres están en menor porcentaje, lo que refuerza la predominancia femenina en las categorías analizadas. Además, el valor de chi-cuadrado obtenido (11.58) muestra una diferencia importante entre lo esperado y lo observado, y el valor p asociado ($p = 0.003$) es menor al 0.05, lo que nos indica que la relación entre la procrastinación y el sexo de los estudiantes de Medicina Humana es estadísticamente significativa. Esto significa que ambas variables no son independientes, sino que están asociadas en esta población.

También, los resultados de la tabla cruzada según el grupo etario muestran la relación entre la procrastinación y las edades de los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG en 2023. La categoría de procrastinación leve/moderada representa el 74,6% del total, siendo más prevalente en los grupos de edad de 20 a 24 años y 25 a 29 años. Por otro lado, los estudiantes sin procrastinación representan el 20,4% del total. En contraste, la procrastinación alta/severa es menos frecuente, con un 4,9% del total. Estos resultados indican que la procrastinación leve/moderada es más común entre los estudiantes mayores, mientras que los niveles bajos

de procrastinación predominaron entre los más jóvenes. Además, el valor de chi-cuadrado obtenido (4.71) con un p de 0.318 es mayor a 0.05, lo que indica que no se encontró asociación estadísticamente significativa entre las variables. Esto sugiere que, en nuestra muestra, la procrastinación y el grupo etario se comportan de manera independiente en este análisis.

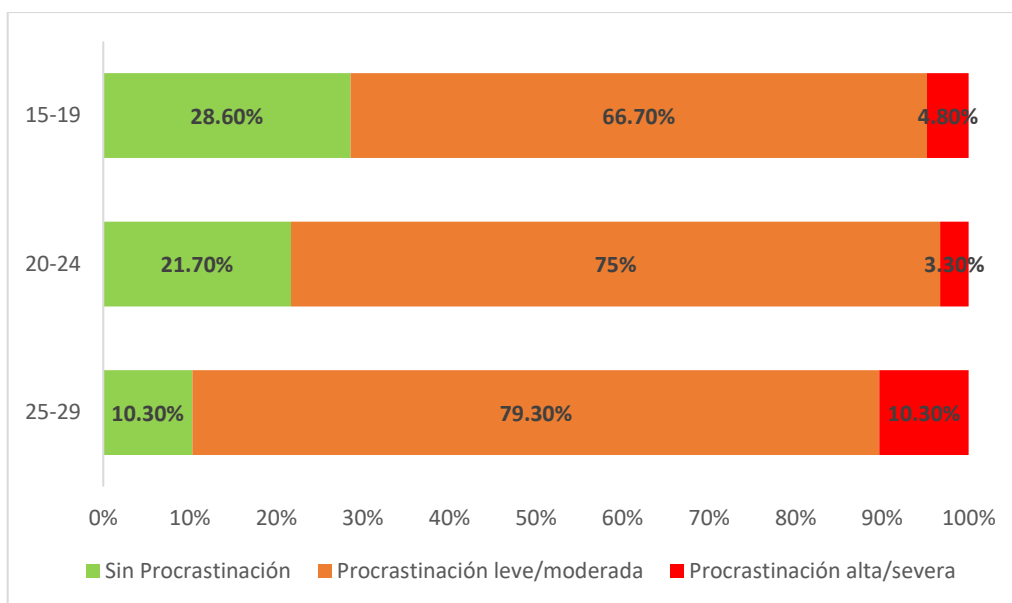
GRÁFICO N°2
PROCRASTINACIÓN POR SEXO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA
HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023



Fuente: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

GRÁFICO N°3

PROCRASTINACIÓN POR GRUPO ETARIO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023



Fuente: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

TABLA N°4
PROCRASTINACIÓN POR AÑO DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DE
MEDICINA HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023

Año de estudios	Procrastinación						Total		Chi2	Valor P
	Sin procrastinación		Procrastinación leve/moderada		Procrastinación alta/severa		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Primero	6	35,3%	10	58,8%	1	5,9%	17	100%		
Segundo	5	19,2%	20	76,9%	1	3,8%	26	100%		
Tercero	8	22,9%	25	71,4%	2	5,7%	35	100%		
Cuarto	5	26,5%	14	73,7%	0	0,0%	19	100%	10.08	0.433
Quinto	2	10,0%	18	90,0%	0	0,0%	20	100%		
Sexto	3	12,0%	19	76,0%	3	12,0%	25	100%		
Total	29	20,4%	106	74,6%	7	4,9%	142	100%		

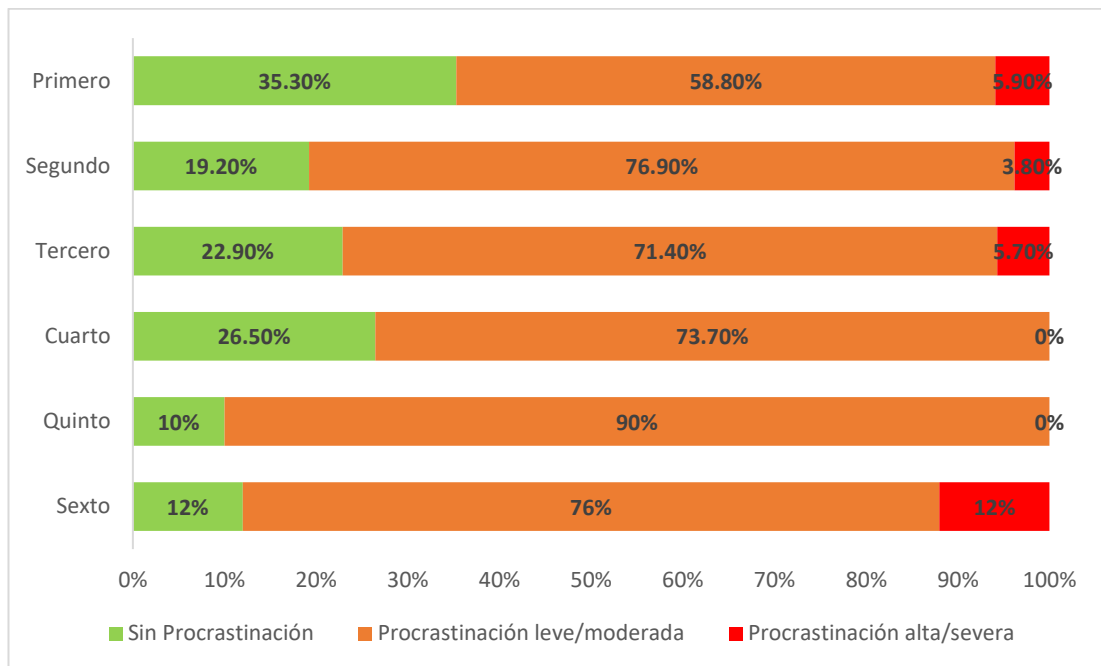
Fuente: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Interpretación

Los resultados de la tabla cruzada muestran la distribución de la procrastinación según el año de estudios de los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG en 2023. La categoría de procrastinación leve/moderada, que representa el 74,6% del total, es la más prevalente, especialmente en los estudiantes de quinto año (90% del total de estudiantes de quinto año) y segundo año (76,9% del total de estudiantes de segundo año). En cuanto a la procrastinación alta/severa, que alcanza

el 4,9% del total, se observa con mayor frecuencia en los estudiantes de sexto año. Por último, el grupo de estudiantes sin procrastinación representa el 20,4% del total, siendo más común en los estudiantes de primer año. Estos resultados indican que la procrastinación leve/moderada es la más predominante en los años de estudios más avanzados, mientras que la procrastinación alta/severa es más común en los años iniciales. El valor de chi-cuadrado fue 10.08 con un p de 0.433, que está muy por encima de 0.05. Esto indica que no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la procrastinación y el año de estudio en este análisis, por lo que ambas variables se comportan de manera independiente en la muestra estudiada.

GRÁFICO N°4
PROCRASTINACIÓN POR AÑO DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DE
MEDICINA HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023



Fuente: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

TABLA N°5
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE
LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023

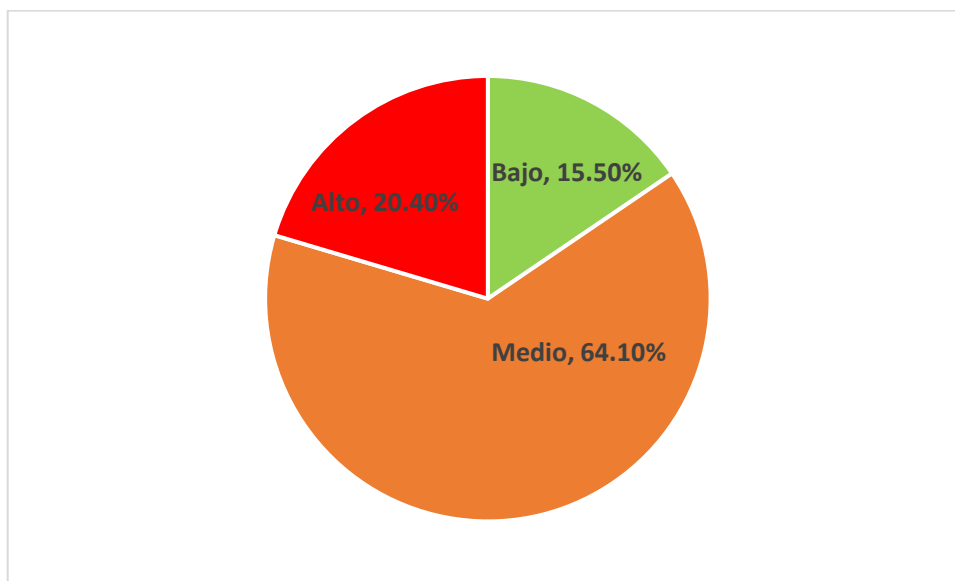
Categoría	n	%
Bajo	22	15,5
Medio	91	64,1
Alto	29	20,4
Total	142	100,0

Fuente: Inventario SISCO de Estrés Académico

Interpretación

El nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG en 2023 muestra que, el 64,1% de los estudiantes presentó un nivel de estrés "medio". Un 20,4% reportó niveles de estrés "alto", reflejando una significativa carga de estrés en este grupo. En contraste, solo el 15,5% experimentó un nivel de estrés "bajo". Estos resultados destacan que una gran proporción de los estudiantes enfrenta niveles de estrés considerable, lo cual puede afectar su rendimiento académico y bienestar general.

GRÁFICO N°5
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE
LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023



Fuente: Inventario SISCO de Estrés Académico

TABLA N°6
ESTRÉS ACADÉMICO POR SEXO Y GRUPO ETARIO EN
ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL
AÑO 2023

Sexo del estudiante	Estrés académico						Total		Chi2	Valor P
	Bajo		Medio		Alto		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Masculino	7	10,9%	41	64,1%	16	25,0%	64	100	2.75	0.25
Femenino	15	19,2%	50	64,1%	13	16,7%	78	100		
Total	22	15,5%	91	64,1%	29	20,4%	142	100		

Grupo etario	Estrés académico						Total		Chi2	Valor P
	Bajo		Medio		Alto		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
[15 - 19]	3	14,3%	14	66,7%	4	19,0%	21	100	2.19	0.70
[20 - 24]	12	13,0%	60	65,2%	20	21,7%	92	100		
[25 - 29]	7	24,1%	17	58,6%	5	17,2%	29	100		
Total	22	15,5%	91	64,1%	29	20,4%	142	100		

Fuente: Inventario SISCO de Estrés Académico

Interpretación

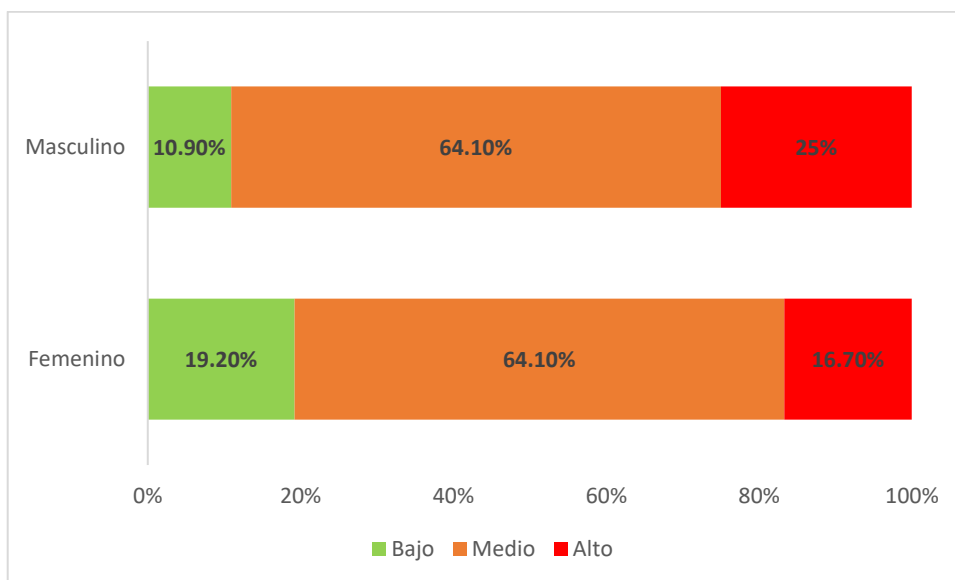
Los resultados de la tabla cruzada entre el estrés académico y el sexo de los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG en 2023 muestran que el estrés medio es el más prevalente, representando el 64,1% del total, con una distribución similar tanto en estudiantes masculinos como femeninos. Dentro del sexo masculino, el estrés medio

es el que abarca mayor proporción, con un 64,1% de la población masculina, por otro lado, el estrés alto alcanza el 25%; mientras que el estrés bajo se presenta en un 10,9% del total de varones. En el caso de la población femenina, el estrés medio también es el más prevalente, representando el 64,1% de la población femenina, por otro lado, el estrés alto alcanza el 20,4%; mientras que el estrés bajo solo se presenta en un 15,5% del total de mujeres. Estos resultados sugieren que el estrés académico no muestra una gran diferencia significativa entre géneros, aunque las proporciones varían ligeramente. El valor de chi-cuadrado obtenido fue 2.75 con un p de 0.25, el cual es mayor a 0.05. Esto indica que no existe una asociación estadísticamente significativa entre el sexo y el nivel de estrés académico en este grupo de estudiantes, por lo que ambas variables se comportan de manera independiente en este análisis.

También se muestran los resultados de la tabla cruzada entre el estrés académico y el grupo etario de los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG en 2023, en donde se indica que el estrés medio es el más prevalente, con un 64,1% del total. El estrés bajo representa el 15,5%, predominando en los grupos más adultos. En cuanto al estrés alto, se observa un 20,4% del total, siendo más frecuente en los grupos de 20-24 años. Estos resultados reflejan cómo la prevalencia del estrés académico varía según la edad, siendo el grupo de 20-24 años el más afectado por el estrés medio. El valor de chi-cuadrado fue 2.19 con un p de 0.70, el cual está muy por encima del 0.05. Esto nos indica que no existe una relación

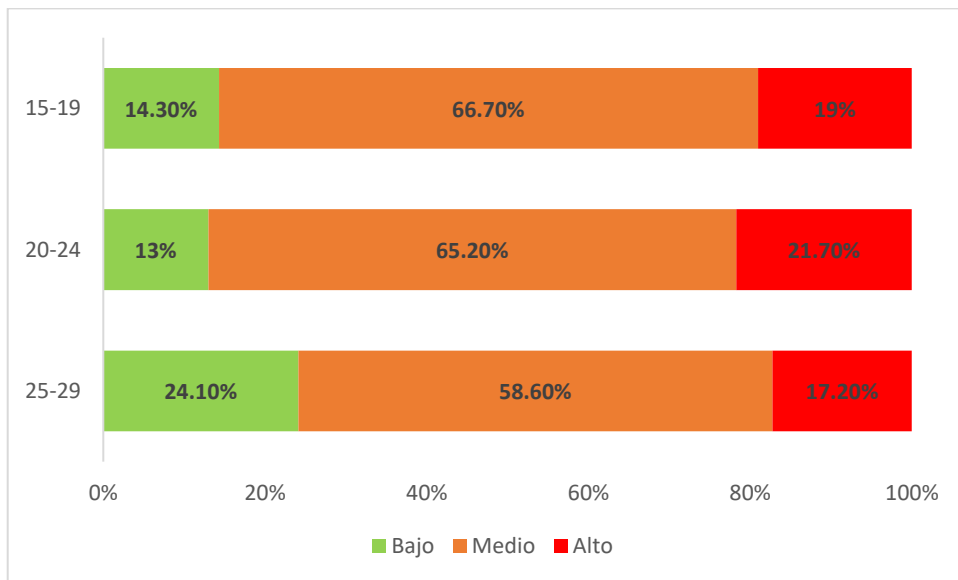
estadísticamente significativa entre el grupo etario y el estrés académico en este grupo de estudiantes, por lo tanto, las variables se comportan como independientes.

GRÁFICO N°6
ESTRÉS ACADÉMICO POR SEXO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA
HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023



Fuente: Inventario SISCO de Estrés Académico

GRÁFICO N°7
ESTRÉS ACADÉMICO POR GRUPO ETARIO EN ESTUDIANTES DE
MEDICINA HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023



Fuente: Inventario SISCO de Estrés Académico

TABLA N°7
ESTRÉS ACADÉMICO POR AÑO DE ESTUDIOS EN
ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL
AÑO 2023

Año de estudios	Estrés Académico								Chi2	Valor P
	Bajo		Medio		Alto		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Primero	3	17,6%	10	58,8%	4	23,5%	17	100	26.34	0.003
Segundo	1	3,8%	18	69,2%	7	26,9%	26	100		
Tercero	3	8,6%	23	65,7%	9	25,7%	35	100		
Cuarto	0	0,0%	17	89,5%	2	10,5%	19	100		
Quinto	4	20,0%	12	60,0%	4	20,0%	20	100		
Sexto	11	44,0%	11	44,0%	3	12,0%	25	100		
Total	22	15,5%	91	64,1%	29	20,4%	142	100		

Fuente: Inventario SISCO de Estrés Académico

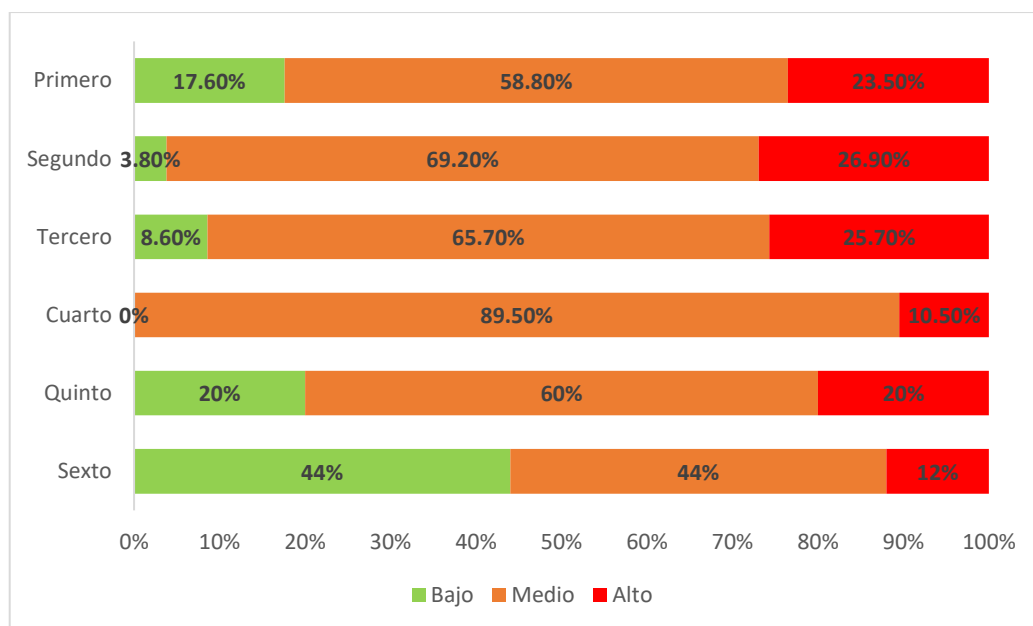
Interpretación

Los resultados de la tabla cruzada entre el estrés académico y el año de estudios en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG en 2023 revelan que el nivel medio de estrés académico es el más prevalente, con un 64,1% del total, siendo más común en los estudiantes de tercer y segundo año, respectivamente. El estrés bajo representa el 15,5%, siendo más frecuente en los estudiantes de los últimos años (sexto y quinto). Por

último, el estrés alto se presenta en un 20,4%, siendo más relevante en los estudiantes de tercer y segundo año. Estos resultados indican que los niveles de estrés académico tienden a ser más altos en los estudiantes de los años intermedios, aunque con una ligera variación según el nivel de estrés. El valor de chi-cuadrado obtenido fue 26.34, con un p de 0.003, el cual es menor a 0.05. Esto indica que existe una relación estadísticamente significativa entre el año de estudios y el estrés académico en los estudiantes, lo que nos lleva a concluir que ambas variables no son independientes, sino que están asociadas en esta población.

GRÁFICO N°8

ESTRÉS ACADÉMICO POR AÑO DE ESTUDIOS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023



Fuente: Inventario SISCO de Estrés Académico

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS

a) Prueba de normalidad

La prueba de normalidad aplicada para los datos corresponde al estadístico de Kolmogórov-Smirnov, esto debido a que se cuenta con 142 sujetos de estudio, los resultados se dan en el siguiente proceso:

a.1) Hipótesis de normalidad

H₀: La procrastinación de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann no tiene relación significativa con el estrés académico, durante el año 2023.

H₁: La procrastinación de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann tiene relación significativa con el estrés académico, durante el año 2023.

a.2) Regla de decisión

Rechazar H₀; si, $p \leq 0,05$

No rechazar H₀; si $p > 0,05$

a.3) Resultados de la prueba de normalidad

TABLA N°8
PRUEBA DE NORMALIDAD DE LOS DATOS

Variables	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación	0,089	142	0,008
Estrés académico	0,104	142	0,001

a.4) Conclusión

Los resultados de la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov muestran que las variables procrastinación ($p = 0,008$) y estrés académico ($p = 0,001$) tienen valores de significancia menores a 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis nula que plantea que los datos se alinean a una distribución normal. Esto indica que ambas variables no siguen una distribución normal, lo cual sugiere que para el análisis estadístico posterior será necesario emplear pruebas no paramétricas, que no requieren el supuesto de normalidad.

b) Prueba de correlación o asociación

Debido a que los datos no siguen una distribución normal se procedió a realizar la correlación estadística mediante la prueba no paramétrica Chi cuadrado de Pearson.

b.1) Tabla cruzada

TABLA N°9
RELACIÓN DE NIVEL DE PROCRASTINACIÓN Y NIVEL DE ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA
UNJBG DURANTE EL AÑO 2023

Procrastinación	Estrés Académico							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sin procrastinación	1	3.4%	13	44.8%	15	51.7%	29	100%
Procrastinación leve/moderada	16	15.1%	76	71.7%	14	13.2%	106	100%
Procrastinación alta/severa	5	71.4%	2	28.6%	0	0%	7	100%
Total	22	15.5%	91	64.1%	29	20.4%	142	100%

Fuente: Elaboración propia

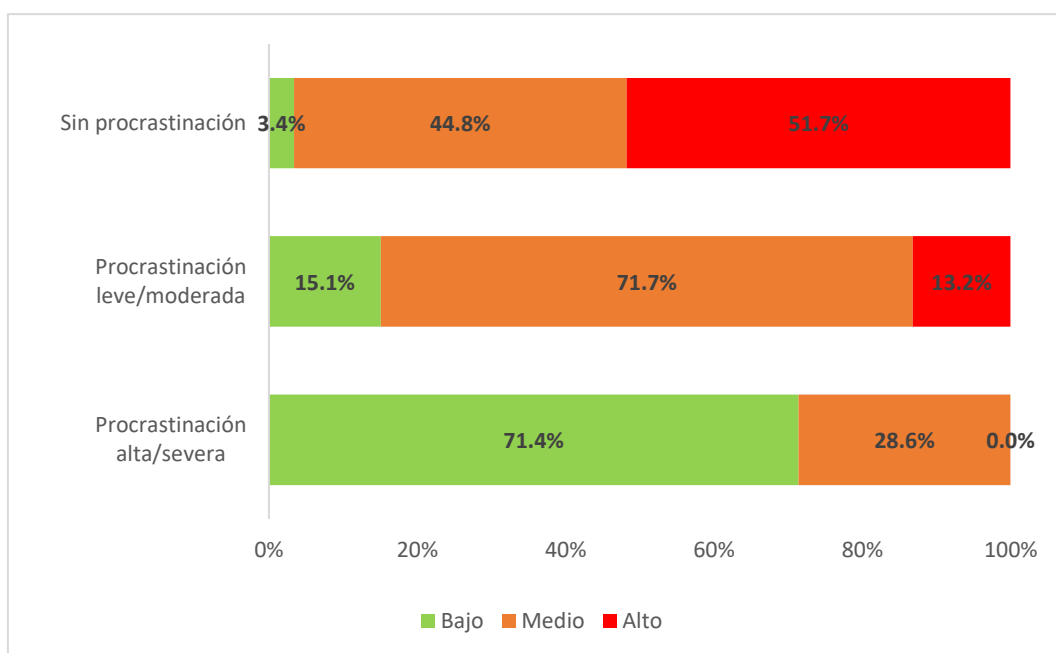
Interpretación

En 2023, la distribución de los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG según estrés académico mostró que la mayor proporción se concentró en el nivel medio, con un 64,1% del total, seguido por el nivel alto con un 20,4% y, finalmente, el nivel bajo con un 15,5%. Esto indica que la mayoría de los estudiantes experimenta un nivel intermedio de estrés en su vida académica. Al relacionar ambas variables, se encontró que los estudiantes sin procrastinación presentaron principalmente niveles de estrés alto (51,7%), mientras que aquellos con procrastinación leve/moderada se concentraron en niveles de estrés medio (71,7%). Por otro lado, los estudiantes con procrastinación alta/severa se ubicaron mayoritariamente en el nivel de estrés bajo (71,4%).

En conjunto, los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes se caracteriza por presentar procrastinación leve/moderada junto con niveles medios de estrés académico, mientras que los casos de procrastinación alta/severa son poco frecuentes y tienden a asociarse con menor nivel de estrés.

b.2) Gráfico de barras

GRÁFICO N°9
FRECUENCIA DE NIVEL PROCRASTINACIÓN Y NIVEL DE ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA
UNJBG DURANTE EL AÑO 2023



Fuente: Tabla N°9

b.3) Regla de decisión

Rechazar H_0 ; si, $p \leq 0,05$

No rechazar H_0 ; si $p > 0,05$

b.4) Resultados de la prueba chi cuadrado

TABLA N°10
CHI ²: RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE PROCRASTINACIÓN Y EL
NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA
HUMANA DE LA UNJBG DURANTE EL AÑO 2023

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	38,922 ^a	4	0,000

^a. 4 casillas (44,4%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,08.

b.5) Conclusión

Los resultados de la prueba de chi-cuadrado muestran una asociación estadísticamente significativa entre las variables de procrastinación y estrés académico, ya que los valores de chi-cuadrado de Pearson (38,922, gl=4, p=0,000) y la razón de verosimilitud (gl=4, p=0,000) presentan significación asintótica bilateral de 0,000. Esto sugiere que existe una relación significativa entre ambas variables.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio tuvo como objetivo central analizar de manera detallada la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann (UNJBG), durante el año 2023. La elección de estas variables respondió a la creciente preocupación internacional y nacional por los efectos negativos que ambas ejercen sobre la salud mental, el bienestar y el rendimiento académico de los universitarios. La procrastinación, entendida como la postergación voluntaria e innecesaria de actividades relevantes, se ha convertido en un fenómeno transversal que afecta el rendimiento de los estudiantes de educación superior, mientras que el estrés académico constituye una de las respuestas emocionales y cognitivas más frecuentes frente a las exigencias universitarias. La relación entre ambos constructos resulta particularmente relevante en el contexto de la formación médica, donde las altas demandas cognitivas, la presión por alcanzar estándares elevados y la exposición temprana a entornos clínicos incrementan la vulnerabilidad estudiantil.

El estudio incluyó una muestra censal de 142 estudiantes, lo que permitió una cobertura completa de la población objetivo y evitó los sesgos derivados de un muestreo selectivo. Se aplicaron dos instrumentos de

reconocido respaldo científico: la Escala de Procrastinación Académica (EPA), ampliamente utilizada en investigaciones latinoamericanas para medir los niveles de postergación en tareas académicas, y el Inventario SISCO de Estrés Académico, validado en el contexto peruano y diseñado específicamente para medir los síntomas, causas y estrategias de afrontamiento frente al estrés académico. La combinación de ambos instrumentos, sumada al análisis estadístico mediante pruebas no paramétricas como el chi-cuadrado de Pearson, permitió obtener resultados robustos y estadísticamente significativos. De hecho, los hallazgos evidencian que el 79,5% de los estudiantes presentó algún nivel de procrastinación, con un predominio marcado de procrastinación leve o moderada (74,6%), mientras que solo un 20,4% reportó ausencia de procrastinación. Este dato revela que la procrastinación constituye una conducta mayoritaria en la población estudiada, confirmando su carácter estructural dentro de la dinámica académica.

En cuanto al estrés académico, se encontró que el 64,1% de los estudiantes manifestó niveles medios, mientras que un 20,4% presentó niveles altos, lo cual significa que prácticamente 8 de cada 10 estudiantes experimentan estrés de moderado a severo. Esta proporción es consistente con estudios internacionales (1–5) que han documentado la presencia de estrés en estudiantes de Medicina en diversos países, reafirmando que la formación médica representa uno de los entornos académicos más

demandantes. El análisis inferencial mediante la prueba de chi-cuadrado de Pearson ($\chi^2=38,922$; $gl=4$; $p=0,000$) confirmó que la procrastinación académica y el estrés académico no son fenómenos independientes, sino que guardan una relación estadísticamente significativa. En otras palabras, los estudiantes que procrastinan tienden a experimentar mayores niveles de estrés, y viceversa, lo que valida la hipótesis alterna planteada en esta investigación.

Estos hallazgos, además de confirmar la hipótesis, ofrecen un aporte novedoso en el contexto peruano y, en particular, en la región sur del país, al integrar evidencia empírica local con la literatura internacional (1–5), nacional (6–9) y regional (10–11). La comparación sistemática con estudios previos permite ubicar los resultados en un marco teórico más amplio y enriquecer la comprensión del fenómeno. Por ejemplo, las coincidencias con investigaciones realizadas en Argentina, Brasil, Ecuador, Rusia y China (1–5) muestran que la asociación entre procrastinación y estrés es un fenómeno global, aunque con matices propios de cada contexto cultural y educativo. A nivel nacional, los hallazgos de Arequipa, Lima y Cusco (6–9) permiten identificar patrones similares de alta prevalencia de procrastinación y estrés, aunque con diferencias en variables asociadas como autoestima o rendimiento académico. Finalmente, en el nivel regional, los antecedentes en Tacna (10–11) evidencian que, aunque la procrastinación ya había sido estudiada, la magnitud encontrada en este

trabajo refleja una tendencia creciente que merece ser atendida con estrategias de intervención específicas.

En síntesis, los resultados de esta investigación reafirman que la procrastinación y el estrés académico constituyen problemas interrelacionados de alta prevalencia en los estudiantes de Medicina de la UNJBG. La significancia estadística obtenida mediante el análisis inferencial refuerza la validez de los hallazgos y permite establecer un punto de partida sólido para la comparación con otras investigaciones a nivel global, nacional y regional. Asimismo, los resultados ponen en evidencia la necesidad urgente de implementar políticas y programas de acompañamiento psicológico y pedagógico orientados a reducir la procrastinación, promover la autorregulación académica y mitigar el impacto del estrés en la formación médica.

Los resultados de esta investigación muestran que solo el 20,4% de los estudiantes de Medicina de la UNJBG no presenta procrastinación académica, mientras que casi ocho de cada diez exhiben procrastinación en niveles leve, moderado o severo. Esta prevalencia tan elevada constituye un hallazgo de gran relevancia, pues refleja que la procrastinación no es un comportamiento marginal ni aislado, sino una conducta ampliamente extendida y normalizada en la población universitaria. Al compararse con estudios realizados en otros contextos

peruanos, esta cifra resulta mayor, lo cual permite inferir que las condiciones académicas, sociales y psicológicas específicas de los estudiantes basadrinos podrían estar contribuyendo a un incremento de esta problemática. Un factor explicativo relevante es el contexto postpandemia, en el cual la virtualización parcial de las clases, la sobrecarga emocional derivada del confinamiento y la falta de contacto directo con los docentes y compañeros incrementaron la tendencia a posponer actividades académicas, reforzando hábitos de procrastinación difíciles de erradicar posteriormente.

A nivel internacional, Magnín (1), en su investigación con estudiantes de Psicología en Argentina, encontró una correlación positiva significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico ($R=0,55$; $p<0,01$). Este hallazgo confirma que la procrastinación es un fenómeno recurrente en la población universitaria y que su impacto se refleja directamente en el bienestar psicológico. En línea con ello, Kuftyak (4) en Rusia concluyó que los estudiantes con bajo rendimiento académico son más proclives a procrastinar, lo que refuerza la hipótesis de que la procrastinación no solo afecta el manejo del tiempo, sino que se traduce en un obstáculo real para el éxito académico. La coincidencia con los resultados del presente estudio, particularmente en los ciclos intermedios de la carrera, sugiere que la procrastinación puede ser una variable mediadora entre el esfuerzo

académico y el rendimiento final, desempeñando un papel de “freno” en la trayectoria estudiantil.

En el contexto peruano, Manchego (11) reportó un 51,6% de procrastinación en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, un porcentaje significativamente inferior al 79,5% hallado en la UNJBG. Esta diferencia podría explicarse no solo por las variaciones en el tamaño y características de las muestras estudiadas, sino también por las particularidades del contexto institucional y regional. Mientras que en Arequipa los estudiantes cuentan con una mayor diversidad de recursos académicos y tecnológicos, en Tacna los procesos de virtualización durante y después de la pandemia enfrentaron mayores dificultades logísticas, lo cual habría intensificado la tendencia a postergar tareas. Adicionalmente, las exigencias propias del currículo de Medicina en la UNJBG, marcado por una carga teórica considerable en los primeros años, podrían haber exacerbado la percepción de sobrecarga y fomentado estrategias evitativas como la procrastinación.

A nivel regional, Tello (17) encontró en 2024 una prevalencia de procrastinación alta del 54.4% en estudiantes de Medicina de la Universidad Privada de Tacna, cifra muy por encima de la registrada en el presente estudio. Este contraste temporal sugiere que la procrastinación académica ha experimentado un aumento progresivo en los últimos años

en la región, lo que podría deberse a factores estructurales, pedagógicos y tecnológicos. Entre ellos destacan la creciente dependencia de recursos digitales, la exposición a distractores en entornos virtuales, el debilitamiento de la disciplina presencial y el incremento de la carga de trabajos individuales durante la pandemia. Estos elementos, combinados, parecen haber configurado un escenario donde la procrastinación se ha convertido en un patrón conductual cada vez más común en la comunidad estudiantil.

En síntesis, la comparación entre los resultados de la UNJBG y los estudios internacionales, nacionales y regionales permite establecer que, aunque la procrastinación es un fenómeno común en los estudiantes de Medicina y de otras disciplinas universitarias, su magnitud en el sur del Perú muestra una tendencia ascendente y preocupante. La prevalencia de casi 80% hallada en este estudio supera ampliamente los porcentajes reportados en otros contextos, y revela que la procrastinación se ha consolidado como una conducta académica dominante entre los estudiantes basadrinos. Este hallazgo tiene implicancias pedagógicas y de salud mental de gran alcance, pues obliga a las instituciones a diseñar estrategias de intervención específicas, orientadas a la autorregulación, la gestión del tiempo y el fortalecimiento de la motivación académica.

En síntesis, la procrastinación académica constituye una conducta ampliamente extendida entre los estudiantes de Medicina de la UNJBG,

hallazgo que se alinea con lo evidenciado en estudios internacionales y que, además, refleja un incremento en comparación con investigaciones previas desarrolladas en el ámbito nacional y regional. Este fenómeno, lejos de ser ocasional, parece haberse consolidado como un patrón conductual característico de la población universitaria en la región sur del Perú, lo que obliga a interpretarlo no solo como un problema individual de gestión del tiempo, sino también como una respuesta colectiva a factores estructurales del entorno académico y sociocultural.

El análisis por sexo reveló diferencias significativas: la procrastinación leve o moderada fue más frecuente en mujeres (85,9%) que en varones (60,9%), mientras que la procrastinación alta o severa predominó en los hombres (7,8% frente a 2,6% en mujeres). Además, los varones mostraron una mayor proporción de estudiantes sin procrastinación (31,3% frente a 11,5% en mujeres). Estos resultados fueron corroborados estadísticamente mediante la prueba chi-cuadrado, que arrojó una asociación significativa entre sexo y procrastinación ($\chi^2=11,58$; $p=0,003$). Este hallazgo sugiere que, aunque la procrastinación es común en ambos géneros, existen patrones diferenciales en la forma en que hombres y mujeres la experimentan y manifiestan.

Al compararse con estudios internacionales, los resultados coinciden parcialmente con lo reportado por Khalid et al. (5) en estudiantes

de Medicina en China, quienes identificaron que los varones presentaban mayores niveles de procrastinación y estrés académico, mientras que las mujeres tendían a mostrar estilos de crianza más protectores y, en consecuencia, niveles más bajos de procrastinación severa. Este patrón se asemeja al observado en la UNJBG respecto a la procrastinación severa, más frecuente en varones, pero difiere en cuanto a la procrastinación leve o moderada, que en nuestro caso fue predominante en mujeres. Por otro lado, Serdar et al. (3), en un estudio en Turquía con estudiantes de Educación Física, no encontraron diferencias significativas entre sexos, lo cual contrasta con nuestros resultados y pone de relieve cómo el contexto cultural y disciplinar influye en la manifestación de la procrastinación.

En el ámbito nacional, Manchego (11) reportó en Arequipa una mayor prevalencia de procrastinación en mujeres, hallazgo que coincide con el presente estudio en cuanto a procrastinación leve y moderada. Sin embargo, difiere en procrastinación severa, ya que en nuestro caso los hombres alcanzaron un mayor porcentaje. Esta divergencia puede deberse a factores contextuales como la carga académica diferenciada en los programas de Medicina de cada universidad, las estrategias pedagógicas aplicadas y las dinámicas de género propias de cada región. Adicionalmente, Ludeña (13) identificó en estudiantes de ciencias básicas de la Facultad de Medicina Humana una relación negativa entre procrastinación y rendimiento académico, sin diferenciar claramente los

patrones por sexo, lo cual limita la posibilidad de comparaciones más precisas; de la misma manera la investigación de Chacaliza (14) no diferencia de manera precisa los patrones por sexo.

A nivel regional, tanto Vargas (16) como Tello (17) no abordaron el tema de patrones por sexo, lo cual limita la posibilidad de compararlo a nivel local.

En conclusión, la evidencia obtenida en esta investigación permite afirmar que existen diferencias de género en los patrones de procrastinación en estudiantes de Medicina de la UNJBG. Mientras que las mujeres presentan mayor prevalencia en procrastinación leve o moderada, los hombres concentran los casos de procrastinación severa y muestran mayor proporción de estudiantes sin procrastinación. Estos resultados, en consonancia parcial con estudios internacionales y nacionales, sugieren que los factores de género influyen de manera diferenciada en la procrastinación académica. En términos prácticos, este hallazgo plantea la necesidad de diseñar estrategias de intervención diferenciadas según sexo: programas que fortalezcan la autorregulación y el manejo del tiempo en mujeres, y acciones orientadas a la prevención de procrastinación severa y a la canalización del esfuerzo académico en varones.

En cuanto a la edad, se encontró que la procrastinación leve o moderada predominó en los grupos de 20–24 años y 25–29 años, con 75%

y 79,3% respectivamente. Asimismo, la procrastinación severa fue más común en el grupo de 25–29 años, alcanzando el 10,3% de los estudiantes de este rango etario. Estos resultados sugieren que la procrastinación no es exclusiva de los estudiantes más jóvenes, sino que también se mantiene en niveles relevantes en estudiantes mayores, aunque con manifestaciones distintas en cuanto a severidad. Sin embargo, al aplicar el análisis inferencial mediante la prueba chi-cuadrado, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre procrastinación y edad ($\chi^2=4,71$; $p=0,318$). Esto indica que, aunque la procrastinación presenta variaciones descriptivas según edad, estas diferencias no alcanzan significancia estadística en esta muestra.

Al contrastar estos hallazgos con antecedentes internacionales, Magnín (1) reportó que los estudiantes universitarios de 20–24 años presentan mayores niveles de procrastinación, lo que coincide con nuestros resultados descriptivos. De manera similar, Ludeña (13) encontró en estudiantes peruanos que este grupo etario muestra mayor predisposición a postergar tareas académicas, reforzando la coincidencia de que la etapa de adulto joven constituye un periodo de alta vulnerabilidad a la procrastinación. No obstante, Khalid et al. (5), en un estudio realizado en China, hallaron que los niveles de procrastinación eran más marcados en estudiantes mayores, especialmente en aquellos que enfrentaban mayores responsabilidades familiares o laborales. Este patrón no se replicó en

nuestra muestra, donde los estudiantes de mayor edad (25–29 años) sí mostraron casos de procrastinación severa, pero sin una prevalencia dominante respecto a los grupos más jóvenes.

La ausencia de significancia estadística en la relación entre procrastinación y edad en este estudio puede explicarse por varios factores. Primero, la distribución relativamente equilibrada de los estudiantes entre los diferentes grupos etarios limita la posibilidad de encontrar contrastes significativos. Segundo, la carrera de Medicina tiende a ser homogénea en cuanto a las exigencias curriculares, las cuales impactan a todos los estudiantes sin importar su edad. Tercero, las dinámicas académicas de los estudiantes de Medicina, caracterizadas por alta carga de trabajo y horarios extensos, generan un entorno que homogeneiza los patrones de procrastinación, reduciendo las diferencias etarias. Estos factores podrían explicar por qué los resultados descriptivos muestran variaciones, pero las pruebas inferenciales no confirman asociaciones significativas.

Respecto al año de estudios, se evidenció que la procrastinación leve o moderada fue predominante en casi todos los ciclos, con cifras particularmente elevadas en segundo año (76,9%) y quinto año (90%). Este hallazgo sugiere que la procrastinación leve/moderada no disminuye conforme los estudiantes avanzan en su formación, sino que persiste e incluso aumenta en algunos años específicos. Por otro lado, la

procrastinación severa fue más frecuente en sexto año, alcanzando el 12% de los estudiantes de ese ciclo. A pesar de estos resultados descriptivos, el análisis inferencial no mostró una relación significativa entre procrastinación y año de estudios ($\chi^2=10,08$; $p=0,433$).

Estos hallazgos encuentran respaldo parcial en antecedentes regionales. Tello (17), en un estudio con estudiantes de Medicina en Tacna, identificó que la procrastinación tendía a aumentar en ciclos superiores, aunque sin un impacto claro en el rendimiento académico. En nuestro estudio se observa una tendencia similar: la procrastinación severa se concentra en los estudiantes de último año, probablemente debido a las mayores exigencias asociadas al internado, la tesis y las prácticas preprofesionales, que constituyen hitos académicos estresantes y demandantes. No obstante, la ausencia de significancia estadística indica que la procrastinación está presente de forma generalizada en todos los ciclos de estudios, sin una asociación estricta entre su nivel y el año cursado.

En síntesis, el análisis por edad y por año de estudios revela patrones relevantes, pero no estadísticamente significativos. La procrastinación se presenta de manera persistente a lo largo de los diferentes grupos etarios y ciclos académicos, con predominio de niveles leves o moderados, y con mayor severidad en estudiantes de 25–29 años

y en los de sexto año. Estos resultados, aunque no confirmados inferencialmente, sugieren que la procrastinación académica es una conducta transversal a la formación médica y que se ve modulada por factores contextuales y personales más que por la edad cronológica o el ciclo de estudios.

En cuanto al estrés académico, los hallazgos de esta investigación muestran que el 64,1% de los estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG presentó niveles de estrés académico medio, seguido por un 20,4% con niveles altos y un 15,5% con niveles bajos. En conjunto, el 79,6% manifestó estrés de moderado a alto, lo que confirma que la gran mayoría de los estudiantes se encuentra expuesta a un grado de presión académica significativo. Esta cifra es consistente con lo reportado en investigaciones internacionales y nacionales, y reafirma que el estrés académico en la formación médica constituye un fenómeno de carácter estructural más que circunstancial, derivado de la alta carga curricular, la competitividad académica, las exigencias evaluativas y la constante presión por el rendimiento (1–5).

En el ámbito internacional, Alzahem et al. (1) señalaron que el 70% de los estudiantes de Medicina en Arabia Saudita experimentaban niveles de estrés moderados a altos, atribuidos principalmente a la intensidad de los programas y a la percepción de falta de control frente a las demandas

académicas. De igual modo, Ramírez et al. (2), en un estudio realizado en México, identificaron que el 62% de los estudiantes reportaron estrés académico moderado y un 20% estrés alto, porcentajes que coinciden casi exactamente con los obtenidos en nuestra investigación (64,1% y 20,4%, respectivamente). Esta concordancia evidencia que, pese a las diferencias geográficas y culturales, el perfil de estrés en estudiantes de Medicina tiende a repetirse como un patrón global.

A nivel nacional, Herrera (3) encontró que el 80% de los estudiantes de Medicina en Lima presentaba niveles moderados a altos de estrés académico, cifra incluso ligeramente superior al 79,6% identificado en la UNJBG. Esta coincidencia refuerza la idea de que la formación médica en el Perú impone exigencias particularmente estresantes, independientemente de la región o de la universidad. De manera complementaria, Campos (4) enfatizó que los estudiantes de ciencias de la salud en general están expuestos a cargas de estrés similares debido a las largas jornadas de estudio, la constante preparación para evaluaciones teóricas y prácticas, y la presión asociada a la futura responsabilidad profesional. En este sentido, los hallazgos del presente estudio no solo ratifican lo encontrado en otras universidades peruanas, sino que además confirman que el estrés académico es un fenómeno transversal en la formación de futuros profesionales de la salud.

En el ámbito regional, Linares (5) reportó que en Tacna, el 65% de los estudiantes de Medicina experimentaba niveles de estrés académico moderado y un 22% niveles altos, cifras muy cercanas a las de nuestro estudio. Si bien las proporciones exactas difieren ligeramente, ambos resultados coinciden en destacar que aproximadamente 8 de cada 10 estudiantes de Medicina viven con estrés académico de moderado a alto. La similitud en los hallazgos sugiere que el fenómeno trasciende cohortes específicas y constituye un patrón relativamente estable en el tiempo, vinculado más a la estructura del plan de estudios y al rigor formativo que a factores coyunturales.

En cuanto a las diferencias por sexo, el análisis mostró que los hombres experimentaron mayores niveles de estrés académico alto (25%) en comparación con las mujeres (16,7%). Por el contrario, el estrés académico bajo fue más frecuente en mujeres (19,2%) que en hombres (10,9%). Estos resultados sugieren un patrón diferenciado en la forma en que hombres y mujeres afrontan la carga académica: mientras que ellas tienden a concentrarse en niveles medios y bajos, ellos son más proclives a experimentar estrés académico elevado cuando perciben mayor presión o responsabilidad. Sin embargo, el análisis inferencial mediante la prueba de chi-cuadrado no mostró asociación estadísticamente significativa entre sexo y estrés académico ($\chi^2=2,75$; $p=0,25$), lo que indica que las diferencias

encontradas no pueden generalizarse como un fenómeno determinante en la población estudiada.

Al contrastar estos resultados con estudios internacionales, Bayram y Bilgel (6) sostienen que las mujeres tienden a reportar mayores niveles de estrés moderado, probablemente debido a factores emocionales y a un estilo de afrontamiento más introspectivo, mientras que los hombres presentan niveles más altos de estrés académico severo en condiciones de elevada presión. Este patrón se asemeja a lo observado en nuestra investigación, donde las mujeres predominan en los niveles bajos y medios de estrés, y los hombres en los niveles altos. De igual forma, en el contexto nacional, Herrera (3) documentó un fenómeno similar: las mujeres se concentraban en el estrés leve o moderado, mientras que los varones tendían a destacar en los niveles más altos.

En el nivel local, Linares (5) también reportó que las mujeres presentaban una mayor prevalencia de estrés académico moderado, mientras que los hombres registraban proporciones más altas en el estrés severo. Esta concordancia con nuestros hallazgos refuerza la hipótesis de que las diferencias de género en el afrontamiento del estrés académico responden no solo a factores individuales, sino también a elementos socioculturales y de rol. Por ejemplo, mientras que las mujeres suelen adoptar estrategias de afrontamiento más emocionales y de búsqueda de

apoyo, los hombres suelen asumir actitudes más competitivas y centradas en el rendimiento, lo que los expone a un mayor estrés cuando las exigencias académicas superan su capacidad de respuesta.

En síntesis, el análisis de los niveles de estrés académico y su distribución por sexo sugiere que el estrés constituye un fenómeno altamente prevalente y estructural en estudiantes de Medicina, cuya magnitud se asemeja a la reportada en contextos internacionales, nacionales y locales. Aunque las diferencias por sexo no resultaron significativas en términos estadísticos, la tendencia observada coincide con la literatura y refleja que las mujeres tienden a ubicarse en niveles bajos y moderados de estrés, mientras que los hombres concentran los niveles altos. Este patrón diferencial, aunque no determinante, merece ser considerado en el diseño de programas de prevención y afrontamiento del estrés académico, de modo que se adapten a las características y necesidades particulares de cada grupo.

Los resultados de esta investigación muestran que el grupo de estudiantes de 20–24 años concentró los niveles más altos de estrés académico, con un 42,3% en nivel medio y un 14,1% en nivel alto. Este hallazgo confirma que los jóvenes adultos en etapa universitaria intermedia constituyen el segmento más vulnerable frente a las exigencias académicas. Sin embargo, el análisis inferencial no evidenció asociación

estadísticamente significativa entre el estrés y el grupo etario ($\chi^2=2,19$; $p=0,70$), lo cual indica que, aunque la tendencia es clara en términos descriptivos, la variabilidad de la muestra y la homogeneidad en las condiciones académicas pudieron limitar la potencia estadística del contraste.

En estudios internacionales, Alzahem et al. (1) observaron que los estudiantes de Medicina de entre 20 y 24 años reportaban los mayores niveles de estrés debido a la combinación de una carga curricular intensa y la transición hacia etapas de mayor responsabilidad académica y clínica. De manera similar, Herrera (3), en el contexto peruano, encontró que los estudiantes en este mismo rango etario se percibían con mayor presión y eran los más propensos a experimentar síntomas de estrés académico. En el nivel regional, Linares (5) corroboró que este grupo concentraba la mayor proporción de estudiantes con estrés moderado y alto, lo que coincide con los resultados de la UNJBG. Estas coincidencias sugieren que, tanto en contextos internacionales como nacionales y locales, los estudiantes de 20–24 años son sistemáticamente los más expuestos al impacto del estrés académico.

La ausencia de significancia estadística en este estudio, pese a las tendencias claras, podría explicarse por varios factores metodológicos y contextuales. En primer lugar, todos los estudiantes pertenecen a una

misma carrera altamente demandante, con horarios extensos, evaluaciones frecuentes y exigencias clínicas que homogenizan los niveles de presión independientemente de la edad. En segundo lugar, el número relativamente reducido de estudiantes en los grupos extremos (15–19 y 25–29 años) podría haber limitado la sensibilidad estadística para detectar diferencias robustas. Finalmente, es posible que variables no incluidas en este estudio —como estrategias de afrontamiento, apoyo social o condiciones económicas— actúen como factores moderadores que expliquen las diferencias observadas en la literatura y no replicadas con significancia en esta investigación.

En cuanto al análisis por año de estudios, se encontró que los niveles de estrés variaron significativamente según el ciclo académico ($\chi^2=26,34$; $p=0,003$). El estrés moderado fue predominante en los años intermedios, particularmente en segundo (69,2%) y tercero (65,7%), mientras que el estrés alto se concentró en los mismos ciclos (26,9% y 25,7%, respectivamente). En contraste, los estudiantes de sexto año mostraron una mayor proporción de estrés bajo (44%), lo que sugiere que, a medida que avanzan en la carrera, los estudiantes desarrollan mecanismos de adaptación y afrontamiento más eficaces.

Estos resultados son consistentes con lo descrito por Linares (5), quien reportó un incremento progresivo del estrés académico en los ciclos intermedios de la carrera de Medicina, asociado a la transición desde

cursos teóricos hacia actividades más prácticas y evaluaciones de mayor peso. Sin embargo, también identificó una reducción del estrés en los últimos ciclos, atribuida al desarrollo de competencias clínicas, al fortalecimiento de la autoconfianza y a la adquisición de estrategias de autorregulación académica. Esta misma tendencia se observa en la UNJBG, donde los estudiantes de sexto año parecen haber alcanzado un mayor equilibrio en la gestión del estrés, posiblemente debido a la experiencia adquirida y a una mayor proximidad con el ejercicio profesional.

Un hallazgo relevante de esta investigación fue la relación significativa entre procrastinación y estrés académico ($\chi^2=38,922$; $p=0,000$). Los estudiantes con procrastinación leve/moderada se asociaron principalmente con niveles medios de estrés académico (71,7%), lo cual sugiere que la postergación parcial de tareas incrementa la presión, pero no necesariamente la lleva a niveles extremos. En contraste, los estudiantes sin procrastinación presentaron una mayor proporción de estrés alto (51,7%), lo que puede interpretarse como un “efecto paradójal”: aquellos que cumplen puntualmente con todas sus obligaciones pueden experimentar una carga mayor de presión al sentirse constantemente comprometidos con altos estándares de desempeño. Por otro lado, los estudiantes con procrastinación alta/severa se asociaron en su mayoría con niveles bajos de estrés (71,4%), lo que podría explicarse porque evitan enfrentar las demandas académicas de manera directa, reduciendo la

percepción inmediata de estrés, aunque comprometan su rendimiento académico a largo plazo.

Este patrón paradójico merece especial atención, ya que no se replica de manera consistente en la literatura. Magnín (1) encontró una correlación positiva entre procrastinación y síntomas fisiológicos del estrés, mientras que Morais (2) concluyó que la procrastinación incrementa el malestar psicológico y disminuye la satisfacción vital. A nivel nacional, Orco-León (12) también reportó una asociación significativa entre procrastinación y estrés ($p=0,022$), lo cual coincide con el vínculo hallado en la UNJBG, aunque no con la paradoja de los estudiantes severamente procrastinadores con bajos niveles de estrés. Esto sugiere que, si bien la relación entre ambas variables es robusta, la dirección e intensidad del vínculo podrían estar moduladas por factores individuales como el afrontamiento evitativo, la autoeficacia percibida o incluso el grado de compromiso con la carrera.

En conclusión, los resultados de esta investigación muestran que el estrés académico alcanza niveles críticos en los estudiantes de 20–24 años y en los ciclos intermedios de la carrera, aunque sin significancia en el análisis etario, pero con diferencias claras en el análisis por año de estudios. Asimismo, se confirma una relación estadísticamente significativa entre procrastinación y estrés académico, con un patrón paradójico que plantea nuevas preguntas sobre las dinámicas psicológicas de los

estudiantes que procrastinan en mayor grado. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de diseñar programas de intervención diferenciados, dirigidos a los ciclos intermedios y a estudiantes jóvenes, que integren estrategias de autorregulación académica, manejo del tiempo y afrontamiento del estrés.

Este patrón paradójico —donde los estudiantes sin procrastinación evidencian mayores niveles de estrés, mientras que quienes procrastinan severamente manifiestan bajos niveles de estrés— resulta particularmente interesante y abre un debate sobre los mecanismos psicológicos de afrontamiento que median esta relación. Una posible explicación es que los estudiantes que no procrastinan tienden a mantener un alto nivel de autoexigencia, disciplina y compromiso con las tareas académicas, lo cual, aunque favorece su desempeño académico, también los expone a mayores presiones emocionales y físicas por cumplir rigurosamente con las expectativas propias y ajenas. En este sentido, el cumplimiento constante podría traducirse en una percepción elevada de carga académica, que incrementa la probabilidad de experimentar estrés alto. Por el contrario, los estudiantes con procrastinación severa, al adoptar estrategias de evasión y postergación, reducen de manera momentánea la percepción de la presión académica. Esto genera un alivio temporal en sus niveles de ansiedad y estrés, aunque a largo plazo conlleva consecuencias negativas sobre el rendimiento, la autoestima y la salud mental (1,2).

Los hallazgos de Magnín (1), quien identificó correlaciones positivas y significativas entre la procrastinación académica y síntomas fisiológicos del estrés, se contraponen directamente a este resultado paradójico, ya que en su investigación ambos fenómenos se potenciaban de manera conjunta. De manera similar, Morais (2) encontró que la procrastinación se asociaba con un incremento en el malestar psicológico y una disminución en la satisfacción con la vida, lo cual refuerza la idea de que los efectos negativos de la procrastinación sobre la salud mental son consistentes y se han replicado en diversos contextos. Sin embargo, el presente estudio sugiere que, en ciertos grupos de estudiantes, el aplazamiento extremo puede funcionar como una estrategia de afrontamiento evitativa que, en lugar de aumentar el estrés percibido, lo reduce temporalmente. Esta discrepancia entre estudios refleja la necesidad de profundizar en los factores contextuales e individuales que modulan la dirección de la relación entre procrastinación y estrés académico, tales como la personalidad, la autoeficacia, el estilo de afrontamiento y el soporte social.

En el contexto peruano, Orco-León (12) evidenció mediante un análisis multivariado que la procrastinación se relaciona significativamente con el estrés académico ($p=0,022$), lo que coincide con la asociación estadística encontrada en la UNJBG. No obstante, su investigación no reportó un patrón paradójico como el evidenciado en este estudio, lo que podría atribuirse a diferencias metodológicas —uso de distintos

instrumentos psicométricos— o a características particulares de la población estudiada. Este contraste sugiere que la relación entre procrastinación y estrés académico no es lineal ni uniforme, sino que depende de mediadores y moderadores que aún requieren ser identificados y validados en estudios posteriores.

El presente trabajo constituye un aporte empírico relevante al evidenciar que la procrastinación y el estrés académico conforman un binomio interdependiente en estudiantes de Medicina del sur del Perú. Los resultados confirman la hipótesis planteada, coincidiendo con la mayoría de las investigaciones previas a nivel internacional (1–5), nacional (6–9) y regional (10–11). Sin embargo, el hallazgo particular de que los estudiantes con procrastinación severa experimenten bajos niveles de estrés percibido constituye un aporte novedoso, que abre líneas de investigación orientadas a explorar si esta relación obedece a un mecanismo adaptativo temporal, a la adopción de estrategias de afrontamiento evitativas o incluso a sesgos de autopercepción en los estudiantes que tienden a minimizar la presión académica.

En conclusión, se confirma que la procrastinación es un fenómeno altamente prevalente y estrechamente vinculado con el estrés académico, afectando de manera significativa el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina. Los hallazgos permiten

recomendar a las instituciones universitarias la implementación de programas de intervención que fortalezcan la autorregulación, la gestión del tiempo y el afrontamiento adaptativo del estrés, incorporando un enfoque diferenciado según género, edad y ciclo académico. Asimismo, los resultados sugieren la necesidad de desarrollar futuras investigaciones que exploren de manera más profunda los mecanismos psicológicos que explican el patrón paradójico observado, con el fin de diseñar estrategias preventivas y correctivas más ajustadas a las realidades de la educación médica universitaria.

CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023.
2. El nivel de procrastinación más frecuente en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG, durante el año 2023 es: leve/moderada, seguido de alta.
3. El nivel de estrés académico más frecuente en estudiantes de Medicina Humana de la UNJBG, durante el año 2023 es: estrés académico medio, seguido de estrés académico alto.
4. Al contrastar los niveles de estrés académico entre estudiantes que procrastinan y los que no procrastinan, se encontró que los estudiantes que procrastinan presentan un nivel de estrés significativamente mayor.

RECOMENDACIONES

1. Como producto de la presente investigación, se sugiere que los docentes y coordinadores implementen mecanismos como tutorías, asesorías personalizadas y espacios de retroalimentación continua, especialmente en asignaturas conocidas por su carga académica elevada, para prevenir la acumulación de actividades y la procrastinación.
2. Se recomienda que la UNJBG desarrolle campañas de sensibilización sobre la importancia del bienestar emocional, descanso adecuado y manejo del estrés, incentivando prácticas saludables que influyan positivamente en el rendimiento académico.
3. Asimismo, se recomienda realizar futuros estudios con una mayor muestra, además de incluir a otras escuelas de Ciencias de la Salud y comparar patrones; y/o considerar estudios longitudinales para analizar cómo evoluciona la relación entre procrastinación y estrés a lo largo de la carrera.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Magnín LR. Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná [Internet]. Edu.ar. 2021 [citado el 3 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817>
2. Morais P, Pallini A, Vallerand RJ, Rahimi S, Silva MV. The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Soc Psychol Educ Int J.* 2021;24(3):877-93.
3. Serdar E, Demirel DH, Demirel M. The Relationship between Academic Procrastination, Academic Motivation and Perfectionism: A Study on Teacher Candidates. *TOJET Turk Online J Educ Technol* [Internet]. 2021 [citado 30 de junio de 2024];20(4). Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2582997253/abstract/27738B35E524D8FPQ/2>
4. Kuftyak E. Procrastination, stress and academic performance in students. *ARPHA Proc.* 10 de febrero de 2022;5:965-74.
5. Khalid A, Zhang Q, Wang W, Ghaffari AS, Pan F. The relationship between procrastination, perceived stress, saliva alpha-amylase level and parenting styles in Chinese first year medical students. *Psychol Res Behav Manag.* 3 de julio de 2019;12:489-98.

6. González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. 2023. Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. *Children*, 10(6), 1016. <https://doi.org/10.3390/children10061016>
7. Guerra-Pino JM, Reivan-Ortiz GG. Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos. *MQRInvestigar* [Internet]. 2024 [citado el 16 de enero de 2025];8(3):4893–908. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1710>
8. Pereira, M.M., Kubrusly, M., dos Santos, A.B.T.M. et al. Association between procrastination and learning strategies in medical students in a hybrid problem-based and lecture-based learning curriculum. *BMC Med Educ* 24, 1298 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06306-0>
9. Li X, Xu Y, Li G, Ning L, Xie X, Shao C, et al. The relationship between academic procrastination and anxiety symptoms among medical students during the COVID-19 pandemic: exploring the moderated mediation effects of resilience and social support. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2024;24(1):850. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-024-06202-3>
10. Miller A, Bravo D, Arnold E, Rincon B, Murray C. Examining social support and procrastination among college students. *Front Psychol*

[Internet]. 2024;15:1425524. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425524>

11. Manchego D. Asociación entre procrastinación académica y autoestima en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2022 [Internet] [Tesis de Pregrado]. [Arequipa]: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2022. Disponible en:
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/414ab86a-5319-45e9-b838-d5ebb240bdf3/content>
12. Orco-León E, Huamán-Saldívar D, Ramírez-Rodríguez S, Torres-Torreblanca J, Villacorta-Ampuero A, Figueroa-Salvador L, et al. Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. Rev Cuba Investig Bioméd [Internet]. 27 de abril de 2022 [citado 28 de junio de 2024];41(0). Disponible en:
<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
13. Ludeña N. Relación entre procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias Básicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2023 [Internet] [Tesis de Pregrado]. [Arequipa]: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2023. Disponible en:

<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/184b5bac-6254-4233-8ba3-8901e6a09022>

14. Chacaliaza Quispe E del C, Quintana Marquez JL. Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco - 2022. Universidad Continental; 2023.
15. Zapata G, León G. Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la Amazonia del Perú. *Vive Rev. Salud* [Internet]. 2024 Dic [citado 15 de enero de 2025] ; 7(21): 1019-1030. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432024000301019&lng=es. Epub 27-Sep-2024. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i21.357>.
16. Vargas S., Mamani C. Estrés académico y procrastinación en estudiantes de 1 y 2 ciclo de la Carrera Profesional de Derecho de la Universidad Privada de Tacna. *derecho* [Internet]. 2 de diciembre de 2022 [citado 3 de febrero de 2025];11(11):134-50. Disponible en: <https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/derecho/article/view/699>
17. Tello J. Procrastinación en relación a frecuencia de uso y adicción a las redes sociales en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada de Tacna, año 2024. [Tacna]: Universidad Privada de Tacna; 2024.

18. Lieberman C. Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones. The New York Times [Internet]. 26 de marzo de 2019 [citado 4 de julio de 2025]; Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/como-evitar-la-procrastinacion.html>
19. ASALE R, RAE. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 4 de julio de 2023]. procrastinar | Diccionario de la lengua española. Disponible en: <https://dle.rae.es/procrastinar>
20. Cherry K. Verywell Mind. 2022 [citado 4 de junio de 2025]. What Is Procrastination? Disponible en: <https://www.verywellmind.com/the-psychology-of-procrastination-2795944>
21. Yan B, Zhang X. What Research Has Been Conducted on Procrastination? Evidence From a Systematical Bibliometric Analysis. Front Psychol. 2 de febrero de 2022;13:809044.
22. Ferrari J. 2010.[citado 4 de julio de 2024]. Psychology of procrastination: Why people put off important tasks until the last minute. Disponible en: <https://www.apa.org/news/press/releases/2010/04/procrastination>
23. Hen M, Goroshit M. General and Life-Domain Procrastination in Highly Educated Adults in Israel. Front Psychol. 4 de julio de 2018;9:1173.

24. Bolden J, Fillauer JP. «Tomorrow is the busiest day of the week»: Executive functions mediate the relation between procrastination and attention problems. *J Am Coll Health J ACH*. 2020;68(8):854-63.
25. Duru E, Balkis M. Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *Int J Educ Psychol*. 24 de junio de 2017;6(2):97-119.
26. Shatz I. Academic Procrastination: Examples, Consequences, Causes, and Solutions – Solving Procrastination [Internet]. [citado 4 de julio de 2024]. Disponible en: <https://solvingprocrastination.com/academic-procrastination/>
27. Araya-Castillo L, Burgos M, González P, Rivera Y, Barrientos N, Yáñez Jara V, et al. Procrastination in University Students: A Proposal of a Theoretical Model. *Behav Sci*. 2 de febrero de 2023;13(2):128.
28. Kim KR, Seo EH. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personal Individ Differ*. 1 de agosto de 2015;82:26-33.
29. O'Brein W. Applying the transtheoretical model to academic procrastination - ProQuest [Internet]. [citado 4 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.proquest.com/openview/764639c7251897b4a68591334465b99b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

30. Chang L, Hoo P. Relationship between Social Media Addiction Levels and Academic Procrastination among Undergraduate Students in Malaysia: Grit as the Mediator. *Adv J Soc Sci*. 28 de septiembre de 2022;11:13-27.
31. Sirois FM. Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023;20(6). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20065031>
32. Atalaya C, García L. Procrastinación: Revisión Teórica. *Rev Investig En Psicol*. 2019;22(2):363-78.
33. Suárez J. Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en la gerencia educativa. diciembre de 2022;12(20).
34. Skinner E, Belmont M. Motivation in the classroom: Reciprocal effect of teacher behavior and student engagement across the school year. *J Educ Psychol*. 1 de diciembre de 1993;85:571-81.
35. Slipak OE. Historia y concepto del estrés: 1ra. parte. *Alcmeon*. 1991;3:355-60.
36. ASALE R, RAE. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 5 de julio de 2024]. estrés | Diccionario de la lengua española. Disponible en: <https://dle.rae.es/estrés>

37. OMS. OMS - Questions and answers. [citado 5 de julio de 2023]. Estrés. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
38. Kar S. Academic Stress as a Determinant of Academic Achievement. *Nurture*. 2017;11(1):1-5.
39. Nikitha S, Jose TT, Valsaraj BP. Effectiveness of academic stress management programme on academic stress and academic performance among higher secondary students in selected schools of Udupi District. *Nitte Univ J Health Sci*. 2015;5(4):9-12.
40. Banu P, Deb S, Vardhan V, Rao T. Perceived academic stress of university students across gender, academic streams, semesters, and academic performance. *Indian J Health Wellbeing*. 2015;6(3):231-5.
41. Gil Álvarez JA, Fernández Becerra CO, Gil Álvarez JA, Fernández Becerra CO. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*. marzo de 2021;13(1):16-31.
42. Deb S, Strodl E, Sun H. Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *Int J Psychol Behav Sci*. 2015;5(1):26-34.
43. Duval F, González F, Rabia H. Neurobiología del estrés. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr*. diciembre de 2010;48(4):307-18.

44. Capdevila N, Segundo MJ. Estrés. *Offarm*. 1 de septiembre de 2005;24(8):96-104.
45. Zhang X, Gao F, Kang Z, Zhou H, Zhang J, Li J, et al. Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Front Public Health* [Internet]. 2022 [citado 6 de julio de 2024];10. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.760387>
46. ASALE R, RAE. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 9 de agosto de 2024]. edad | Diccionario de la lengua española. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad>
47. Nivel educativo | INEE [Internet]. [citado 9 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://inee.org/es/eie-glossary/nivel-educativo>
48. ASALE R, RAE. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 9 de agosto de 2024]. sexo | Diccionario de la lengua española. Disponible en: <https://dle.rae.es/sexo>
49. BREVES REFERENCIAS SOBRE EL NACIMIENTO Y SOBREVIVENCIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN. *RMB* [Internet]. 2019 May 21 [cited 2025 Agosto. 18];4(1):57-8. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/723>

ANEXOS

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN DURANTE EL AÑO 2023.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	Metodología
<p>General: ¿Existe una relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023?</p> <p>Específicos ¿Cuáles son los factores sociodemográficos y educativos de los estudiantes de medicina humana que procrastinan y no procrastinan de la universidad Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023?</p> <p>¿Existe diferencia significativa del nivel de estrés académico entre los estudiantes de medicina humana que procrastinan y no procrastinan de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023?</p>	<p>General: Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023.</p> <p>Específicos: Determinar los factores sociodemográficos y educativos de los estudiantes de medicina humana que procrastinan y no procrastinan de la universidad Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023.</p> <p>Evaluar el nivel de estrés académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023.</p> <p>Contrastar el nivel de estrés académico entre los estudiantes de medicina humana que procrastinan y no procrastinan de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann durante el año 2023.</p>	<p>General: La procrastinación de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann tiene relación significativa con el estrés académico, durante el año 2023.</p>	<p>Variable 1: Procrastinación</p> <p>Variable 2: Estrés académico</p> <p>Dimensiones: 1) Sociodemográficos 2) Educativos</p>	<p>Diseño Estudio observacional, descriptivo, transversal, prospectivo.</p> <p>Población 273 estudiantes de la UNBG de Medicina Humana del semestre 2023-II.</p> <p>Población objetivo En base a los criterios de inclusión y exclusión se tienen 223 estudiantes.</p> <p>Muestra Probabilística en base a fórmula para poblaciones conocidas con un resultado de 142 estudiantes.</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento</p> <p>Escala (EPA)</p> <p>Inventario SISCO</p> <p>Estadística Chi cuadrado</p>

ANEXO 02: Ficha de Recolección de Datos

SECCIÓN A: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Edad:

Sexo: Masculino.....()
 Femenino.....()

SECCIÓN B: DATOS EDUCATIVOS

Año de estudios:

ANEXO 03: Escala de Evaluación de Procrastinación Académica en Estudiantes Modificada

Descripción del instrumento:

El instrumento corresponde a un estudio realizado por Kimberly Trujillo-Chumán y Martín Noé-Grijalva cuyo título fue "La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos" publicado en la revista científica "Revista de psicología y educación" en el 2020, Doi: <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>

SECCIÓN C: ESCALA EPA

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad, marcando (X) en la casilla de la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro.

- S = SIEMPRE (5)
- CS = CASI SIEMPRE (4)
- A = A VECES (3)
- CN = CASI NUNCA (2)
- N = NUNCA (1)

Escala de Procrastinación Académica Modificada*	1	2	3	4	5
	N	CN	A	CS	S
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3. Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
4. Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6. Asisto regularmente a clases					
7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					

12. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15. Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16. Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					

ANEXO 04: Inventario SISCO de Estrés Académico

Descripción del instrumento:

El instrumento corresponde a un estudio realizado por Arturo Barraza Macías en el año 2018, en su investigación "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" publicado en la revista científica "Psicología Científica.com" de: <http://www.psicologiacientifica.com/siscopropiedades-psicometricas>

SECCIÓN D: ESCALA SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1. Durante el transcurso del año académico ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí.....()

No.... ()

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia de los compañeros de grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (Consulta de temas, ficha de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (Responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otro: Especifique (_____)					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones física, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Síntomas o reacciones físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<i>Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)</i>					
<i>Fatiga crónica (cansancio permanente)</i>					
<i>Dolores de cabeza o migrañas</i>					
<i>Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.</i>					
<i>Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</i>					
<i>Somnolencia o mayor necesidad de dormir</i>					
Síntomas o reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
<i>Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)</i>					
<i>Sentimientos de tristeza y depresión (decaído/a)</i>					
<i>Ansiedad, angustia o desesperación</i>					
<i>Problemas de concentración</i>					
<i>Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad</i>					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
<i>Conflictos o tendencias a polemizar o discutir</i>					
<i>Aislamiento de los demás</i>					
<i>Desgano para realizar las labores académicas</i>					
<i>Aumento o reducción del consumo de alimentos</i>					
<i>Otras: Especifique (_____)</i>					

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar al otro)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de la información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otro: Especifique (_____)					