

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE CHICLAYO, 2022
PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERIA**

Autoras:

Bach. Cordova Velezmoro Shirley Adrid

(<https://orcid.org/0000-0002-4697-5642>)

Bach. Terrones Cayotopa Alicia

(<https://orcid.org/0000-0003-2682-0114>)

Asesora:

Mg. Lizárraga De Maguiña Isabel Graciela

(<https://orcid.org/0000-0001-6680-5539>)

Línea de investigación:

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la
comunidad para el desarrollo de la sociedad.**

**Sub línea de investigación: Nuevas alternativas de
prevención y el manejo de enfermedades crónicas y/o no
transmisibles**

Chiclayo – Perú 2023

**ESTRES ACADEMICO Y PROCRASTINACION EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022**

Aprobación del jurado

MG. VARGAS CABRERA CINDY ELIZABETH

Presidente del jurado de tesis

MG. BENAVIDES FERNANDEZ YANET MARISOL

Secretario del jurado de tesis

MG. LIZARRAGA DE MAGUIÑA ISABEL GRACIELA

Vocal del jurado de tesis

Declaración jurada de originalidad

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, Córdova Velezmore Shirley Adrid y Terrones Cayotopa Alicia del Programa de Estudios de Enfermería, de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autores del trabajo titulado:

ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022.

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

Córdova Velezmore Shirley Adrid	DNI: 75020505	
Terrones Cayotopa Alicia	DNI: 76563100	

Pimentel, 30 de julio de 2023

Dedicatoria

A mi amado padre, quien fue la base para poder llegar a ser la persona que soy, fue el impulso necesario para lograr muchas de las cosas que he logrado, fue mi maestro y eterno amigo incondicional. Me formo con reglas, pero al mismo tiempo con la libertad que me motivo alcanzar mis sueños. Y ahora que Dios lo tiene en su gloria es el ángel que guía mi vida.

Shirley Adrid

A mis abuelos, a mi adorado tío Aníbal; con quienes tuve la dicha de crecer, los que me cuidaron desde pequeña y ahora me cuidan desde el cielo; a mis padres y hermano por el apoyo que me brindan cada día, porque son mi motor y motivo para seguir adelante.

Alicia

Agradecimientos

A Dios por darme vida, fuerza y perseverancia para alcanzar mi meta. A mi padre Miguel que está en el cielo agradecerle por dejarme la mejor herencia del mundo, sus enseñanzas y su amor que siempre estará conmigo. A mi madre Darling por acompañarme en el día a día. A mis hermanas Millenka, Maricielo y Valentina por estar siempre para mí y por ser las mejores amigas que puedo tener. A la Universidad Señor de Sipán que me abrió sus puertas todos estos años para enseñarme a ser mejor persona y buena profesional. A mis profesores que en todo este tiempo me enseñaron con dedicación y ejemplo. Y con mención especial a mi asesora Isabel Graciela Lizárraga De Maguiña, que me guio con paciencia y rectitud para culminar esta tesis.

Shirley Adrid

A Dios por permitirme llegar a esta etapa de mi vida, a mis abuelos porque ellos tuvieron mucho que ver en mi formación, a mi padre por el inmenso apoyo que me brindó porque sin él no estuviera hoy a punto de culminar mi carrera de enfermería agradeciéndole por ser partícipe del logro de mi tesis. A todos los docentes por la dedicación y las enseñanzas que me brindaron y a mi asesora por la paciencia que me tuvo para sacar adelante la tesis.

Alicia

Resumen

El estrés académico es un problema que puede afectar el bienestar del estudiante e incluso genera incumplimiento en sus tareas académicas. El objetivo fue determinar la relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022; el tipo fue cuantitativo y el diseño no experimental, la técnica usada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario, la población constituida por 138 universitarios y la muestra seleccionada de 102 estudiantes. Como resultados se tuvo que 93% de los estudiantes universitarios fueron mujeres, 75% tenían entre 20 y 25 años de edad y el 67% tuvo ocupación laboral; el 58% de las estudiantes presentó un nivel alto de estrés académico y 6% de los estudiantes varones también alcanzó un nivel alto; por otro lado, el 54% de las estudiantes presentó un nivel alto de procrastinación y el 5% de los estudiantes varones mostró nivel alto. El estudio concluyó que el estrés académico se relacionó significativamente con la procrastinación en estudiantes de enfermería ($p=0,000$).

Palabras clave: Afrontamiento; autocontrol; estresores, procrastinación; síntomas.

Abstract

Academic stress is a problem that affects the well-being of students and even generates non-compliance in their academic tasks. The objective was to determine the relationship between academic stress and procrastination in nursing students of a private university in Chiclayo 2022; the type was quantitative and the design was non-experimental, the technique was the survey and the instrument was the questionnaire, the population was 138 university students and the selected sample was 102 students. Ninety-three percent of the university students were female, 75% were between 20 and 25 years of age and 67% were employed; 58% of the female students had a high level of academic stress and 6% of the male students also had a high level; 54% of the female students had a high level of procrastination and 5% of the male students also had a high level. It was concluded that academic stress was significantly related to procrastination in nursing students ($p=0.000$).

Keywords: coping; self-control; stressors; procrastination; symptoms.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El estrés en los jóvenes universitarios es un problema mundial que debe ser estudiado a profundidad, porque tiene un impacto a nivel psicológico, físico y emocional. Además, cuando hablamos de estrés académico nos referimos a un desarrollo adaptativo y básicamente de perfil psicológico, que se manifiesta cuando el alumno es sometido a coacciones, en distintos aspectos académicos, lo que desencadena síntomas de agotamiento, dolores musculares, de cabeza, entre otros que imponen al individuo a tomar acciones necesarias para afrontarlo (1).

El Covi-19 generó una situación que impactó significativamente en el bienestar de los individuos, siendo los profesionales de la salud y los estudiantes universitarios los grupos más afectados por estar más expuestos a los agentes estresores. Además, el mundo académico se ha visto perturbado, no sólo por las exigencias a las que han estado expuestos los estudiantes, sino a los cambios que ha generado la coyuntura Covid. Como consecuencia de esta situación, el grupo estudiantil es propenso a una serie de factores que se consideran estresores, como la incertidumbre, la sobrecarga de tareas académicas, los horarios, los exámenes, entre otros (2).

Los estudios señalaron que en Puerto Rico, los estudiantes universitarios manifiestan considerables problemas relacionados con el estrés académico, entre los estresores se han encontrado la inflexibilidad de los profesores 67%, las sobrecarga de las responsabilidades académicas 83% y la deficiente orientación del docente o la propia casa universitaria 70%, lo que repercute significativamente en el adecuado incremento de las competencias por parte del estudiante. De igual forma, en México, el 31% de los estudiantes reportó algún síntoma de estrés, siendo las principales causas la mala metodología utilizada por los profesores para guiar al alumno, la sobrecarga académica y los profesores teóricos (3). Por lo tanto, es evidente que el estrés en los estudiantes de nivel universitario es muy frecuente, el mismo que se ha incrementado al pasar las clases presenciales a la modalidad virtual.

Asimismo, en México el 86,3% de los estudiantes mostró signos de estrés académico, manifestados en trastornos digestivos como dolor abdominal 14%, frotarse o morderse las uñas 19%, cansancio 42% y síntomas de migraña o dolor de cabeza 44%. Los principales recursos utilizados para afrontar las situaciones estresantes han sido: la manifestación constante hasta solucionar la condición y extraer acciones positivas de las circunstancias negativas; sin embargo, los recursos menos utilizados fueron la ejecución de tareas, la religiosidad, la planificación y la autoexaltación (4).

Por otra parte, el problema de la procrastinación no sólo es evidente en el ámbito laboral, sino también en el contexto educativo. Según los hallazgos demostrados por un estudio en España, el 53,6% de los estudiantes de nivel universitario presentaron deficiencias en la ejecución de sus actividades académicas, es decir, procrastinaron a dichas actividades, lo que ha desencadenado consecuencias que han afectado al rendimiento académico o al cumplimiento de sus objetivos en el ámbito escolar; además, los principales motivos que llevaron a la procrastinación fueron la falta de energía, la falta de motivación y la mala gestión de los horarios. (5).

En el contexto peruano, un estudio demostró que el 47,1% de los estudiantes presentó un alto nivel de estrés académico, los cuales se identifican como estudiantes que manifiestan malestar físico y emocional, provocado por las exigencias académicas que no les permiten tener un adecuado desempeño en sus actividades escolares, lo que también ha provocado que muchos estudiantes se desmotiven para continuar con sus estudios o que en muchas oportunidades pierdan el control de sus acciones y emociones (6).

De igual manera, un estudio realizado en Lima mostró que el 83% de los estudiantes de ciencias de la salud presentaban estrés severo, siendo la sobrecarga académica la principal causa 93%, y estos resultados también se evidencian en los estudiantes que trabajan para cubrir sus gastos o que no cuentan con los materiales necesarios para adaptarse a la educación virtual. Además, indicaron que las actividades relacionadas con la navegación por Internet, escuchar música y ver la televisión ayudan a sobrellevar las situaciones de estrés (7).

Asimismo, un estudio desarrollado en Cajamarca mostró que el 51% de los estudiantes de enfermería experimentaron estrés académico severo, siendo los estresores las exigencias de los profesores 58%, los exámenes o prácticas 58%, el tiempo limitado para el trabajo 64%, el exceso de tareas y trabajo 66%, los mecanismos de evaluación por los docentes 54%, los profesores muy teóricos 53%, las exigencias de los profesores 58% y el tipo de trabajo solicitado 54%; todo ello repercute negativamente en la salud y el rendimiento académico del estudiante (8).

Por otro lado, según los resultados de un estudio realizado en Lima se evidenció que el 48% de los estudiantes universitarios procrastinan sus tareas académicas, lo que ha limitado un buen desempeño en sus actividades como estudiantes, ya que esto no les ha permitido entregar sus tareas o trabajos asignados en el tiempo oportuno. Además, se especifica que los estudiantes que se caracterizan por procrastinar son aquellos que no se sienten motivados o tienen un mal manejo del tiempo, la falta de energía, la pereza y también destacan algunos hábitos culturales (9).

Algunos estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, debido a la situación del Covid-19, enfrentaron un novedoso escenario, pero también algunas dificultades como la falta de accesibilidad y conectividad a internet para acceder a las clases virtuales, también se destaca la exposición constante a las computadoras, las exigencias académicas, los exámenes, el exceso de tiempo diario dedicado a clases e incluso la sobrecarga laboral, ya que muchos estudiantes no sólo se dedican a estudiar, sino que también trabajan para cubrir parte de los gastos de sus estudios. Estas circunstancias han generado que en muchas ocasiones los estudiantes carezcan de energía o motivación para realizar sus tareas académicas e incluso lleguen al límite de posponerlas o sustituirlas por otras actividades menos importantes, lo cual trae como consecuencia un bajo rendimiento académico. Por lo tanto, a raíz de estas consideraciones, surgió el interés de conocer si el estrés académico es una variable que está vinculada o no con la procrastinación académica.

En China Wang Y, Chang H y Liu J en el año 2021 realizaron su estudio: Procrastinación académica en estudiantes universitarios, cuyos resultados probaron que más del 50% de los alumnos universitarios evaluados presentaron una alta procrastinación en sus actividades académicas, asimismo se evidenció que las primordiales causas que llevan a la procrastinación es la deficiencia de automotivación, las indecisiones, la desorganización, y la pereza, ya que muchos de los estudiantes tienen ciertas dudas a la hora de realizar sus actividades y como resultado lo postergan. Por último, los autores señalaron que la procrastinación es un hábito que se adquiere con el tiempo, pero que es modificable a través del entrenamiento o de una adecuada gestión del tiempo (10).

En Indonesia, Rizki M, Haerul I y Egi D, en 2020 ejecutaron su investigación: Nivel de estrés y procrastinación en universitarios de enfermería. Los resultados más destacados mostraron que el 81.4% presentaron procrastinación moderada y el 82.5% también experimentaron estrés moderado, lo que ha repercutido negativamente en su vida personal y profesional; también se demostró ambos fenómenos se relacionaron con un p valor de 0.000; además, precisaron que la adaptación, los horarios y el sistema de evaluación fue la principal causa que ha llevado al desarrollo del estrés. Los autores señalaron que cuando los estudiantes se encuentran en una situación de estrés, tienen dificultades para concentrarse en sus estudios (11).

Asimismo, en México García H, Hernández L, Och M, en 2019 efectuaron su investigación: Estrés en estudiantes universitarios de medicina de la Universidad de Quintana Roo, cuyos resultados evidenciaron que el 77,3% alcanzaron un nivel alto de estrés, además los estresores y los síntomas físicos prevalecieron en un nivel medio con el 36,1% y el 30,1%; dichos resultados son prevalentes en las estudiantes mujeres con el 78,9% y le siguen los estudiantes hombres con el 58,8% (12).

En Cajamarca, Asenjo J, Linares O y Díaz Y en el año 2021 realizaron su estudio: Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19, cuyos hallazgos evidenciaron que los estudiantes alcanzaron un nivel alto de estrés con un 75%, además las dimensiones estresores,

síntomas y estrategias de afrontamiento también prevalecieron en un nivel alto con un 64,4%, 42,5% y 62,1%, siendo los principales estresores las exigencias de los profesores y la sobrecarga de trabajo y tareas. Asimismo, los autores señalaron que ambos géneros mostraron estrés, los varones nivel alto con 48% y nivel bajo con 17% y las mujeres nivel alto con 51% y nivel bajo con 19% (13).

En Lima, Estrada E en el año 2021 presentó su investigación: Estrés en universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19, cuyos resultados más relevantes mostraron que el 47,1% de los estudiantes experimentaron un nivel alto de estrés, asimismo el agente estresor también prevaleció en un nivel alto con un 62,8%, mientras que las estrategias de afrontamiento y los síntomas de estrés prevalecieron en una categoría de nivel medio con un valor de 40,1% y 44,2%; también precisaron que el estrés según sexo alcanzó nivel alto, femenino 62% y masculino 35%. Finalmente, señaló que los estudiantes manifestaron trastornos de sueño, dolores de cabeza y baja energía (14).

Asimismo, en Lima Cáceres B y Cahuí M en el año 2020 en su estudio: Estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios de Lima, cuyos resultados mostraron que las variables se asocian directamente con un equivalente de 0.674, además la procrastinación mostró un nivel alto, lo que indica que los estudiantes se caracterizan por incumplir con sus tareas académicas, demostrar energía negativa y sobre todo realizar tareas que son menos importantes a las académicas. Como aporte, los autores señalaron que los estudiantes que presentan bajo rendimiento en el contexto educativo, son aquellos que tienden a postergar sus actividades con la finalidad de ser entregadas a última hora o último momento (15).

En Chiclayo, Díaz J en el año 2020 en su estudio: Procrastinación y estrés en estudiantes de una universidad de Chiclayo. Tuvo como principales resultados que ambos constructos evidenciaron un p valor menor a 0.05, lo cual indicó una relación significativa. Además, el autor señaló que algunos alumnos manifestaron síntomas de estrés y que, como consecuencia, pueden experimentar nerviosismo, presión arterial, descuido, fatiga intelectual y sobre todo, tendrán deficiencias en la concentración de sus actividades diarias y tareas académicas, por lo que es

necesario tener una buena capacidad para enfrentar las adversidades que provocan el estrés (16).

Asimismo, Rojas E en el año 2019 desarrolló su estudio denominado: Estrés en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lambayeque. Entre los hallazgos más representativos, se evidenció que los estudiantes presentaron un alto nivel de estrés valorado en un 57,9%, estos resultados prevalecen en el 54% de las estudiantes mujeres que trabajan para poder solventar sus gastos económicos. La autora señaló que las principales causas son la sobrecarga de trabajo académico, el trabajo, el tipo de trabajo solicitado por los profesores, principalmente la investigación, la evaluación de los profesores y la falta de comprensión de los diversos temas tratados en clase (17).

Por otro lado, Villegas J en el año 2019 desarrolló su estudio sobre la: Procrastinación académica en universitarios de Chiclayo, la finalidad del estudio fue analizar el constructo mencionado. Los hallazgos más destacados evidenciaron que la procrastinación prevaleció en un nivel alto con un 44%, lo cual hace referencia que los estudiantes sustituyen sus actividades educativas por aquellas que no generan ningún valor importante para el alumno; además, se caracterizan por tener una actitud negativa, son más propensos a sentir ira con facilidad, no tienen suficiente capacidad para organizar su tiempo y no se interesan por planificar las actividades que deben realizar diariamente (18).

La investigación se justificó porque en el contexto regional (Lambayeque) estas dos variables eran poco estudiadas e incluso se analizan de manera independiente, por lo que la investigación permitió ampliar este conocimiento y sobre todo explicar la realidad que enfrentan los universitarios de la carrera de enfermería relacionada con el estrés y la procrastinación académica. Asimismo, la investigación ayudó a determinar el comportamiento de las variables, es decir, cómo los factores de estrés pueden o no influir en la procrastinación académica; además, los resultados permitieron establecer sugerencias para abordar el problema diagnosticado y también fueron entregados a los responsables de la Universidad para que tengan conocimiento sobre los niveles de estrés y procrastinación que presentan los estudiantes de enfermería, lo que a su vez les

permitió desarrollar estrategias o programas de intervención con el objetivo de solucionar el problema encontrado. Por otro lado, la importancia del estudio radicó en los resultados encontrados, los cuales sirven de referencia para que otros estudiantes se incentiven a seguir investigando y así puedan contribuir con aportes estadísticos que ayuden a las instituciones a tener en cuenta la problemática que implica el estrés y la procrastinación.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022?

1.3. Hipótesis

H1: Existe relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022

H0: No existe relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022

1.4. Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022

Objetivos específicos

Identificar las características de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022

Identificar el nivel de estrés académico según el sexo de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022

Identificar el nivel de procrastinación según el sexo de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022

1.5. Teorías relacionadas al tema

La investigación tuvo como sustento el modelo de adaptación de Callista Roy, quien es una teórica de enfermería y ha trabajado arduamente para establecer los niveles, problemas y formas de adaptación a las situaciones adversas a través de los procesos de afrontamiento innatos. Este modelo ha sido utilizado en diferentes escenarios, como el comunitario, el clínico y especialmente en las diferentes situaciones de adaptación de los profesionales de enfermería en situaciones de estrés. Asimismo, la enfermera juega un papel fundamental en la salud de las personas, por lo que es necesario tener en cuenta los mecanismos y la capacidad que se requiere para adaptarse fácilmente a las adversidades del entorno; también se refiere que la persona se adapta a estas situaciones a través del aprendizaje y es por ello que la enfermera debe considerar a la persona como digna, única, autónoma y libre. Por lo tanto, este modelo es fundamental y se relaciona con el estudio, ya que las personas están inmersas en situaciones cambiantes, principalmente en el entorno donde desarrollan sus actividades; por lo tanto, tienen la capacidad de reconocer los diversos factores que provocan el estrés y a través de esto podrán establecer mecanismos de adaptación o estrategias de afrontamiento (19).

Para fundamentar la variable estrés académico, se ha considerado el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, el cual fue propuesto por Barraza A, quien lo explica como elementos organizados a los estresores, el diagnóstico epistémico, la manera de afrontar y las revelaciones observadas por medio de una interacción afanosa entre los estudiantes y el medio en que los rodea o ejercen sus actividades. Los escenarios estresantes se muestran en los alumnos por medio de una serie de factores que causan el desequilibrio y están clasificados de la siguiente manera. Físicas, son las reacciones del cuerpo como, por ejemplo: los dolores de cabeza, palpitaciones musculares, migrañas, insomnio, sudoración excesiva, dificultades en la digestión, entre otras molestias que afectan directamente la salud corporal de los estudiantes. Los psicológicos, hace referencia a las reacciones emocionales o epistémicas de los estudiantes como, por ejemplo: la desconcentración, la inquietud, depresión, entre otros factores que afectan directamente el estado emocional de los académicos. Y los comportamentales, este

último indicador comprende a la conducta de los estudiantes como, por ejemplo, ocasionan discusiones imprevistas, se aleja de sus compañeros, puede de manera descontrolada aumentar o disminuir su alimentación y el desgano por cumplir con sus obligaciones académicas, etc. (20).

Así mismo, el estrés académico se define como la tensión que sufren los estudiantes cursan la superior media y universitario que tiene su origen en los estresores relacionados con las acciones que van a realizar en el ámbito escolar, así mismo cuando el estudiante se encuentra en una fase de aprendizaje donde puede experimentar tensión u otros factores; a todo esto se conocen como estrés académico, y se da tanto en el salón estudiantil como de forma individual (21).

También se infiere que se llama estrés académico a los jóvenes que pasan a la educación universitaria y técnica, sin distinción de la carrera profesional que estén estudiando, ya que tienen que enfrentar las presiones por parte de los profesores, el trabajo académico, el tiempo en simultáneo con las otras diligencias como las prácticas profesionales, las indagaciones, los horarios universitarios y ampliar la presencia universitaria, y el apremio de amigos así como de los mismos padres (22).

Además, también se refiere que el estrés académico es un enfoque sistémico que busca explicar la racionalidad de una determinada situación, es adaptativo y básicamente de perfil psicológico, que se manifiesta cuando el estudiante es sometido a coacciones, en diferentes aspectos académicos; también se puede decir que es una anomalía ineludible en la vida. El estrés puede ser discutido tanto en la empresa, como en la psicología académica y en la psicología clínica. Existen diferentes inconsistencias y elementos, tanto ambientales como personales, que intervienen en esta anomalía (23).

También se conoce como el malestar que el estudiante manifiesta debido a elementos emocionales o físicos que profesan una presión específica que afecta su desempeño estudiantil y sus habilidades metacognitivas para resolver problemas. Las exigencias estudiantiles que producen estrés son: las actividades y

el poco tiempo de ejecución, las cargas académicas, la exposición de investigaciones y la realización de evaluaciones (24).

El estrés académico es un factor sistémico de representación adaptativa y básicamente psicológico, que se presenta en tres dimensiones: Agentes estresores, son discernimientos que el estudiante asume como importantes, peligrosos o latamente capaces de cambiar su forma de vida, provocando una inestabilidad en la medida del organismo. Síntomas de estrés, son elementos anatómicos percibidos por el alumno y que se manifiestan como quejas; por otro lado, las más frecuentes son el insomnio, la fatiga y dolencias de diversa índole. Finalmente, las estrategias de afrontamiento, el estudiante siente la necesidad de ejecutar formas de afrontamiento de sus problemas para recuperar su estabilidad física y sobre todo mental (25).

Por otro lado, los principales estresores encontrados en los estudiantes son: Competencia grupal entre compañeros, por el simple hecho de estudiar cierta especialización académica superior produce diversas competencias entre los estudiantes en referencia a las evaluaciones, lo que puede originar estrés y perturbar los vínculos de interacción con los demás compañeros, y el rendimiento académico. Examen, la simple acción de ejecutar un diagnóstico causa preocupación en el estudiante, ya que son elementos que valoran el conocimiento de los académicos. La exposición de trabajos en el aula, el expresarse frente a los demás produce nerviosismo y también genera mucha ansiedad. Otros factores estresantes de importante valor son: la sobrecarga de horarios, las evaluaciones negativas, el temperamento y la personalidad del profesor, las valoraciones de los docentes, los diferentes trabajos que asignan los profesores, la no captación de los temas expuestos en clase, la aportación de conocimientos en clase, etc. (26).

Asimismo, para afrontar el estrés académico, se destacan dos estrategias: Afrontamiento dirigido por la emoción: Se centra en disminuir la perturbación emocional, mejorando la forma de vivir de la persona, sin modificarla imparcialmente, corresponde a una nueva evaluación; además sirve para mantener el optimismo y la esperanza. Afrontamiento orientado al problema: se dirige a la investigación de soluciones alternativas, con referencia a los beneficios y costes,

así como a su deliberación y ejecución. Las tácticas enfocadas a remediar las situaciones obedecen a las diferentes características de los problemas a los que hay que enfrentarse. Este tipo de afrontamiento implica un fin, un resumen del análisis centrado principalmente en el entorno (27).

Para fundamentar la variable procrastinación académica, es importante citar la teoría emotiva conductual, que afirma que las acciones de procrastinación se generan por la incapacidad del ser humano de tolerar los contratiempos y las creencias irracionales sobre la correcta realización de una determinada actividad; es decir, la persona proyecta metas extensas o consideradas irreales y como consecuencia no obtiene los resultados que desea y por lo tanto exhibe conductas incómodas, en las que el desarrollo de dichas actividades comienza a retrasarse hasta alcanzar la meta deseada. Por lo tanto, una forma en que los estudiantes procrastinan es no completar sus tareas o evaluaciones de aprendizaje en el tiempo establecido y dejan todo para último minuto. En este enfoque se destacan dos factores de procrastinación, el primero está relacionado a la postergación de actividades que se realizan por la falta de responsabilidad y voluntad propia; mientras que el segundo factor es la autorregulación académica, que busca evitar el cumplimiento de actividades (28).

Por lo tanto, Calderón C y Gustems J definen la procrastinación académica como las acciones que realiza una persona con la finalidad de atrasar irrazonablemente las responsabilidades académicas hasta llegar al punto de experimentar algún síntoma de ansiedad. Así, conceptualizaron la procrastinación como una emoción negativa que se asocia o relaciona con fallas en la autorregulación, por lo que las personas desarrollan autoeficacia académica, bajos niveles de autoestima y altos síntomas de estrés (29). Por otro lado, Steel P argumenta que son las actividades que aplaza una persona con voluntad propia, es decir, es una acción planifica (30).

También es definido como un comportamiento dinámico ya que presenta una serie de cambios a lo largo del tiempo y está relacionado con la educación pura como materiales de trabajo, estrategias utilizadas por los docentes y contenidos relacionados con el factor de enseñanza. Si la realización de la tarea se retrasa

debido a las condiciones educativas mencionadas, el tiempo disponible de la persona se utilizará para otras actividades que generen algunas emociones positivas o que se consideren distractoras (31).

Asimismo, Rittner M manifiestan que es aquella que se caracteriza por el procesamiento de factores conductuales, afectivos y cognitivos; además, está estrechamente asociada a las deficiencias que presenta la persona para ejecutar adecuadamente sus actividades educativas. Los estudiantes procrastinadores son aquellos que se identifican por demostrar síntomas depresivos, baja autoestima e incluso perfeccionismo (32).

De acuerdo a la teoría de Busko, existen dos factores de la procrastinación: la autorregulación académica, que es un factor fundamental que lleva al ser humano a controlar sus conductas, propósitos, aprendizajes, conocimientos y, sobre todo, a controlar su motivación. En este sentido, se destaca que esta acción es esencial en el proceso de aprendizaje. Sin embargo, es fundamental que el ser humano tenga claro lo que ha adquirido durante la metacognición y sobre todo que comprenda claramente lo que hace y lo que sabe. Por lo tanto, se puede decir que, si un alumno no es capaz de entender su aprendizaje, sus emociones y entenderse a sí mismo, tendrá ciertas dificultades en la autorregulación académica (28).

Finalmente, la postergación de actividades, es la postergación o aplazamiento es una decisión deliberada porque hace que los estudiantes posterguen innecesariamente sus actividades, sustituyendo sus tareas por otras actividades menos importantes, dejar actividades incompletas, y lo más importante, este tipo de procrastinación es de corta duración, es decir, se pasa en poco tiempo. Por otro lado, los estudiantes son conscientes de los posibles inconvenientes y consecuencias de la postergación o aplazamientos de las actividades (28).

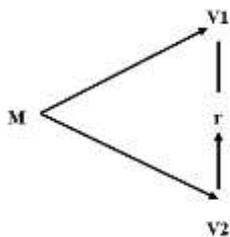
II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación fue de tipo cuantitativo, ya que permitió indagar y analizar datos numéricos en relación a las variables que han sido previamente establecidas por el investigador (33). Por lo tanto, en el estudio las variables (estrés académico y procrastinación) fueron medidas a través de los datos numéricos, los mismos que fueron obtenidos a través del cuestionario.

Además, fue no experimental transversal correlacional, dado que las variables estrés académico y procrastinación no fueron manipuladas en ninguna circunstancia, es decir, los factores fueron observados tal y como se encontraron en su propio contexto; fue transversal, porque la información se obtuvo en un solo momento; fue correlacional porque se tuvo como objetivo medir la relación entre las variables de investigación (33).

El diagrama el siguiente:



Donde:

M = Muestra (102 estudiantes)

V1: Estrés académico

V2: Procrastinación

r = Relación entre estrés académico y procrastinación

2.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Estrés académico. Es un enfoque sistémico que busca explicar la racionalidad de una determinada situación, es adaptativo y básicamente de perfil psicológico, que se manifiesta cuando el estudiante es sometido a coacciones, en diferentes aspectos académicos (23).

Variable dependiente: Procrastinación. Calderón C y Gustems J definen la procrastinación académica como las acciones que realiza una persona con la finalidad de atrasar irrazonablemente las responsabilidades académicas hasta llegar al punto de experimentar algún síntoma de ansiedad (29).

Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Estrés académico	Es un enfoque sistémico que busca explicar la racionalidad de una determinada situación (23)	La variable se midió con tres dimensiones.	Agentes estresores	Frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	Cuestionario	Bajo = 1 a 47 puntos Moderado = 48 a 54 puntos Alto = 55 a más puntos	Categoría	Ordinal
			Síntomas de estrés	Reacción física, psicológica y comportamental	16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30				
			Estrategias de afrontamiento	Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47				
Procrastinación	Acciones que realiza una persona con la finalidad de atrasar irrazonablemente las responsabilidades académicas (29)	La variable se midió con dos dimensiones.	Autorregulación académica	Autocontrol Organización del tiempo Estrategias de aprendizaje	3,4,5,11,12,2,8,9,10	Cuestionario	Baja = 12 a 24 puntos Moderada = 25 a 35 puntos Alta = 36 a 60 puntos	Categoría	Ordinal
			Postergación de actividades	Aplazamiento de inicio, continuación o culminación de tareas académicas	1,6,7				

2.3. Población de estudio, muestra, muestreo y criterios de selección

La población es la totalidad de elementos sobre los que se realizó un estudio (33). En tal efecto, la presente investigación comprendió una población de 138 estudiantes de noveno y décimo ciclo, pertenecientes a la Escuela de Enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Asimismo, la muestra es un subgrupo de elementos extraídos de la población general (33). En el estudio, se consideró una fórmula utilizada en poblaciones conocidas o finitas:

$$n = \frac{Z_{\mu}^2 * N * p * q}{E^2(N - 1) + Z_{\mu}^2 * p * q}$$

Donde:

N = Tamaño de la población. (138)

Z = Nivel de confianza. (95%)

p = Probabilidad de éxito. (50%)

q = probabilidad de fracaso. (50%)

E = Margen de error permitido. (5%)

$$n = \frac{1.96^2 * 138 * 0.5 * 0.5}{0.05^2(138 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 102$$

Por otro lado, se utilizó el muestreo probabilístico simple, ya que permite que cada participante o elemento de la población tenga la misma probabilidad de ser parte de la muestra (33).

Criterios de inclusión se consideró a estudiantes de sexo femenino y masculino, estudiantes pertenecientes al noveno y décimo ciclo de la escuela de Enfermería, estudiantes matriculados en el ciclo académico, estudiantes que dieron

respuesta a todos los ítems del cuestionario, estudiantes que firmaron el consentimiento informado. Como criterios de exclusión fueron universitarios que no optaron por participar voluntariamente y estudiantes que no proporcionaron respuestas correctas al cuestionario.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Como técnica se utilizó la encuesta, porque ayudó a obtener información relacionada al estrés académico y a la procrastinación, la cual fue proporcionada por los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo. Por otro lado, como instrumento se utilizó dos cuestionarios; el primero denominado estrés académico SISCO SV y el segundo escala de procrastinación académica (EPA). A continuación se describe cada instrumento:

El cuestionario de estrés académico SISCO SV fue creado por el autor Barraza A en el año 2007 y adaptado en Junín – Perú por los autores Alania R, Llancari R, Rafaele M, et al., en 2020. El objetivo del cuestionario es evaluar el nivel de estrés en estudiantes universitarios a través de 47 ítems, los cuales se distribuyen en tres dimensiones. Las alternativas de respuesta es de tipo Likert que van desde nunca (1) hasta siempre (6). Además, el cuestionario puede ser aplicado de manera individual tomando un tiempo máximo de 20 minutos; las normas de interpretación son: 1 a 47 puntos (Bajo), 48 a 54 puntos (Moderado) y de 55 a más puntos (Alto).

Los autores Alania R, Llancari R, Rafaele M, et al., determinaron la validez del cuestionario a través del juicio de expertos y lo analizaron a través del método V de Aiken, evidenciando un valor superior a 0.75, lo que indica que es válido para su aplicación. Por otro lado, sometieron a la confiabilidad del Alfa de Cronbach, donde se evidenció un valor de 0.88 (34).

La escala de procrastinación académica (EPA) fue creada por el autor Busko D en el año 1998 y adaptada en Perú por los autores Trujillo K y Noé M en el 2020. La finalidad de la escala es evaluar la procrastinación en estudiantes universitarios a través de 12 preguntas distribuidas en dos factores o dimensiones; además, el

instrumento puede aplicarse en un tiempo aproximado de 10 minutos y de manera individual; las normas de interpretación son: 12 a 24 puntos (Baja), 25 a 35 puntos (Moderado) y de 36 a 60 puntos (Alta).

Los autores Trujillo K y Noé M determinaron la validez del cuestionario a través del método ítem - test, evidenciando valores que fluctúan entre 0.31 y 0.71. Por otro lado, sometieron a la confiabilidad del Alfa de Cronbach, donde se evidenció un valor de 0.816 (35).

2.5. Procedimiento de análisis de datos

Se utilizó Microsoft Excel, el cual permitió estructurar una hoja de cálculo de los datos obtenidos y para una mejor comprensión fueron distribuidos en tablas considerando principalmente los porcentajes y frecuencias; asimismo, se consideró el SPSS versión 25, donde se logró utilizar Rho de Spearman para dar respuesta al propósito del estudio, es decir, conocer el nexo entre los constructos o fenómenos de estudio.

Criterios éticos

Respeto a las personas: Todas las personas que participaron en la aplicación del cuestionario fueron autónomas y libres de tomar decisiones, es decir, tuvieron la libertad de dejar de participar en el momento que consideren oportuno; además, los investigadores tuvieron toda la responsabilidad de informar sobre la calidad de la evaluación, los fines del estudio y el consentimiento informado (36).

Beneficencia: En todo momento se actuó con profesionalismo para no causar daño a ningún participante, es decir, se garantizó el bienestar de todos los encuestados; además, se les informó de que no se tendrían beneficios económicos, ya que la información que proporcionaron fue únicamente con fines académicos y sólo pueden conocer sus resultados como beneficio (36).

Justicia: Todas las personas implicadas en la investigación recibieron un trato equitativo o fueron tratados con igualdad, es decir, en ninguna circunstancia existió actos discriminarlos (36).

III. RESULTADOS

3.1. Resultados en tablas

Tabla 1

Relación entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022

		Procrastinación	
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,602**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	102

Nota: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022.

Se mostró la relación entre estrés académico y procrastinación mediante Rho de Spearman, evidenciando un coeficiente positivo alto de 0,602 y una significación bilateral de 0,000; este resultado indica que un estudiante que se siente estresado académicamente tiende a postergar o dejar para última hora sus actividades académicas e incluso a sustituirlas por otras menos importantes. Por lo tanto, se aceptó la hipótesis alterna y se rechazó la hipótesis nula.

Tabla 2

Características de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Género	102	100%
Femenino	95	93%
Masculino	7	7%
Edad	102	100%
20 a 25 años	77	75%
26 a 30 años	25	25%
Situación laboral/ Trabaja	102	100%
Si	68	67%
No	34	33%

Nota: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022.

Del 100% de los universitarios encuestados, el 93% fueron de género femenino y el 7% hombres; el 75% se encontraban entre 20 y 25 años y 25% entre 26 y 30 años; así mismo el 67% trabajaban y el 33% no trabajaban.

Tabla 3

Nivel de estrés académico según el sexo de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo

		Género				Total	
		Femenino		Masculino			
		f	%	f	%	f	%
Nivel de estrés académico	Bajo	16	16%	0	0%	16	16%
	Moderado	20	20%	1	1%	21	21%
	Alto	59	58%	6	6%	65	64%
Total		95	93%	7	7%	102	100%

Nota: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022.

El 58% de las estudiantes mujeres presentaron un nivel alto de estrés académico y sólo el 16% alcanzó un nivel bajo; mientras que, por otro lado, el 6% de los estudiantes varones también mostró un nivel alto de estrés y el 1% evidenció un estrés moderado. Por lo tanto, se puede decir que ambos géneros presentaron estrés académico, los mismos que se identificaron por presentar dificultades de concentración, desmotivación, ansiedad, tristeza e incluso depresión.

Tabla 4

Nivel de procrastinación según el sexo de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo

		Género				Total	
		Femenino		Masculino			
		f	%	f	%	f	%
Nivel de procrastinación	Bajo	11	11%	0	0%	11	11%
	Moderado	29	28%	2	2%	31	30%
	Alto	55	54%	5	5%	60	59%
Total		95	93%	7	7%	102	100%

Nota: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo 2022.

El 54% de las estudiantes mujeres presentaron un nivel alto de procrastinación y el 11% mostró un nivel bajo; además, el 5% de los estudiantes varones también mostraron nivel alto y el 2% nivel moderado. Estos resultados evidenciaron que los estudiantes de ambos géneros procrastinan, quienes se caracterizan por sentirse con falta de energía o desmotivados para cumplir con sus responsabilidades académicas, es decir, postergan o sustituyen sus actividades por otras menos importantes, lo cual trae como consecuencia un bajo rendimiento académico.

3.2. Discusión de resultados

La revisión de la literatura muestra que los estudiantes que tienden a posponer o postergar sus actividades académicas son aquellos que muestran altos niveles de estrés o manifiestan problemas de concentración, dolores de cabeza, fatiga, depresión e irritabilidad; es por ello, que se afirma la relación existente entre estos dos constructos (15). Asimismo, en el modelo de adaptación de Callista Roy, se infiere que los profesionales de la salud están inmersos en situaciones cambiantes, principalmente en el entorno donde desarrollan sus actividades; por ello, es fundamental que tengan la capacidad de reconocer los diversos factores que provocan estrés y a través de ello puedan establecer mecanismos de adaptación o estrategias de afrontamiento (19).

Se encontró que el estrés académico y la procrastinación presentaron una relación positiva alta con 0,602 y también significativa con 0,000, lo cual permitió hacer referencia que un estudiante que se siente estresado académicamente tiende a posponer o dejar para el último momento sus actividades académicas e incluso a sustituirlas por otras menos importantes. Este resultado coincide con los hallazgos de una investigación que evaluó a estudiantes universitarios en la ciudad de Lima y en sus resultados mostró que las variables se relacionan significativamente con 0,674 (15); además, un estudio en Indonesia también demostró que dichas variables se asociaron con un p valor de 0.000 (11).

Por lo tanto, estas coincidencias permiten afirmar que la vida universitaria trae consigo múltiples retos académicos como la exigencia académica, los exámenes, el excesivo tiempo diario dedicado a las clases e incluso la sobrecarga laboral, ya que muchos estudiantes no sólo se dedican a estudiar, sino que también trabajan para cubrir parte de los gastos de sus estudios universitarios y todo lo mencionado puede generar que en muchas ocasiones los estudiantes carezcan de energía o motivación para realizar sus tareas académicas e incluso las sustituyan por otras actividades menos importantes.

Se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios fueron mujeres con un 93%, cuyas edades oscilaban entre los 20 y 25 años, y que el 67% de ellos

trabajaba para solventar algún gasto económico que demanda los estudios universitarios. En concordancia se tiene el estudio realizado en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lambayeque y también tuvo como objetivo caracterizar a los estudiantes según el género y la ocupación laboral y demostró que la mayoría fueron mujeres y que el 54% trabajaba para poder cubrir sus gastos económicos (17).

Por tanto, las coincidencias entre los resultados encontrados y los antecedentes se deben a que la enfermería es una profesión feminizada (5); además, la edad promedio que un estudiante finaliza sus estudios universitarios alrededor de 23 años y hay una gran mayoría que recibe apoyo económico de sus padres o familiares; sin embargo, también existen algunos que no lo tienen y se ven obligados a trabajar para obtener algún ingreso económico que les permita solventar algo de los gastos que requieren sus estudios universitarios.

El estrés académico es un fenómeno que se presenta principalmente en los jóvenes que ingresan a la educación universitaria y técnica, y sin distinción de la carrera profesional que estén estudiando, ya que deben enfrentar presiones de profesores, trabajos académicos, exámenes, prácticas profesionales, horarios, entre otras actividades que demanda la carrera universitaria (22). Se encontró que el 58% de las alumnas presentó un nivel alto de estrés académico y sólo el 16% alcanzó un nivel bajo; mientras que, por otro lado, el 6% de los alumnos varones también mostró un nivel alto de estrés y el 1% mostró un estrés de nivel moderado.

Resultados similares demostró un estudio desarrollado en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19 y concluyó que ambos géneros mostraron estrés, los varones nivel alto con 48% y nivel bajo con 17% y las mujeres nivel alto con 51% y nivel bajo con 19% (13). De la misma manera, una investigación realizada en la Universidad de Quintana Roo evidenció que las mujeres estudiantes mostraron un alto nivel de estrés con un 78,9% y los hombres también mostraron un alto nivel con un 58,8% (12).

Por lo tanto, las semejanzas entre los antecedentes y la investigación permitieron afirmar que ambos géneros presentaron estrés académico, caracterizándose como aquellos que no pueden concentrarse fácilmente, tienen sentimientos de tristeza, desesperación, cansancio, desmotivación e incluso irritabilidad. Sin embargo, existe una minoría de estudiantes que presentaron un nivel bajo y se caracterizaron por tener la suficiente capacidad de adaptación y de enfrentar las adversidades o factores que pudieron causar el estrés académico.

Además, se puede señalar que el estrés en los estudiantes de enfermería se incrementó significativamente debido a la situación generada por el COVID-19, siendo los estudiantes por la naturaleza de su formación tuvieron que enfrentar diversas exigencias, como las clases virtuales, las presiones académicas en el cumplimiento de sus tareas, el desarrollo de la investigación, las prácticas o internado y sobre todo como futuros profesionales debían interiorizar la práctica de valores éticos, de responsabilidad social, de servicio para salvaguardar la vida y la salud de otras personas, lo que generaba situaciones que exponían al estrés.

La procrastinación es la acción que una persona realiza con el propósito de retrasar injustificadamente las responsabilidades académicas hasta el punto de experimentar algún síntoma de ansiedad (29). Se encontró que el 54% de las estudiantes mujeres presentó un nivel alto de procrastinación y el 11% un nivel bajo; además, el 5% de los varones también mostró un nivel alto y el 2% un nivel moderado. Resultados similares obtuvo un estudio realizado en China, donde puntualizó que el 50% de los evaluados (hombres y mujeres) presentaban un alto nivel de procrastinación (10). Estas semejanzas hacen referencia a que los estudiantes se caracterizan por sentirse desmotivados para cumplir con sus responsabilidades académicas, es decir, posponen sus actividades por otras menos importantes, lo cual genera un bajo rendimiento académico.

Es preciso mencionar la limitación encontrada en la ejecución del estudio es que sólo se trabajó con estudiantes de una sola universidad y de una carrera específica. Otra limitación fue que, debido a la emergencia sanitaria, la aplicación de los instrumentos se realizó de forma virtual, lo que no permitió la interacción directa con los estudiantes.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

En primer lugar, se estableció una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de enfermería, con un valor de $p=0.000$. Esto demuestra que existe una conexión sólida entre estos dos constructos en este grupo de estudiantes.

En cuanto a las características sociodemográficas de los participantes, los datos revelan un desequilibrio de género, con un predominio abrumador de mujeres representando el 93% de la muestra. Además, se observa que la mayoría de los estudiantes tienen entre 20 y 25 años de edad (75%), y una parte significativa de ellos (67%) tiene empleo, lo que indica una carga adicional de responsabilidades en sus vidas.

Los resultados relativos al estrés académico indican que tanto mujeres como hombres experimentan niveles significativos de estrés, con el 58% de las estudiantes mujeres reportando un nivel alto de estrés y un reducido 16% con niveles bajos. Por otro lado, los estudiantes varones también muestran un estrés considerable, con un 6% experimentando niveles altos y un 1% niveles moderados.

En relación con la procrastinación, se encontró que es una tendencia compartida por ambos géneros. El 54% de las estudiantes mujeres presentó un alto nivel de procrastinación, en contraste con el 11% que mostró niveles bajos. Similarmente, el 5% de los estudiantes varones exhibió un alto nivel de procrastinación, mientras que el 2% presentó niveles moderados.

En conjunto, estos resultados respaldan la idea de que el estrés académico y la procrastinación están intrínsecamente relacionados en el contexto de los estudiantes de enfermería. Además, destacan la importancia de considerar las diferencias de género y las cargas laborales al abordar estas cuestiones en el ámbito académico.

4.2. Recomendaciones

Al servicio psicopedagógico de la universidad, desarrollar un programa de intervención para reducir los niveles de estrés académico y procrastinación, se sugiere intervenir con sesiones de tutoría ya que a través de este acompañamiento los estudiantes pueden expresar sus dificultades académicas y recibir orientación sobre cómo equilibrar los cursos que deben llevar cada ciclo, cómo aliviar la carga académica y cómo mejorar su rendimiento académico.

A la universidad, desarrollar talleres relacionados a la gestión del tiempo, la automotivación, la superación de obstáculos, el establecimiento de metas diarias u otra actividad que reduzca y evite la procrastinación en los estudiantes.

A la universidad, fomentar actividades de relajación como la meditación, el yoga y otras técnicas que permitan reducir el nivel de estrés; además, incentivar el desarrollo de un calendario con todas las actividades que deben realizar a diario.

A futuras investigaciones, seguir investigando las variables utilizando herramientas cualitativas como las entrevistas semi estructuradas con el fin de conocer con mayor profundidad la experiencia de los estudiantes en esta etapa académica.