



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE DISTINTAS
UNIVERSIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS DE LA CIUDAD DE QUITO DURANTE
EL PERIODO 2024-2025.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: VEGA GUAMBO MARÍA ANGÉLICA

TUTOR: AGUALONGO AMANGANDI JOFFRE DAVID

Quito - Ecuador
2025

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Vega Guambo María Angélica con documento de identificación N° 2100941109 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



Vega Guambo María Angélica

2100941109

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Vega Guambo María Angélica con documento de identificación No. 2100941109, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE DISTINTAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS DE LA CIUDAD DE QUITO DURANTE EL PERIODO 2024-2025., el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



Vega Guambo María Angélica
2100941109

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Agualongo Amangandi Joffre David con documento de identificación N° 0202104188, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE DISTINTAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS DE LA CIUDAD DE QUITO DURANTE EL PERIODO 2024-2025.**, realizado por Vega Guambo María Angélica con documento de identificación N° 2100941109, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



Agualongo Amangandi Joffre David
0202104188

Dedicatoria

Dedico este trabajo de titulación a mi madre Mercy Guambo, quien ha sido mi pilar fundamental en mi vida, su apoyo y esfuerzo han sido mi inspiración para alcanzar este logro. Admiro profundamente la mujer que es, su capacidad de enfrentar adversidades con valentía, dedicación y esfuerzo, enseñándome con su ejemplo que no existen límites y puedo lograr todo lo que me proponga. No solo ha sido una madre amorosa, sino también un ejemplo de sacrificio económico, asegurándose de que nunca me faltara lo necesario para avanzar en mis estudios. Gracias por ser mi guía constante y por estar a mi lado en cada paso de este camino. Este logro es, sin duda, gracias a ti.

Agradecimiento

Le doy primeramente las gracias a Dios, por todas las cosas buenas que me ha dado a lo largo de mi vida, por ser mi guía en cada paso, por darme fortaleza en los momentos de dificultad.

A mi hermano Jorge Campoverde, el hombre de mi vida, su cariño y apoyo siempre han sido una fuente de fortaleza para mí. Gracias por ser mi compañero incondicional y tu presencia constante que han sido fundamentales para que yo pueda alcanzar este logro.

Agradezco profundamente a mis amigos dentro de mi carrera universitaria, quienes han sido un apoyo invaluable a lo largo de este proceso. Gracias por su compañía, por compartir experiencias, risas y momentos difíciles, y por estar siempre dispuestos a brindarme su apoyo.

Expreso mi más sincero agradecimiento a mi tutor Joffre Agualongo, por su paciencia, tiempo y dedicación durante el desarrollo de este trabajo de titulación.

Resumen

Este estudio analiza la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Quito, evaluando como estos factores afectan su desempeño académico y bienestar emocional. La investigación, fundamentada en el enfoque socio-constructivista, destaca la importancia social y el contexto cultural del aprendizaje, influyendo en el comportamiento estudiantil. La procrastinación se define como el retraso innecesario y voluntario de actividades importantes, lo cual está relacionado con el miedo al fracaso, la falta de planificación y la búsqueda de recompensas inmediatas. El estrés académico, por su parte, se caracteriza por la incapacidad de manejar las exigencias educativas. Se identificaron como principales estresores la sobrecarga de tareas, la exigencia de los docentes y la falta de claridad en las evaluaciones. Este estrés genera consecuencias emocionales, físicas y conductuales, como ansiedad, problemas de concentración, irritabilidad y bajo rendimiento académico. Además, puede fomentar un ciclo negativo que incluye la procrastinación. Mediante un diseño cuantitativo descriptivo y transversal, se aplicaron los cuestionarios PASS y SISCO SV-21 a 50 estudiantes, con edades entre 17 y 28 años. Los resultados muestran que el 92% enfrentan altos niveles de estrés y que casi la mitad procrastinan frecuentemente, siendo el perfeccionismo miedo al fracaso y la búsqueda de excitación una de las razones por las que los estudiantes procrastinan. Aunque se observó una correlación positiva entre la procrastinación y el estrés académico, esta fue débil (+0,138).

Palabras claves: Procrastinación, estrés académico, socio-constructivista y tareas.

Abstract

This study analyzes the relationship between procrastination and academic stress in students from public and private universities in Quito, evaluating how these factors affect their academic performance and emotional well-being. The research, based on the socio-constructivist approach, highlights the social importance and cultural context of learning, influencing student behavior. Procrastination is defined as the unnecessary and voluntary delay of important activities, which is related to fear of failure, lack of planning, and the pursuit of immediate rewards. Academic stress, on the other hand, is characterized by the inability to manage educational demands. The main stressors identified include task overload, teachers' high demands, and lack of clarity in evaluations. This stress generates emotional, physical, and behavioral consequences such as anxiety, concentration problems, irritability, and poor academic performance. Additionally, it can foster a negative cycle that includes procrastination. Using a quantitative, descriptive, and cross-sectional design, the PASS and SISCO SV-21 questionnaires were applied to 50 students aged 17 to 28. The results show that 92% face high levels of stress, and almost half procrastinate frequently were identified as key reasons for procrastination among students. Although a positive correlation between procrastination and academic stress was observed, it was weak (+0.138).

Keys words: procrastination, academic stress, socio-constructivist and tasks.

Índice de Contenido

I. Datos informativos del proyecto	1
Título del trabajo de titulación:.....	1
Nombre del trabajo	1
Delimitación del tema:	1
II. Objetivo	1
Objetivos específicos	1
III. Eje de la intervención o investigación	2
La procrastinación.....	2
Perspectivas de la procrastinación en diferentes modelos	3
Tipos de procrastinadores	4
Tipos de procrastinación	5
Factores asociados a la procrastinación	5
Rasgos de personalidad asociado a la procrastinación	6
Efectos de la procrastinación académica	7
Estrés académico.....	8
Tipos de estrés	9
Factores asociados con el estrés académico.....	10
Niveles de estrés académico	11
Reacciones físicas	12
IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.....	13
V. Metodología.....	14
Procrastination Assessment Scale-Students (PASS).	15
Inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21).....	16
Fiabilidad de los instrumentos	16
Tipo de investigación.....	17
Consideraciones éticas	19
VI. Preguntas clave.....	19
o Preguntas de inicio.	19
o Preguntas interpretativas.....	20
o Preguntas de cierre.....	20
VII. Organización y procesamiento de la información.....	20

VIII. Análisis de la información	24
SEGUNDA PARTE:.....	24
IX. Justificación	24
X. Caracterización de los beneficiarios	26
XI. Interpretación	27
Resultados obtenidos en estudiantes en relación con la procrastinación mediante el test <i>Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)</i>	28
Razones para procrastinar	30
Resultados obtenidos del cuestionario Inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)	35
Aspectos de las dimensiones del test Inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO SV-21	36
Interpretación de los resultados	40
Procrastinación.....	40
Estrés Académico	41
Relación entre Procrastinación y Estrés Académico	42
XII. Principales logros del aprendizaje	43
XIII. Conclusiones y recomendaciones.....	45
Conclusiones	45
Recomendaciones	46
XIV. Referencias bibliográficas:.....	47
XV. Anexos	52

I. Datos informativos del proyecto

Título del trabajo de titulación: Procrastinación y estrés académico en estudiantes de distintas universidades públicas y privadas de la ciudad de Quito durante el periodo 2024-2025.

Nombre del trabajo: Procrastinación y estrés académico

Delimitación del tema: Esta investigación se llevó a cabo con estudiantes de distintas universidades públicas y privadas de la ciudad de Quito. La población de estudio estuvo compuesta por una muestra de 50 estudiantes que cursan diferentes semestres y carreras universitarias, representando una diversidad de contextos académicos y socioeconómicos. El estudio abarcó el periodo 2024-2025, permitiendo un análisis actualizado de las experiencias y problemáticas asociadas a la procrastinación y el estrés académico.

II. Objetivo

Estudiar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de distintas universidades públicas y privadas de la ciudad de Quito.

Objetivos específicos

- Identificar la frecuencia con la que los estudiantes procrastinan y sus razones.
- Determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes.
- Analizar los aspectos estresores de cada dimensión y en cuál se manifiesta mayor intensidad.
- Relacionar como la procrastinación genera estrés académico en los estudiantes de distintas universidades públicas y privadas de la ciudad de Quito.

III. Eje de la intervención o investigación

Este proyecto se sustenta en un enfoque socio-constructivista Araya et al. (como se citó citado en Herrera et al., 2020) plantea que el aprendizaje es un proceso social, y se menciona que el individuo se construye de su comprensión con la realidad. Se determina que el aprendizaje es de forma grupal, no ocurre esta de manera aislada, lo cual para que esto sea de manera eficiente se requiere la interacción con otros individuos, ya que esta actúa como un conductor o mentor que dirige el proceso de aprendizaje.

Según Vygotsky (1986) el aprendizaje socio-constructivista se desarrolla mediante la interacción social y las experiencias personales. Esta teoría sostiene que la adquisición de conocimientos no ocurre en aislamiento, sino que está influenciada por el entorno sociocultural del individuo, factores como; la cultura, el lenguaje, las creencias personales, la interacción social, la educación formal y la observación de modelos de conducta.

Este enfoque se alinea directamente con el tema de la procrastinación y el estrés académico, ya que estos fenómenos se mantienen a través de interacciones basadas en ámbitos como sociales, creencias compartidas y prácticas institucionales. Por lo tanto, este enfoque ayudara abordar los comportamientos individuales y modificando los entornos sociales, promoviendo una comprensión más colaborativa y contextualizada del aprendizaje y rendimiento académico.

La procrastinación

La procrastinación es el acto de posponer las obligaciones como las tareas, actividades o trabajos académicos, evitando cumplirlos dentro de un plazo establecido.

Steel (como se citó en Wildberger y Aranda, 2022) plantea que este comportamiento se considera como una estrategia para enfrentar con emociones negativas como la ansiedad, frustración o temor, que surgen ante tareas percibidas como complicadas.

La procrastinación se define como el hábito de aplazar voluntariamente actividades importantes, incluso cuando no es necesario, hasta el último momento antes del plazo establecido para su finalización. Esta acción tiende a generar sensaciones de incomodidad o insatisfacción en quienes la practican. Desde este punto de vista, la procrastinación se relaciona con una gestión ineficiente del tiempo, ya que las personas suelen calcular de manera incorrecta el tiempo disponible para completar una tarea o el tiempo que realmente necesitan, considerando sus capacidades y recursos (Solomon y Rothblum, 1984).

Perspectivas de la procrastinación en diferentes modelos

Modelo cognitivo: Wolters (como se citó en Carranza y Ramírez, 2013) menciona que la teoría sugiere que la procrastinación refleja un procesamiento cognitivo inadecuado, caracterizado por esquemas disfuncionales sobre la incompetencia personal y el temor al rechazo social. Los procrastinadores tienden a analizar su conducta de postergación, desarrollando pensamientos obsesivos cuando se aproximan las fechas límite. Este ciclo comienza con un compromiso inicial, seguido por cogniciones negativas sobre el avance de la tarea y la propia capacidad para ejecutarla, lo que deriva en pensamientos automáticos negativos que deterioran la percepción de autoeficacia.

Modelo motivacional: Enfatiza que la motivación funcional como un sistema cognitivo-social donde las interpretaciones personales son fundamentales. Este enfoque

destaca como las creencias individuales sobre las propias capacidades y el potencial para alcanzar objetivos específicos determinan el comportamiento y el desempeño de las personas (Rico, 2015).

Modelo conductual: Este modelo explica a procrastinación como resultado de comportamientos de postergación que han sido reforzados positivamente por el interno, permitiendo que estas conductas se mantengan. Los individuos que experimentan procrastinación conductual suelen iniciar con planificación y organización, abandonando las tareas sin completarlas, siendo incapaces de reconocer las ventajas que obtendrán a finalizarlas (Valdiviezo, 2017).

Tipos de procrastinadores

Existe dos tipos de procrastinadores según Angarita et al. 2012 (como se citó en Otero et al., 2023) lo cuales menciona los siguientes:

Los miedosos: Se los considera como indecisos, estos frecuentemente suelen tener miedo al fracaso, lo que los lleva a optar por actividades más fáciles, donde se pueda predecir el éxito generando niveles de ansiedad frente a estas situaciones.

Los rebeldes: Estos tienden a mostrar emociones negativas frente a altos niveles de exigencia. A menudo suelen culpar a los demás por sus retrasos en la elaboración de tareas, buscando tener buenos resultados con el mínimo esfuerzo posible y usualmente demuestran una baja tolerancia a la frustración.

Tipos de procrastinación

Díaz (2019) planteó dos tipos de procrastinación que son:

La procrastinación por aplazamiento: Debido a la indecisión, está vinculado a un desequilibrio en la perspectiva temporal. Donde no hay una adecuada integración entre pasado, presente y futuro en el pensamiento.

La procrastinación conductual: Que se manifiesta en acciones concretas se asocia con la tendencia a preferir las horas de la tarde y la noche para realizar actividades académicas.

Factores asociados a la procrastinación

Los factores más relevantes que se asocian a la procrastinación según Redondo (2022) son las siguientes:

Estrés: Se le identifica como un sentimiento de tensión física o emocional que provoca sentimientos de frustración, nerviosismo o enojo cuando una persona se siente incapaz de controlar o modificar una situación o pensamiento. Por ende, cuando un estudiante no maneja adecuadamente el estrés, puede provocar problemas físicos y otros malestares emocionales.

Ansiedad: La combinación del estrés y la ansiedad puede provocar serias dificultades emocionales y físicas en los estudiantes, similares a las mencionadas previamente como consecuencia del estrés. La ansiedad suele manifestarse en circunstancias específicas que implican una interacción directa con el entorno académico, como presentaciones orales, exámenes o actividades que conllevan una calificación, lo que puede afectar significativamente su desempeño y bienestar.

Falta de regulación: La falta de regulación es un factor clave en la procrastinación académica, ya que cuando un estudiante no logra controlar eficazmente sus acciones, es más propenso a posponer tareas importantes. Esto puede ocurrir debido a influencias emocionales o simplemente porque el estudiante prioriza actividades que encuentra más atractivas o interesantes.

La falta de motivación: Se caracteriza por un estado de indiferencia en el cual el individuo no responde emocionalmente a diversos estímulos en su entorno. En este estado, la persona muestra una falta de interés o reacción ante las experiencias y oportunidades que se le presentan en su vida cotidiana.

Temor al fracaso: Se entiende como un miedo desmesurado a equivocarse o no tener éxito en alguna tarea o proyecto. Cuando una persona se enfrenta a este tipo de situación una reacción frecuente es la evitación.

Rasgos de personalidad asociado a la procrastinación

Los rasgos de personalidad más relevantes que se asocian a la procrastinación según Redondo (2022) son:

Falta de planificación: Provoca una desorganización en sus tareas, actividades y horarios académicos, lo que produce una sobrecarga de trabajos, ya que no se percibe la necesidad de finalizar lo que se comienza con tiempo previsto. Además, esto puede desequilibrar sus planes y perjudicando su vida personal.

Sentimiento de culpa: Es un factor que lleva al estudiante a creer que ha actuado incorrectamente, cuestionando su valor como persona o estudiante, y sintiendo

que no cumple con las normas ni responsabilidades, ya sea en situaciones reales o imaginarias, lo que genera malestar constante.

La evitación: Se manifiesta en como el estudiante pospone tareas o actividades importantes al considerarlas como fuente de emociones negativas. Esta se considera como uno de los principales motivos de la procrastinación, ya que los estudiantes tienden a evitar situaciones que les provoquen conflictos emocionales.

Impulsividad: Esta forma parte de la personalidad como un rasgo característico del individuo frente a diversas situaciones, donde el autocontrol de emociones y respuestas a impulsos o deseos se ven limitados. Es común observar en estudiantes que prefieren dedicar el tiempo necesario para sus actividades académicas a otras que les brindan mayor emoción, como el uso de redes sociales, el entretenimiento o el ocio, entre otras.

Ocio: Es el tiempo en el que el estudiante tiene para relajarse y disfrutar de actividades agradables que no están relacionadas con lo académico, permitiéndole realizar aquello que le gusta y le divierte.

Efectos de la procrastinación académica

Uno de los efectos que se puede evidenciar en la procrastinación según Alba y Hernández (2013) son los siguientes:

Estrés académico en la procrastinación: Los estudiantes universitarios con baja tolerancia a la frustración suelen buscar gratificaciones inmediatas y muestran dificultad para manejar el malestar emocional y los contratiempos. El estudiante que habitualmente aplaza sus responsabilidades académicas experimenta regularmente

nerviosismo asociado a este comportamiento. Paradójicamente, este mismo estudiante parece buscar intencionalmente la tensión que genera completa los trabajos al límite del plazo, creando una situación que, aunque le provoca presión académica, también funciona como un estímulo que finalmente lo empuja a cumplir con sus obligaciones.

Rendimiento académico: Los estudiantes que constantemente postergan sus actividades académicas perjudican su desempeño escolar, ya que caen en un patrón repetitivo de aplazamiento que refuerza su falta de compromiso para completar las tareas. Estos estudiantes suelen comenzar tardíamente sus responsabilidades académicas y frecuentemente desvían su atención hacia otras actividades que perciben erróneamente como prioritarias, evidenciando una inadecuada organización entre la importancia de las tareas y los plazos disponibles para realizarlas.

Por otro lado, Sánchez (2010) menciona que:

Una persona con procrastinación académica sería aquella que no exhibe o no ha desarrollado estrategias adaptativas para realizar tareas, lo cual le lleva a exhibir la conducta-problema. En cambio, el estudiante que involucra el uso de estrategias cognitivas para resolver o realizar las tareas no presenta conductas de procrastinación. (p.92).

Estrés académico

El estrés académico se refiere a como los estudiantes procesan mental y emocionalmente las presiones del entorno educativo. Este fenómeno implica que el alumno analiza diferentes elementos de su vida académica, categorizándolos como posibles amenazas o desafíos. Águila et al., (2015) asimismo, este autor menciona que la valoración personal del ambiente académico está íntimamente ligada a una gama de

emociones que el estudiante experimenta por anticipado. Estas pueden incluir sentimientos como inquietud, nerviosismo, seguridad en sí mismo, enojo, melancolía, complacencia o alivio, entre otros. Por ende, el estrés académico no solo abarca la percepción de las demandas educativas, sino también la respuesta emocional que estas generan en el estudiante.

Según Martín (2007) el estrés académico es un fenómeno complejo que incluye diferentes variables que conectan entre sí. Estas abarcan desde los elementos que provocan el estrés, la manera en que cada persona lo vive internamente, los factores que influyen en su intensidad, hasta las repercusiones que tiene en el estudiante. Todo esto ocurre dentro del contexto universitario, que es un espacio donde los estudiantes pueden sentirse especialmente vulnerables. Esto se debe a que, al entrar en este nuevo ambiente, puede experimentar momentáneamente una sensación de falta de control, lo cual puede desencadenar estrés y, junto con otros elementos, podría llevar al fracaso en los estudios universitarios.

Tipos de estrés

Según Martínez (2009) existen dos tipos de estrés que son las siguientes:

Eustrés: Es un tipo de respuesta al estrés que resulta beneficiosa para el individuo. Se caracteriza por provocar reacciones tanto psicológicas como físicas que son percibidas como positivas y agradables. Este se distingue porque la activación y estimulación que genera en el organismo conducen favorables, lo que a su vez produce una sensación de satisfacción.

Distrés: Es una vivencia indeseable y frustrante donde el individuo se enfrenta a circunstancias que percibe como superiores a sus capacidades para manejarlas. La

persona siente que no puede responder eficazmente a la situación, lo que desencadena una activación psicofisiológica desagradable. Esta activación se manifiesta a través de emociones perturbadoras, sensaciones físicas incómodas, sentimientos negativos y pensamientos angustiados, todos los cuales contribuyen a un estado general de malestar.

Factores asociados con el estrés académico

Actividad académica: Según el Vivas et al., (2020) menciona que el entorno educativo actual demanda una compleja interacción de capacidades tanto individuales como grupales. Los estudiantes no solo deben desarrollar competencias académicas, sino también habilidades interpersonales que les permitan participar efectivamente en dinámicas colaborativas. La relación alumno-profesor representa un elemento fundamental en este proceso, donde el intercambio de conocimientos y experiencias genera un ambiente de aprendizaje bidireccional. Este escenario puede resultar particularmente desafiante para los estudiantes, quienes deben adaptarse a diferentes estilos de enseñanza mientras desarrollan sus propias estrategias de aprendizaje y trabajo en equipo.

Rendimiento académico: Según diversos estudios sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, la evaluación del rendimiento de los estudiantes no solo depende de su capacidad cognitiva, sino también del esfuerzo y la dedicación que estos invierten a lo largo de su formación. En este sentido, Edel (como se citó en Montoya et al., 2019) menciona que el nivel de aprendizaje que un estudiante logra alcanzar, junto con el reflejo de su dedicación y esfuerzo a lo largo de su formación, puede representarse mediante una calificación numérica que sintetice su desempeño. A partir de este indicador, es posible determinar el grado de conocimiento que el estudiante

posee en una asignatura o área específica, considerando su edad y el nivel académico correspondiente.

Niveles de estrés académico

Los tipos de niveles de estrés académico que se presenta en estudiantes según Morocho (2017) son las siguientes:

Estrés académico leve: El estrés leve es una experiencia habitual en la rutina diaria de los estudiantes. Este tipo de estrés, que suele ser manejable y tratable, surge a partir de las exigencias inmediatas y las expectativas relacionadas con eventos futuros cercanos. Desempeña un papel positivo, ya que ayuda a los estudiantes a prepararse para afrontar los retos propios del entorno académico.

Estrés académico moderado: Se caracteriza por ser manejable y tratable. Sin embargo, tiende a manifestarse en estudiantes con hábitos desorganizados. Se asocia con situaciones caóticas y momentos de crisis frecuentes. Los estudiantes que experimentan este tipo de estrés suelen encontrarse constantemente apresurados, paradójicamente a entregando tarde o no logran cumplir con sus compromisos académicos a tiempo.

Estrés académico grave o crónico: Para este nivel de estrés se requiere una intervención debido a su naturaleza agotadora y desgastante para los estudiantes afectados. Impacta negativamente en todo el organismo, provocando reacciones psicológicas, físicas y conductuales intensas, frecuentemente asociadas con un estado de nerviosismo extremo.

Reacciones físicas

Las reacciones que se manifiesta en el estrés académico según Morocho (2017) son las siguientes:

Trastorno del sueño: El insomnio y las pesadillas, son problemas comunes que afectan la calidad del descanso. Los estudiantes bajo presión suelen experimentar dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche, y sueños perturbadores, afectando directamente el rendimiento académico y la capacidad de retención de información.

Crónica: Caracterizada por un cansancio permanente es una condición debilitante que va más allá del agotamiento normal, este tipo de cansancio no se alivia con el descanso normal y puede afectar significativamente el rendimiento académico.

Dolores de cabeza: Normalmente se manifiesta típicamente con dolores tensional, cefalea focalizada o el más común la migraña, que pueden incluir sensibilidad a la luz, náuseas y dolor pulsátil intenso. Estos síntomas suelen intensificarse durante periodos de alta carga académica, exámenes o entregan de trabajos importantes.

Problemas de digestión: Este principalmente se asocia con dolores abdominales y en ocasiones puede presentarse con diarrea, la tensión y ansiedad provocada por las exigencias académicas pueden alterar significativamente el funcionamiento normal del sistema digestivo, causando también otros síntomas como nauseas, acidez estomacal y cambios de apetito.

Rascarse: Es una reacción común ante el estrés, similar a otros comportamientos repetitivos como morderse las uñas o frotarse. Esta conducta puede

identificarse durante momentos de alta presión académica y puede llegar a causar irritación en la piel o incluso lesiones menores si se realiza de manera excesiva.

Somnolencia o mayor necesidad de dormir: Son manifestaciones frecuentes cuando el cuerpo y la mente están bajo presión, alterando significativamente los patrones normales de descanso y el ciclo del sueño. Esta alteración puede manifestarse de dos formas: algunos estudiantes presentan hipersomnolia (excesiva necesidad de dormir) como mecanismo de escape ante la presión académica, mientras que otros pueden sufrir insomnio o dificultad para mantener un sueño reparador.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.

La presente investigación se inclina en estudiar y analizar el nivel de procrastinación y estrés académico que se presenta en estudiantes de distintas universidades públicas y privadas de la ciudad de Quito durante el periodo 2024- 2025, el enfoque en este marco temporal específico permite examinar las experiencias actuales de los estudiantes frente a la procrastinación y el estrés académico en el contexto educativo local, facilitando un análisis profundo de cómo estos factores impactan en su desempeño y bienestar.

En Ecuador, según Zumárraga (como se citó en Cevallos y Torres, 2024) menciona que la ciudad de Quito la mitad de los universitarios muestran problemas de procrastinación con un porcentaje del 50%. Por otro lado. Mediana (como se citó en Cevallos y Torres, 2024) comenta que se desarrolló una investigación en estudiantes de la ciudad de Guayaquil y se mostró que la gran mayoría de estudiantes con un porcentaje de 92% lo cual presentan una fuerte motivación interna, impulsada por sus metas personales y anhelos de progreso, lo cual los lleva a buscar activamente

conocimiento y mejorar su aprendizaje. De igual manera, el estudio revela que un alto porcentaje de 85% de estudiantes depende de las motivaciones externas, señalando que necesitan la guía y supervisión tanto de sus padres como de la universidad para mantener su rumbo académico y cumplir con los requisitos establecidos.

Un estudio realizado por Moscoso y Barzallo (2015) indica que una cuarta parte de la población estudiantil universitaria, equivalente al 25%, experimenta estrés académico durante su formación profesional. En este mismo estudio se evidenció que en una universidad privada del Ecuador han revelado un 95% en la prevalencia del estrés académico, hallazgo que se confirma en múltiples investigaciones realizadas en distintas facultades del área de salud. Esta tendencia se mantiene consistente a través de diversos estudios, donde se ha identificado un patrón significativo: el género femenino presenta mayor susceptibilidad y niveles de estrés académico en comparación con sus pares masculinos.

De esta manera, esta investigación se puntualiza en explorar las problemáticas que surgen y se relacionan la procrastinación y el estrés académico ya que los dos son problemas que afectan negativamente el desempeño, rendimiento y bienestar de los estudiantes hoy en día, lo cual esta investigación se centrará en buscar la respuesta a, ¿Cuál es la frecuencia de procrastinación y el nivel de estrés académico en estudiantes de distintas universidades públicas y privadas de la ciudad de Quito?

V. Metodología

Para esta investigación se opta con una metodología cuantitativa, esta se utiliza precisamente para la recopilación y observación de datos sobre variables. Según Pita y Pértegas (2002), “La investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través

de una muestra para hacer indiferencia a una población de la cual toda muestra procede. Tras el estudio de la asociación o correlación pretende, a su vez, hacer inferencia causal que explique porque las cosas suceden o no de una forma determinada”. (p. 1). De este modo la investigación cuantitativa es una herramienta fundamental para el análisis de datos numéricos, facilitando tanto la recopilación sistemática de información como la interpretación de resultados estadísticos.

De este modo, para esta investigación se utilizarán los siguientes instrumentos:

Procrastination Assessment Scale-Students (PASS).

El cuestionario de procrastinación académica por sus siglas en inglés (PASS), fue desarrollado originalmente por los investigadores Laura J. Solomon y Esther D. Rothblum en 1984. Este instrumento de evaluación, que se ha convertido en un referente importante en el estudio de la procrastinación académica, fue posteriormente adoptado y validado para el contexto colombiano por los investigadores Garzón y Gil (2017) quienes realizaron un riguroso proceso de traducción, adaptación cultural y validación psicométrica para asegurar su aplicabilidad en la población estudiantil. Este test cuenta con 44 ítems lo cual se puede aplicar de manera individual o grupal.

El test para para la procrastinación cuenta con 2 sesiones que son: La primera está estructurada de 18 ítems que se centran en medir la frecuencia con la que postergan diversas tareas académicas lo cual se emplea por una escala Likert de 5 puntos (1 nunca, 2 casi nunca, 3 a veces, 4 casi siempre, 5 siempre). La segunda sesión está conformada del ítem 19 al 44 esta refiere las razones cognitivo-conductual para procrastinar, de igual forma, se emplea de una escala Likert de 5 puntos donde 1 significa (no refleja mis motivos en absoluto), 3 significa (los reflejos hasta cierto punto) y 5 (los refleja perfectamente).

Inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21).

El inventario SISCO SV-21, creado por el investigador Arturo Barraza Macías en 2018, fue adaptado al contexto peruano por Olivas en 2021. Este instrumento consta de 23 ítems y puede aplicarse tanto de forma individual como grupal. El cuestionario incluye diferentes tipos de escalas de respuesta: una opción dicotómica con respuestas binarias ("sí" o "no"), una escala de Likert de cinco puntos que permite valorar en un rango de 1 a 5, donde 1 indica "muy poco" y 5 "mucho", y una escala de Likert de seis categorías que mide frecuencia con opciones de "nunca", "casi nunca", "rara vez", "algunas veces", "casi siempre" y "siempre".

El SISCO SV-21 está organizado en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Aunque no tiene un tiempo límite de aplicación, suele completarse en un lapso de entre 20 y 25 minutos. Este instrumento está diseñado para estudiantes de nivel bachillerato, educación superior y posgrado (Barraza, 2018).

Fiabilidad de los instrumentos

Para determinar la consistencia interna de las variables procrastinación y estrés académico, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach.

Tabla 1

Estadística de fiabilidad PASS

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,963	44

Nota. Elaboración propia

0,963 indica una excelente consistencia interna. Esto significa que los ítems que evalúan la procrastinación son muy consistentes entre sí.

Tabla 2

Estadística de fiabilidad SISCO SV-21

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,808	22

Nota. Elaboración propia

0,808 indica una buena consistencia interna de los ítems en la escala. Lo que significa que los ítems son coherentes entre sí y miden adecuadamente

Los datos recolectados fueron organizados en matrices utilizando el programa Excel, clasificándolos según categorías e indicadores. Posteriormente, la información fue transferida al software estadístico SPSS versión 25, donde se realizaron diversos análisis estadísticos. Entre estos se incluyó la prueba Shapiro-Wilk, la cual permitió determinar que los datos siguen una distribución paramétrica, obteniéndose un p-valor de 0.138. Debido a la naturaleza paramétrica de la distribución, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para calcular la relación entre las variables.

Tipo de investigación

Descriptiva: Es una modalidad de investigación cuyo objetivo principal es brindar datos precisos sobre aspectos fundamentales como; ¿qué sucede?, ¿cómo ocurre?, Etc. Según Mejía (2020), menciona que esta investigación es de mucha importancia a la hora de realizar investigaciones, logrando un estudio sin alterar o manipular dicha información acerca de las variables. De este modo, la investigación descriptiva favorecerá a cuantificar la frecuencia de la procrastinación y las dimensiones

del estrés académico en la población de estudio, proporcionando una descripción detallada y objetiva de cómo estos fenómenos se manifiestan. Además, proporciona una visión cuantitativa clara y fundamentada, permitiendo establecer el contexto y el alcance de la problemática antes de proponer intervenciones o de avanzar en análisis más complejos que profundicen en la relación causa-efecto entre ambas variables.

Diseño transversal: Se le considera por no interferir con las variables examinadas, lo cual solo se opta por un papel de observación a dicho acontecimiento tal como se presenta, limitándose solamente a registrarlos, sin manipulación alguna (Mejía, 2020). De esta manera, el diseño transversal permitirá obtener una visión precisa y objetiva de cómo se presenta la procrastinación y el estrés académico en un momento específico dentro de la población estudiada, sin alterar el estado natural de estas variables. Al ser un estudio observacional sin manipulación, el diseño transversal permitirá identificar asociaciones y patrones correlacionales facilitando la recolección de datos sobre frecuencia, intensidad o relación entre estas variables.

No experimental: Este tipo de investigación se centra en el estudio de elementos por categorización, conceptos, variables, eventos, grupos sociales o entornos que se presentan de manera espontánea, sin la participación directa del investigador. De este modo, solo se observa los eventos tal y como se presentan, de esta forma poder analizarla de forma detallada. Por ende, la investigación no experimental es muy útil para el estudio de la procrastinación y el estrés académico lo cual permite describir y analizar la relación entre las dos variables de manera ética y realista, proporcionando datos valiosos y aplicables para comprender cómo se relacionan ambos factores en la vida académica de los estudiantes.

Correlacional: Su función es evaluar la intensidad del vínculo que pueda existir entre dos o múltiples conceptos o variables, dentro de un escenario específico. Aunque en algunos casos solo se llega a examinar la conexión entre dos variables, lo cual es muy poco común que pueda suceder la interacción entre tres elementos. Esta investigación ayuda a explorar la relación entre las variables sin intervención directa, lo cual permite una comprensión valiosa de cómo estos factores se asocian en los estudiantes, brindando una base para futuras investigaciones que busquen reducir el estrés académico asociado con la procrastinación.

Consideraciones éticas

El procedimiento de esta investigación y la aplicación de instrumentos, se llevará a cabo estrictamente bajo los principios éticos, precautelando la integridad y el anonimato de los estudiantes. además, se empleará un proceso de consentimiento informado digital, dirigido especialmente a los estudiantes. Este documento proporcionará por escrito toda la información relevante sobre la investigación, incluyendo el propósito del estudio, la naturaleza voluntaria de la participación, y el uso exclusivamente académico de los datos recolectados. Se les informará a los estudiantes que la participación es completamente voluntaria y que podrán retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias negativas. Además, se les informará sobre que esta investigación será de absoluta confidencialidad, lo cual tienen el derecho al acceso de rectificación y eliminación de sus datos personales.

VI. Preguntas clave

○ Preguntas de inicio.

¿Cuál es la frecuencia con la que los estudiantes procrastinan?

- **Preguntas interpretativas.**

¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes?

¿Cuáles son los aspectos estresores que más se manifiesta en cada dimensión?

- **Preguntas de cierre.**

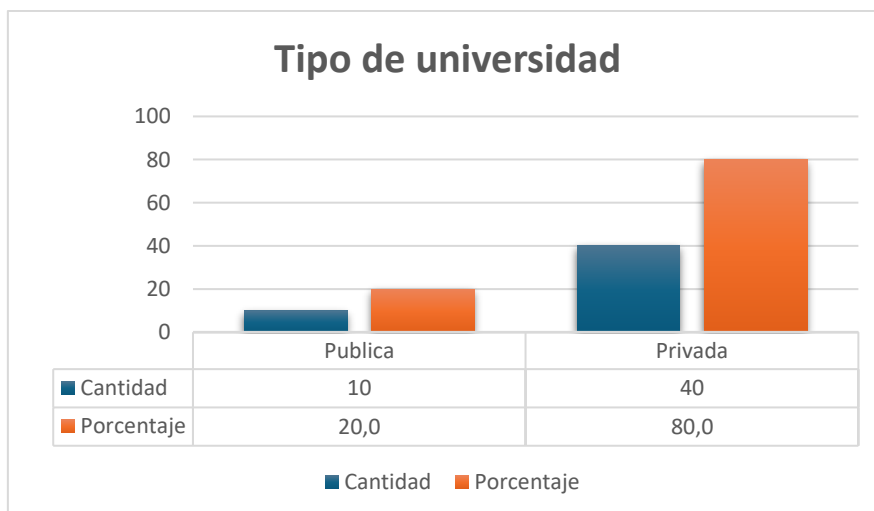
¿Cuál es la correlación entre la procrastinación y el estrés académico?

VII. Organización y procesamiento de la información

La muestra de este estudio estuvo conformada por 50 estudiantes universitarios de instituciones públicas y privadas de la ciudad de Quito. A continuación, se detallará más información acerca de los datos sociodemográficos.

Figura 1

Tipo de universidad

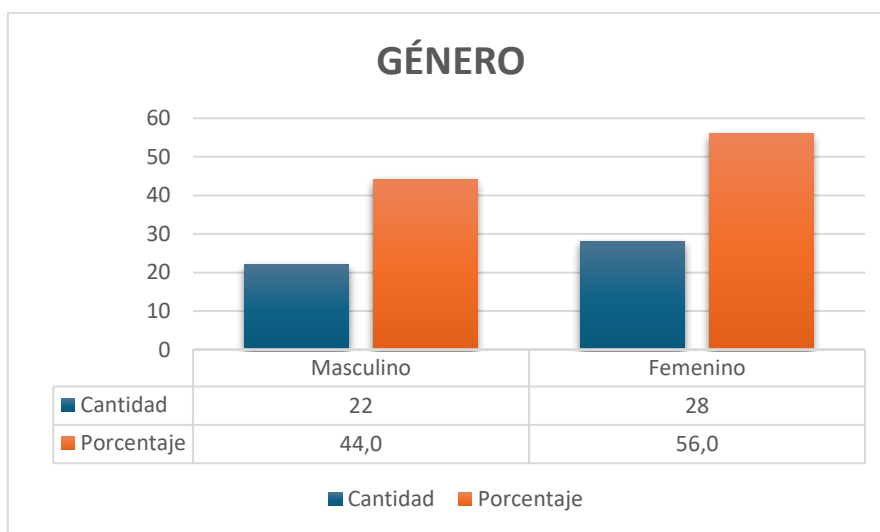


Nota. Elaboración propia

La gráfica 1 se compara los resultados entre universidades públicas y privadas, recolectados en las encuestas, mostrando que las universidades privadas alcanzaron un 80.0% con un total de 40 estudiantes, mientras que las públicas obtuvieron un 20,0% con 10 estudiantes.

Figura 2

Genero de los estudiantes

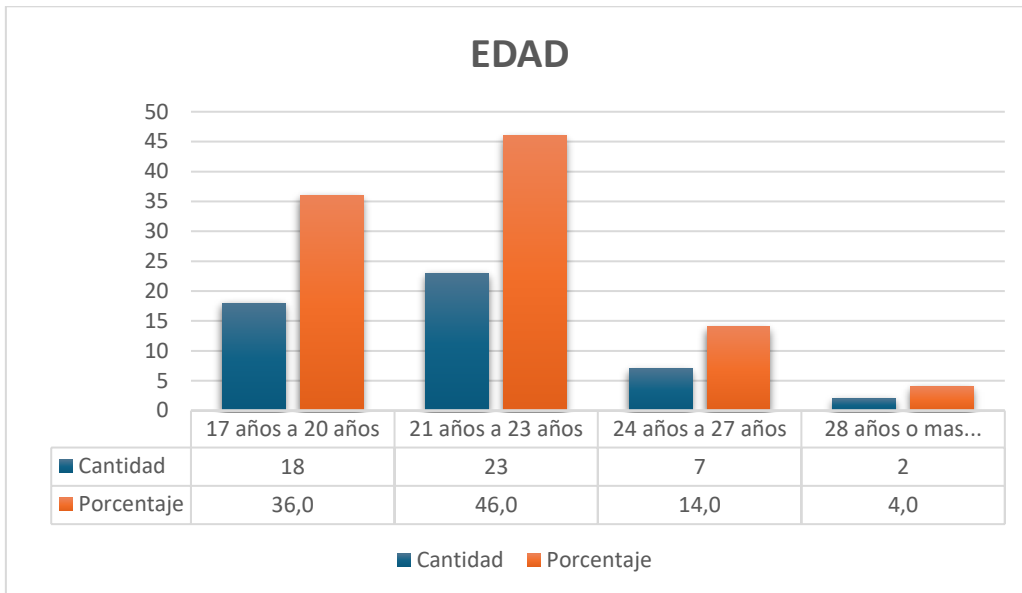


Nota. Elaboración propia

En la gráfica 2 se muestra los resultados de la distribución de género de los estudiantes universitarios participantes en el estudio. Se evidencia que el género femenino representa el 56,0% de la muestra con 28 estudiantes, mientras que el género masculino constituye el 44,0% con la cantidad de 22 estudiantes. Esto indica que hay una mayor proporción de mujeres en comparación a los hombres dentro de la población evaluada.

Figura 3

Edades de los estudiantes

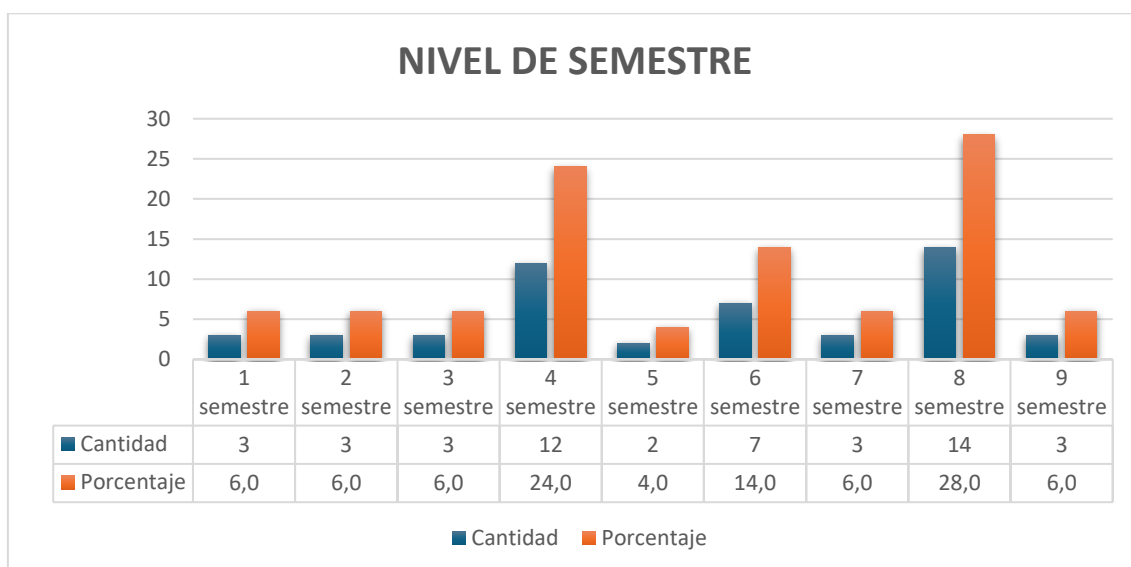


Nota. Elaboración propia

El estudio estuvo conformado por 50 estudiantes. La distribución de edades entre los participantes se presentó de la siguiente manera: 23 estudiantes (46,0%) tenían entre 21 y 23 años, contribuyendo el grupo más numeroso. Le siguieron 18 estudiantes (36,0%) en el rango de 17 a 20 años, mientras que 7 estudiantes (14,0%) se ubicaron entre los 24 y 27 años. El grupo con menor población estuvo conformado por 2 estudiantes (4,0%) que tenían 28 años o más. Así se conformó la distribución de la población estudiantil analizada.

Figura 4

Datos del nivel de los semestres



Nota. Elaboración propia

En la gráfica 4 se puede observar la distribución del nivel de semestre entre los estudiantes universitarios participantes en el estudio. La mayoría de los estudiantes se concentran en los semestres cuarto y octavo, con valores de 28,0% y 24,0% respectivamente, lo que indica que hay una mayor proporción de estudiantes en la mitad y últimos años de su carrera universitaria. Los semestres con menor representación son el quinto y el sexto, con valores de 4,0% y 14,0% respectivamente, sugiriendo una menor cantidad de estudiantes en esos niveles intermedios del programa académico. Los primeros 3 semestres (primero, segundo y tercero) presentan valores uniformes de 6,0%, lo que podría indicar una distribución más homogénea de estudiantes en los niveles iniciales de la carrera. Finalmente, los semestres séptimo y noveno muestran un valor de 6,0% cada uno, representando una proporción intermedia de estudiantes.

VIII. Análisis de la información

El análisis de la información fue realizado a partir de los cuestionarios *Procrastinarian Assessment Scale-Students* (PASS) Y el Inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO SV-21, utilizando procedimientos estadísticos descriptivos y correlacionales con el apoyo del software SPSS-25. La información fue organizada según las dimensiones de los instrumentos, lo que permitió identificar la mayor frecuencia de procrastinación, las razones detrás de este comportamiento, los niveles de estrés y los aspectos que se más predominan en los estudiantes.

Se generaron tablas y gráficos que evidencian las tendencias y relaciones significativas entre variables, tales como la falta de autocontrol y el perfeccionismo en la procrastinación, así como los estresores académicos asociados a síntomas emocionales como la ansiedad. Este enfoque estadístico permitió validar la consistencia de las respuestas y ofrecer una interpretación sistemática de los datos, destacando los factores que más influyen en la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes analizados.

SEGUNDA PARTE:

IX. Justificación

Este estudio se centra en examinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de Educación Superior. Los resultados de estas variables permiten comprender los factores que impulsan a los estudiantes a postergar sus responsabilidades académicas y como esto impacta en su rendimiento escolar. El objetivo de la investigación es conocer la frecuencia con la que los estudiantes procrastinan y cuál es el nivel de estrés académico, con el fin de identificar como esto influye en su

desempeño. De esta manera, los resultados podrán servir para informar a los estudiantes, ayudándoles a desarrollar e implementar estrategias para afrontar esta problemática que es común en el ámbito educativo.

La procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios crean un ciclo negativo que afecta su rendimiento académico, manifestándose en bajas calificaciones y trabajos de menor calidad. Esto genera consecuencias tanto físicas como psicológicas, lo que puede llevar a la desmotivación y, en casos graves, al abandono de los estudios. Esta combinación deteriora significativamente el aprendizaje y el bienestar general del estudiante, afectando potencialmente su futuro profesional.

De este modo García y Gonzales (2022) menciona que la excesiva cantidad de trabajos y tareas, junto con la percepción de un tiempo limitado para completarlas, son los principales factores que desencadenan el estrés académico. Este estrés, al provocar un malestar general, lleva a los estudiantes a postergar sus actividades, optando por retrasar las tareas o situaciones prioritarias en favor de actividades que consideran más agradables. Esto se debe, en parte, a la incertidumbre generada por el cambio en la modalidad educativa.

De este modo, la procrastinación presenta una dualidad en sus efectos: puede ser constructiva o perjudicial, dependiendo de las capacidades de manejo del estrés y las estrategias de organización que posee cada individuo. En su aspecto positivo, puede servir como válvula de escape necesaria para mantener el equilibrio mental. Sin embargo, cuando se manifiesta de manera negativa, puede desencadenar una serie de problemas como la disminución del rendimiento académico o la pérdida de oportunidades de aprendizaje significativo.

Es fundamental reconocer que la vida estudiantil no debe centrarse exclusivamente en las obligaciones académicas, también debe incluir momentos de descanso y actividades placenteras. El éxito en el manejo de la procrastinación dependerá de la capacidad del estudiante para reconocer sus patrones de comportamiento y desarrollar estrategias adaptativas que le permitan mantener un equilibrio saludable entre sus responsabilidades y actividades académicas.

X. Caracterización de los beneficiarios

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la procrastinación y el estrés académico en un grupo de estudiantes universitarios, además, de identificar patrones comunes o diferencias en relación con características sociodemográficas como la edad, el género, y nivel académico. Para ello, se trabajó con una muestra de 50 estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 17 y los 28 años, provenientes a distintas carreras y niveles académicos. La mayoría de los participantes pertenecen a de un entorno socioeconómico medio a alto, considerando que la mayoría asiste a una institución privada.

La intervención se llevó a cabo entre octubre y diciembre del año 2024, enfocándose en comprender como los estudiantes experimentan el estrés académico, las actividades que lo desencadenan y los factores contextuales relacionados. Aunque la muestra permitió obtener datos preliminares valiosos, se reconoce que la importancia de considerar su alcance representativo en futuras investigaciones.

Este estudio genera insumos útiles no solo para beneficiarios directos que son los estudiantes, sino también para beneficiarios indirectos, como las universidades, que podrían implementar estrategias basadas en los hallazgos para mitigar la procrastinación y el estrés académico, mejorando el bienestar de sus estudiantes. A partir de esta

experiencia, se destacan varios elementos relevantes para futuras investigaciones similares. En primer lugar, ampliar el tamaño de las muestras para mejorar la representatividad de los resultados. Además, es fundamental considerar otros factores que pueden influir en el estrés académico, como las expectativas familiares, las demandas laborales o los recursos de apoyo institucional. Finalmente, diseñar instrumentos más específicos e implementar metodologías mixtas que permitan obtener una visión más integral del fenómeno estudiado, ofreciendo lineamientos prácticos aplicables en contextos educativos diversos.

XI. Interpretación

La evaluación inicial del estudio se utilizaron dos pruebas psicométricas: *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS) y el Inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21), con el objetivo de determinar con qué frecuencia procrastinan, cual es el nivel de estrés académico que experimentan y en qué aspectos se presenta mayor intensidad.

Para el análisis de datos, se utilizó el software estadístico SPSS-25, lo que permitió organizar y sistematizar la información de manera eficiente. El análisis se centró en agrupar y clasificar las dimensiones correspondientes a los instrumentos de evaluación, abarcando tanto los aspectos relacionados con la procrastinación como los elementos vinculados al estrés académico.

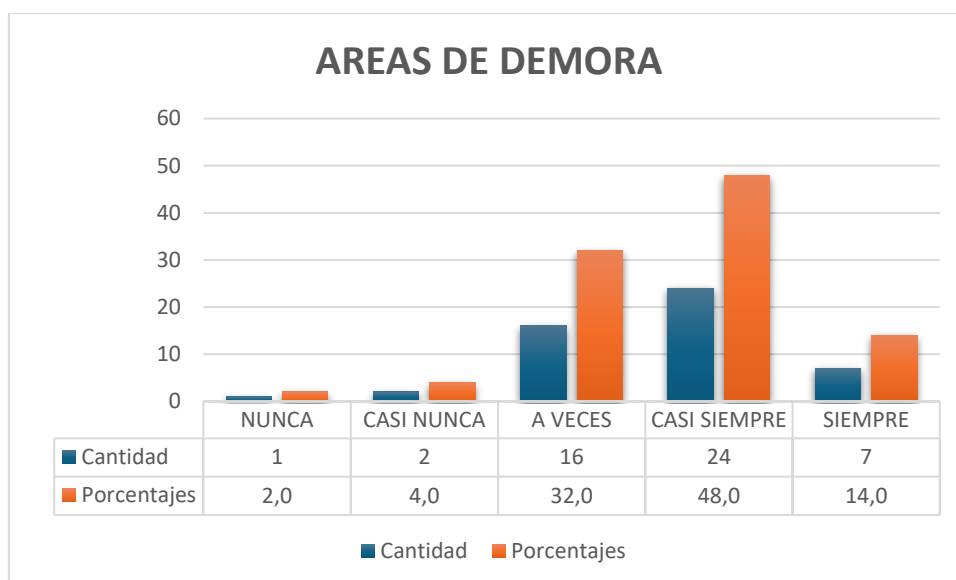
Resultados obtenidos en estudiantes en relación con la procrastinación mediante el test *Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)*.

Área de demora

Los resultados siguientes están relacionados con la frecuencia con la que los estudiantes procrastinan e identificando sus razones:

Figura 5

Áreas de demora



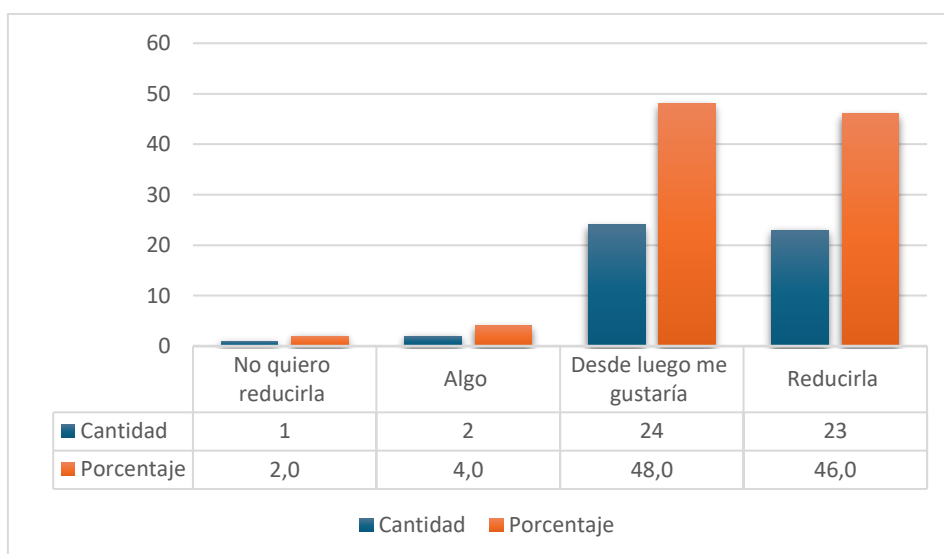
Nota. Elaboración propia

En la gráfica 5 se evidencia la frecuencia con la que los estudiantes procrastinan en diversas actividades académicas, como escribir trabajos finales, estudiar para exámenes, mantenerse al día con lecturas y actividades, realizar gestiones administrativas (matricularse, sacar carnets, gestionar excusas), asistir a citas o asesorías, y otras tareas escolares generales. Los resultados muestran que la categoría “casi siempre” obtuvo el 48,0% (24 estudiantes), indicando que casi la mitad de los participantes postergan sus

tareas. La categoría “A veces” obtuvo un porcentaje de 32,0% (16 estudiantes), lo que representa que una parte significativa de los estudiantes enfrenta dificultades ocasionales para cumplir con sus responsabilidades académicas de manera oportuna. Por otro lado, en la categoría “Siempre” presenta un porcentaje de 14,0% (7 estudiantes), lo que presenta un nivel elevado de postergación de responsabilidades. Este grupo podría estar en riesgo de experimentar impactos negativos de su desempeño académicos. Mientras que solo un pequeño grupo reporta baja procrastinación, con un 2.0% (1 estudiante) en categoría “Nunca” y un 4,0% (2 estudiantes) en “Casi nunca”. Estos resultados sugieren que la procrastinación es un comportamiento recurrente entre los estudiantes.

Figura 6

Frecuencia con la que los estudiantes indican que desean reducir la procrastinación



Nota. Elaboración propia

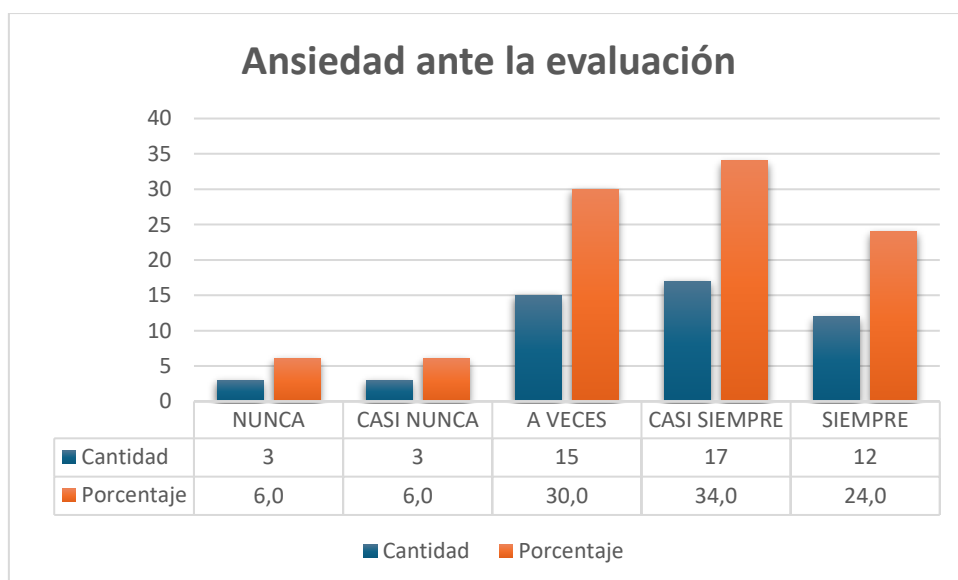
En la gráfica 6 se observa que el 48% (24 estudiantes) indican que “desde luego les gustaría reducirla”. Y el 46% (23 estudiantes) están seguros de querer “reducirla”. Este alto porcentaje de estudiantes motivados al cambio contrasta con los datos anteriores

donde el 94% muestran la frecuencia con la que procrastinan, sugiriendo una clara conciencia del problema y disposición para mejorarlo. Solo un 4,0% (2 estudiantes) en la categoría “Algo” y 2,0% (1 estudiante) “No quiero reducirla” lo cual muestran poco o ningún interés en cambiar sus hábitos de procrastinación.

Razones para procrastinar

Figura 7

Ansiedad ante la evaluación



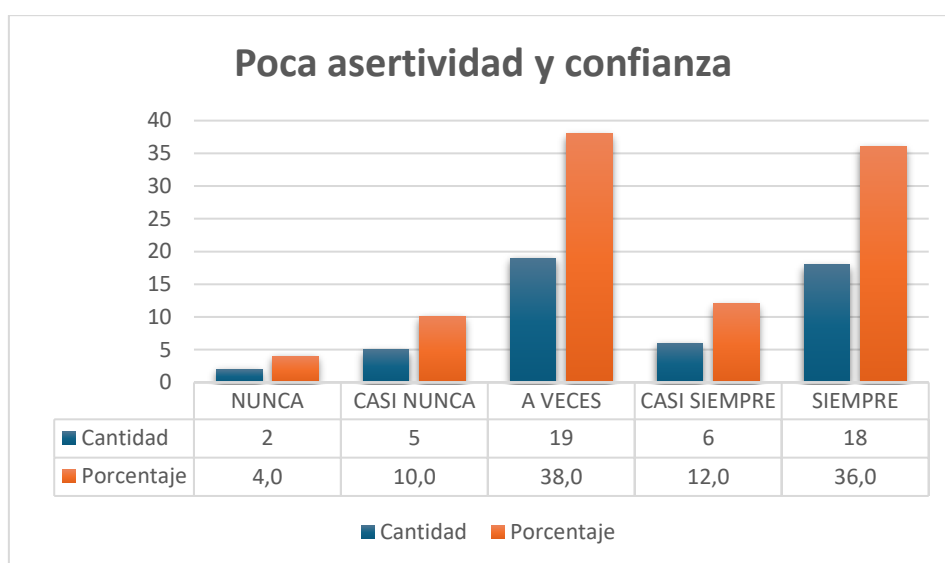
Nota. Elaboración propia

La gráfica 7 muestra la frecuencia con la que los estudiantes procrastinan por la ansiedad ante la evaluación, los resultados indican que un 6,0% (3 estudiantes) nunca experimentan ansiedad, mientras que otro 6,0% (3 estudiantes) afirmo que casi nunca la siente, reflejando una baja incidencia en tos niveles. Por otro lado, un 30,0% (15 estudiantes) reporto sentir ansiedad a veces, lo que indica que este grupo podría experimentar ansiedad en función de ciertos factores situacionales. El 34.0% (17 estudiantes) señaló que casi siempre experimentan ansiedad, representando la mayor

proporción y evidenciando que para muchos esta emoción es frecuente. Finalmente, un 24,0% (12 estudiantes) indico que siempre siente ansiedad, lo que sugiere un nivel constante de estrés relacionado con las evaluaciones académicas.

Figura 8

Poca asertividad y confianza

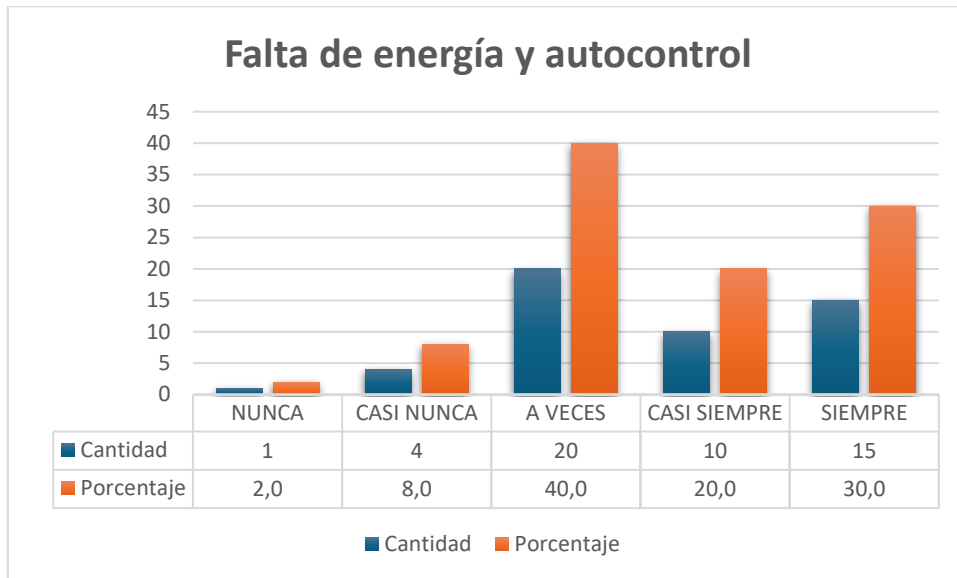


Nota. Elaboración propia

Los resultados de la gráfica 8 reflejan la frecuencia con la que los estudiantes procrastinan por la poca asertividad y confianza, por ende, el 4,0% (2 estudiantes) nunca perciben falta de asertividad y confianza, mientras que 10,0% (5 estudiantes) reportan que casi nunca experimentan esta situación. Un total de 38,0% (19 estudiantes) indico sentir poca asertividad y confianza a veces, siendo este el grupo más numeroso. Por parte, 12,0% (6 estudiantes) señalaron que casi siempre presentan esta dificultad, y 36,0% (18 estudiantes) afirmaron experimentar esta situación siempre, lo que muestra que un número considerable enfrenta desafíos constantes en estos aspectos.

Figura 9

Falta de energía y autocontrol

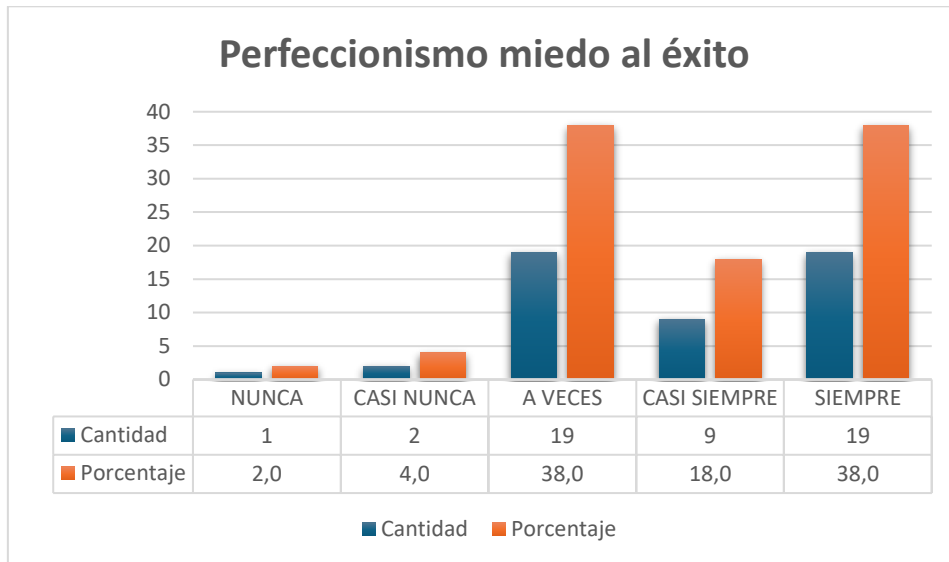


Nota. Elaboración propia

En la gráfica 9 refleja la frecuencia con la que los estudiantes procrastinan por la falta de energía y autocontrol, el 2,0% (1 estudiante) nunca experimenta falta de energía y autocontrol, mientras que 8,0% (4 estudiantes) indicaron que casi nunca les ocurre esta situación. Por otro lado, 40,0% (20 estudiantes) reportaron que a veces enfrentan falta de energía y autocontrol, siendo esta la categoría con mayor frecuencia. Además, 20,0% (10 estudiantes) señalaron que casi siempre enfrentan a esta problemática, y 30,0% (15 estudiantes) afirmaron sentir falta de energía y autocontrol de forma constante, lo que evidencia un desafío significativo en estos aspectos para una proporción considerable de los estudiantes.

Figura 10

Perfeccionismo miedo al éxito

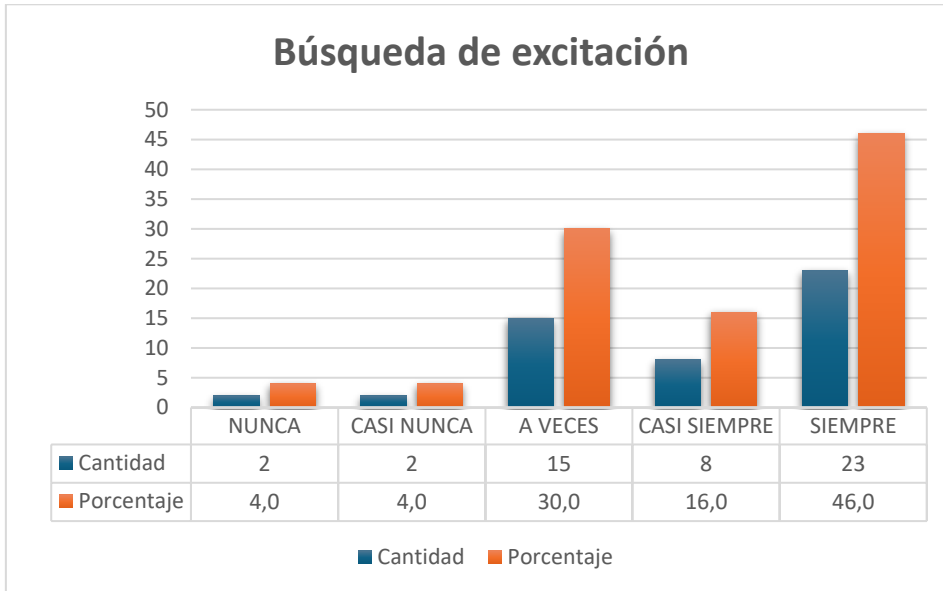


Nota. Elaboración propia

En la gráfica 10 se observa los resultados por la que los estudiantes procrastinan por el perfeccionismo miedo al éxito, el 2,0% (1 estudiante) nunca experimenta perfeccionismo relacionado con el miedo al éxito, mientras que el 4,0% (2 estudiantes) indicaron que casi nunca se enfrentan a esta situación. Por otro lado, el 38,0% (19 estudiantes) reportando que a veces presentan esta característica, siendo esta la categoría con mayor frecuencia junto con “siempre”, que también alcanza un 38,0% (19 estudiantes). Asimismo, el 18,0% (9 estudiantes) señalaron que casi siempre se ven afectados por este aspecto. Estos resultados evidencian que el perfeccionismo vinculado con el éxito es un fenómeno recurrente para una proporción considerable de los participantes, especialmente en niveles intermedios y altos.

Figura 11

Búsqueda de excitación



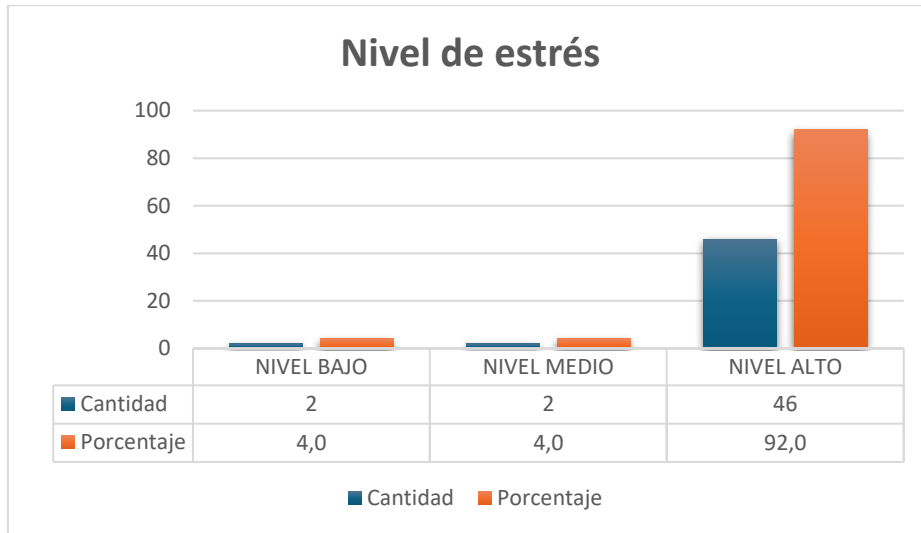
Nota. Elaboración propia

La grafica 11 refleja los resultados de la frecuencia por la que los estudiantes procrastinan por la búsqueda de excitación. El 4,0% (2 estudiantes) indicó que nunca buscan experiencias de este tipo, mientras que el 4,0% (2 estudiantes) señalaron que casi nunca lo hacen. Por otro lado, el 30,0% (15 estudiantes) mencionaron que a veces buscan excitación, representando una proporción significativa. Asimismo, el 16,05 (8 estudiantes) afirmo que casi siempre que casi siempre se involucran en este tipo de actividades, y el 46,0% (23 estudiantes) indicaron que siempre buscan experiencias emocionantes, siendo esta la categoría más alta. Estos datos destacan que la mayoría de los estudiantes tienen una tendencia elevada hacia la búsqueda constante de extinción.

Resultados obtenidos del cuestionario Inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)

Figura 12

Nivel de estrés



Nota. Elaboración propia

Los resultados muestran que los niveles de estrés en los estudiantes se distribuyen de la siguiente manera: solo el 4,0% (2 estudiantes) presenta un nivel bajo de estrés, y otro 4,0% (2 estudiantes) muestran un nivel medio. En constante, el 92,0% (46 estudiantes) reporta un nivel alto de estrés, siendo esta la categoría predominante. Estos resultados evidencian que la gran mayoría de los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés.

Aspectos de las dimensiones del test Inventario sistemático cognoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO SV-21

Tabla 3

Dimensión estresores

Estresores	Cantidad	porcentaje
1. La sobre carga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	4	8,0%
2. Personalidad y el carácter de lo/as profesores/as que imparten clases	4	8,0%
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en internet, etc.)	9	18,0%
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as	9	18,0%
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	11	22,0%
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	2	4,0%
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	11	22,0%

Nota. Las preguntas fueron adaptadas del cuestionario original de Barraza (2018).

La tabla 3 revela que los principales factores de estrés en los estudiantes son el tipo de trabajo que les asignan los profesores y a falta de claridad sobre las expectativas

docentes, ambos con un 22,0% (11 estudiantes). Otros factores relevantes incluyen la forma de evaluación y el nivel de exigencia de los profesores, que afectan al 18,0% (9 estudiantes cada uno). La sobrecarga de tareas diarias y la personalidad de los profesores generan estrés en un 8,0% (4 estudiantes cada uno), mientras que el tiempo limitado para realizar trabajos es el menos frecuente, con solo un 4,0% (2 estudiantes). Esto muestra que las mayores fuentes de estrés están relacionadas con la gestión de tareas y la comunicación docente.

Tabla 4

Dimensión síntomas o reacciones

Síntomas o reacciones	Cantidad	porcentaje
1. Fatiga crónica (cansancio permanente)	3	6,0%
2. Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)	7	14,0%
3. Ansiedad, angustia o desesperación	8	16,0%
4. Problemas de concentración	10	20,0%
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	8,0%
6. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	11	22,0%
7. Desgano para realizar las labores escolares	7	14,0%

Nota. Las preguntas fueron adaptadas del cuestionario original de Barraza (2018).

La tabla 4 evidencia que el síntoma más común entre los estudiantes es la tendencia a conflictos o discusiones, con un 22,0% (11 estudiantes), seguido por problemas de concentración, que afecta al 20,0% (10 estudiantes). La ansiedad, angustia o desesperación se presentan en el 16,0% (8 estudiantes), mientras que el sentimiento de

depresión y el desgano para realizar labores escolares afectan a un 14,0% (7 estudiantes cada uno). La irritabilidad alcanza al 8,0% (4 estudiantes) y la fatiga crónica es el síntoma menos frecuente, con un 6,0% (3 estudiantes. Esto muestra que los síntomas emocionales y de conducta predominan en la población estudiantil.

Tabla 5

Dimensión estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Cantidad	Porcentaje
1. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	4	8,0%
2. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	1	2,0%
3. Analizar lo positivo o negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	5	10,0%
4. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	9	18,0%
5. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo los solucione	10	20,0%
6. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	17	34,0%
7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	4	8,0%

Nota. Las preguntas fueron adaptadas del cuestionario original de Barraza (2018).

La tabla 5 muestra las estrategias de afrontamiento utilizadas frente al estrés. La estrategia más utilizada por el 34,0% (17 estudiantes) la elaboración de un plan para enfrentar el estrés y ejecutar tareas, reflejando una preferencia por un enfoque organizado. El 20,0% (10 estudiantes) recurre a recordar situaciones similares previas para aplicar aprendizajes pasados, mientras que el 18,0% (9 estudiantes) prioriza mantener el control emocional para que el estrés no los afecte. Un 10,0% (5 estudiantes) analiza lo positivo o negativo de las posibles soluciones antes de actuar, y un 8,0% (4 estudiantes) se enfoca en resolver directamente la situación o busca resaltar aspectos positivos de esta. Finalmente, solo el 2,0% (1 estudiantes) establece soluciones concretas como estrategia principal, lo que indica que esta es la menos utilizada. En general, por los estudiantes tienden preferir estrategias planificadas para manejar situaciones estresantes.

Tabla 6

Correlación entre procrastinación y estrés académico

Pearson		Estrés académico	Procrastinación
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,138
	Sig. (bilateral)		,338
	N	50	50
Procrastinación	Correlación de Pearson	,138	1
	Sig. (bilateral)	,338	
	N	50	50

Nota. Elaboración propia

Una vez analizada la correlación entre las variables que se realizó mediante el coeficiente de correlación de Pearson se alcanzó una correlación directa positiva muy débil **+0.138**. Esto significa que, aunque existe una relación entre las variables, esta es muy débil. Es decir, cuando la variable procrastinación tiende a aumentar, la variable estrés académico también lo hace de manera débil y poco significativa. Por tanto, aunque la relación es positiva, no es lo suficientemente fuerte como tener un impacto relevante o concluyente.

Interpretación de los resultados

Procrastinación

Los resultados obtenidos en el test Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) muestran que el 94% de los estudiantes presenta niveles elevados de procrastinación, particularmente en tareas académicas como la redacción de trabajos finales, el estudio para exámenes, la realización de lecturas y actividades administrativas, entre otras. Casi la mitad de los estudiantes indicó que procrastinan con la frecuencia de ("A veces" y "Casi siempre"), mientras que un porcentaje más reducido admite hacerlo constantemente ("Siempre"). Esto refleja una tendencia generalizada en la población estudiada hacia la postergación, la cual se relaciona con dificultades en la gestión del tiempo, la planificación y la priorización de tareas.

Entre las principales razones para procrastinar, destacan el perfeccionismo el miedo al éxito, la falta de energía y autocontrol, y la búsqueda de excitación. Estas razones no solo evidencian factores emocionales como la ansiedad y el miedo al fracaso, sino también un déficit en la autorregulación y en las habilidades de manejo del tiempo. Por ejemplo, el perfeccionismo y el miedo al éxito son características comunes en los estudiantes que tienden a evitar tareas por temor a no cumplir con estándares elevados, lo

que puede llevar a ciclos de procrastinación y estrés. Asimismo, la búsqueda de excitación destaca como una razón predominante, mostrando que muchos estudiantes prefieren actividades estimulantes o emocionales en lugar de cumplir con sus responsabilidades académicas.

Desde el enfoque socio-constructivista, el aprendizaje no ocurre de manera aislada, sino que se desarrolla a través de la interacción social. Esto sugiere que estrategias basadas en el trabajo colaborativo y la construcción conjunta de metas podrían ser útiles para mitigar los efectos de la procrastinación. Por ejemplo, al fomentar dinámicas grupales en las que los estudiantes asuman responsabilidades compartidas, se podría promover un mayor compromiso y reducir la tendencia a postergar tareas.

Estrés Académico

Los resultados del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico (SISCO SV-21) revelan que el 92% de los estudiantes enfrenta niveles altos de estrés académico, lo que subraya la magnitud de este problema en la población estudiada. Los principales estresores identificados incluyen la falta de claridad en las expectativas docentes, el tipo de trabajos asignados, y el nivel de exigencia de los profesores. Estos factores señalan problemas en la comunicación docente-estudiante y en la gestión de las tareas asignadas, los cuales generan sobrecarga y confusión entre los estudiantes.

En términos de síntomas, los más frecuentes incluyen problemas de concentración, conflictos interpersonales y sentimientos de ansiedad, lo que refleja un impacto significativo del estrés en el ámbito emocional y conductual. Esto es especialmente preocupante porque estos síntomas pueden deteriorar tanto el rendimiento

académico como la salud mental de los estudiantes. Además, la dimensión de estrategias de afrontamiento muestra que la mayoría de los estudiantes prefiere planificar tareas como una forma de manejar el estrés, aunque una proporción considerable todavía lucha por mantener el control emocional o identificar soluciones concretas.

Desde el enfoque socio-constructivista, la interacción social puede desempeñar un papel clave en la gestión del estrés. Por ejemplo, al fomentar la colaboración entre estudiantes para enfrentar desafíos académicos, se pueden generar soluciones compartidas y reducir la carga emocional individual. Además, el diseño de actividades académicas que promuevan la claridad y la flexibilidad podría ayudar a mitigar algunos de los estresores más prevalentes, como la ambigüedad en las evaluaciones o las exigencias excesivas.

Relación entre Procrastinación y Estrés Académico

El análisis de correlación entre la procrastinación y el estrés académico reveló una relación positiva muy débil, lo que indica que su asociación no es lo suficientemente fuerte como para ser concluyente. Esto podría interpretarse más como una coexistencia que una dependencia directa, posiblemente influenciada por factores contextuales o individuales que afectan ambos fenómenos de manera paralela. En contraste, Espín (2023) concluyó que no existe una relación significativa entre estas variables ($Rho = 0.062$; $p = 0.197$). Estas diferencias pueden deberse a los contextos y enfoques de cada estudio: mi investigación incluyó una muestra más pequeña y diversa de estudiantes de universidades públicas y privadas en Quito, mientras que Espín trabajó con una muestra más amplia, enfocada a estudiantes de carreras de salud en Ambato.

Desde la perspectiva del eje de intervención basado en el enfoque socio-constructivista, una posible estrategia sería abordar simultáneamente ambas variables mediante el fortalecimiento de habilidades sociales y académicas. Al promover la autorregulación a través de actividades colaborativas y dinámicas grupales, los estudiantes pueden desarrollar hábitos más saludables y reducir tanto la procrastinación como el estrés.

XII. Principales logros del aprendizaje

Durante el proceso de estudio, se logró identificar importantes hallazgos y aprendizajes que facilitaron un acercamiento más sensible y empático a la población estudiantil universitaria reconociendo sus experiencias, desafíos y perspectivas únicas en el contexto académico actual. Como investigador se pudo analizar en profundidad cómo la procrastinación y el estrés académico impactan significativamente en el desempeño académico y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, identificando la frecuencia de procrastinación, los factores desencadenantes, los patrones de comportamiento asociados y los niveles de estrés académico. Este análisis contribuyó a una mejor comprensión de cómo estos problemas afectan en múltiples aspectos de la vida estudiantil, incluyendo el rendimiento académico, la salud mental, las relaciones interpersonales, la autoestima y los hábitos de estudios, proporcionando una base sólida para desarrollar estrategias de intervención y apoyo que fomenten un crecimiento académico y personal más saludable y equilibrado con la probación estudiantil.

Los conocimientos adquiridos tanto durante el periodo de formación universitaria como durante el desarrollo de este estudio fueron fundamental para comprender las problemáticas de la procrastinación y el estrés académico desde diferentes perspectivas técnicas y metodologías, que abarcó conceptos esenciales como la autorregulación del

aprendizaje, la gestión del tiempo, los factores psicosociales del estrés y las estrategias de afrontamiento, entre otros términos relevantes en este campo, nos permitieron alcanzar una comprensión más integral y así poder tener una idea que tipo de intervenciones se puede aplicar en la identificación y análisis de esos fenómenos en la población estudiantil.

Los objetivos tanto específicos como generales propuestos inicialmente en la investigación se alcanzaron satisfactoriamente mediante el software SPSS-25 y la interpretación de los datos. La aplicación práctica con la población permitió una comprensión profunda del fenómeno. Los resultados de esta investigación contribuirán a que los estudiantes desarrollen estrategias para disminuir la procrastinación y estrés académico, mejorando su rendimiento y fomentando hábitos positivos que beneficiarán su trayectoria académica y universitaria.

XIII. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Se concluye que el 94% de los estudiantes procrastinan con una frecuencia de “A veces”, “casi siempre” y “Siempre”, siendo las principales razones el perfeccionismo el miedo al éxito y la búsqueda de excitación, mostrando una fuerte influencia de factores emocionales y psicológicos.
- El 92% de los estudiantes presentan altos niveles de estrés, lo cual es una cifra que resalta la importancia de atender este problema y su influencia en el bienestar de la comunidad estudiantil.
- Las dimensiones de síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento se presentan con la misma intensidad, evidenciando que el estrés impacta tanto en las respuestas emocionales como en las formas de enfrentarlo.
- El análisis estadístico mostro una correlación positiva débil (+0,138) entre la procrastinación y estrés académico, lo que significa que, aunque esas variables están relacionadas, su asociación no es suficientemente fuerte para ser concluyente.

Recomendaciones

- Se recomienda a los estudiantes implementar técnicas de gestión del tiempo y establecimientos de metas para mejorar el autocontrol, reduciendo así los comportamientos procrastinadores.
- Sugerir a los estudiantes que establezcan descansos cortos durante sus estudios para reducir el impacto del estrés acumulado, priorizando actividades simples como respirar profundamente o caminar.
- Es fundamental que los estudiantes pongan más en práctica las estrategias de afrontamiento, ya que les permite manejar de forma más efectiva las respuestas emocionales ante el estrés.
- Se recomienda que futuras investigaciones aborden de manera integral el estrés académico y la procrastinación, considerando factores contextuales como las demandas del entorno educativo, las habilidades de afrontamiento de los estudiantes y otras variables individuales y sociales que puedan influir en estos fenómenos, con el objetivo de comprender mejor sus interacciones y diseñar estrategias efectivas para enfrentarlos.

XIV. Referencias bibliográficas:

- Alba-Leonel, A., & Hernández Falcón, J. (2013). **Procrastinación académica en estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, UNAM.** *Memorias TECNYMED* 2013. https://www-optica.inaoep.mx/~tecnologia_salud/2013/1/memorias/carteles/MyT2013_47_E.pdf.
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. <http://www.revedumecentro.sld.cu>
- Alvarado Cevallos, P. I., & Calle Torres, K. P. (2024). *Motivación y procrastinación académica en estudiantes universitarios de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo septiembre 2023 – febrero 2024* [Trabajo de titulación, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>
- Anama Herrera, M. A., Herrera Mejía, L. V., Solarte, A. E., & Torres Quiroga, M. C. (2020). *Prácticas educativas socio-constructivistas en Hispanoamérica* [Tesis de grado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional UCC. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/00cd94ca-8da1-487e-83ec-dc3f1ccf45e7/content>
- Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Durango, México: ECORFAN-México. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-

[21/Inventario sist% C3%A9mico cognoscitivista para el estudio del estr% C3%A9s.pdf](#)

Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 3(2), 95-108. Universidad Peruana Unión.
<https://redalyc.org/pudo/4676/467646127006.pdf>

Díaz-Morales, J. F. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 51(2), 43-60.
[https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04​;:contentReference\[oaicite:0\]{in dex=0}](https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04​;:contentReference[oaicite:0]{in dex=0}).

Espín Rosales, J. T. (2023). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios*. [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/46447624-803e-4d93-8bd9-13f1213dc1ab/content>.

Fernández Martínez, M. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: Su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* [Tesis doctoral, Universidad de León]. Universidad de León.
<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN% C3% 81NDE Z% 20MART% C3% 8DNEZ,% 20MAR% C3% 8DA% 20ELENA.pdf?sequence>

- García Frias, J., & González Jaimes, E. I. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(25), e369. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1238>
- Garzón Umerenkova, A., De la Fuente Arias, J., & Acelas Russi, L. (2017). **Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos.** En *Diálogos en investigación en la Konrad Lorenz* (pp. 53-77). Fundación Universitaria Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/1778>
- Martín Monzón, I. M. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios.* Apuntes de Psicología, 25(1), 87-99. Facultad de Psicología, Universidad de Sevilla. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>
- Mejía, T. (2020). *Investigación descriptiva: características, técnicas, ejemplos.* Lifeder. <https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva/>
- Montoya Becerril, G., Oropeza Tena, R., & Ávalos Latorre, M. L. (2020). Rendimiento académico y prácticas artísticas extracurriculares en estudiantes de bachillerato. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, e13. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e13.1877>
- Moscoso Zúñiga, C. I., & Barzallo Sánchez, J. L. (2018). Estudio transversal: Prevalencia del estrés académico en estudiantes de medicina, asociado al rendimiento

académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015. *Revista Médica HJCA*, 10(2), 88-92. <https://doi.org/10.14410/2018.10.2.ao.13>

Otero-Potosi, S., Fuertes-Narváez, M. E., Casanova-Imbaquingo, L., Arichábalá-Vallejos, D., & Freire-Reyes, K. (2023). La procrastinación: una exploración teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6065

Redondo, C. E. (2022). *Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios: Revisión sistemática*. *Revista Unaciencia*, 15(28), 63-82. <https://doi.org/10.35997/unaciencia.v15i28.662>

Rico Palma, C. T. (2015). *Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, sede Chillán* [Tesis para optar al título de psicólogo]. Universidad del Bío-Bío. <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1422/1/Rico%20Palma%2C%20Cristian%20Tomas.pdf>

Sánchez Hernández, A. M. (2010). **Procrastinación académica: Un problema en la vida universitaria**. *Studiositas*, 5(2), 87-94. <https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/b3b84d4a-fbc5-4377-ab69-fe3e335f42c4/content>

Santos Morocho, J. L. (2017). *Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016* [Tesis de maestría, Universidad de Cuenca]. Repositorio de la Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26542/1/TESIS.pdf>

Universidad Estatal a Distancia de Costa Rica. (s.f.). **El aprendizaje socioconstructivista de Vigotsky.**

https://multimedia.uned.ac.cr/pem/epistemologia_ed/paginas/concepto4b.html

Valdiviezo Cavero, A. R. (2017). *Procrastinación en estudiantes de Derecho y Administración de una universidad privada de Trujillo* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología]. Universidad Privada Antenor Orrego.

https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/2971/RE_PSICO_ALFREDO.VALDVIEZO_PROCRASTINACION.EN.ESTUDIANTES_DAT_OS.PDF?sequence=1&isAllowed=y

Vivas Escalante, A. D., Martínez Fuentes, M. M., & Solís Mejías, D. J. (2020). **Gestión de la administración escolar en el desarrollo de actividades académicas: Mirada en tiempos de pandemia.** *Revista Scientific*, 5(18), 24-45.

https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/477/1186

Wildberger Ramírez, C. A., & Aranda Ledesma, M. A. (2022). Procrastinación académica en la modalidad virtual en estudiantes de carreras de salud en un centro universitario. Periodo 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*,

6(6), 6721-6731. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3917

PASS (PROCRASTINATION ASSESSMENT SCALE-STUDENTS)



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a participante:

El presente cuestionario forma parte del proyecto titulado "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de distintas universidades públicas y privadas de la ciudad de Quito durante el periodo 2024-2025", cuyo objetivo es analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académico. Su participación es completamente voluntaria; puede optar por no participar o retirarse en cualquier momento sin ningún tipo de penalización.

Toda la información que proporcione será tratada de manera confidencial y anónima, y se utilizará exclusivamente con fines académicos e investigativos. No se recopilará ninguna información personal que permita su identificación.

Al aceptar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y que decide participar de manera voluntaria bajo los términos descritos.

SISCO SV-21 (INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO)



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a participante:

El presente cuestionario forma parte del proyecto titulado "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de distintas universidades públicas y privadas de la ciudad de Quito durante el periodo 2024-2025", cuyo objetivo es analizar la relación entre la procrastinación y el estrés académico. Su participación es completamente voluntaria; puede optar por no participar o retirarse en cualquier momento sin ningún tipo de penalización.

Toda la información que proporcione será tratada de manera confidencial y anónima, y se utilizará exclusivamente con fines académicos e investigativos. No se recopilará ninguna información personal que permita su identificación.

Al aceptar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y que decide participar de manera voluntaria bajo los términos descritos.