

**Correlación Entre Procrastinación y Estrés Académico en los Estudiantes de Quinto Semestre de los Programas de Enfermería, Ingeniería Civil, Terapia Ocupacional y Psicología de la Universidad Mariana
(Resumen Analítico)**

***Correlation Between Procrastination and Academic Stress in Fifth-Semester Students of the Nursing, Civil Engineering, Occupational Therapy, and Psychology Programs at Mariana University
(Analytical Summary)***

Autores (Authors): CUAICAL CHUQUIZAN WILMER CUAICAL, NARVAEZ GOMEZ JOSE DARIO

Facultad (Faculty): HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

Programa (Program): PSICOLOGIA

Asesor (Support): Mag. JUAN CARLOS BENAVIDES MARTINEZ

Fecha de terminación del estudio (End of the research): MAYO 2024

Modalidad de Investigación (Kind of research): Trabajo de Grado

PALABRAS CLAVE

ESTRÉS
RENDIMIENTO ACADEMICO
SALUD MENTAL
RENDIMIENTO ESCOLAR

KEY WORDS

STRESS
ACADEMIC PERFORMANCE
MENTAL HEALTH
SCHOOL PERFORMANCE

RESUMEN:

La procrastinación académica es un fenómeno ampliamente reconocido y prevalente entre los estudiantes, representando un obstáculo significativo para el avance en las actividades educativas. Este comportamiento, caracterizado por la postergación del inicio o la conclusión de tareas académicas, puede conducir a consecuencias adversas, afectando el rendimiento y el bienestar emocional y académico del estudiante.

La investigación corresponde a un diseño investigativo no experimental de corte transversal, dado que se centra en analizar cuál es la relación entre las variables de estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto semestre de los programas de Enfermería, Ingeniería Civil, Terapia Ocupacional y Psicología en la Universidad Mariana. Los hallazgos revelaron una correlación directamente proporcional entre estas dos variables: a medida que aumenta la procrastinación, también se incrementa el nivel de estrés académico entre los estudiantes.

Además del resultado principal, se midió el nivel de estrés académico en estudiantes de las diferentes disciplinas, encontrando un nivel medio de estrés en las dimensiones psicológicas, comportamentales, físicas y de afrontamiento. Asimismo, se determinó un nivel medio-alto de procrastinación académica, con una considerable cantidad de estudiantes que la practican. Esto sugiere una relación significativa entre ambas variables.

Finalmente, la investigación proporciona un entendimiento más profundo de la relación entre la procrastinación y el estrés académico en el contexto universitario, destacando la relevancia de estas variables y su impacto en diversas áreas de la vida estudiantil. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar la procrastinación y el estrés académico para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

ABSTRACT: *Academic procrastination is a widely recognized and prevalent phenomenon among students, representing a significant obstacle to progress in educational activities. This behavior, characterized by delaying the initiation or completion of academic tasks, can lead to adverse consequences, affecting the student's performance and emotional and academic well-being.*

The research corresponds to a non-experimental cross-sectional design, as it focuses on analyzing the relationship between the variables of academic stress and procrastination in fifth-semester students of the Nursing, Civil Engineering, Occupational Therapy, and Psychology programs at Mariana University. The findings revealed a directly proportional correlation between these two variables: as procrastination increases, the level of academic stress among students also increases.

In addition to the main result, the level of academic stress was measured in students from different disciplines, finding a medium level of stress in the psychological, behavioral, physical, and coping dimensions. Likewise, a medium-high level of academic procrastination was determined, with a considerable number of students practicing it. This suggests a significant relationship between both variables.

Finally, the research provides a deeper understanding of the relationship between procrastination and academic stress in the university context, highlighting the relevance of these variables and their impact on various areas of student life. These

findings underscore the importance of addressing procrastination and academic stress to improve the well-being and academic performance of university students.

CONCLUSIONES: La procrastinación académica, un fenómeno ampliamente reconocido y prevalente entre los estudiantes, representa un obstáculo significativo para el avance en las actividades educativas. Esta tendencia se caracteriza por la postergación del inicio o la conclusión de tareas académicas. Este comportamiento puede conducir a consecuencias adversas, particularmente en aspectos emocionales y académicos, afectando el rendimiento y el bienestar del estudiante.

En el marco de la investigación, se examinó la correlación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de quinto semestre de los programas de Enfermería, Ingeniería Civil, Terapia Ocupacional y Psicología en la Universidad Mariana. Los hallazgos revelaron una correlación directamente proporcional entre estas dos variables. Esto significa que a medida que aumenta la procrastinación, también se incrementa el nivel de estrés académico entre los estudiantes. Ocasionando que al postergar sus tareas y responsabilidades académicas experimenten un mayor nivel de estrés relacionado con sus estudios.

Además del resultado principal, también se midió el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana, obteniendo como resultado que existe un nivel medio de estrés académico en las diferentes dimensiones las cuales se evaluaron, como la dimensión psicológica, comportamental, física y la dimensión de afrontamiento.

De igual manera se determinó el nivel de procrastinación académica, en los estudiantes de enfermería, ingeniería civil, terapia ocupacional y psicología de la Universidad Mariana, donde se encontró que existe un nivel medio-alto, con una población considerable que lo practica. Dando a entender que las dos variables estudiadas están relacionadas entre sí.

Finalmente, esta investigación aporta un entendimiento más profundo de la relación entre la procrastinación y el estrés académico en el contexto universitario. No solo respalda teóricamente la correlación entre estas dos variables, sino que también destaca su relevancia en este grupo específico de estudiantes.

Las variables de Procrastinación y Estrés Académico son temas interesantes de estudio, ya que existe una correlación positiva entre ellas, demostrada estadísticamente. Esto resalta la importancia de entender cómo estas variables impactan e influyen de manera significativa en las diversas áreas de la vida de los estudiantes universitarios.

Estos hallazgos indican que la procrastinación y el estrés académico pueden generar efectos psicológicos y físicos en los jóvenes universitarios. Por lo tanto, es crucial abordar estos temas para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

CONCLUSIONS: *Academic procrastination, a widely recognized and prevalent phenomenon among students, represents a significant obstacle to progress in educational activities. This tendency is characterized by delaying the initiation or completion of academic tasks. This behavior can lead to adverse consequences, particularly in emotional and academic aspects, affecting students' performance and well-being.*

In the context of research, the correlation between procrastination and academic stress was examined among fifth-semester students in Nursing, Civil Engineering, Occupational Therapy, and Psychology programs at the Universidad Mariana. The findings revealed a directly proportional correlation between these two variables. This means that as procrastination increases, the level of academic stress among students also rises. By delaying their academic tasks and responsibilities, students experience a higher level of stress related to their studies.

In addition to the main result, the level of academic stress was also measured among nursing, civil engineering, occupational therapy, and psychology students at the Universidad Mariana, revealing a medium level of academic stress across different dimensions, including psychological, behavioral, physical, and coping dimensions.

Similarly, the level of academic procrastination was determined among nursing, civil engineering, occupational therapy, and psychology students at the Universidad Mariana, where a medium-high level of procrastination was found, with a considerable portion of the population practicing it. This indicates that the two studied variables are related to each other.

Finally, this research provides a deeper understanding of the relationship between procrastination and academic stress in the university context. It not only theoretically supports the correlation between these two variables but also highlights their relevance in this specific group of students.

The variables of Procrastination and Academic Stress are interesting topics of study, as there is a statistically demonstrated positive correlation between them. This highlights the importance of understanding how these variables significantly impact and influence various areas of university students' lives.

These findings indicate that procrastination and academic stress can generate psychological and physical effects on university students. Therefore, it is crucial to address these issues to improve students' well-being and academic performance.
En ingles empleando letra Arial 12 y en cursiva.

RECOMENDACIONES: El tema de la procrastinación y estrés académico es un tema relativamente poco explorado en el suroccidente colombiano, el cual requiere

de mayores estudios para corroborar y ampliar la información de la investigación además de servir como fuente de información para aquellas personas que no conocen sobre el tema y podrían estar presentando este tipo de problemáticas.

Por lo tanto, es importante expandir la investigación sobre la procrastinación y el estrés académico en diversos contextos educativos, incluyendo universidades, colegios y otros entornos de aprendizaje. La procrastinación y el estrés académico pueden tener un impacto significativo en la salud mental y física de los estudiantes, por ende, requieren un estudio más detallado y profundo. Además, es esencial llevar a cabo investigaciones adicionales para desarrollar y fortalecer las habilidades de prevención en este ámbito.

Esto podría incluir la implementación de programas de intervención y apoyo, así como la promoción de estrategias de manejo del tiempo y técnicas de autorregulación entre los estudiantes. De esta manera, se puede abordar de manera efectiva los desafíos asociados con la procrastinación y el estrés académico, y promover un entorno de aprendizaje más saludable y productivo.

Para instituciones en general que manejan espacios educativos se recomienda complementar programas de bienestar que se centren en el manejo del estrés y la procrastinación. Estos programas pueden incluir talleres de manejo del tiempo, técnicas de relajación y asesoramiento psicológico. Además, de fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo para los estudiantes.

Es importante considerar la implementación de un programa de bienestar universitario que se centre específicamente en el manejo del estrés académico y la procrastinación. Este programa podría incluir talleres, seminarios y recursos en línea para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación y manejo del tiempo.

Para futuros investigadores se sugiere realizar más investigaciones sobre la relación entre el estrés académico y la procrastinación, profundizando en otras variables sociodemográficas que no se tuvieron en cuenta a la hora de realizar la investigación como por ejemplo la edad, género, programa académico, entre otros. Además, cómo estos factores pueden afectar a diferentes grupos de estudiantes. También sería beneficioso investigar las intervenciones o técnicas más efectivas para reducir el estrés académico y la procrastinación.

Los resultados de esta investigación destacan la relevancia de la autorregulación en el manejo del estrés y la procrastinación, lo cual es de gran importancia para el campo de la psicología. Estos hallazgos aportan información valiosa que puede enriquecer el conocimiento existente en psicología y orientar futuras investigaciones y desarrollos teóricos en este ámbito.

Para finalizar, es fundamental para la población en general reconocer que tanto el

estrés académico como la procrastinación son problemas prevalentes que pueden afectar de manera significativa el bienestar y el rendimiento académico. Estos desafíos no solo son relevantes para el campo de la psicología, sino que también tienen implicaciones prácticas para estudiantes, educadores y cualquier persona involucrada en el ámbito educativo.

RECOMMENDATIONS: *The topic of procrastination and academic stress is relatively underexplored in southwestern Colombia, necessitating further studies to corroborate and expand the research information, as well as to serve as a source of information for those unfamiliar with the topic and who might be experiencing these issues.*

Therefore, it is important to expand research on procrastination and academic stress in various educational contexts, including universities, schools, and other learning environments. Procrastination and academic stress can have a significant impact on students' mental and physical health, thus requiring more detailed and in-depth study. Additionally, it is essential to conduct further research to develop and strengthen preventive skills in this area.

This could include the implementation of intervention and support programs, as well as the promotion of time management strategies and self-regulation techniques among students. In this way, the challenges associated with procrastination and academic stress can be effectively addressed, promoting a healthier and more productive learning environment.

For educational institutions in general, it is recommended to complement wellness programs that focus on managing stress and procrastination. These programs can include time management workshops, relaxation techniques, and psychological counseling. Furthermore, fostering a positive and supportive learning environment for students is crucial.

It is important to consider implementing a university wellness program specifically focused on managing academic stress and procrastination. This program could include workshops, seminars, and online resources to help students develop self-regulation and time management skills.

For future researchers, it is suggested to conduct more studies on the relationship between academic stress and procrastination, delving into other sociodemographic variables that were not considered in the initial research, such as age, gender, academic program, among others. Additionally, examining how these factors may affect different groups of students would be beneficial. It would also be useful to investigate the most effective interventions or techniques for reducing academic stress and procrastination.

The results of this research highlight the relevance of self-regulation in managing stress and procrastination, which is of great importance to the field of psychology. These findings provide valuable information that can enrich existing knowledge in psychology and guide future research and theoretical developments in this area.

In conclusion, it is fundamental for the general population to recognize that both academic stress and procrastination are prevalent issues that can significantly affect well-being and academic performance. These challenges are not only relevant to the field of psychology but also have practical implications for students, educators, and anyone involved in the educational field.