

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Autores:

Lizbet Noelia Estrada Carballo
Orlando Gamaliel Mendez Velazco

Tema de investigación:

Índice de alumnos de 1er y 3er semestre de Medicina que se ven afectados en la procrastinación y el estrés académico

Asesor del proyecto:

Dr. Erick José Villatoro Verdugo

Fecha:

14 de septiembre del 2025

Lugar:

Comitán de Domínguez, Chiapas.

Orlando Mendez.
Lizbet Estrada.

14 Septiembre 2025.

ii

Universidad del sureste, campus Comitán.

Medicina Humana.

Seminario de tesis.

Copyright © 2025 por Orlando Gamaliel y Lizbet Estrada. Todos los derechos reservados.

Dedicatoria

iv

Queremos dedicar esta tesina en primer lugar a Dios, a nuestros padres por su amor, apoyo y por forjarnos como la persona que somos actualmente, a nuestros hermanos y a todos los que nos rodean por ser mejores seres humanos día con día.

Agradecimientos

v

En primer lugar, quiero agradecer a la universidad por prestarnos sus instalaciones y brindarnos el apoyo para poder realizar esta tesina y, por último, pero no menos importante, quiero agradecer a mi asesor el Dr. Erick José Villatoro Verdugo por enseñarnos y sobre todo brindarnos de sus grandes conocimientos para poder concluir satisfactoriamente esta tesis.

La carrera de Medicina Humana es considerada una de las más demandantes a nivel académico, físico y emocional. Desde los primeros años de formación, los estudiantes se enfrentan a extensas jornadas de estudio, evaluaciones exigentes, contacto con el sufrimiento humano y una constante presión por mantener un alto rendimiento. Esta combinación de factores convierte a los futuros médicos en una población especialmente vulnerable a desarrollar trastornos predisuestos al estrés, como la ansiedad, la depresión, el insomnio, el síndrome de agotamiento académico y otros padecimientos relacionados con la salud mental. Diversos estudios han evidenciado que los niveles de estrés en estudiantes de Medicina son considerablemente más altos en comparación con los de otras carreras universitarias. Esta situación no solo afecta su desempeño académico si no también su bienestar emocional, sus relaciones interpersonales y en el largo plazo su capacidad para ejercer la profesión médica de forma ética y empática. La exposición continua a situaciones de alta tensión, como prácticas clínicas, guardias hospitalarias y el enfrentamiento con la enfermedad y la muerte, intensifica aún más esta problemática. El estrés académico es de carácter adaptativo y fundamentalmente psicológico, ocasionando cuando el estudiante se ve sometido a entornos académicos o una serie de solicitudes que bajo la evaluación del propio alumno son considerados estresores, afectando el equilibrio emocional y social, es decir experimentando malestares de ansiedad, angustia y depresión, que puede repercutir tanto en el desempeño académico como en relaciones sociales y familiares. El estrés es uno de los problemas que más afecta la salud física y mental de los estudiantes, en especial de la carrera de medicina, donde el estudio es caracterizado por una exigencia académica que demanda al estudiante esfuerzos de adaptación. Hans Seyle es considerado el padre de los estudios realizados sobre el estrés, este mismo lo definió como la respuesta del organismo cuando es estimulado por algún estímulo estresor. La formación del estudiante de medicina en la actualidad está sometida a la acción de diversos agentes que dificultan su rendimiento académico y provocan daño a la salud, estos agentes son llamados estresores y la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante dichas situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes se denominan estrés.

Tabla de Contenidos

ix

Planteamiento del problema.....	2
Pregunta de investigación	3
Importancia, justificación y viabilidad.	4
Variables	5
1. Objetivo general.....	9
2. Objetivos específicos	9
Fundamentación de la investigación.....	12
1. Antecedentes.....	12
2. Marco Teórico.....	13
2.1.1. Definición de estrés y ansiedad.....	13
2.1.2 Datos e Índices de Suicidio.....	13
2.1.3 Factores Asociados al Estrés Académico	14
2.1.4 Niveles de estrés académico	14
2.1.5 Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.....	15
2.1.6 Trastornos más prevalentes.....	15
2.1.6.1 Ansiedad	15
2.1.6.2 Depresión	16
2.1.6.3 Burnout (Síndrome de Desgaste Profesional).....	16
2.1.6.4 Ideación suicida	16
2.1.7 Diagnóstico de trastorno relacionado con el estrés.....	16
2.1.8 Estrategias universitarias y manejo hospitalario.....	17
2. 1.9 Estrategias Universitarias en la Educación Médica	17
2.1.10 Tratamiento farmacológico y no farmacológico.....	18
2.1.10.1 Tratamiento farmacológico	18
2.1.10.2 Tratamiento no farmacológico	18
2.1.10.3 Propuestas de intervención y prevención.....	18
2.1.11 EFECTOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y SALUD INTEGRAL.....	19
2.1.12 Deterioro Cognitivo y Académico	19
2.1.13 Impacto en la Salud Física	19
2.1.14 Consecuencias en la Salud Mental.....	20
2.1.15 Deterioro del Funcionamiento Social y Autocuidado.....	20
2.2.1. Definición La procrastinación académica.....	20
2.2.3 Factores de riesgo	21
2.2.3 Cuadro clínico	21
2.2.4 Diagnóstico	21
2.2.5 Técnicas de afrontamiento y prevención	22
Marco normativo.....	23
Población.....	25
Muestra	26
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	27
Cronograma.....	28
Conclusión	29

Bibliografías:.....	31x
Bibliografía	¡Error! Marcador no definido.
Apéndice	33
CROQUIS:.....	33
CUESTIONARIO:.....	34
.....	35
Tabuladores de datos obtenidos:.....	36
PRESUPUESTO:.....	41
Vita:.....	42

Título de investigación.

Índice de alumnos de 1er y 3er semestre de Medicina que se ven
afectados en la procrastinación y el estrés académico

Planteamiento del problema.

La carrera de medicina humana es caracterizada por su gran exigencia académico y constante presión por el rendimiento académico. Los estudiantes de cuarto y quinto semestre enfrentan una etapa académica donde la carga académica es alta, presión por el rendimiento y el inicio de un mayor acercamiento a la práctica clínica. La procrastinación y el estrés académico se convierten en factores frecuentes que afectan negativamente en el desempeño y bienestar de los alumnos. La procrastinación hace que los alumnos tengan poco desempeño, disminución en la eficiencia del aprendizaje y la acumulación de tareas, por otro lado, el estrés académico propicia a los alumnos a desarrollar otras condiciones como ansiedad, depresión y trastornos de sueño. La combinación de estas impacta de manera importante en la calidad de vida y en los resultados académicos de los alumnos, lo que hace necesario identificar su magnitud e incidencia en este grupo estudiantil para diseñar estrategias de apoyo y prevención.

Pregunta de investigación.

Cuál es el índice de alumnos de 1er y 3er semestre de medicina que se ven afectados en la procrastinación y estrés académico, septiembre - octubre 2025

Importancia, justificación y viabilidad.

La importancia hace énfasis en el impacto que tiene el problema que se estudia generalmente en forma negativa y lo que se pretende (cambiar, anular, obtener y/o conocer) con la investigación

- La **importancia** del estudio de procrastinación y el estrés académico en alumnos de cuarto y quinto semestre de medicina es relevante porque en estas etapas se incrementa la carga académica, práctica y emocional. Identificar cómo estos factores afectan su rendimiento permite comprender los riesgos en su formación profesional y en su bienestar personal.
- La **justificación** de esta investigación es que la procrastinación y el estrés académico pueden provocar bajo rendimiento, desmotivación e incluso el abandono de la carrera. Conocer el índice de estudiantes afectados permitirá proponer estrategias de apoyo académico y psicológico que ayuden a favorecer su desarrollo integral y mejoren la calidad de su aprendizaje.
- La **viabilidad** del tema de procrastinación y estrés académica es viable ya que se cuenta con una población accesible de estudiantes de cuarto y quinto semestre, así como con instrumentos validados y de fácil acceso para medir procrastinación y estrés académico. Además, no requiere recursos excesivos y los resultados pueden aplicarse de manera práctica en el ámbito universitario.

Variables.

1. Identificación.

Variables:	Tipo de variable:	Definición conceptual:	Definición operacional:
Sexo.	Dependiente	Condición orgánica, masculina o femenina.	Se incluirá aquellos que declaran pertenecer a otra definición sexual; para la obtención de información se utilizará el cuestionario preestablecido: a.-Hombre b.-Mujer
Edad.	Dependiente.	Es el tiempo que ha vivido una persona.	Se incluirá a todas las personas que brinden cuantos años tienen y se excluirán a todos aquellos que no brinden información certera y concreta.
Estudiantes	Dependiente	Que cursan en 4to y 5to semestre	Se incluirá a todas las personas que cursen el 1er y 3er semestre de medicina humana en la UDS y se excluirán a los demás semestres de la carrera.
Estrés por la carrera de medicina:	Dependiente	El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción.	Se incluirá a todos los estudiantes que describan estar estresados por motivos de su carrera (enojados, tristes, contentos, preocupados, angustiados, etcétera) y se excluirá a todos los estudiantes que describan que jamás han sentido estrés por motivo de su carrera.

Procrastinación en la carrera de medicina	Dependiente	El acto de posponer o retrasar las tareas o responsabilidades que una persona debe realizar	Se incluirán a todas las personas que describan estar procrastinando en la carrera y se excluirán a todos los estudiantes que describan que no estén procrastinando.
Método de estudio	Independiente	Conjunto de estrategias y técnicas estructuradas que un estudiante utiliza para organizar, procesar, comprender y retener información.	Se excluirá cualquier método de estudio ya que varían dependiendo de cada alumno lo que genera sesgos.
Grupos Extra-clase	Independientes	El conjunto de alumnos de un centro educativo que se reúnen voluntariamente fuera del horario de clases para realizar actividades complementarias	Se excluirán los grupos extra-clase ya que no todos los estudiantes participan en actividades extraescolares.
Promedio Académico	Independientes	Número que resume el rendimiento de un estudiante en sus estudios al calcular la medida aritmética de sus calificaciones	Se excluirá el promedio académico ya que no refleja el rendimiento y estado actual del estudiante.
Estado Civil	Independientes	Las relaciones de una persona en cuanto a matrimonio o parentesco (casado, soltero, viudo o divorciado)	Se excluirá el estado civil de los estudiantes ya que esta no influye en el desarrollo de estas situaciones.

Nivel Socioeconómico	Independientes	Posición social determinada por indicadores como el ingreso, la educación y el tipo de ocupación de una persona	Se excluirá el nivel socioeconómico de los estudiantes ya que esta no influye en el desarrollo de estas situaciones.
-----------------------------	----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Definición conceptual y definición operacional.

Sexo: Se definirá como la condición que nos distingue entre hombres y mujeres, y se incluirá a todos aquellos que señalen pertenecer a una de estas dos categorías hombre o mujer y se excluirá aquellos que declaren pertenecer a otra definición sexual; para la obtención de información se utilizara el cuestionario preestablecido, y se medirá en los criterios ya establecidos como: a.-Hombre b.-Mujer.

Edad: Se definirá como el tiempo que ha vivido una persona, se incluirá a todas las personas que brinden cuantos años de edad tienen y se excluirán a todos aquellos que no brinden información certera y concreta.

Estrés: Se definirá estrés como aquella tensión ya sea física o emocional que es ocasionado por cualquier situación que nos haga sentir preocupados, enojados o disgustados. Se incluirá a todos los estudiantes que describan estar estresados por motivos de su carrera (enojados, tristes, contentos, preocupados, angustiados, etcétera) y se excluirá a todos los estudiantes que describan que jamás han sentido estrés por motivo de su carrera.

Procrastinación: El acto de posponer o retrasar las tareas o responsabilidades que una persona debe realizar. Se incluirán a todas las personas que describan estar procrastinando en la carrera y se excluirán a todos los estudiantes que describan que no estén procrastinando.

Método de estudio: Conjunto de estrategias y técnicas estructuradas que un estudiante utiliza para organizar, procesar, comprender y retener información. Se excluirá cualquier método de estudio ya que varían dependiendo de cada alumno lo que genera sesgos.

Grupos Extra-Clase: El conjunto de alumnos de un centro educativo que se reúnen voluntariamente fuera del horario de clases para realizar actividades complementarias. Se excluirán los grupos extra-clase ya que no todos los estudiantes participan en actividades extraescolares.

Promedio Académico: Número que resume el rendimiento de un estudiante en sus estudios al calcular la medida aritmética de sus calificaciones. Se excluirá el promedio académico ya que no refleja el rendimiento y estado actual del estudiante.

Estado Civil: Las relaciones de una persona en cuanto a matrimonio o parentesco (casado, soltero, viudo o divorciado). Se excluirá el estado civil de los estudiantes ya que esta no influye en el desarrollo de estas situaciones.

Nivel Socioeconómico: Posición social determinada por indicadores como el ingreso, la educación y el tipo de ocupación de una persona. Se excluirá el nivel socioeconómico de los estudiantes ya que esta no influye en el desarrollo de estas situaciones.

Hipótesis principal:

Los alumnos de cuarto y quinto semestre de la carrera de medicina presentan un mayor índice de procrastinación académica, lo cual se asocia significativamente con niveles elevados de estrés académico que impactan de manera negativa en su rendimiento académico y su bienestar personal.

Hipótesis secundarias:

La procrastinación académica se presenta con mayor frecuencia en los alumnos de cuarto semestre en comparación con los alumnos de quinto semestre.

Los estudiantes con niveles altos de estrés académico presentan mayor tendencia a procrastinar en sus actividades escolares.

El rendimiento académico disminuye de manera proporcional al incremento de la procrastinación en los alumnos de medicina.

Los alumnos que presentan estrategias de afrontamiento deficientes muestran mayor afectación por el estrés académico.

El uso ineficiente del tiempo de estudio incrementa tanto la procrastinación como la percepción de estrés en los estudiantes.

La carga académica se asocia con mayor nivel de estrés y, en consecuencia, con mayor procrastinación.

Los alumnos con hábitos de estudio estructurados presentan menores niveles de estrés académico y procrastinación.

El apoyo social y familiar contribuye a disminuir los niveles de estrés y a reducir la procrastinación en los estudiantes de medicina.

Los alumnos con mayores niveles de procrastinación tienden a presentar alteraciones del sueño que agravan el estrés académico.

El estrés académico crónico repercute negativamente en la motivación y en la disciplina, aumentando los índices de procrastinación en los semestres avanzados.

Objetivos

1. Objetivo general

Analizar el índice de alumnos de cuarto y quinto semestre de la carrera de medicina que se ven afectados por la procrastinación y el estrés académico, con el fin de identificar sus principales causas, consecuencias y posibles estrategias de afrontamiento.

2. Objetivos específicos

1. Determinar la prevalencia de procrastinación académica en los alumnos de cuarto y quinto semestre de medicina.
2. Identificar los niveles de estrés académico presentes en los estudiantes de ambos semestres.
3. Comparar la incidencia de procrastinación entre los alumnos de primer y tercer semestre.
4. Analizar la relación existente entre procrastinación y estrés académico en los estudiantes de medicina.
5. Explorar los factores personales (como hábitos de estudio, organización de tiempo y motivación) que influyen en la procrastinación.
6. Evaluar la influencia de factores externos (carga académica, exigencias docentes y actividades extracurriculares) en el estrés académico.

7. Examinar las diferencias de género en la aparición de procrastinación y estrés académico.
8. Describir las principales consecuencias académicas y personales derivadas en la procrastinación en los estudiantes.
9. Identificar las manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas relacionadas con el estrés académico.
10. Reconocer las estrategias de afrontamiento que utilizan los alumnos para manejar la procrastinación y el estrés.
11. Proponer recomendaciones que atribuyan a la prevención y reducción de la procrastinación en el ámbito universitario.
12. Sugerir intervenciones académicas y psicológicas que favorezcan el manejo saludable del estrés en los estudiantes de medicina.

Tipo de investigación.**1. Orientación.**

Científica.

2. Enfoque.

Cuantitativo.

3. Alcance.

Explorativo.

4. Diseño.

Cuantitativo experimental.

5. Temporalidad.

Transversal.

Fundamentación de la investigación.

1. Antecedentes.

En el año 2024, se llevó a cabo una investigación por parte de los autores; López Portillo, A., Morales Soto, A. Por medio del estudio denominado (Prevalencia de procrastinación académica manifestaciones y factores asociados al iniciar la carrera de medicina) se llegó a la conclusión de que el 27% tiene un nivel muy alto de procrastinación académica, el 32% con estrés académico y factores asociados a mayor procrastinación: falta de responsabilidad, falta de energía y presencia de estresores; el nivel socioeconómico alto resultó como factor protector.

En año 2025, se llevó a cabo una investigación por parte de los autores; Gabriela Serrano, Luis Escalante, Ángel Chalo, et al; por medio del estudio denominado (Relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios) donde los resultados mostraron niveles moderados en las tres dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas y afrontamiento) aunque 50,6% presentó un nivel alto de estrés general. En cuanto a la procrastinación, predominó el nivel moderado (63,4%). Altos niveles de estrés se relacionan con mayores tendencias a procrastinar.

2. Marco Teórico.

2.1.1. Definición de estrés y ansiedad.

El estrés académico se define como una respuesta adaptativa del organismo ante demandas académicas percibidas como desafiantes o amenazantes, que pueden superar los recursos personales del estudiante. Esta respuesta puede manifestarse en síntomas físicos, emocionales y conductuales que afectan el rendimiento académico y la salud general del estudiante (Arpi Barazorda et al., 2024).

La ansiedad, por su parte, es una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación y cambios físicos como aumento de la presión arterial. En el contexto académico, la ansiedad puede surgir ante situaciones evaluativas, carga de trabajo excesiva o incertidumbre sobre el desempeño académico, y puede interferir significativamente en la concentración y el rendimiento del estudiante (Segura 2022).

El estrés académico en estudiantes de Medicina se manifiesta como una respuesta fisiológica y psicológica ante las exigencias del entorno educativo, caracterizado por una sobrecarga de tareas, evaluaciones constantes y presión por el rendimiento académico de cada alumno. Esta situación puede desencadenar síntomas como fatiga, irritabilidad y dificultades en la concentración, los cuales conllevan a diferentes problemáticas en la salud de cada estudiante, por eso, es de suma importancia conocer la prevención y el manejo de este estado de estrés.

2.1.2 Datos e Índices de Suicidio

El suicidio es una de las principales causas de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años a nivel mundial. En las Américas, es la tercera causa de defunción en este grupo etario (Organización Panamericana de la Salud, 2023). En México, durante el año 2023, se registraron 8,837 suicidios, representando el 1.1% del total de muertes registradas y situándose como la decimonovena causa de muerte a nivel nacional (INEGI, 2024).

Entre estudiantes universitarios, el suicidio también representa una preocupación significativa. Por ejemplo, en un estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid, se encontró que el 3% de los adolescentes de entre 12 y 16 años ha intentado suicidarse en el último año (Cadena SER, 2025)

Una investigación realizada en una universidad mexicana reveló que los estudiantes de medicina presentan mayores tasas de ansiedad, depresión e ideación suicida en comparación con alumnos de otras carreras. Estas cifras son más elevadas en estudiantes de último año, lo que sugiere que el progreso en la carrera incrementa el riesgo de afectaciones a la salud mental. W Radio. (2019, julio 10).

Entre 2020 y 2025, los estudiantes de medicina en México han mostrado una preocupante prevalencia de trastornos mentales y conductas suicidas, muchas veces derivadas del estrés

académico, la falta de sueño, la presión por el rendimiento y las condiciones adversas del servicio social. Investigaciones han señalado que estos alumnos presentan niveles más altos de ansiedad, depresión e ideación suicida en comparación con estudiantes de otras disciplinas, siendo los de años avanzados los más afectados (Jiménez, 2020).

Otro estudio identificó que el 11% de los estudiantes de medicina reportan ideación suicida, asociada al estrés y agotamiento derivados de la carga académica y las exigencias de la formación médica.

2.1.3 Factores Asociados al Estrés Académico

Los factores de riesgo que predisponen al trastorno por sobrecarga académica incluyen la presión institucional, la competitividad entre pares, la falta de descanso adecuado, hábitos de estudio ineficaces, y escaso apoyo social o emocional. El estrés académico no se genera solo por el volumen de actividades, sino también por la percepción de incapacidad para manejarlas eficazmente.

Diversos factores contribuyen al desarrollo del estrés académico en estudiantes de Medicina Humana, entre los que se incluyen:

- Carga Académica Excesiva: La intensidad y volumen de trabajo académico pueden superar la capacidad de manejo del estudiante.
- Presión por el Rendimiento: Las altas expectativas personales y externas pueden generar ansiedad y temor al fracaso.
- Falta de Tiempo para el Ocio y Descanso: La dedicación exclusiva al estudio puede limitar las actividades recreativas necesarias para el bienestar mental.
- Ambiente Competitivo: La competencia entre compañeros puede aumentar la presión y el estrés.
- Falta de Apoyo Social: La ausencia de redes de apoyo puede dificultar la gestión del estrés.

2.1.4 Niveles de estrés académico

Es importante que tengamos en cuenta que el estrés académico afecta a todo estudiante, la cual es una respuesta fisiológica y psicológica de lo que el alumno está pasando o experimentando, a las demandas que surgen día a día, es relevante que en estudiantes de medicina surjan estos problemas, ya que debido a la intensidad y duración de la carrera se crea cierto nivel de estrés. Los niveles de estrés académico pueden variar entre los estudiantes. Un estudio reciente encontró que el 7.2% de los estudiantes de Medicina presentaron estrés leve, el 73.1% estrés moderado y el 19.6% estrés profundo (González et al., 2025). Otro estudio reportó que el 69.62% de los estudiantes presentaron un nivel severo de estrés, el 26.80% un nivel moderado y el 3.58% un nivel leve (Ciencia Latina, 2025).

2.1.5 Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

El Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico, propuesto por Barraza Macías, conceptualiza el estrés académico como un proceso que involucra la interacción de factores personales, académicos y sociales. Este modelo considera que el estrés académico es el resultado de la percepción del estudiante sobre las demandas académicas y su capacidad para afrontarlas, influenciado por sus habilidades cognitivas, emocionales y conductuales.

- Estímulos estresores (input): Son las demandas académicas que el estudiante percibe como potencialmente estresantes. Estas pueden incluir la sobrecarga de tareas, evaluaciones frecuentes, presión por el rendimiento y falta de tiempo. La percepción de estos estresores depende de la valoración cognitiva que el estudiante realiza sobre su capacidad para afrontarlos.
- Síntomas del desequilibrio sistémico: Cuando las demandas superan los recursos percibidos por el estudiante, se produce un desequilibrio sistémico que se manifiesta en síntomas físicos (como fatiga, insomnio), psicológicos (ansiedad, depresión) y conductuales (evitación, disminución del rendimiento).
- Estrategias de afrontamiento (output): Son las respuestas que el estudiante implementa para manejar el estrés y restaurar el equilibrio. Estas estrategias pueden ser adaptativas (planificación, búsqueda de apoyo) o desadaptativas (evasión, consumo de sustancias), y su efectividad influye en la resolución del estrés.

(Barraza, 2018)

2.1.6 Trastornos más prevalentes

Entre los trastornos más prevalentes en estudiantes de Medicina Humana se encuentran la depresión, la ansiedad y el estrés. Un estudio reportó que la prevalencia de depresión fue del 37.8% y la de ansiedad del 30.3%, siendo los estudiantes de años inferiores los más afectados (Segura Azuara et al., 2022). Además, se ha observado una alta prevalencia de consumo de alcohol y tabaco, así como enfermedades físicas relacionadas con la exposición a niveles altos de estrés (Segura Azuara et al., 2022).

2.1.6.1 Ansiedad

La ansiedad es uno de los trastornos más comunes entre los estudiantes de medicina. Un estudio reveló que el 81.3% de 215 estudiantes de medicina reportaron niveles bajos de ansiedad, mientras que un 32.5% de 280 estudiantes de primer año presentaron niveles altos de ansiedad. Estos niveles elevados de ansiedad pueden afectar negativamente el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

2.1.6.2 Depresión

La depresión también es altamente prevalente en esta población. Una investigación encontró que el 41% de los estudiantes de medicina presentaron síntomas depresivos, con una reducción al 30.6% después de intervenciones específicas. Otro estudio indicó que el 84% de los casos positivos a depresión correspondieron a mujeres, predominando síntomas leves a moderados.

2.1.6.3 Burnout (Síndrome de Desgaste Profesional)

El burnout es un estado de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Un estudio en médicos pasantes del servicio social encontró una prevalencia de burnout leve del 85%, estrés leve del 75% y ansiedad leve del 80%. Estos datos reflejan la necesidad de intervenciones para prevenir el agotamiento en etapas tempranas de la formación médica.

2.1.6.4 Ideación suicida

La ideación suicida es una preocupación creciente en estudiantes de medicina. Un estudio reportó una prevalencia de ideación suicida del 11.1% entre los estudiantes que padecían depresión. Estos datos subrayan la importancia de detectar y tratar oportunamente los síntomas depresivos para prevenir consecuencias más graves. (Carreón, 2024)

2.1.7 Diagnóstico de trastorno relacionado con el estrés

El diagnóstico de trastornos relacionados con el estrés en estudiantes de Medicina requiere una evaluación integral que considere síntomas físicos, emocionales y conductuales. Es fundamental identificar signos como fatiga crónica, insomnio, irritabilidad, dificultad para concentrarse y síntomas somáticos sin causa médica aparente. La utilización de instrumentos validados, como el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico (SISCO), puede ser útil para evaluar el nivel de estrés y su impacto en el estudiante (Barraza, 2018).

La Clasificación Internacional de Enfermedades, 11^a edición (CIE-11), ha introducido modificaciones significativas en la categorización de los trastornos relacionados con el estrés. Entre las novedades destacan:

- Trastorno por Estrés Postraumático Complejo (TEPT-C): Caracterizado por los síntomas clásicos del TEPT, junto con alteraciones persistentes en la regulación emocional, la autoimagen negativa y dificultades en las relaciones interpersonales.
- Trastorno de Duelo Prolongado: Define una respuesta de duelo intensa y persistente que excede las normas culturales y sociales, afectando significativamente el funcionamiento diario.

- Trastorno de Adaptación: Reconceptualizado como una reacción desadaptativa a un estresor identificable, con síntomas emocionales y conductuales que surgen dentro del primer mes del evento y se resuelven en un plazo de seis meses.

(Gómez, 2025).

Para un buen diagnóstico debemos estar informados de como estos trastornos se desarrollan, y las diferencias de cada uno de ellos, como parte fundamental debemos realizar una historia clínica, cuestionarios de autoinforme, los cuales cada uno de ellos serán de gran ayuda para realizar un correcto diagnóstico.

2.1.8 Estrategias universitarias y manejo hospitalario

Las universidades han implementado diversas estrategias para apoyar la salud mental de sus estudiantes, incluyendo programas de intervención para el manejo del estrés que abordan técnicas de relajación, entrenamiento en habilidades sociales y solución de problemas (ResearchGate, 2024). Además, se han promovido actividades deportivas y jornadas de salud mental para fomentar el bienestar emocional (Cadena SER, 2025).

En el ámbito hospitalario, se han desarrollado talleres de bienestar emocional y autocuidado dirigidos a pacientes, que abordan técnicas de relajación, manejo del estrés y priorización de actividades, con el objetivo de reducir el impacto emocional del tratamiento hospitalario (Cadena SER, 2025).

Por estas razones, debemos tener buena información, ya que esta nos ayudara a buscar un buen manejo, ya sea el nivel de estrés que presente cada estudiante. Sabemos que durante la formación médica se enfrentan distintos desafíos, los cuales son difíciles de enfrentar, pero obteniendo un buen manejo estos desafíos, dan respuestas favorables, por lo cual, es importante mencionar que se han implementado estrategias innovadoras para la calidad educativa y atención a la salud física, mental o psicológica.

2. 1.9 Estrategias Universitarias en la Educación Médica

La educación híbrida, que combina la instrucción presencial con la enseñanza en línea, ha ganado reconocimiento por su capacidad para ofrecer accesibilidad y flexibilidad en la formación médica. Esta modalidad ha demostrado altos niveles de satisfacción entre los estudiantes, promoviendo la motivación y el aprendizaje significativo. La utilización de pacientes estandarizados en simulaciones clínicas ha sido efectiva para desarrollar habilidades de comunicación y manejo integral del paciente.

Los estudiantes perciben esta estrategia como útil para integrar conocimientos y mejorar su desempeño clínico. Algunas universidades han adoptado estrategias que promueven la flexibilidad en sus programas, como la opción de grado, el doble programa y las transferencias internas. Estas iniciativas permiten a los estudiantes personalizar su formación y adquirir competencias en múltiples disciplinas. (OPS, 2020)

2.1.10 Tratamiento farmacológico y no farmacológico

2.1.10.1 Tratamiento farmacológico

El abordaje farmacológico del estrés académico se centra en el tratamiento de síntomas asociados, como la ansiedad y la depresión. Los medicamentos comúnmente prescritos incluyen ansiolíticos y antidepresivos. Sin embargo, se ha observado un uso no supervisado de psicofármacos entre estudiantes, con un 12% reportando consumo, especialmente aquellos con diagnósticos previos de depresión o ansiedad.

El tratamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de Medicina puede incluir intervenciones farmacológicas y no farmacológicas. En cuanto al tratamiento farmacológico, se ha reportado que un porcentaje de estudiantes utiliza medicamentos como ansiolíticos y antidepresivos para manejar la ansiedad y el estrés.

(Segura, 2022).

2.1.10.2 Tratamiento no farmacológico

Las intervenciones no farmacológicas incluyen técnicas de relajación, meditación, yoga y programas de intervención que han demostrado ser eficaces para reducir el estrés percibido y mejorar el bienestar emocional (Elsevier, 2024).

2.1.10.3 Propuestas de intervención y prevención

Para prevenir y manejar el estrés en estudiantes de Medicina, se proponen las siguientes intervenciones:

- Programas de Intervención Psicológica: Implementar programas que incluyan técnicas de relajación, entrenamiento en habilidades sociales y solución de problemas (ResearchGate, 2024).
- Fomento de Actividad Física: Promover la práctica regular de ejercicio físico como herramienta para mejorar la salud mental y reducir el estrés (Cadena SER, 2025).
- Jornadas de Salud Mental: Organizar eventos y talleres que aborden temas relacionados con la salud mental y el bienestar emocional (Cadena SER, 2025).
- Apoyo Psicológico: Ofrecer servicios de consejería y apoyo psicológico accesibles para los estudiantes.

Estas intervenciones buscan crear un entorno académico que promueva el bienestar integral de los estudiantes y les proporcione las herramientas necesarias para afrontar el estrés de manera efectiva.

2.1. 11 EFECTOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y SALUD INTEGRAL

La sobrecarga académica produce efectos directos y medibles en el rendimiento escolar y la salud global de los estudiantes universitarios, especialmente en aquellos pertenecientes a carreras de alta exigencia como Medicina, Derecho e Ingeniería. Esta carga excesiva no solo involucra la cantidad de contenido que se debe aprender, sino también la presión evaluativa, los plazos continuos, la exigencia de perfección y la competitividad académica. Estos factores inciden negativamente tanto en el desempeño académico como en el bienestar físico, mental y emocional del individuo (Moreno-Murcia & Silveira, 2017).

2.1.12 Deterioro Cognitivo y Académico

El estrés académico sostenido, uno de los principales efectos de la sobrecarga, interfiere con funciones cognitivas críticas como la atención, la memoria de trabajo, el pensamiento lógico y la toma de decisiones. Diversos estudios han documentado que los niveles altos de cortisol provocados por el estrés crónico alteran el funcionamiento del hipocampo y de la corteza prefrontal, áreas cerebrales asociadas con el aprendizaje y la regulación emocional (Vidal-Giné et al., 2020). Esto se traduce en dificultades para retener y procesar información, reducción de la creatividad, bloqueos mentales durante exámenes y pobre rendimiento en actividades prácticas.

Asimismo, el agotamiento emocional y mental reduce la motivación intrínseca y el compromiso académico. Los estudiantes dejan de encontrar sentido en sus estudios, lo cual se asocia con bajo rendimiento académico, mayor tasa de reprobación, retraso en la trayectoria escolar e incluso deserción (Peña & Guevara, 2020).

2.1.13 Impacto en la Salud Física

El impacto fisiológico de la sobrecarga académica también es evidente. El estrés sostenido activa constantemente el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), lo que lleva a una secreción continua de cortisol, adrenalina y otras catecolaminas, generando múltiples alteraciones somáticas. Entre las más comunes se encuentran:

- Trastornos del sueño (insomnio o hipersomnia)
- Cefaleas tensionales o migrañosas
- Trastornos gastrointestinales funcionales (síndrome de intestino irritable, dispepsia funcional)
- Pérdida o aumento de peso
- Alteraciones dermatológicas (acné, dermatitis)

Estos efectos somáticos no solo generan malestar, sino que, al perpetuarse, reducen aún más la capacidad de concentración, energía y resistencia al cansancio (Castañeda et al., 2021). El estudiante entra en un círculo vicioso donde el cansancio físico acentúa el agotamiento emocional, dificultando aún más el cumplimiento de metas académicas.

2.1.14 Consecuencias en la Salud Mental

En la dimensión emocional y psicológica, la sobrecarga académica puede ser el detonante de trastornos como:

- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno depresivo mayor o leve
- Trastorno adaptativo
- Burnout académico

Estudios recientes confirman que el 35–45% de los estudiantes universitarios presentan algún síntoma clínicamente significativo de ansiedad o depresión durante su formación, especialmente en contextos de evaluación o entrega de trabajos finales (Ramos-Díaz et al., 2022). La constante presión disminuye la percepción de autoeficacia, promueve el aislamiento social y puede favorecer ideación de abandono o fracaso.

La falta de tiempo para actividades recreativas, el escaso descanso nocturno y la percepción de no tener control sobre el tiempo contribuyen a la aparición de cuadros de frustración crónica, bajo estado de ánimo y disminución de la autoestima (Hernández-Martínez & Trujillo, 2022).

2.1.15 Deterioro del Funcionamiento Social y Autocuidado

Otro efecto importante, aunque frecuentemente ignorado, es el impacto en el funcionamiento social del estudiante. La sobrecarga reduce el tiempo disponible para mantener relaciones sociales sanas, compartir con familiares, participar en actividades recreativas y practicar el autocuidado. Esto genera sentimientos de soledad, desapego emocional, y en muchos casos, una desconexión de la identidad fuera del ámbito académico (Behar et al., 2018).

También se ha observado que los estudiantes con sobrecarga tienden a adoptar hábitos de vida poco saludables, como el abuso de cafeína o bebidas energéticas, la omisión de comidas, la falta de ejercicio físico y el sueño fragmentado. Estos factores, sumados, agravan el desgaste físico y emocional del estudiante.

2.2.1. Definición La procrastinación académica

se define como el retraso voluntario e intencional de una actividad prioritaria a pesar de anticipar consecuencias negativas. A diferencia de la simple pereza, implica conflicto interno y suele ir acompañada de ansiedad, culpa y disminución del bienestar subjetivo. En Medicina, postergar actividades esenciales como el estudio de casos, la preparación de exámenes o la asistencia a clases puede comprometer tanto el aprendizaje como la seguridad de los futuros pacientes.

2.2.3 Factores de riesgo

Existen factores personales, académicos y contextuales que predisponen a la procrastinación:

- Personales: perfeccionismo, baja tolerancia a la frustración, falta de autorregulación, miedo al fracaso, baja autoestima, depresión, ansiedad y TDAH.
- Académicos: sobrecarga de trabajo, tareas poco significativas, metodologías de enseñanza rígidas y falta de retroalimentación.
- Contextuales: acceso ilimitado a distractores digitales, ambientes de estudio poco estructurados y horarios irregulares por rotaciones o guardias.

2.2.3 Cuadro clínico

La procrastinación presenta manifestaciones en distintos niveles:

- Conductuales: retraso en estudios y trabajos, inicio tardío de proyectos, evasión mediante redes sociales.
- Cognitivas: pensamientos rumiantes, distorsiones cognitivas como “trabajo mejor bajo presión”.
- Emocionales: culpa, ansiedad, frustración, baja autoestima.

Consecuencias: bajo rendimiento académico, aprendizaje superficial, riesgo de burnout, depresión y ansiedad clínica.

2.2.4 Diagnóstico

No existe una prueba única para diagnosticar la procrastinación. Se utilizan:

- Entrevista clínica: indagar patrones de procrastinación, desencadenantes y comorbilidades.
- Instrumentos: Escalas de procrastinación académica, GAD-7 (ansiedad), PHQ-9 (depresión), ASRS (TDAH).
- Evaluación del sueño y hábitos de estudio: fundamentales en estudiantes de Medicina.

Tratamiento

El abordaje es multimodal:

- Terapia cognitivo-conductual: técnicas de planificación, división de tareas, reestructuración de pensamientos.
- Terapia de aceptación y compromiso: fomenta la acción basada en valores a pesar del malestar.
- Habilidades de autorregulación: establecer metas SMART, organización y refuerzo positivo.
- Farmacológico: solo en casos con comorbilidades psiquiátricas (TDAH, ansiedad, depresión).
- Apoyo institucional: tutorías, talleres de manejo del tiempo, programas de bienestar estudiantil.

2.2.5 Técnicas de afrontamiento y prevención

Para los estudiantes de Medicina se sugieren:

- Planificación: agendas, calendarios académicos, dividir tareas en subtareas.
- Gestión del tiempo: método Pomodoro, bloques de estudio profundo.
- Control de distractores: aplicaciones que bloquean redes sociales, ambientes de estudio específicos.
- Regulación emocional: mindfulness, respiración, reestructuración de pensamientos.
- Responsabilidad social: estudio en grupo, mentorías.
- Autocuidado: higiene del sueño, ejercicio regular y alimentación balanceada.

La procrastinación es un fenómeno multifactorial que requiere un abordaje integral. Identificarla de manera temprana en estudiantes de Medicina permite implementar estrategias efectivas que mejoran el rendimiento académico y la salud mental. El compromiso institucional, junto con técnicas personales, es clave para disminuir su prevalencia y consecuencias a largo plazo.

Marco normativo.

Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones:

1.1 Esta Norma Oficial Mexicana tiene por objeto establecer los procedimientos y criterios para la atención integral de las adicciones.

1.2 Esta Norma Oficial Mexicana es de observancia obligatoria en todo el territorio nacional para los prestadores de servicios de salud del Sistema Nacional de Salud y en los establecimientos de los sectores público, social y privado que realicen actividades preventivas, de tratamiento, rehabilitación y reinserción social, reducción del daño, investigación, capacitación y enseñanza o de control de las adicciones.

Para los efectos de esta Norma Oficial Mexicana, se entiende por:

1. Adicción o dependencia, es el estado psicofísico causado por la interacción de un organismo vivo con un fármaco, alcohol, tabaco u otra droga, caracterizado por modificación del comportamiento y otras reacciones que comprenden siempre un impulso irreprimible por tomar dicha sustancia en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos psíquicos y a veces para evitar el malestar producido por la privación.
2. Adicto o farmacodependiente, es la persona con dependencia a una o más sustancias psicoactivas.
3. Adolescente, son las personas que tienen entre 12 años cumplidos y 18 años incumplidos.
4. Alcoholismo, es el síndrome de dependencia o adicción al alcohol etílico.
5. Consejo de salud, es una intervención breve que puede ser aislada o sistemática, cuyo objetivo es que el paciente o usuario de servicios de salud adopte un cambio voluntario en su conducta con un impacto positivo en la salud
6. Consumo de sustancias psicoactivas, es el rubro genérico que agrupa diversos patrones de uso y abuso de estas sustancias, ya sean medicamentos o tóxicos naturales, químicos o sintéticos que actúan sobre el Sistema Nervioso Central.

7. Consumo perjudicial, es el uso nocivo o abuso de sustancias psicoactivas, el patrón desadaptativo de consumo, manifestado por consecuencias adversas significativas y recurrentes relacionadas con el consumo repetido de alguna o varias sustancias.
8. Delirium, es el estado mental agudo, reversible, caracterizado por confusión y conciencia alterada, y posiblemente fluctuante, debido a una alteración de metabolismo cerebral.
9. Droga, se refiere a cualquier sustancia que previene o cura alguna enfermedad o aumenta el bienestar físico o mental. En farmacología se refiere a cualquier agente químico que altera la bioquímica o algún proceso fisiológico de algún tejido u organismo.

Población.

La población con la cual realizaremos nuestra investigación es un conjunto de personas que estudian en la universidad del sureste campus Comitán, la cual es una universidad privada que cuenta con una amplia área de carreras profesionales de ámbito con la salud como: medicina humana.

Estudiaremos a los alumnos de 1ro y 3er semestre de medicina humana ya que estos son mas propensos a tener mayor incidencia de estrés, y procrastinación que a su ves estos pueden desarrollar otros tipos de trastornos como de presión, esto es muy importante ya que los alumnos optan por tomar decisiones como el suicidio.

Muestra.

Se incluirá a todos los estudiantes que cursen la carrera de medicina humana, en campus UDS Comitán del 1ro y 3er semestre.

Se excluirá a todos los estudiantes de otras carreras, estén o no relacionados con el ámbito de la salud, únicamente trabajaremos con los estudiantes de medicina humana.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La recolección de datos es un proceso de recopilación cuyo objetivo es obtener información para establecer conclusiones sobre un tema determinado.

Para mi investigación y dadas las circunstancias (pandemia por COVID-19) empleare 3 técnicas para la recolección de datos:

- La primera técnica consta de observación directa la cual me ayudara a poder analizar e interpretar el problema de mayor relevancia.
- La segunda técnica será mediante una encuesta que se creará en una página de la plataforma de Facebook, contará con todos los niveles de privacidad para no presentar inconvenientes. Esta técnica será empleada de apoyo para la recopilación de información sobre el consumo de drogas y los efectos que este ocasiona en los estudiantes.
- La tercera técnica será con ayuda de la aplicación de WhatsApp, esta es una herramienta relevante y puede ser empleada para una apta recolección de datos se utilizará como última opción para aquellos que no puedan acceder a plataformas ya mencionadas o por mayor accesibilidad.
- Y por último, la tercera técnica será una entrevista estructurada la cual será realizada por la plataforma de zoom con la finalidad de tener más información certera.

Cronograma.

Actividades	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	Semanas																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Título de investigación	x																			
Planteamiento del Problema	x	x	x																	
Elaboración de Variables				x	x	x														
Elaboración de Hipótesis						x	x	x	x											
Elaboración de Objetivos										x	x	x	x							
Elaboración de Marco Teórico											x	x								
Entrega de cuestionarios											x	x								
Análisis de datos obtenidos													x	x	x	x				

Conclusión

El presente estudio permitió analizar con profundidad el índice de alumnos de primero y tercer semestre de la carrera de Medicina Humana que se ven afectados por la procrastinación y el estrés académico, fenómenos que inciden directamente en su rendimiento, motivación y bienestar personal. Los resultados obtenidos muestran que estos dos factores se encuentran estrechamente relacionados y que afectan de manera significativa la calidad de vida académica de los estudiantes. La investigación reveló que más del 57% de los alumnos encuestados presentan hábitos frecuentes de procrastinación, los cuales se manifiestan en la postergación constante de actividades esenciales como el estudio, la entrega de trabajos y la preparación de exámenes. El análisis de las gráficas demuestra que la actividad más común durante la procrastinación fue dormir (54%), seguida del uso de redes sociales (26%) y salidas sociales (14%), mientras que solo un 6% indicó no procrastinar. Estos resultados reflejan una clara tendencia hacia la evasión de responsabilidades académicas como respuesta a la presión y al agotamiento emocional. El estrés académico, identificado en niveles moderados y severos en la mayoría de los participantes, se presenta como una respuesta fisiológica y psicológica ante la sobrecarga académica, la competitividad interna, las evaluaciones frecuentes y la falta de tiempo para el descanso. Dichos niveles de estrés no solo afectan la productividad, sino que también repercuten en la salud integral del estudiante, generando síntomas como ansiedad, fatiga, insomnio, cefaleas, irritabilidad y pérdida de motivación. En concordancia con lo planteado por Barraza (2018) y González et al. (2025), el estrés académico sostenido puede alterar las funciones cognitivas y emocionales, reduciendo la capacidad de concentración y aprendizaje. Los alumnos de primero mostraron mayores niveles de estrés debido al proceso de adaptación a la vida universitaria y la ausencia de estrategias de estudio consolidadas, mientras que los de tercer semestre reflejaron una mayor incidencia de procrastinación asociada al cansancio acumulado y la disminución de la motivación. Esta relación progresiva sugiere que el estrés y la procrastinación evolucionan conjuntamente conforme el alumno avanza en la carrera, afectando tanto su desempeño académico como su bienestar emocional. Los datos obtenidos respaldan la hipótesis principal de la investigación, que plantea una correlación significativa entre los niveles de estrés académico y la procrastinación. A mayor estrés, mayor tendencia a procrastinar; y a mayor procrastinación, mayor incremento de estrés, generando un ciclo difícil de romper. Esta interdependencia resalta la importancia de la intervención temprana en los estudiantes, así como la necesidad de programas institucionales que promuevan la gestión del tiempo, la organización y el autocuidado emocional. Además, los resultados confirmán la relevancia del apoyo social y familiar como factor protector ante ambos fenómenos.

Los estudiantes que cuentan con redes de apoyo sólidas y un entorno emocional favorable presentan menores niveles de estrés y mejor control de sus hábitos de estudio. Por tanto, se recomienda fomentar la comunicación abierta entre docentes y alumnos, y crear espacios universitarios de orientación psicológica, asesorías académicas y actividades recreativas que

promuevan el equilibrio entre las demandas académicas y la salud mental. En el ámbito institucional, se propone la implementación de talleres de manejo del estrés, técnicas de relajación, mindfulness y estrategias cognitivas de afrontamiento. De igual manera, se sugiere fortalecer las tutorías personalizadas, la orientación vocacional y la educación emocional dentro del plan de estudios de Medicina, dado que la salud mental del futuro médico es un componente esencial para su formación profesional y su desempeño clínico futuro. Asimismo, es fundamental fomentar la resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse positivamente ante la adversidad. Los estudiantes de Medicina que desarrollan resiliencia muestran una mayor capacidad de enfrentar la presión, reducir la procrastinación y mantener la motivación académica a largo plazo. Por ello, el fortalecimiento de esta habilidad debe ser un eje transversal dentro de la formación médica. Finalmente, esta investigación deja en evidencia que la procrastinación y el estrés académico no son simples problemas de disciplina o actitud, sino fenómenos complejos que reflejan las condiciones estructurales y emocionales de los estudiantes universitarios. Combatirlos requiere un enfoque integral que involucre tanto al individuo como a la institución. Con la aplicación de estrategias preventivas, apoyo psicológico y formación en hábitos saludables, se puede disminuir la incidencia de estos factores, mejorar el rendimiento académico y favorecer la salud mental de los futuros médicos. Se concluye que la comprensión y atención de la procrastinación y el estrés académico en los estudiantes de Medicina no solo contribuyen al éxito académico, sino también a la formación de profesionales más equilibrados, empáticos y capaces de brindar una atención integral y humanista a sus pacientes. Por ende, invertir en la salud mental y emocional del estudiante de Medicina es invertir en la calidad de la atención médica del futuro.

Bibliografías:

1. Arpi Barazorda, A., et al. (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. ResearchGate.
2. Barraza, A. (2018). Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico (SISCO). ECORFAN.
3. Cadena SER. (2025). El 3% de los adolescentes de entre 12 y 16 años ha intentado suicidarse en el último año.
4. Carreón-Gutiérrez, C. A., De los Reyes-Nieto, L. R., Loredo Lárraga, L. V., & Vázquez-Treviño, M. G. E. (2024). Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19.
5. Castañeda, A., López, C., & Morales, M. (2021). Manifestaciones físicas del estrés académico en universitarios. Revista Chilena de Salud Pública, 25(3), 210–218.
6. Castillo, M., & coronel, L. (2018). Estrés académico y su asociación con salud mental en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca, 2018 [Tesis de grado, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca.
7. Elsevier. (2024). Estrategias no farmacológicas en el tratamiento de la ansiedad.
8. Fernández, C. H. (2022). Trastornos psicosomáticos: una perspectiva integradora. Psicología y Salud, 9(2), 88–102.
9. Gómez, A. (2025). Trastornos derivados del estrés y el trauma: una aproximación transdiagnóstica. Gaceta Facultad de Medicina UNAM.
10. González, M. A., & Pérez, L. R. (2023). Agotamiento académico en estudiantes universitarios: causas y consecuencias. Revista de Psicología Educativa, 12(1), 45–60.
11. Jiménez-López, J. L., Morales-Chainé, S., & Castro-Sánchez, A. E. (2020). Depresión, ansiedad y conducta suicida en la formación médica en una universidad en México. Psicología Iberoamericana
12. Martínez, J. L., & Rodríguez, P. (2022). El impacto del agotamiento emocional en profesionales de la salud. Salud Mental y Bienestar, 8(3), 112–125.
13. Moreno-Murcia, J. A., & Silveira, Y. (2017). Satisfacción académica, estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios.

14. Organización Panamericana de la Salud. (2020). Plan Estratégico de la Organización Panamericana de la Salud 2020-2025: La equidad, el corazón de la salud.
15. Puig, A., Álvarez, J., Salinas, L. E (2020). Prevalencia de depresión, ansiedad y estrés académico entre estudiantes de medicina, durante distintos períodos de estrés. *Atención Familiar*, 27(4), 165–171.
16. W Radio. (2019, julio 10). Estudiantes de medicina presentan ideación suicida por estrés académico. W Radio Guadalajara.
17. Real Delor, R. E. (2023). Procrastinación académica en estudiantado de medicina del país. *Revista de Psicología*, 12(2), 45-58.
18. Depraect, N. E. Z. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de medicina. *Revista de Educación Médica*, 22(4), 200-215.
19. Portillo, A. L. (2023). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes de Medicina. *Revista de Investigación Educativa*, 30(1), 50-65.

Apéndice

CROQUIS:

Lugar y ubicación en donde se realizará la investigación: UNIVERSIDAD DEL SURESTE, CAMPUS COMITAN.



CUESTIONARIO:**Cuestionario Procrastinación y Estrés Académico**

Grado y grupo: _____ Sexo: _____ Edad: _____

1. ¿Con que frecuencia pospones tus tareas o estudios para el último momento?:

- A) Siempre
- B) Casi Siempre
- C) Rara vez
- D) Nunca

2. ¿Qué actividades sueles hacer en lugar de cumplir con tus deberes académicos?

- A) Redes sociales
- B) Dormir
- C) Salidas sociales (amigos y familiares)
- D) Nunca, siempre me enfoco en mis estudios

3. ¿Consideras que la procrastinación a afectado negativamente tu rendimiento académico?

- A) Si, mucho
- B) Moderadamente
- C) Poco
- D) Nada

4. Cuando pospones una actividad académica, ¿Qué emociones predominan en ti?

- A) Ansiedad
- B) Culpa
- C) Indiferencias
- D) Otro: _____

5. ¿Crees que la procrastinación está relacionada con tu organización del tiempo?

- A) Totalmente de acuerdo
- B) Neutral

- C) En desacuerdo
- D) Totalmente en desacuerdo

6. ¿Qué situaciones académicas te generan más estrés?

- A) Exámenes
- B) Trabajos en grupo y entrega de proyectos
- C) Participaciones en clases
- D) Otro: _____

7. Cuando te sientes estresado por lo académico, ¿Qué síntomas experimentas con mayor frecuencia?

- A) Insomnio
- B) Ansiedad
- C) Irritabilidad
- D) Otros: _____

8. ¿Qué tanto el estrés afecta tu concentración y memoria durante los estudios?

- A) Mucho
- B) Moderado
- C) Poco
- D) Nada

9. ¿Qué estrategias usas para manejar el estrés académico?

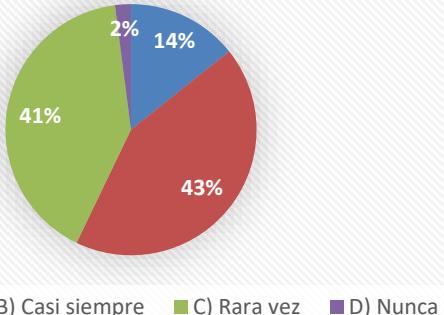
- A) Organización de tiempo
- B) Apoyo social (amigos, familia, compañeros)
- C) Técnicas de relajación (respiración, música, deportes)
- D) Otros: _____

10. En general, ¿Cómo calificas tu nivel actual de estrés académico?{

- A) Muy alto
- B) Alto
- C) Moderado
- D) Bajo
- E) Muy bajo

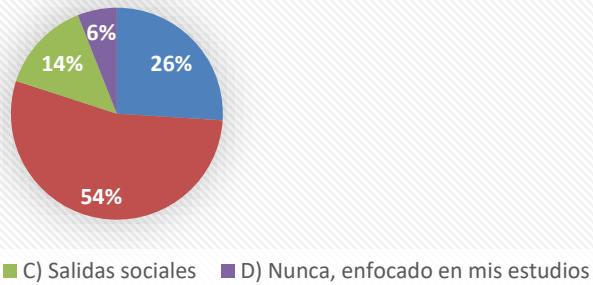
Tabuladores de datos obtenidos:

1. ¿Con que frecuencia pospones tus trabajos o estudios?



A partir de la observación del gráfico, se aprecia que el 43% de los encuestados eligió la opción “Casi siempre”, lo que indica que una gran parte de los participantes tiende a postergar sus actividades académicas con frecuencia. En segundo lugar, se encuentra la opción “Rara vez ”, con el 41%, representando a aquellos que ocasionalmente aplazan sus deberes, pero sin que esto sea un hábito constante. Por otro lado, el 14% seleccionó “Siempre”, lo que sugiere que solo un pequeño grupo de personas reconoce posponer de manera constante sus responsabilidades académicas. Finalmente, la opción “Nunca” fue seleccionada por el 2% de los encuestados, evidenciando que son muy pocos los individuos que logran mantenerse al día con sus trabajos o estudios sin recurrir a la postergación.

2. ¿Qué actividades haces en lugar de cumplir academicamente?

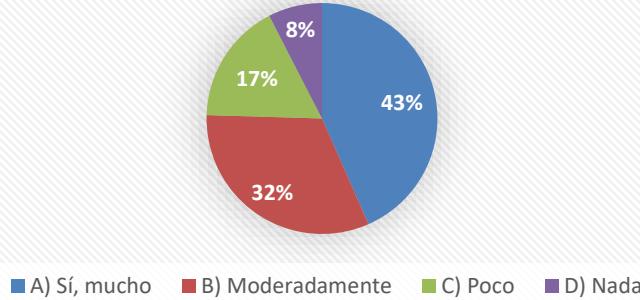


De acuerdo con la representación visual, el 54% los participantes eligieron la opción “Dormir”, lo que sugiere que, al posponer sus deberes escolares, muchas personas optan por descansar o dormir como una forma de evasión o de recuperación de energía. En segundo lugar, aparece la opción “Redes sociales” la cual fue seleccionada por el 26%, lo que indica que un número considerable de estudiantes dedica su tiempo a plataformas digitales como medio de distracción, entretenimiento o comunicación, lo cual puede interferir directamente con su productividad académica.

En menor medida con el 14%, se observa que algunos participantes señalaron “Salidas sociales” como la actividad que más realizan al postergar sus estudios. Este grupo representa a quienes prefieren ocupar su tiempo en convivencias o actividades recreativas fuera del ámbito académico. Finalmente, un pequeño porcentaje del 6% eligió la opción “Nunca, enfocado en mis estudios”, lo cual evidencia que solo una minoría mantiene una disciplina constante y evita caer en conductas de procrastinación.

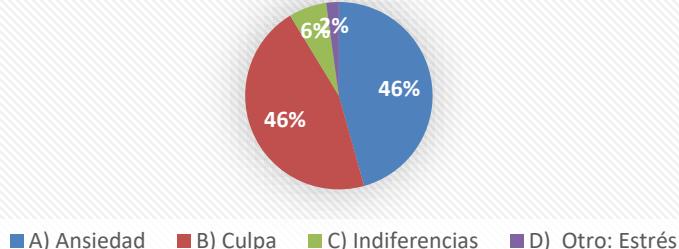
3. ¿La procrastinación afecta negativamente tu rendimiento académico?

37



En esta gráfica se observa cómo los estudiantes perciben el impacto de la procrastinación sobre su rendimiento académico. El 43% de los encuestados considera que la procrastinación afecta mucho su desempeño, lo que demuestra una alta autopercepción del daño que causa el aplazamiento constante de las responsabilidades escolares. El 32% indicó que esta conducta los afecta moderadamente, mientras que un 17% señaló que los afecta poco, y finalmente, un 8% manifestó que no les afecta en absoluto. Estos resultados evidencian que más de tres cuartas partes de los participantes (75%) reconocen un impacto negativo considerable o moderado en su rendimiento, lo que sugiere que la procrastinación no solo está presente en su vida académica, sino que también repercute directamente en la calidad de su aprendizaje y en los resultados obtenidos. El hecho de que una proporción significativa reconozca dicha afectación permite inferir que los estudiantes son conscientes de las consecuencias académicas derivadas de sus hábitos de postergación, como la entrega tardía de trabajos, la preparación deficiente para exámenes o la acumulación de pendientes. En este sentido, se puede afirmar que la procrastinación constituye un factor determinante en la disminución del rendimiento académico, actuando como un obstáculo para el logro de metas educativas y la adquisición de conocimientos significativos.

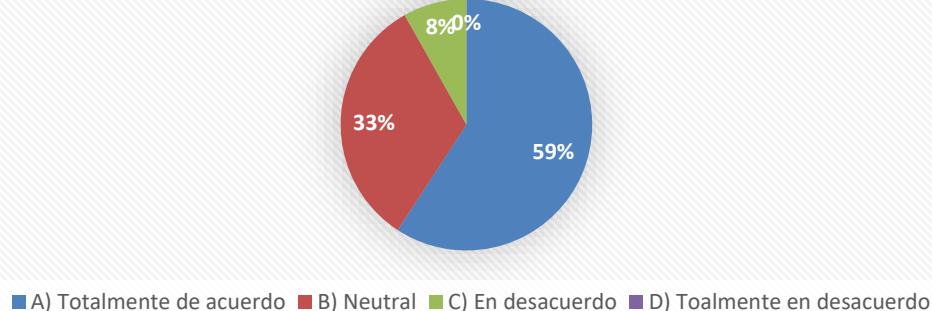
4. ¿Qué emociones predominan en ti al posponer tus actividades académicas?



La gráfica muestra las emociones más comunes experimentadas por los estudiantes al incurrir en procrastinación. Los resultados indican que el 46% de los alumnos siente ansiedad y otro 46% siente culpa, ambos porcentajes representan las emociones predominantes y se encuentran en igualdad de proporción. Estos datos sugieren que la mayoría de los estudiantes asocia la postergación con emociones negativas, las cuales podrían intensificar el estrés académico y crear un círculo vicioso entre la ansiedad, la culpa y la inacción. Por otra parte, un 6% manifestó experimentar indiferencia, lo cual indica un nivel de desinterés o desconexión emocional ante las tareas pendientes, y otro 6% señaló experimentar estrés de manera directa al posponer actividades. En términos generales, esta gráfica refleja que la procrastinación no solo es un comportamiento conductual, sino también emocional, con implicaciones psicológicas significativas. La presencia de ansiedad y culpa denota un conflicto interno entre el deseo de cumplir con las responsabilidades y la incapacidad para hacerlo en el momento adecuado. Este fenómeno impacta directamente en el bienestar emocional del estudiante y, de forma indirecta, en su rendimiento académico, ya que las emociones negativas sostenidas pueden reducir la motivación y la capacidad de concentración.

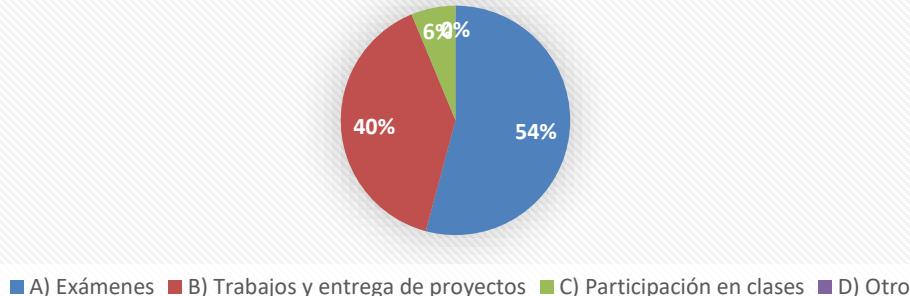
5. ¿Crees que la procrastinación esta relacionada con tu organización del tiempo?

38



Los resultados de esta gráfica reflejan de manera clara la percepción de los estudiantes respecto a la relación existente entre la procrastinación y la organización del tiempo. El 59% de los encuestados manifestó estar totalmente de acuerdo con que la procrastinación guarda una relación directa con la falta de organización personal. Este porcentaje representa la mayoría de los participantes y sugiere que los alumnos reconocen que una gestión inadecuada del tiempo es una de las causas principales por las cuales postergan sus actividades académicas. Asimismo, el 33% de los estudiantes indicó una postura neutral, lo que podría interpretarse como una falta de conciencia sobre la influencia del manejo del tiempo en sus hábitos académicos o como una dificultad para identificar los factores internos y externos que contribuyen a la procrastinación. En menor proporción, el 8% expresó estar en desacuerdo, lo cual indica que un pequeño grupo de alumnos considera que la procrastinación no depende directamente de la organización temporal, sino posiblemente de otros factores, como el estrés, la fatiga o la falta de motivación. No se registraron respuestas en la opción “totalmente en desacuerdo”. En conjunto, estos datos evidencian que la mayoría de los estudiantes percibe la

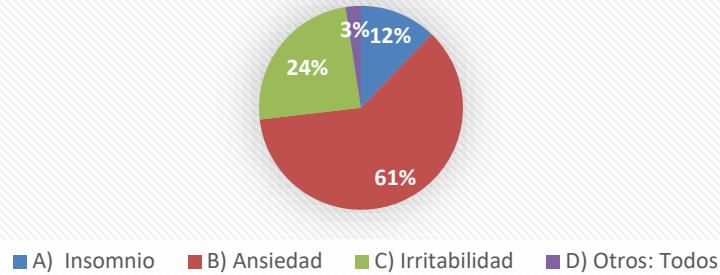
6. ¿Qué situaciones Académicas te generan más Estrés?



La siguiente gráfica se observa que las situaciones académicas que más estrés generan en los estudiantes son los trabajos y la entrega de proyectos, con un 54% del total de las respuestas. Este resultado evidencia que las actividades que implican planificación, cumplimiento de fechas límite y calificación directa por parte de los docentes constituyen uno de los principales detonantes de tensión académica. En segundo lugar, se encuentran los exámenes, con un 40%, lo que refleja la presión que los estudiantes experimentan al momento de ser evaluados formalmente, pues esta situación suele estar asociada al miedo al fracaso, la falta de preparación o el temor a no cumplir con las expectativas académicas. Por su parte, la participación en clases representa únicamente un 6%, lo que indica que la mayoría de los estudiantes no considera esta actividad como una fuente significativa de estrés. En conjunto, los resultados permiten inferir que el estrés académico está más relacionado con las exigencias evaluativas y el manejo del tiempo que con la interacción oral o la dinámica dentro del aula. Estos datos sugieren la importancia de promover estrategias de organización, planificación y manejo del tiempo, así como de ofrecer acompañamiento académico que reduzca la presión derivada de las evaluaciones y entregas.

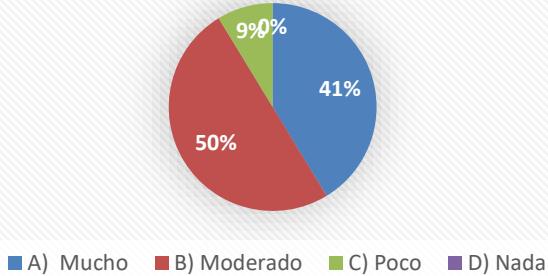
7. ¿Qué síntomas experimentas con mayor frecuencia cuando te estresas?

39



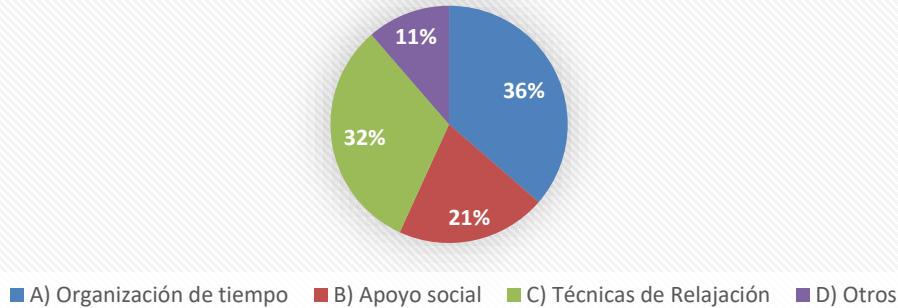
De acuerdo con los resultados de la siguiente gráfica, el 61% de los encuestados señala que el síntoma más frecuente al experimentar estrés es la ansiedad, lo cual revela un fuerte componente emocional asociado a las demandas académicas. Este tipo de respuesta refleja inquietud constante, pensamientos acelerados y una sensación de sobrecarga mental que puede interferir con el bienestar general del estudiante. En segundo lugar, con un 24%, se encuentra la irritabilidad, un síntoma común cuando el individuo se siente presionado o abrumado, lo cual puede afectar la convivencia con compañeros, familiares o docentes. El insomnio ocupa el tercer lugar con un 12%, evidenciando que el estrés también impacta de manera directa en los patrones de descanso y recuperación física, afectando la energía y la capacidad de concentración durante las actividades académicas. Finalmente, un 3% indica experimentar todos los síntomas mencionados, lo que sugiere la presencia de niveles más altos de estrés que afectan tanto el ámbito físico como el emocional. En síntesis, estos resultados muestran que el estrés académico se manifiesta principalmente a nivel psicológico y emocional, repercutiendo negativamente en la salud mental y en el desempeño estudiantil.

8. ¿Qué tanto afecta el estrés tu concentración y memoria durante los estudios?



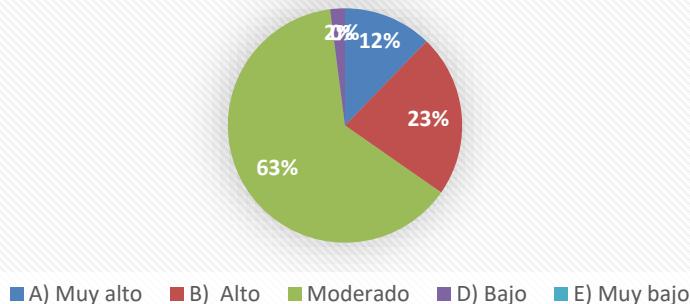
La gráfica número ocho refleja que el 50% de los participantes considera que el estrés afecta de manera moderada su capacidad de concentración y memorización, mientras que un 41% afirma que le afecta mucho. Esto significa que más del 90% de los estudiantes perciben algún grado de interferencia del estrés sobre sus procesos cognitivos, especialmente en la atención sostenida, el enfoque y la retención de información. Solo un 9% reporta que el estrés le afecta poco, y ninguno de los encuestados señaló que no le afecte en absoluto. Estos resultados son de gran relevancia, ya que evidencian cómo el estrés académico no solo tiene repercusiones emocionales, sino también cognitivas, interfiriendo directamente en el aprendizaje. La dificultad para concentrarse o recordar información durante exámenes o actividades de estudio es un indicador claro de que la carga emocional impacta las funciones mentales superiores. En consecuencia, se hace evidente la necesidad de implementar programas o estrategias institucionales orientadas al manejo del estrés, la salud mental y el desarrollo de habilidades metacognitivas que favorezcan la regulación emocional y la concentración durante los períodos de estudio.

9. ¿Qué estrategias usas para manejar el estrés académico?



En la siguiente gráfica se aprecia que los estudiantes emplean diversas estrategias para manejar el estrés académico, siendo la organización del tiempo la más utilizada, con un 36% de las respuestas. Esto demuestra una conciencia significativa sobre la importancia de la planificación y el orden como medio para reducir la tensión derivada de las exigencias académicas. En segundo lugar, con un 32%, los encuestados mencionan la realización de actividades recreativas o de relajación, tales como practicar deporte, escuchar música o dedicar tiempo a pasatiempos personales. Este dato sugiere que una parte considerable del alumnado busca equilibrar su carga académica mediante actividades que fomenten el bienestar emocional y físico. El apoyo social ocupa el tercer lugar con un 21%, lo que refleja que algunos estudiantes recurren a familiares, amigos o compañeros para compartir preocupaciones y aliviar la presión emocional. Finalmente, un 11% indicó no aplicar ninguna estrategia específica, lo cual es relevante, ya que podría representar un grupo más vulnerable ante los efectos del estrés. En conjunto, estos resultados destacan la necesidad de promover una cultura institucional de autocuidado, acompañamiento psicológico y desarrollo de competencias emocionales, que ayuden a los estudiantes a enfrentar de manera más saludable las demandas del entorno académico.

10. ¿Cómo calificas tu nivel actual de estrés académico?



En la última gráfica se analiza la percepción del nivel de estrés académico en los estudiantes. La mayoría, correspondiente al 63%, calificó su nivel de estrés como moderado, lo que sugiere que gran parte de los alumnos experimenta una carga emocional considerable, aunque no completamente incapacitante. Este hallazgo refleja la exigencia constante de la carrera de Medicina, donde el ritmo de estudio, la presión por el rendimiento y las evaluaciones continuas contribuyen a mantener niveles de estrés medios o elevados. El 23% de los estudiantes indicó tener un nivel alto de estrés, mientras que el 12% lo calificó como muy alto, sumando entre ambos un 35% de participantes que presentan un nivel de tensión significativo. Solo un 2% manifestó tener niveles bajos o muy bajos de estrés académico, lo que evidencia que este fenómeno está ampliamente presente en la población estudiantil. Estos resultados reflejan que el estrés académico constituye una condición predominante en los alumnos de Medicina, posiblemente derivada de la sobrecarga académica, la exigencia personal y la falta de estrategias efectivas de afrontamiento. Este contexto emocional contribuye al desarrollo de la procrastinación, al generar cansancio mental y desmotivación, factores que influyen en la capacidad del estudiante para cumplir con sus actividades académicas de manera eficaz.

1q

PRESUPUESTO:

Numero	Concepto	Precio unitario	Número de unidades	Total
1	Luz	\$250 mensual	4 meses	\$1000
2	Internet	\$600 mensual.	4 meses	\$2400
3	Tablet	\$7000	2	\$7000
4	Copias	\$2	50	\$100
5	Computadora	\$9000	1	\$9000
			TOTAL:	\$18,500

Vita:

El autor Orlando Gamaliel Mendez Velazco nació en la ciudad de Comitán de Domínguez, Chiapas el 13 de julio de 2003. Concluyo sus estudios de educación básica en la escuela Secundaria Técnica No. 120 en Maravilla Tenejapa. Después concluyo satisfactoriamente sus estudios de nivel medio superior en el Colegio de bachilleres Plantel 84 de Chiapas en maravilla Tenejapa. Y actualmente se encuentra cursando el 8º semestre de la carrera de medicina humana del campus UDS Comitán, Chiapas.

La autora Lizbet Noelia Estrada Carballo nació en la ciudad de Mérida Yucatán el 25 de septiembre de 2001. Concluyo sus estudios de educación básica en la escuela secundaria técnica No. 09 en Yajalón Chiapas. Después concluyo satisfactoriamente sus estudios de nivel superior en el Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario No. 44 en Yajalón, Chiapas. Y actualmente se encuentra cursando el 8º semestre de la carrera de medicina humana del campus UDS Comitán, Chiapas.