

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>

## Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios

Procrastination and Academic Stress in College Students

**Joselyn Tamara Espín Rosales**

Universidad Técnica de Ambato

[jespin1329@uta.edu.ec](mailto:jespin1329@uta.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0001-6320-3401>

Ambato - Ecuador

**Alba del Pilar Vargas Espín**

Universidad Técnica de Ambato

[adp.vargas@uta.edu.ec](mailto:adp.vargas@uta.edu.ec)

(+593) 984415039

<https://orcid.org/0000-0002-9999-0168>

Ambato - Ecuador

Artículo recibido: 14 de diciembre de 2022. Aceptado para publicación: 18 de enero de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen


Esta investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios; mediante un estudio no experimental, con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y de corte transversal, en 432 participantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) y el Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Se determinó que no existe relación entre la procrastinación y el estrés académico ( $Rho=0.062$ ;  $p=0.197>0.05$ ); con respecto a la procrastinación académica en la dimensión autorregulación académica predominó el nivel bajo 96,1% y en postergación de actividades el nivel alto 85,9%; en cuanto al estrés académico prevaleció el nivel severo 41.9 %, existiendo diferencias significativas según el sexo ( $\chi^2= 9.96$ ;  $p=0.007<0.05$ ); en las mujeres el nivel severo tuvo mayor incidencia en comparación a los hombres. Se concluyó que el estrés académico en universitarios es independiente de la procrastinación.

*Palabras clave:* estrés académico, estudiantes universitarios, procrastinación, procrastinación académica

## Abstract

The purpose of this research was to determine the relationship between procrastination and academic stress in university students; through a non-experimental study, with a quantitative approach, descriptive-correlational and cross-sectional scope, in 432 participants selected by means of a non-probabilistic convenience sampling. The Busko Academic Procrastination Scale (EPA) and the Cognoscivist Systemic Inventory were applied to study academic stress. It was determined that there is no relationship between procrastination and academic stress ( $Rho=0.062$ ;  $p=0.197>0.05$ ); with respect to academic procrastination in the dimension academic self-regulation the low level predominated 96.1% and in procrastination of activities the high level 85.9%; as for academic stress the severe level prevailed 41.9%, with significant differences according to sex ( $\chi^2=9.96$ ;  $p=0.007<0.05$ ); in women the severe level had a higher incidence compared to men. It was concluded that academic stress in university students is independent of procrastination.

*Keywords:* academic stress, university students, procrastination, academic procrastination

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Espín Rosales, J. T., & Vargas Espín, A. D. P. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 551–563. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>

## **INTRODUCCIÓN**

La Organización Mundial de la Salud OMS (2022) revela que la pandemia por COVID-19 ha tenido repercusiones graves en la salud mental y bienestar de todas las personas a nivel mundial, tanto los infectados por el virus como las personas que ya pasaron por el mismo presentaban síntomas de ansiedad y estrés; registrándose un incremento significativo de problemas de salud mental. Del mismo modo la Organización Panamericana de la Salud OPS (2020) menciona que la pandemia ha provocado el aumento de niveles de estrés de muchas personas en todo el mundo; por este motivo se ha visto necesario realizar este estudio, más aún enfocado en estudiantes universitarios dado que Sánchez et al. (2021) afirma que un problema de salud mental que se ha evidenciado en universitarios es el estrés académico generado a partir de las clases virtuales impartidas debido a la pandemia.

Como señala Ayala et al., (2020) la procrastinación se trata de uno de los mayores desafíos a los cuales se enfrentan los estudiantes y se asocia con efectos negativos a nivel educativo; de la misma forma, Silva-Ramos et al. (2020) menciona que el estrés académico es una problemática que tiene repercusiones negativas a nivel emocional, físico y psicológico, y Sánchez-Villena (2018) afirma que es mayor en estudiantes universitarios debido a que existen mayores exigencias y demandas. Estas variables son ampliamente estudiadas por diversos autores debido al impacto perjudicial que pueden llegar a tener para los estudiantes de educación superior.

La vida universitaria exige gran esfuerzo y tiempo por parte de los estudiantes y trae consigo una alta carga académica, por tanto, el desempeño de los alumnos puede verse afectada por la presencia de estrés y este a su vez se presentará en algunos casos por la procrastinación (Orco-León et al., 2022). Además, para Toribio-Ferrer & Franco-Bárcenas (2016) estudiar una carrera universitaria implica ser propenso a desarrollar estrés académico. Siendo este un elemento que contribuye al desarrollo de estrés crónico y al agravamiento de la salud mental (Gutiérrez et al., 2010).

En un estudio realizado por Sirois & Tosti (2012) se determinó que las personas que procrastinan en el ámbito educativo, experimentan altos niveles de estrés. De igual manera en estudios efectuados por Orco-León et al. (2022) se estableció que la procrastinación y el estrés académico se relacionan significativamente, lo que demuestra que los estudiantes se estresan debido a que procrastinan continuamente.

La procrastinación es un comportamiento voluntario caracterizado por retrasar o postergar el inicio o la finalización de actividades importantes para la persona, pese a tener la oportunidad de realizarlas, evitando la responsabilidad que requiere la ejecución de las mismas, sustituyéndolas por otras de poca relevancia (Garzón-Umerenkova & Gil-Flores, 2017).

Para Ayala et al., (2020) la procrastinación académica se trata de la acción voluntaria del estudiante para retrasar tareas dentro del ámbito académico; asociándose con resultados negativos, tales como el incumplimiento de tareas, bajas calificaciones y abandono escolar, además, estudios demuestran que los estudiantes procrastinan por miedo a fracasar y la aversión a la tarea (Onwuegbuzie, 2004).

Para Altamirano & Rodríguez (2021) la procrastinación académica debe ser compensada con la autorregulación académica, siendo esta un proceso constructivo de suma importancia para lograr el éxito académico, permitiendo a los estudiantes fijarse metas, controlar su cognición, conducta, motivación y planificar el tiempo regulando de manera eficiente su aprendizaje, basándose en el autoconocimiento de sus capacidades.

Por otro lado, el estrés se trata de una respuesta física o mental como resultado de la relación entre el individuo y los eventos externos, los cuales son considerados como amenazantes para el sujeto, ya que ponen en riesgo su bienestar (Escobar Zurita et al., 2018); es así que, el estrés académico es un tipo de estrés en el cual se presenta una activación a nivel cognitivo, emocional,

fisiológico y conductual cuando el estudiante percibe de manera negativa las exigencias relacionadas con el proceso educativo, se angustia por situaciones académicas y pierde el control para afrontarlas (Barraza-Macías, 2018).

Escobar Zurita et al. (2018) afirman que el estrés es uno de los problemas de salud más comunes en la actualidad. De acuerdo a Román et al., (2008) en Latinoamérica, los estudios muestran una alta prevalencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores mayores a 67% de la población de estudio en la categoría de estrés moderado. Bajo este esquema, Namcela et al. (2022) señala que en Ecuador al menos el 41% de personas presentan estrés, siendo las mujeres las más afectadas representando el 65% de la población estudiada.

Desde el Modelo Sistémico Cognoscitivista se plantea que el estrés académico se trata de un proceso sistémico, psicológico y de carácter adaptativo, que se presenta en tres momentos: primero, el estudiante en el ámbito académico experimenta demandas que considera estresantes (estresores); segundo, los estresores generan un desequilibrio sistémico que se refleja con la presencia de síntomas; y tercero, este desequilibrio hace que el estudiante utilice estrategias de afrontamiento con el fin de restaurar el equilibrio sistémico (Barraza-Macías, 2006).

Como expresa Barraza (2012) en el ámbito educativo los estresores son elementos que abruma al estudiante y los más comunes son: la sobrecarga académica, falta de tiempo para culminar con las tareas, trabajos obligatorios, exposiciones, exámenes, las materias de estudio, participar activamente en el aula, mantener un buen promedio. En cambio, Parillo & Gómez (2019) consideran que los estresores a nivel académico se dividen en tres grupos: la sobrecarga de trabajo, aspectos relacionados a la evaluación y otros aspectos del proceso enseñanza-aprendizaje.

Para afrontar los estresores el alumno hace uso de las estrategias de afrontamiento que para Lazarus & Folkman, (1984), son recursos o respuestas cognitivas y conductuales que la persona desarrolla con la finalidad de hacer frente a demandas internas o externas, es decir, se utiliza para manejar o controlar la situación generadora de estrés; permitiendo la adaptación a las situaciones para generar un equilibrio biopsicosocial en la persona (Vargas et al., 2022).

Debido a estos datos relevantes encontrados en la teoría, se evidencia la necesidad de estudiar la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios con la finalidad de determinar la relación que existe entre estas variables.

## **MÉTODO**

### **Instrumentos**

Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA), adaptada por Domínguez; validada en la población ecuatoriana por Moreta-Herrera & Durán-Rodríguez (2018), presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.83 para la escala global; 0.80 para el factor autorregulación académica y 0.77 para el factor postergación de actividades. La escala tiene dos dimensiones: postergación de actividades con 3 ítems y autorregulación académica con 9 ítems. Su forma de medición es con una escala tipo Likert donde 1 es nunca y 5 siempre. El tiempo de aplicación dura entre 8 y 12 minutos. Para su calificación, en la dimensión postergación de actividades las puntuaciones menores a 7 indican un nivel bajo y mayores a 9 un nivel alto; mientras que en la dimensión autorregulación académica las puntuaciones menores de 27 indican un nivel bajo y superiores a 35 un nivel alto (Domínguez-Lara, 2016).

Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems (SISCO SV-21) de Arturo Barraza Macías; todo el inventario presenta una confiabilidad en Cronbach de 0.85; 0.83 para la dimensión de estresores, 0,87 para la dimensión de síntomas y 0.85 para la dimensión de estrategias de afrontamiento. El inventario cuenta con 23 ítems: un ítem de filtro que permite determinar si la persona encuestada es candidata o no a responder

el inventario; un ítem que permite identificar la intensidad del estrés académico y siete preguntas de cada dimensión antes mencionadas; su forma de medición es con una escala tipo Likert donde 1 es nunca y 6 es siempre. El tiempo de aplicación dura entre 20 y 25 minutos. Finalmente, para su calificación se obtiene la media general y esta se multiplica por 20 (Barraza-Macías, 2018).

### **Participantes**

La población de estudio estuvo constituida por 432 estudiantes de primero a séptimo semestre, de las carreras de Enfermería y Nutrición y dietética, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de una universidad del centro del país; con una edad de 18 a 34 años. Se determinó que 41 (9,5%) participantes tiene hijos y 391 (90,5%) no los tiene.

La muestra se seleccionó a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la facilidad de acceso y a la disponibilidad de las personas para ser parte de la muestra; además, se tomó en cuenta las siguientes características: que los estudiantes hayan aceptado participar en el estudio, que estén legamente matriculados y que sean mayores de edad; se excluyó a personas que no contestaron todas las preguntas de los reactivos.

### **Metodología**

El estudio tiene enfoque cuantitativo dado que se obtendrán medidas numéricas a través de instrumentos validados y estandarizados; es de diseño no experimental porque no se manipulará variables de manera deliberada; el alcance es descriptivo-correlacional ya que se pretende especificar las características más relevantes de cada variable de estudio, y posteriormente establecer una posible relación entre ambas. Es de corte transversal debido a que se aplicarán los instrumentos de evaluación en un solo momento (Hernández-Sampieri et al., 2014).

### **Procedimiento**

Una vez obtenida la autorización, se utilizó los formularios de Google para la recolección de información y por la misma plataforma se procedió a tomar los reactivos a los estudiantes que aceptaron participar en la investigación.

La información obtenida fue organizada y sistematizada por medio del programa estadístico Jamovi (versión 2.3.18). Para determinar si los datos siguen una distribución normal se utilizó la prueba Shapiro-Wilk; para asociar variables cualitativas se utilizó la prueba Chi-cuadrado de Pearson y para determinar la relación entre variables se usó Rho de Spearman.

### **RESULTADOS**

La muestra estuvo conformada por 432 participantes, la edad de los participantes oscila entre los 18 y 34 años, siendo su edad media 21,1 años con una desviación estándar de 2.46. De la carrera de Nutrición y Dietética fueron 219 (50,7%) participantes y de Enfermería 213 (49,3%); de los cuales 86 (19,9%) fueron hombres y el 346 (80,1%) mujeres.

**Tabla 1**

*Niveles de procrastinación académica en sus dos dimensiones*

Dimensiones	Niveles	Frecuencias	% del Total
Autorregulación académica	Bajo	415	96.1 %
	Medio	17	3.9 %
Postergación de actividades	Bajo	17	3.9 %
	Medio	44	10.2 %
	Alto	371	85.9 %

Al analizar la variable procrastinación académica, se determinó que en la dimensión autorregulación académica el nivel bajo 96,1% es predominante, mientras que el nivel medio representa el 3,9%; ninguna persona puntuó un nivel alto. En cuanto a la dimensión postergación de actividades se observó que 3,9% representa al nivel bajo, 10,2% al nivel medio y 85,9% al nivel alto existiendo gran predominio en este nivel.

**Tabla 2**

*Niveles de estrés académico*

Nivel de estrés académico	Frecuencias	% del Total
Leve	96	22.2 %
Moderado	155	35.9 %
Severo	181	41.9 %

Para el análisis del nivel de estrés académico se observó la prevalencia de nivel severo 41,9% en la muestra de estudio, seguido moderado 35,9% y nivel leve 22,2%.

**Tabla 3**

*Niveles de estrés académico según la carrera*

Nivel de estrés académico	Carrera		Total
	Nutrición y dietética	Enfermería	
Leve	54 (12.5 %)	42 (9.7 %)	96 (22.2%)
Moderado	78 (18.1 %)	77 (17.8 %)	155 (35.9%)
Severo	87 (20.1 %)	94 (21.8 %)	181 (41.9%)
Total	219 (50.7 %)	213 (49.3 %)	432 (100%)

Al analizar el nivel de estrés según la carrera se identificó que el 20,1 % de los estudiantes de nutrición y dietética y el 21,8% de la carrera de enfermería presentan nivel severo; por otra parte, el 18,1% de estudiantes de nutrición y dietética y 17,8% en estudiantes de enfermería presentan un nivel moderado; finalmente, el 12,5% de nutrición y 9,7 % de enfermería presentan un nivel leve.



**Tabla 4**

*Asociación entre el nivel de estrés y la carrera*

	Valor	gl	p
Chi-cuadrado de Pearson ( $\chi^2$ )	1.69	2	0.429

Nota. gl = grados de libertad; p = significancia asintótica bilateral.

Con un nivel de confianza de 95%, podemos concluir que el nivel de estrés académico y la carrera no se asocian ( $\chi^2= 1.69$ ;  $p=0.429 > 0,05$ ), lo que significa que, el estrés académico en los estudiantes universitarios es independiente de la carrera.

**Tabla 5**

*Niveles de estrés académico según el sexo*

Nivel de estrés académico	Sexo		Total
	Hombre	Mujer	
Leve	30 (6.9 %)	66 (15.3 %)	96 (22.2%)
Moderado	26 (6.0 %)	129 (29.9 %)	155 (35.9%)
Severo	30 (6.9 %)	151 (35.0 %)	181 (41.9%)
Total	86 (19.9 %)	346 (80.1 %)	432 (100%)

En base a los resultados se puede determinar que, el 6,9% de hombres presentan un nivel leve de estrés académico, el 6,0% un nivel moderado y un 6,9% un nivel severo. En cuanto a las mujeres se observa que el 15,3% presenta un estrés académico leve, un 29,9% presenta un nivel moderado y un 35,0% un nivel severo.

**Tabla 6**

*Asociación entre el nivel de estrés y el sexo*

	Valor	gl	p
Chi-cuadrado de Pearson ( $\chi^2$ )	9.96	2	0.007

Nota. gl = grados de libertad; p = significancia asintótica bilateral.

Con una confianza de 95%, concluimos que el nivel de estrés académico y el sexo si se asocia ( $\chi^2= 9.96$ ;  $p=0.007 < 0.05$ ), lo que significa que, el sexo si influye en el nivel de estrés académico que presentan los universitarios, siendo la mujer quien tiene mayor predisposición a presentar altos niveles de estrés académico.

Se aplicó la prueba de normalidad W de Shapiro-Wilk, para determinar el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas en el análisis de correlación descrito en la tabla 5. Con los resultados de esta prueba se determinó que no hay una distribución normal en los datos: Autorregulación académica ( $p=0,004$ ), postergación de actividades ( $p=<.001$ ) y estrés

académico ( $p < .001$ ). Al no cumplirse el supuesto de normalidad en ambas variables, se realizó la prueba no paramétrica de correlación de rangos Rho de Spearman.

**Tabla 7**

*Correlación entre la procrastinación y el estrés académico*

		Procrastinación académica	
		Autorregulación académica	Postergación de actividades
Estrés académico	Rho de Spearman	0.062	0.005
	valor p	0.197	0.909

Con un 95% de confianza, se concluye que las variables procrastinación académica con sus dimensiones: autorregulación académica ( $Rho=0.062$ ;  $p=0.197 > 0.05$ ) y postergación de actividades ( $Rho=0.005$ ;  $p=0.909 > 0.05$ ) y estrés académico no se relacionan.

### **DISCUSIÓN**

En el presente estudio se encontró que los estudiantes universitarios tienen un nivel bajo de autorregulación académica, es decir, el estudiante tiene poco control sobre sus acciones, pensamientos y emociones para lograr la obtención de los objetivos personales a nivel académico (Puya et al., 2021); resultados similares han sido obtenidos por Amaya Díaz & Rincón Jaimés (2017) en un estudio con 323 participantes donde se demostró que predominaba el nivel bajo en esta dimensión. En cambio, en el estudio de Altamirano & Rodríguez (2021) se destacó el nivel medio; sin embargo, el estudio fue realizado en el contexto de la pandemia por COVID-19, por ende los estudiantes estaban cursando el semestre en modalidad virtual, por lo que este puede ser un motivo de que los resultados difieran.

En cuanto a la dimensión postergación de actividades se observó que predomina el nivel alto, lo que significa que los estudiantes en esta muestra, tienden a postergar muy a menudo las tareas del área académica; sin embargo, estos resultados contrastan con un estudio realizado por Huanca et al. (2016) con una muestra de 218 estudiantes peruanos donde predominó un nivel medio en esta dimensión, no obstante, este estudio fue realizado con estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura, siendo esta una razón por la cual podrían variar los resultados encontrados, puesto que los estudiantes de estas carreras tienen mayor cantidad de estrategias para vencer la procrastinación académica.

Con respecto al estrés académico se identificó que la mayoría de estudiantes pertenecientes a la muestra presentaron un nivel severo; estos resultados coinciden con los de Estrada et al. (2021) en su estudio con 172 participantes, donde se encontró que los estudiantes presentan niveles altos de estrés, el contexto del estudio es diferente ya que se realizó en tiempo de pandemia, aunque, actualmente ha sido un gran reto para los estudiantes volver totalmente a lo presencial, después de atravesar por una pandemia con eventos catastróficos para todo el mundo, siendo el estrés un fenómeno que se agudizó durante y después de la pandemia, pudiendo ser una de las causas para que los resultados sean similares en ambos estudios. Por otro lado, existen resultados diferentes y se demuestran en un estudio realizado por Sánchez-Villena (2018) con 152 estudiantes donde predomina el nivel de estrés moderado en estudiantes universitarios; la razón por la cual estos resultados son diferentes a los nuestros puede ser por la muestra de estudio, puesto que la muestra menor y son únicamente de la carrera de psicología, quienes en su formación pueden haber adquirido información en mecanismos de afrontamiento al estrés a diferencia de la población de este estudio que en su malla de formación no se puede distinguir este tipo de formación.



Respecto al sexo, se observó que existe mayor nivel de estrés severo en mujeres que en hombres, al igual que en el estudio de Namcela et al. (2022) en donde en las mujeres puntúan mayor que los hombres; una posible explicación podría ser que las mujeres presentan mayor nivel de estrés debido a los estereotipos de género, por ejemplo, cubrir con tareas tradicionalmente asignadas en sus quehaceres domésticos o en algunas de las participantes cumplir con el rol maternal; es decir, a las expectativas acerca del comportamiento entre los sexos y sus roles a cumplir determinan que las mujeres tienen mayores exigencias que los hombres, por lo que esto puede influir de manera significativa en los resultados encontrados.

En cuanto al estrés severo, se evidencia que entre carreras: Nutrición y Enfermería, no existe una diferencia en resultados, de tal forma que la carrera universitaria no tiene relación en el nivel de estrés; esto coincide con el estudio realizado por Silva-Ramos et al. (2020) en donde se puede evidenciar que los participantes de diferentes carreras presentan el mismo nivel de estrés, en este caso estrés moderado; por lo que podemos determinar que la carrera no es relevante para el origen de estrés académico, dado que la mayoría de carreras universitarias presentan el mismo nivel de exigencia o así lo perciben los estudiantes.

Los resultados de esta investigación a acerca de la correlación entre la procrastinación y estrés académico arrojan que ambas variables no se relacionan; tal como se muestra en el estudio de Barraza Macías & Barraza Nevárez (2019) donde mencionan que no existe relación entre estas; por el contrario, Morales et al. (2021) en su estudio obtuvo como resultado que si existe relación entre estas dos variables, de tal modo que, a mayor procrastinación mayor nivel de estrés; pero, la muestra difiere ya que el estudio fue efectuado en tiempo de pandemia por COVID-19 y por este motivo los estudiantes recibían clases en línea, lo que pudo ser un factor importante para los resultados; ya que para Carbajal et al. (2022) implementar un sistema educativo nuevo, provocó que los estudiantes tengan poca predisposición a realizar tareas relacionadas a lo académico, sintiéndose estresados o desmotivados, por lo que postergaban estas actividades, priorizando otras fuera de este ámbito, de tal modo que evadían su responsabilidad educativa.

### **CONCLUSIONES**

De acuerdo con los resultados expuestos el nivel de estrés severo predomina en los estudiantes de las dos carreras que formaron parte de la muestra de estudio y tiene mayor prevalencia en las mujeres, de tal modo que podemos concluir que, la vida universitaria es una etapa en la cual los estudiantes atraviesan por diferentes situaciones que generan estrés, siendo importante proponer programas que abarquen temas de salud mental, entre ellos la prevención y tratamiento del estrés, la cual se ha evidenciado que es una de las problemáticas que comúnmente se presentan en este ámbito académico debido a las exigencias que traen consigo estudiar una carrera universitaria y la vida cotidiana.

En cuanto a las dimensiones de la procrastinación académica se determinó que la autorregulación académica es baja y por otro lado la postergación de actividades es alta en estos estudiantes; siendo necesario que en la universidad se ejecuten programas en los cuales los estudiantes conozcan de estrategias para promover la autorregulación y para combatir la procrastinación académica, dado que, si no se trabaja en ello pueden afectar el desarrollo educativo en general.

Además, se determinó que no existe relación entre la procrastinación y estrés académico, por lo que cabe señalar que los resultados que se presentaron deben considerarse no concluyentes al tener como principal limitación que los participantes son estudiantes de una sola universidad y que la muestra de estudio fueron únicamente dos carreras; por lo que este estudio pretende ser un punto de partida para futuras investigaciones que abarquen ambas variables, procrastinación y estrés académico, relacionándolas con otros factores sociodemográficos que pueden influir en el origen de estos fenómenos; a fin que los resultados se puedan generalizar.

## REFERENCIAS

Altamirano, C. E., & Rodríguez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28.

Amaya Díaz, L. P., & Rincón Jaimes, E. A. (2017). Evaluación de la autorregulación académica en estudiantes de pregrado de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, en la modalidad virtual distancia. *Academia y Virtualidad*, 10(1), Art. 1. <https://doi.org/10.18359/ravi.2416>

Ayala, A. S., Rodríguez, R. Y., Villanueva, W., Hernández, M., & Campos, M. (2020). La procrastinación académica: Teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), Art. 2. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>

Barraza, A. (2012). Estresores en alumnos de licenciatura y su relación con dos indicadores autoinformados del desempeño académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 12, 22-29.

Barraza Macías, A., & Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, 28, 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>

Barraza-Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), Art. 3. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>

Barraza-Macías, A. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)

Domínguez-Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1), Art. 1. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>

Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. de los A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, agosto. [https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb\\_comment\\_id=1881566745289288\\_4030013307111277](https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb_comment_id=1881566745289288_4030013307111277)

Estrada, E. G., Mamani, M., Gallegos, N. A. G., Mamani, H. J., & Zuloaga, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4675923>

Garzón-Umerenkova, A., & Gil-Flores, J. (2017). Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 15(43), 510-532. <https://doi.org/10.25115/ejrep.43.16134>

Gulfisha, Q., & Sultan, R. (2018). A Study of Academic motivation, procrastination, and stress among university students.

Gutiérrez, J. A., Montoya, L. P., Toro, B. E., Briñón, M. A., Rosas, E., & Salazar, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. 12.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (Sexta edición). McGraw-Hill Education.

Huanca, Y. N. C., Coaquira, K. Y. M., & Cachicatari, G. M. (2016). Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la

Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015. Revista de Investigación Universitaria, 5(2), Art. 2. <https://doi.org/10.17162/riu.v5i2.971>

Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why Students Procrastinate: A Qualitative Approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397-412. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Morales, J. S. C., Escobar, A. G. M., Jerónimo, D. R., & Granados, B. G. U. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 7(14), Art. 14.

Moreta-Herrera, R., & Durán-Rodríguez, T. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), Art. 3. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003>

Namcela, S. D. R. P., Chiriboga, J. S. L., López, I. M. F., Serrano, A. C. B., & Sigüenza, A. G. A. (2022). Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19. *La Ciencia al Servicio de la Salud*, 13(1), Art. 1. <https://doi.org/10.47244/cssn.Vol13.Iss1.667>

Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>

Orco-León, E., Huamán-Saldívar, D., Ramírez-Rodríguez, S., Torres-Torreblanca, J., Villacorta-Ampuero, A., Figueroa-Salvador, L., Mejía, C. R., & Corrales-Reyes, I. E. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41(0), Art. 0. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Salud mental y COVID-19: Datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia. [https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). OPS: Servicios de salud mental están quedando rezagados durante la pandemia - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/5-11-2020-ops-servicios-salud-mental-estan-quedando-rezagados-durante-pandemia>

Parillo, J. R. C., & Gómez, R. Y. P. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(Extra 1), 384-399.

Puya, A. J. ç, Ruíz, Y. W., & García, M. M. (2021). Autorregulación académica y aprendizaje autónomo en la enseñanza virtual de la carrera de Educación Básica de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 9(2), Art. 2. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v9i2.426>

Román, C. A., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. 25, 23-29.

Sánchez, B. O., Capacha, A. V., Capcha, M. L., Quispe, D. J., & Reza, S. Z. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: Una revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), Art. 6. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i6.1167](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1167)


Sánchez-Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios | *Eureka (Asunción, En línea)*;15(1)20180000. | LILACS. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-885114>

Silva-Ramos, M. F., Meza-Zamora, M. E. C., & López-Cocotle, J. J. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.

Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237-248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>

Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. 8.

Vargas, A. D. P., Gaibor, I. Á., & Rodríguez, M. L. (2022). Relación entre el Burnout, Engagement, Afrontamiento al estrés y Optimismo en personal de organización no gubernamental. *Revista Imaginario Social*, 5(1), Art. 1. <http://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/article/view/67>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .