

Estrés académico y procrastinación: Revisión documental

Academic stress and procrastination: Document review

Nikell Esmeralda Zárate Depraect

Universidad Autónoma de Sinaloa

nikell.zarate@uas.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7374-1606>

Dilcia Denyss Zurita Camacho

Universidad Autónoma de Sinaloa

dilciazurita@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7356-2117>

Paula Flores Flores

Universidad Autónoma de Sinaloa

paula.flores@uas.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2929-2134>

Resumen

El estrés académico es un estado de tensión física y emocional que se presenta cuando las demandas del contexto escolar son percibidas como una imposibilidad de ser resueltas. La procrastinación académica es un comportamiento disfuncional, en el cual se excusan o justifican retrasos y se evita la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica. La presente investigación cualitativa corresponde a una revisión documental en Google académico y Scielo. Fueron seleccionados 20 artículos de revistas arbitradas e indizadas publicadas entre los años 2024 y 2019. Y las palabras clave utilizadas fueron: estrés académico, procrastinación, universidad, estudiantes. Las preguntas de análisis fueron: ¿cuáles serán los instrumentos que permiten identificar estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios? y ¿cuáles son los factores causales y medidas preventivas de estrés académico y procrastinación?. Con lo analizado, se concluye que existen instrumentos validados internacionalmente de fácil aplicación. Se afirma que los

factores causales para estrés académico y procrastinación académica son: desmotivación, desinterés, deficiente capacidad de autorregulación y autocontrol emocional, problemas con la organización del tiempo, pocas horas de descanso y recreación y personalidad con tendencia al miedo y ansiedad. Las medidas de prevención se relacionan con el desarrollo de habilidades socioemocionales como: saber comunicar, empatía, autocontrol, autoconocimiento, resiliencia, resolución de problemas y asertividad, tener iniciativa, tolerancia, perseverancia, conciencia social, habilidades de autogestión, responsabilidad, adaptabilidad, liderazgo, pensamiento crítico, y ejercer eficazmente la gestión del tiempo.

Palabras clave: Estrés académico, Procrastinación, Estudiantes, Universidad.

Summary.

Academic stress is a state of physical and emotional tension that occurs when the demands of the school context are perceived as impossible to resolve. Academic procrastination is a dysfunctional behavior in which delays are excused or justified and blame is avoided when the subject is faced with an academic task. The present qualitative research corresponds to a documentary review in Google academic and Scielo. 20 articles were selected from peer-reviewed and indexed journals published between 2024 and 2019. And the keywords used were: academic stress, procrastination, university, students. The analysis questions were: what will be the instruments that allow identifying academic stress and procrastination in university students? And what are the causal factors and preventive measures of academic stress and procrastination? With what has been analyzed, it is concluded that there are internationally validated instruments that are easy to apply. It is stated that the causal factors for academic stress and academic procrastination are: demotivation, disinterest, poor capacity for self-regulation and emotional self-control, problems with time organization, few hours of rest and recreation, and a personality with a tendency toward fear and anxiety. Prevention measures are related to the development of socio-emotional skills such as: knowing how to communicate, empathy, self-control, self-knowledge, resilience, problem solving and assertiveness, having initiative, tolerance, perseverance, social awareness, self-management skills, responsibility, adaptability, leadership, critical thinking, and effectively exercising time management.

Keywords: Academic stress, Procrastination, Students, University.

Fecha Recepción: Enero 2023

Fecha Aceptación: Julio 2023

Introducción

El estrés académico es un estado de tensión física y emocional en estudiantes que se presenta cuando las demandas del contexto escolar son percibidas como una imposibilidad de ser resueltas, es decir, las demandas percibidas sobrepasan las capacidades de resolución.

En este sentido, la carga académica es la principal actividad que el estudiante universitario vive y que es necesaria acreditar para cumplir con la meta trazada, en otras palabras, la adquisición de conocimiento, habilidades, actitudes y valores necesarios para el ejercicio profesional.

Por ello, cuando los estudiantes universitarios experimentan un alto nivel de estrés académico, podrían agotarse emocionalmente y afectar su capacidad para hacer frente a las demandas académicas afectando su satisfacción general con la vida. Además, desde el punto de vista de estudiantes en contexto universitario, los mayores estresores académicos, son la sobrecarga de tareas y trabajos, así como la realización de evaluaciones escritas, prácticas, trabajos de aplicación y proyectos. En cuanto a los síntomas generados por el estrés académico, son: ansiedad, angustia, desesperación y trastornos del sueño. (Estrada et al., 2024).

Por otra parte, la procrastinación es la actividad de posponer tareas y la desmotivación y el carente aprendizaje autorregulado son factores desencadenantes, (García, 2024). De forma similar, el ejercicio de la autorregulación personal es importante para estar supervisándose y controlar la propia cognición, conducta y emoción (Ayala y Villanueva citado en Villagómez et al., 2023) misma que está ausente en la persona que procrastina.

Como consecuencia a lo anterior, puede presentarse: reprobación y deserción. También, (Díaz citado en Villagómez et al., 2023) menciona que, ansiedad, disminución de la autoeficacia y niveles elevados de estrés se relacionan con procrastinación.

De igual manera, la procrastinación académica es concebida como un comportamiento disfuncional, en el cual se excusan o justifican retrasos y se evita la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica. (Sánchez citado en Zepeda et al., 2023)

Con respecto a lo anterior, muchos estudiantes activos, inteligentes, competentes, creativos que tienen buenas características profesionales, pueden tener problemas de

organización, haciéndolos desconfiar de sí mismos y procrastinar. (Alva & Zapata citados en Zepeda et al., 2023)

A fin de cuentas, la procrastinación académica cumple un rol moderador entre la presencia de estresores y el desarrollo de síntomas asociados al estrés académico. (Delgado-Tenorio et al., 2021)

Material y Métodos

Revisión documental, enfocada en responder las siguientes preguntas de análisis: ¿cuáles serán los instrumentos que permiten identificar estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios? y ¿cuáles son los factores causales y medidas preventivas de estrés académico y procrastinación?

El diseño metodológico de este estudio es cualitativo de tipo documental que, a través del análisis permite comprender, caracterizar y reflexionar sobre el objeto de estudio. Las unidades de análisis fueron los documentos encontrados en Google académico y Scielo. Fueron seleccionados 20 artículos de revistas arbitradas e indizadas publicadas entre los años 2024 y 2019. Y las palabras clave utilizadas fueron: estrés académico, procrastinación, universidad, estudiantes.

Resultados

INSTRUMENTOS PARA MEDIR PROCRASTINACIÓN.

1) Escala de Procrastinación Académica (EPA), la que posee un alfa de Cronbach de 0,80. Integra 2 dimensiones (autorregulación académica y postergación de actividades) y se evalúa mediante una escala tipo Likert de cinco valores: (1) nunca, (2) pocas veces, (3) a veces, (4) casi siempre y (5) siempre. (Domínguez citado en Villagómez et al., 2023)

2) Escala de Morosidad Académica creada de Aguilar Villalobos y Valencia 1994 la cual mide la tendencia a posponer la realización de tareas y deberes académicos. (Pérez-Ríos, et al., 2023)

3) Escala de Procrastinación Académica (EMPA), desarrollados y autorizados para su uso por Geara, Hauck Filho y Teixeira. (Zepeda et al., 2023)

4) Escala EPA-11-Odonto cuenta con evidencias de validez y confiabilidad adecuadas para medir la procrastinación académica. (Corrales et al., 2022)

5) Escala de procrastinación de Tuckman (ATPS), compuesta por 72 ítems, pero se realizó una segunda revisión reduciéndose a 35, más tarde fue adaptada en Argentina por Furlan et al., quienes crearon una nueva versión de 15 ítems con formato de respuesta tipo

Likert con 5 opciones desde nunca = 1 hasta siempre = 5. La calificación varía entre 15 y 75 puntos, donde mayor puntuación indica mayor presencia de conductas procrastinadoras. (Galindo-Contreras & Olivas-Ugarte, 2022)

INSTRUMENTOS PARA MEDIR ESTRÉS ACADÉMICO.

1) Inventario de estrés académico SISCO: El inventario SISCO fue construido por Barraza en México, consta de 31 ítems distribuidos en cinco dimensiones. (Zamora-Marín & Leiva Colos, 2022).

2) Cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU), es autoadministrado, consiste en 19 ítems relativos a situaciones potencialmente estresantes en el ámbito universitario, a las que se responde de acuerdo con una escala que va de 1 = nada de estrés a 5 = mucho estrés, por lo que una puntuación elevada, resultado de la suma de los reactivos, representa mayor estrés. Este cuestionario engloba cuatro dimensiones: Obligaciones Académicas, reactivos 1 a 7; Expediente y perspectivas de Futuro, ítems 8 a 13; Dificultades Interpersonales, reactivos 14 a 16; y Expresión y Comunicación de ideas propias, ítems 17 a 19. La consistencia interna por subescala va de $\alpha = 0,7$ a $\alpha = 0,8$. (Fouilloux et al., 2021)

3) Escala de Estrés Percibido - Versión Corta (Perceived Stress Scale - PSS - 10): Instrumento compuesto por 10 ítems que corresponden a la frecuencia de eventos recientes y eventos ocurridos hace al menos un mes. Los ítems se dividen en dos factores: percepciones negativas y percepciones positivas. Los ítems se responden en una escala Likert, que va de 0 (Nunca) a 4 (Muy a menudo). La escala fue traducida y validada para el contexto brasileño por Reis et al., citado en Filho y Gonçalves (2020).

4) Cuestionario de estrés académico (CEA), validado en población universitaria española compuesto por tres escalas: estresores académicos (E-CEA), respuesta de estrés (R-CEA) y estrategias de afrontamiento (A-CEA). Las respuestas a cada uno de los ítems se realizan sobre una escala tipo Likert de cinco puntos, desde 'nunca'; (un punto) hasta 'siempre'; (cinco puntos). (Soto-González et al., 2019)

FACTORES CAUSALES DE PROCRASTINACIÓN.

a) Insuficiente motivación, deficiente autorregulación y autocontrol, incapacidad para gestionar el tiempo, incertidumbre, conductas perfeccionistas, historia de aprendizaje y estilos de crianza. (Carranza & Ramírez citado en Villagómez et al., 2023)

b) Ansiedad, cansancio, desmotivación, falta de energía, miedo y el desinterés por parte de los alumnos actúan como barreras para la automotivación y así se empiezan a procrastinar. (Zepeda et al., 2023)

c) Bajos niveles de procrastinación académica y una elevada orientación hacia el futuro en el estudiantado predice un rendimiento académico exitoso. (Pérez-Ríos, et al., 2023).

FACTORES CAUSALES DE ESTRÉS ACADÉMICO.

a) Baja actividad física, índice de masa corporal y grasa corporal elevada y menor habilidad para comprender y regular las propias emociones. (Arce et al., 2020)

b) Mala calidad del sueño, poco tiempo de descanso, personalidad con tendencia a la sintomatología ansiosa, angustia, temor, tristeza, preocupación y activación fisiológica involuntaria, los cuales condicionan a la persona a tener una percepción de escaso control en situaciones de alta sobrecarga emocional. (Ardiles et al., 2020)

MEDIDAS PREVENTIVAS DE PROCRASTINACIÓN.

*Tomar conciencia de lo que es la procrastinación, tener claro que aumenta con la afectividad negativa, que es voluntaria, que es común en personas con rasgos perfeccionistas de la personalidad. Y que la mejor medida de prevención es aprender a mejorar las habilidades de regulación emocional y así reducir el comportamiento procrastinador. (Bertolín-Guillén, 2023)

*Aplicación y seguimiento del hábito de la lectura, ya que disminuye la procrastinación. (Chávez et al., 2021)

*Implementación de estrategias aprendizaje de servicio, aula invertida, aprendizaje basado en problemas e investigación participativa (Gutiérrez citado en Córdova, 2024) para que el estudiante se involucre y construya su propio aprender acompañado del profesor que funge como guía y motivador.

MEDIDAS PREVENTIVAS DE ESTRÉS ACADÉMICO.

Mantener autoestima saludable, ya que, en su defecto es considerada como un predictor de estrés académico. (Zamora-Marín & Leiva Colos, 2022)

Dentro de las aulas, realizar actividades de “atención plena” es muy recomendable ya que se demuestra que, a mayor número de sesiones de Mindfulness, se disminuye el nivel de estrés en las áreas de reacciones físicas y comportamentales en estudiantes universitarios del área de la salud. (Villarreal-Carrasco & Cruz-Riveros, 2021).

Valero, et al. (2024) en su libro titulado: *Estrategias de aprendizaje* mencionan en el apartado 8.2 el reconocimiento y manejo del estrés académico en la universidad, que en las páginas 74 y 75 a la letra dicen:

Reconocer y manejar eficazmente el estrés académico es crucial para el bienestar general y el éxito académico de los estudiantes. Aquí se detalla estrategias efectivas para el reconocimiento y manejo del estrés académico en la universidad:

*Conciencia y Reconocimiento: El primer paso para manejar el estrés académico es ser consciente de sus síntomas y reconocer cuándo se está experimentando. Los síntomas comunes de estrés académico pueden incluir ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse, insomnio, fatiga y cambios en el apetito. Reconocer estos signos tempranos puede ayudar a los estudiantes a intervenir antes de que el estrés se vuelva abrumador.

*Identificación de Causas: Es importante que los estudiantes identifiquen las causas específicas de su estrés académico. Esto puede incluir la presión de las expectativas académicas, la sobrecarga de tareas, los plazos de entrega, la competencia entre pares, la preocupación por el rendimiento académico, entre otros factores. Al comprender las causas subyacentes, los estudiantes pueden abordar de manera más efectiva las fuentes de su estrés.

*Establecimiento de Expectativas Realistas: Los estudiantes a menudo se enfrentan a expectativas académicas poco realistas, tanto internas como externas. Es importante que establezcan expectativas realistas para sí mismos y reconozcan que el perfeccionismo no es necesario ni saludable. Aceptar que es normal cometer errores y aprender de ellos puede reducir la presión autoimpuesta y el estrés asociado.

*Desarrollo de Habilidades de Afrontamiento: Enseñar a los estudiantes habilidades efectivas de afrontamiento puede ayudarles a manejar el estrés de manera constructiva. Esto puede incluir técnicas de respiración y relajación, prácticas de mindfulness y meditación, ejercicio regular, establecimiento de límites saludables, y habilidades de resolución de problemas. Al desarrollar un repertorio de estrategias de afrontamiento, los estudiantes pueden elegir las que mejor se adapten a sus necesidades en momentos de estrés.

*Gestión del Tiempo: La gestión efectiva del tiempo es crucial para reducir el estrés académico. Los estudiantes pueden beneficiarse de la creación de horarios de estudio estructurados, la priorización de tareas, la planificación de plazos de entrega y la eliminación de distracciones. Al establecer un equilibrio entre el trabajo académico y el

tiempo libre, los estudiantes pueden reducir la sensación de abrumamiento y aumentar su sensación de control sobre su entorno.

*Buscar Apoyo Social y Profesional: Fomentar el apoyo social y buscar ayuda profesional puede ser fundamental para manejar el estrés académico. Los estudiantes pueden buscar el apoyo de amigos, familiares, compañeros de clase, consejeros académicos o servicios de asesoramiento estudiantil. Compartir experiencias y preocupaciones con otros puede proporcionar una sensación de conexión y pertenencia, así como ofrecer diferentes perspectivas y soluciones.

*Cuidado Personal: Incorporar prácticas de autocuidado en la rutina diaria es esencial para el manejo del estrés académico. Esto puede incluir ejercicio regular, una alimentación balanceada, suficiente descanso y sueño, actividades recreativas que proporcionen placer y distracción, y tiempo para actividades que promuevan la relajación y el bienestar emocional.

Discusión

Estudiar una carrera universitaria implica la aparición de ciertos niveles de estrés, para lo cual los estudiantes deben estar preparados, manejar una buena salud mental, ser capaces de autorregularse personal y escolarmente y así controlar su propio aprendizaje, motivación, conducta, estrés, planificación de su tiempo y actividades, para hacer frente a los retos de la vida universitaria con éxito.

El estrés académico en los universitarios surge cuando se sienten presionados por las tareas escolares, es decir, sobrepasan su capacidad de resolución ocasionando pérdida de regulación personal, ansiedad, estrés, desmotivación y aplazamiento de tareas. Siendo esta última un comportamiento común y voluntario en los estudiantes a través del cual van postergando fácilmente sus deberes académicos con justificación y sin culpa.

Actualmente, tanto el estrés como la procrastinación académica, son un problema grave que genera múltiples efectos negativos en la salud y en el desempeño de los estudiantes universitarios como ansiedad, poner en duda sus capacidades para realizar tareas, bajo rendimiento académico, fracaso y abandono escolar.

Dentro de los factores causales de estrés académico y procrastinación, es indispensable resaltar: la pereza, falta de motivación, desagrado por lo que están haciendo y mala administración del tiempo. Y como principales medidas preventivas cabe mencionar la importancia de realizar actividad física, mantener una autoestima saludable, evitar

conductas perfeccionistas, plantearse objetivos y metas alcanzables, poner en práctica estrategias de aprendizaje que mejoren habilidades de resolución de problemas y solicitar ayuda profesional cuando sea necesario.

Existen suficientes instrumentos con validez y confiabilidad adecuadas para identificar estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios. Sin embargo, más que evaluar su presencia, es necesario proponer y aplicar estrategias académicas para contrarrestar el estrés y la procrastinación; abarcar temas de salud mental como prevención y manejo de estrés, autoestima, planificar actividades de enseñanza aprendizaje que promuevan la autorregulación, fomentar el hábito de la lectura, de la actividad física, gestión del tiempo e higiene del sueño entre otros, pero sobre todo que los estudiantes sepan identificar el momento en que es necesario solicitar apoyo social y ayuda profesional.

Dentro de este estudio, se considera necesario recopilar más artículos y profundizar en el análisis de los mismos., para pasar a la etapa de medición y análisis de resultados para tomar decisiones de mejora que promuevan nuevas prácticas saludables en los estudiantes universitarios.

Conclusión

Finalmente se concluye que sí existen instrumentos validados internacionalmente que son de fácil aplicación que identifican el estrés académico y procrastinación en el contexto universitario.

Asimismo, se afirma que los factores causales comunes para estrés académico y procrastinación, son: desmotivación, desinterés, deficiente capacidad de autorregulación y autocontrol emocional, tener problemas con la organización del tiempo y priorización de actividades académicas, disfrutar de pocas horas para el descanso y la recreación y finalmente ser de personalidad que tiende al miedo, tristeza, temor, angustia y ansiedad.

Por último, las medidas de prevención para estrés académico y procrastinación se relacionan con el desarrollo de habilidades socioemocionales mismas que deben desarrolladas de forma constante en los estudiantes universitarios, tales como:

- *Saber comunicar lo que sienten y escuchar e identificar lo que comunica la otra persona,

- *Establecer empatía,

- *Tener autocontrol y autoconocimiento fortalecidos,

- *Ejercer acciones de resiliencia, resolución de problemas y asertividad,

*Colaborar, tener iniciativa, tolerancia, perseverancia, conciencia social, habilidades de autogestión, responsabilidad, liderazgo, adaptabilidad y pensamiento crítico, y

*Ejercer en todo momento de forma eficaz y eficiente la gestión del tiempo.

Futuras líneas de investigación

Continuar realizando investigaciones sobre estrés académico y procrastinación en el contexto universitario en el área de la salud ya sea correlacionando las variables o analizándolas de forma aislada.

Diseñar e implementar acciones que eviten el estrés académico y procrastinación.

Referencias

Arce Varela, Edwin, Azofeifa-Mora, Christian, Morera-Castro, María, & Rojas-Valverde, Daniel. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSalud* , 17 (2), 72-97.

<https://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-2.5>

Ardiles Irrarázabal, Rodrigo, Barraza López, René, Koscina Rojas, Ivannia, & Espínola Salas, Nicole. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU POTENCIAL PREVENTIVO DE SÍNTOMAS ANSIOSO-DEPRESIVOS Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. *Ciencia y enfermería*, 26, 27. Epub 28 de diciembre de 2020.<https://dx.doi.org/10.29393/ce26-20iera40020>

Bertolín-Guillén, José M.. (2023). Neuro-psicopatología y procrastinación.. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 61(2), 212-220. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272023000200212>

Chávez Parillo, Jesús Roger, Peralta Gómez, Reyna Ysmelia, & Rodríguez Marin, Irma Stephani. (2021). Los hábitos de lectura reducen la procrastinación académica en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(4), e4436. Epub 10 de febrero de 2022. Recuperado en 02 de abril de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192021000400005&lng=es&tIng=es.

Córdova Gonzales, L. A., Flores Vásquez, M. E., Becerra Flores, S. N., Ortiz Salazar, N. G., Franco Mendoza, J. M., & García Vattam, R. E. (2024). Compromiso y Procrastinación Académica en Estudiantes de una Universidad Pública de Lima. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(1), 208–233. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i1.86>

- Corrales-Reyes, Ibraín Enrique, Villegas-Maestre, José Daniel, Vitón-Castillo, Adrián Alejandro, Tusell-Hormigó, Diana, Mamani-Benito, Oscar Javier, & Carranza-Esteban, Renzo Felipe. (2022). Validez y confiabilidad de una escala de procrastinación académica en estudiantes cubanos de Estomatología. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 51(3), e1826. Epub 01 de septiembre de 2022. Recuperado en 02 de abril de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572022000300002&lng=es&tlng=es.
- Delgado-Tenorio, Ariana L., Oyanguren-Casas, Nayara A., Reyes-González, Ariana A.I., Zegarra, Ángel Ch., & Cueva, Manuel E.. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), e1372. Epub 31 de diciembre de 2021. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Estrada Araoz, E. G., Farfán-Latorre, M., Lavilla-Condori, W. G., Quispe-Aquise, J., Lavilla-Condori, M. L., & Mamani-Roque, M. (2024). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica De Caracas*, 132(1). Recuperado a partir de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/27976
- Filho, Paulo Roberto Taborda de Souza, & Gonçalves Câmara, Sheila. (2020). Evidências de validade da Escala de Estresse em Estudantes para universitários brasileiros. *Revista de Psicologia (PUCP)*, 38(1), 65-86. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.202001.003>
- Fouilloux, Claudia, Amscheridam-Herrera, Schajrit E, Tafoya, Silvia A, Fouilloux-Morales, Mariana, & Barragán-Pérez, Virginia. (2021). Propiedades psicométricas del cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU) en una muestra de estudiantes de Medicina mexicanos. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(6), 295-302. Epub 17 de enero de 2022. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.246.1152>
- Galindo-Contreras, Jhorleny, & Olivas-Ugarte, Lincol Orlando. (2022). Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS): evidencias psicométricas y datos normativos en estudiantes de secundaria de Lima, Perú. *Propósitos y Representaciones*, 10(1), e1381. Epub 22 de abril de 2022. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1381>
- García-Hernández, Y., García-Rojas, J. A., & Martínez-García, M. D. (2024). Estudio comparativo del estrés académico en estudiantes de ingeniería en Gestión

Empresarial durante la pandemia covid-19. RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo, 14(28).
<https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1756>

GARCIA-SERRANO, R. A. M. S. E. S., ROSAS-MANZANO, D. I. A. N. A., EROSA-ROSADO, E. L. I. É. Z. E. R., & VILLASEÑOR-PONCE, M. A. R. G. A. R. I. T. A. (2024). Relación entre el rendimiento académico, la motivación y la procrastinación en universitarios. Revista Electrónica de Psicología de la, 17. Recuperado a partir de:
[https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol13_No_24/REP13\(24\).pdf#page=17](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol13_No_24/REP13(24).pdf#page=17)

Pérez-Ríos, Rubén, Barrera-Hernández, Laura Fernanda, Echeverría-Castro, Sonia Beatriz, & Sotelo-Castillo, Mirsha Alicia. (2023). Orientación al futuro y morosidad académica como instrumentos de predicción del rendimiento académico en estudiantes de preparatoria y universidad del noroeste de México. Revista Electrónica Educare , 27 (2), 170-186. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.27-2.15876>

Soto-González, Mercedes, Da Cuña-Carrera, Iria, Gutiérrez-Nieto, Manuel, & Barreira-Salgado, Ángel. (2018). Nivel educativo de los progenitores como factor mediador del estrés académico. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica, 21(1), 23-29. Epub 00 de de 2019. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.211.929>

Valero Ancco, V. N., Pari Orihuela, M. ., & Díaz Vilcanqui, Y. D. . (2024). Estrategias de Aprendizaje. Editorial Idicap Pacífico, 1–88. <https://doi.org/10.53595/eip.016.2024>

Villagómez Vacacela, D. C., Moreano Jara, L. J., & Chavez Contreras, D. M. (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. Revista Eugenio Espejo, 17(3), 42–51.
<https://doi.org/10.37135/ee.04.18.05>

Villarroel-Carrasco, Karla, & Cruz-Riveros, Consuelo. (2021). Relación entre sesiones de atención plena y el nivel de estrés en estudiantes universitarios. Enfermería Global, 20(63), 362-388. Epub 02 de agosto de 2021. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.442391>

Zamora-Marín, Ana Mabel y Leiva-Colos, Flor Victoria. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. Academo (Asunción) , 9 (2), 127-138. Publicación electrónica del 00 de diciembre de 2022. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>

Zepeda Toro, Pavel Elias, da Silva Sousa, Rayane Camila, Costa, Flaviano, & Douglas Colauto, Romualdo. (2023). Miedo al éxito y miedo al fracaso: intensidad de los motivos de procrastinación en la elaboración de la disertación y tesis. *Calidad en la educación*, (58), 5-34. Recuperado en 02 de abril de 2024, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652023000100005&lng=es&tlng=es.