

La procrastinación académica en el estrés académico en el estudiante universitario

Academic procrastination in the academic stress of university students
Procrastinação acadêmica no estresse acadêmico de universitários

Miguel Angel Díaz Sotelo 
migueldiasotelo@gmail.com
Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
Lima, Perú

Angel Salvatiera Melgar 
asalvatierra@unmsm.edu.pe
Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
Lima, Perú

<http://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i12.226>

Artículo recibido 7 de mayo 2025 | Aceptado 23 de junio 2025 | Publicado 1 de julio 2025

Resumen

Palabras clave:

Procrastinación académica; Postergación de actividades; Autorregulación académica; Estrés académico; Afrontamiento

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la incidencia de la procrastinación académica en el estrés académico en estudiantes de la facultad de educación en Lima, Perú. Para ello, se empleó una versión modificada de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el inventario SISCO de Barraza (2007), para medir ambas variables. Los resultados revelaron que el 16.5% de la variabilidad en el nivel de estrés académico puede atribuirse a los niveles de procrastinación académica, según lo detectado por el coeficiente de Nagelkerke. En conclusión, se encontró una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en la población estudiada.

Abstract

Keywords:

Academic procrastination; Procrastination; Academic self-regulation; Academic stress; Coping

The present study aimed to determine the incidence of academic procrastination on academic stress in students from the Faculty of Education in Lima, Peru. To this end, a modified version of the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Barraza (2007) SISCO inventory were used to measure both variables. The results revealed that 16.5% of the variability in the level of academic stress can be attributed to the levels of academic procrastination, as detected by the Nagelkerke coefficient. In conclusion, a significant relationship was found between academic procrastination and academic stress in the study population.

Resumo

Palavras-chave:

Procrastinação acadêmica;
Procrastinação;
Autorregulação acadêmica; Estresse acadêmico;
Enfrentamento

O presente estudo teve como objetivo determinar o impacto da procrastinação acadêmica no estresse acadêmico em estudantes da Faculdade de Educação de Lima, Peru. Para tanto, foram utilizadas uma versão modificada da Escala de Procrastinação Acadêmica (EPA) e o inventário SISCO de Barraza (2007) para mensurar ambas as variáveis. Os resultados revelaram que 16,5% da variabilidade nos níveis de estresse acadêmico pode ser atribuída aos níveis de procrastinação acadêmica, conforme detectado pelo coeficiente de Nagelkerke. Em conclusão, foi encontrada uma relação significativa entre procrastinação acadêmica e estresse acadêmico na população estudada.

INTRODUCCIÓN

Una realidad que se distingue en el claustro universitario es que muchos estudiantes postergan sus tareas, realizándolas en fechas cercanas al límite de entrega, con una calidad de trabajo cuestionable, hecho que se torna en una tara considerable para los estudiantes, de los cuáles se espera cierto nivel de autonomía para que respondan a la vida universitaria. En el 2019, García y Silva expresaron que en naciones anglosajonas un 80% y 95% de universitarios postergaban en alguna ocasión, y un 75% se percibe como procrastinador.

En ese sentido, en una universidad del Centro del Perú se encontró un alto porcentaje de procrastinación (71%) (Veliz, Tarazona, Aliaga y Romero, 2016). Así también, ese mismo año, Condori, Mamani y Mamani en una investigación en la Universidad Peruana Unión descubrieron que el 33.9% presenta un nivel alto y un 8,7 % de su muestra indica un grado elevado de procrastinación académica.

Por otro lado, Steel en el 2007, señaló que la procrastinación es una táctica con un alto coste emocional y de autosabotaje, Cardona (2015), a su vez, señaló que la conducta procrastinadora puede tener consecuencias negativas como bajo rendimiento, ausentismo, ansiedad ante las evaluaciones, poca motivación, entre otras, consecuencias que sería graves a nivel personal y de salud mental, como el aumento del estrés académico.

Los factores de riesgos asociados al estrés académico tienen que ver con la acumulación de trabajos, corto tiempo para realizarlos; dicho estrés desemboca en un estado de burnout, generando sensaciones estresantes que se intensifican y generan daños a la salud física y mental. Así, Riofrío (2022) evidenció en una muestra de 180 alumnos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, un porcentaje de 33,9% de estudiantes con estrés severo, indicando que los agentes estresores se relacionaban con sobrecarga de trabajos universitarios y poco tiempo para realizarlos.

Entonces, es importante comprender, como lo señalan las investigaciones, que la posible consecuencia de postergar actividades académicas aumenta los niveles de estrés académico. Por tal motivo se busca establecer la incidencia de la procrastinación académica en el estrés académico en estudiantes de la facultad de educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Establecer la incidencia sería fundamental para la comunidad universitaria, con el fin de menguar la presencia de tales conductas dilatorias, aplicando estrategias de regulación promovidas a través de talleres a estudiantes universitarios.

MÉTODO

La presente investigación es positiva, bajo el enfoque de investigación cuantitativo, el tipo de investigación es básica nivel descriptivo explicativo, diseño no experimental de tipo correlacional causal, de naturaleza transversal. Se recolectaron los datos con una versión modificada de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el inventario SISCO de Barraza (2007) para recolectar los datos sobre el estrés, luego se realiza el análisis de los fenómenos en su ambiente natural, posteriormente realizar el análisis estadístico para entender la incidencia de la procrastinación académica en el estrés en los estudiantes que participaron en el estudio.

La población estará formada por 126 universitarios del primer al quinto año, matriculados en el año 2023, que estaban cursando estudios en el año de la investigación, hombres y mujeres, con edades que fluctúan entre los 17 y 49 años de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

La muestra será de 96 estudiantes, se obtendrá mediante un muestreo no probabilístico aleatorio simple, el cual, definido por Castro (2003), se realiza cuando cada uno de los individuos de una población tiene la misma posibilidad de ser elegido.

Se formularon las siguientes hipótesis:

Existe incidencia de la procrastinación académica en el estrés académico del estudiante universitario.

Existe incidencia de la procrastinación académica en los estresores, síntomas y de estrategias afrontamiento del estudiante universitario.

Tabla 1. Dimensiones e indicadores para cada variable

Variables	Dimensiones	Indicadores
Procrastinación académica	Postergación de actividades	Postergar tareas académicas Postergar lecturas
	Autorregulación académica	Prepararse para exámenes Autoeficacia Automotivación
Estrés académico	Estresores	Sobrecarga de trabajos Exigencia de los profesores Dificultades en clases
	Síntomas	Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales
	Estrategias de afrontamiento	Habilidades sociales Autoeficacia

Para recolectar información sobre la procrastinación académica, se utilizó la Escala de Procrastinación académica, elaborada por Busko (1998) luego adaptada a la población universitaria por Domínguez (2016) con cambios en algunos ítems de parte del autor de la presente investigación. La Prueba EPA presenta dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades. La primera dimensión tiene 11 ítems que se califican de manera directa y la segunda dimensión tiene 9 ítems los cuales se califican de manera indirecta.

Respecto a la calificación e interpretación, el presente inventario presenta 20 ítems; los cuales son medidos por medio de la escala Likert de cinco puntos. Las opciones de respuesta son: Nunca (1), Pocas Veces (2), A veces (3), Casi Siempre (4) y Siempre (5).

La interpretación de los puntajes es directa; o sea, mientras mayor sea el puntaje que se alcance en la escala, el estudiante mostrará un comportamiento procrastinador más alto. Para el caso del estrés académico se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza (2007). El inventario SISCO del estrés académico está formado por 31 ítems repartidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite establecer si el encuestado es aspirante o no a responder el inventario.

Un ítem que, en escala tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Para la colección de los datos se obtuvo el permiso de las autoridades universitarias de la Facultad de educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Se brindó el consentimiento informado a los estudiantes garantizando la confidencialidad y privacidad sobre la información personal brindada.

Los cuestionarios se aplicaron a los estudiantes en su aula de clase durante sesiones grupales. Se entregaron copias impresas que incluían tanto el protocolo como las hojas para respuestas anónimas. Los participantes contaron con aproximadamente 20 minutos para completar cada cuestionario. Se les indicó que debía utilizar lápiz para hacerlo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados fueron obtenidos en base a la aplicación de 96 cuestionarios por cada prueba teniendo un total de 192 cuestionarios que fueron exportados a una base de datos dentro del programa Excel, y posteriormente fueron sometidos al análisis estadístico en el programa SPSS donde se realizaron las tablas y respectivas graficas de los resultados obtenidos.

Tabla 2. Niveles de procrastinación académica y estrés académico

Variables	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Procrastinación académica	Bajo	26	27.1
	Moderado	67	69.8
	Alto	2	2.1
	Total	96	100
Estrés académico	Leve	18	18.8
	Moderado	63	65.6
	Fuerte	15	15.6
	Total	96	100

Los estudiantes mostraron un 70% de nivel moderado en el caso de procrastinación académica, como se muestra en la tabla y un 2% de nivel alto. Esta información nos indica que, en su mayoría, los estudiantes procrastinan moderadamente en sus actividades universitarias. Así también, al evaluar el estrés académico se obtuvieron los siguientes resultados respecto a los niveles de estrés en los estudiantes, un 63% muestra un nivel moderado de estrés académico.

En concordancia con las escalas de medición de las variables y los objetivos de la investigación, para contrastar hipótesis, se aplicó la regresión logística ordinal, por la naturaleza de las variables. Para la detección de la incidencia entre las variables cualitativas ordinales se procedió por el Pseudo R cuadrado, detectando el porcentaje de incidencia.

Regla de decisión:

Si $p_valor < 0,05$, rechazar H_0

Si $p_valor \geq 0,05$, aceptar H_0

Prueba de hipótesis general

H_0 : No existe incidencia de la procrastinación académica en el estrés académico en universitarios de una Universidad Pública de Lima.

H_a : Existe incidencia de la procrastinación académica en el estrés académico en universitarios de una Universidad Pública de Lima.

Tabla 3. Información de ajuste de los modelos

Modelo	-2 log de la verosimilitud	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	121,392			
Final	107,267	14,125	1	,000

Función de vínculo: Logit.

El p valor es menor a 0.05, entonces, se puede afirmar que la variable procrastinación académica predice las categorías (leve, moderado, fuerte) de la variable estrés académico.

Tabla 4. Prueba de Pseudo R - Cuadrado de las variables de estudio

Pseudo R-cuadrado
Cox y Snell
Nagelkerke

Función de vínculo: Logit.

En el modelo final explica el 16,5% del cambio de las categorías de la variable dependiente. Es decir, la variable procrastinación académica explica en un 16,5% el cambio en los niveles de la variable estrés académico.

Se ejecutó un modelo de regresión logística ordinal para valorar el efecto de la variable procrastinación académica sobre la probabilidad de ocurrencia de las categorías de la escala de estrés académico, ya sea Leve, Moderado o Fuerte. El modelo fue estadísticamente significativo $X^2 = 14,125$, $p < 0.001$ y explicó el 16,5% ($R^2 = 0.165$) de las categorías de la variable dependiente.

En función de los resultados obtenidos:

Hipótesis específica 1

H_0 : No existe incidencia de la procrastinación académica en la dimensión estresores en universitarios de una Universidad Pública de Lima.

H_a : Existe incidencia de la procrastinación académica en la dimensión estresores en estudiantes de una Universidad Pública de Lima.

El p valor es mayor a 0.05 (0.195) consecuentemente no se puede afirmar que la variable procrastinación académica predice las categorías (leve, moderado, fuerte) de la dimensión estresores. Se acepta el H_0 , no existe incidencia de la procrastinación académica en la dimensión estresores.

Hipótesis específica 2

H_0 : No existe incidencia de la procrastinación académica en la dimensión síntomas en universitarios de una Universidad Pública de Lima.

H_a : Existe incidencia de la procrastinación académica en la dimensión síntomas en universitarios de una Universidad Pública de Lima.

En el modelo final manifiesta el 19,0% de variación de las categorías de la variable dependiente. Es decir, la variable procrastinación académica explica en un 19,0% el cambio en los niveles de la dimensión síntomas.

Hipótesis específica 3

H_0 : No existe incidencia de la procrastinación académica en la dimensión estrategias de afrontamiento en universitarios de una Universidad Pública de Lima.

H_a : Existe incidencia de la procrastinación académica en la dimensión estrategias de afrontamiento en universitarios de una Universidad Pública de Lima.

En el modelo final explica el 46,0% del cambio de las categorías de la variable dependiente. Es decir, la variable procrastinación académica explica en un 46,0% el cambio en los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento.

Discusión

Los resultados del estudio confirman la hipótesis principal: la procrastinación académica incide significativamente en el estrés académico entre estudiantes universitarios de Lima. Esto sugiere que los cambios en los niveles de estrés pueden explicarse, en parte, por la presencia de conductas procrastinadoras.

Investigaciones previas respaldan este hallazgo. Palacios Garay et al. (2020) evidenciaron una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico, aunque su estudio incluyó una tercera variable: el engagement académico. Asimismo, Orco León et al. (2022), Hernández (2020) y Estrada Araoz et al. (2022) reportaron correlaciones directas y significativas entre ambas variables, coincidiendo con los hallazgos de esta investigación.

En cuanto a los niveles de procrastinación, este estudio encontró un 69.8% de estudiantes con niveles moderados, en contraste con el 42.9% reportado por Palacios Garay et al. (2020). Por otro lado, Méndez Carpio (2021) halló un 51% de estudiantes con procrastinación alta durante la educación virtual en

pandemia, cifra muy superior al 2.1% de esta investigación, posiblemente debido a las diferencias contextuales entre ambos grupos.

En cuanto al estrés académico, Estrada Araoz reportó un 53.5% de estudiantes con altos niveles, mientras que en este estudio solo el 15.6% alcanzó ese nivel. Las diferencias en el tipo de institución (universitaria vs. superior no universitaria), ubicación geográfica (capital vs. provincias) y nivel educativo podrían explicar esta variación.

Respecto a las dimensiones del estrés académico, se observó que la procrastinación académica incide sobre los *síntomas* del estrés, pero no sobre los *estresores* ni las *estrategias de afrontamiento*, lo cual coincide parcialmente con los hallazgos de Barraza Macías y Barraza Nevárez (2019). El análisis por dimensiones sugiere que postergar tareas desagradables puede vincularse con la aparición de síntomas físicos o psicológicos, debido a que estas tareas actúan como estresores.

Finalmente, aunque no se halló una relación significativa directa entre la procrastinación y los estresores, el coeficiente de Nagelkerke indicó que un 23% de la variabilidad en los estresores podría explicarse por la procrastinación, lo que sugiere la influencia de otros factores adicionales como ansiedad, plazos de entrega o carga académica. Estos hallazgos subrayan la relevancia de abordar la procrastinación académica como una variable clave en la gestión del estrés en contextos universitarios.

CONCLUSIONES

En relación con el objetivo general se logró establecer que existe incidencia de la procrastinación académica en el estrés académico en universitarios de una universidad pública de Lima. El comportamiento o la variabilidad del estrés académico, la manifestación del mismo se debe en un 16,5% de la procrastinación académica de los universitarios de dicha universidad pública. El 83,5% de la variabilidad del estrés académico se puede deber a otras causas que se pueden encontrar en la vida universitaria, como la ansiedad, depresión, entre otros.

En lo que respecta a los objetivos específicos, no se pudo establecer que la dimensión estresores sea dependiente de la variable procrastinación, sin embargo, el comportamiento o la variabilidad de la dimensión estresores se debería en un 23% de la procrastinación académica de los universitarios de la mencionada universidad. El 77% de la variabilidad de la dimensión estresores se puede deber a otros factores que aparecen durante la vida universitaria.

El comportamiento o la variabilidad de la dimensión síntomas, la se debe en un 19% de la procrastinación académica de los estudiantes de una universidad pública de Lima. El 81% de la variabilidad del estrés académico se deberían a otros factores que se aparecen en la vida universitaria.

Con respecto al último objetivo específico, no se pudo establecer que la dimensión estrategias de afrontamiento sea dependiente de la variable procrastinación, sin embargo, el comportamiento o la variabilidad de la dimensión estresores se debería en un 46% de la procrastinación académica de los estudiantes de una universidad pública de Lima. El 54% de la variabilidad de la dimensión estrategias de afrontamiento se puede deber a otros factores que afecten a los estudiantes en la vida universitaria.

REFERENCIAS

- Alegre, A. (2016). Relación entre la reflexión en el aprendizaje, la autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje con la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. (Tesis para optar el grado Académico de Doctor en Psicología). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.
- Argumedo, D.; Díaz, K.; Calderón, A., Díaz, J. y Ferrari, J. (2005). Evaluación de la confiabilidad y la estructura factorial de tres escalas de procrastinación crónica. *Revista De Psicología*, 23(1), 113-138. <https://doi.org/10.18800/psico.200501.004>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Psicología Latinoamericana* ;26(2), 27 - 89. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>
- Barraza, A. y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de investigación educativa*, (28), 132–151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Barreto, M. (2015). Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015, Universidad Nacional de Tumbes. [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/4543>
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. Tesis de maestría no publicada. Guelph, Ontario: University of Guelph.
- Cardona, L. (2015) Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. [Tesis licenciatura, Universidad de Antioquia]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817>
- Clariana, M.; Cladellas, R.; Badía, María. y Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *REIFOP*, 14 (3). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217022109007>
- Chu, A., y Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, (3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Delgado, A.; Oyanguren, N.; Reyes, A.; Zegarra, A., y Cueva, M. (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. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Domínguez, C. (2018). Hábitos de estudio y rendimiento académico de la Asignatura de Biología en los estudiantes del II Ciclo de Medicina en una universidad particular de Trujillo, 2016. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/17572/dominguez_cc.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Espín, J. y Vargas, A. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 551 – 563. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>
- Estrada, E.; Mamani, D.; Manrique, Y.; Gallegos, N.; Paredes, Y. y Quispe, R. (2022). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 41(4), 271-278. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6945082>
- Ferrari, J.; Johnson, J. y McCown, W. (1995) *Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research and Treatment*. New York. EE. UU: Plenum Press. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=Lu4r0H_wcVcC&pg=PA15&hl=es&source=gbbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false
- Freud, S. (1926) *Inhibición, Síntoma y Angustia*. Obras Completas. Recuperado de: <http://caece.opac.com.ar/gsd/collect/apuntes/index/assoc/HASHd33f.dir/doc.pdf>
- Furlan, L.; Heredia, D.; Piemontesi, S. y Tuckman, B. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en psicología: Revista de Psicología y Ciencias afines*, 9, (3), 142–149. <http://www.seadpsi.com.ar/revistas/index.php/pep/article/view/111>
- García, V. y Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122 – 137. <https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
- Garzón, A. y Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Hernández, N. (2020) *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020* [tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/7822>
- Howell, A., y Watson, D. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403002022000100005&lng=es&tlng=es
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/2209>
- Marton, G y Pear, J. (2008). *Modificación de conducta, qué es y cómo practicarla*. Pearson
- Méndez, C. (2021). Procrastinación e incremento del estrés en docentes y estudiantes universitarios frente a la educación online. *Revista Scientific*, 6(20), 62–78. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.20.3.62-78>
- Moreta, R., y Durán, T. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236-247. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* [Tesis de Doctorado, Universidad de Valencia]. <https://roderic.uv.es/handle/10550/37168>
- Orbegoso, P. (2013) *Teoría cognitiva y sus representantes*. [Archivo PDF].
- Orco, E.; Huamán, D.; Ramírez, S.; Torres, J.; Figueroa, L., Mejía, C., y Corrales, I. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina.

- Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 41, e704.
<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
- Palacios, J., Belito, F., Bernaola, P. G., y Capcha, T. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-Ensayos*, 45–53.
<https://doi.org/10.5377/multiensayos.v0i0.9336>
- Parillo, C., y Gómez, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399. <https://doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629>
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012) Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Vanguardia Psicológica*, 3, (1), 45 – 59. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Rafael, A. y Ramírez, T. (2016) Procrastinación y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016. (Tesis para optar el título de Psicólogo). Universidad Peruana Unión. Perú.
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/511>
- Ramírez, E.; Reyes, G.; Rojas, J. y Frago, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID – 19. *Revista Ciencia y Salud*. Bogotá, Colombia, 20(3), 1-26. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>
- Real Academia Española (1992). *Diccionario de la lengua española* (21^{ra} Ed.) Madrid, España: Espasa-Calpe. <http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/24>
- Riofrio, G. (2022). Niveles de estrés académico y síndrome de burnout en los estudiantes de pregrado de la Facultad Odontología de una universidad nacional durante la educación virtual, en tiempos de pandemia [tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/18769>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572.
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5, (2), 87-94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>
- Schunk, D. (2012) *Teorías del aprendizaje: una perspectiva educativa*. Pearson.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17201571>
- Vargas, A., Gaibor, I., y Rodríguez, M. (2022). Relación entre el Burnout, Engagement, Afrontamiento al estrés y Optimismo en personal de organización no gubernamental. *Revista Imaginario Social*, 5(1). <http://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/article/view/67>
- Wildberger, C., y Aranda, M. (2022). Procrastinación académica en la modalidad virtual en estudiantes de carreras de salud en un centro universitario. Periodo 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 6721-6731. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3917
- Woolfolk, A. E. (2010). *Psicología educativa* (11.^a ed.). Pearson.
<https://bibliotecadoloresmedina.omeka.net/items/show/48>