

“Stress and academic procrastination in students of a Private University Arequipa 2022”

“Estrés y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa 2022”

Abstract— *Its objective is to determine the relationship between stress and academic procrastination in students of the first cycle of the psychology career of a Private University Arequipa 2022. It is of a quantitative approach, of descriptive, correlational scope, and of a cross-sectional non-experimental design, its sample It is 150 students of the first cycle of the psychology career, to whom two Likert scale questionnaires were applied for each variable, both have reliability and validity. Finding as results that 82.7% of students have medium levels of stress. Regarding academic procrastination, 70.2% present high levels of academic procrastination and 47.1% present high levels in the self-regulation factor. Obtaining a weak positive correlation 0.364.*

Keywords-- *stress, academic procrastination.*

Resumen— *Su objetivo es determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Arequipa 2022. Es de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo, correlacional, y de diseño no experimental transversal, su muestra es de 150 estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología, a quienes se les aplicó dos cuestionarios de escala de Likert para cada variable, ambos cuentan con confiabilidad y validez. Hallando como resultados que el 82.7% de estudiantes tienen niveles medios de estrés. Respecto a la procrastinación académica el 70,2% presentan niveles altos de postergación académica y 47,1% presentan niveles altos en el factor de autorregulación. Obteniendo una correlación positiva débil 0,364.*

Keywords—*estrés, procrastinación académica.*

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años se han publicado una seria de investigaciones sobre estrés, principalmente en entornos organizacionales, algunas de estas se inclinan por el campo educativo en estudiantes universitarios, sabiendo que las actividades académicas en estudiantes de primeros años son de gran demanda, adaptación y conflicto cuando estos no están gestionados adecuadamente.

Apoyándonos en la revisión de la literatura, Barraza (2006), propone el modelo sistémico-cognoscitivista que se basa en cuatro hipótesis, la primera de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico, el estudiante en este caso se enfrenta a situaciones estresantes, generado un

desequilibrio y motivándolo a enfrentarlo mediante diferentes estrategias; la segunda hipótesis del estrés académico como estado psicológico conocidos también como “estresores más grandes”; estas no dependen objetivamente del estudiante, si no son ellos quienes las valoran como tales; la tercera hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico, implican comportamientos corporales como morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, inconvenientes de digestión y somnolencia o más grande necesidad de reposar, los psicológicos deben ver con las funcionalidades cognoscitivas o emocionales del individuo, como la preocupación, falta de concentración, depresión, ansiedad, desesperación e inconvenientes para memorizar y la cuarta hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico cuando los estudiantes se enfrentan a todos estos estímulos estresantes, se ven en la necesidad de actuar para restaurar su equilibrio. (Barraza,2006).

Para Araoz, et. al. (2021) en su investigación “Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19” con una muestra estuvo conformada por 172 estudiantes a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha de datos sociodemográficos, según los hallazgos, los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significadamente al sexo, el grupo etario y el año de estudios.

La globalización y la tecnología exigen de los estudiantes universitarios, alcanzar objetivos académicos y laborales para ser competitivos; pero en este periodo de desarrollo y como parte de la vida diaria, suelen postergar actividades para después, aun contando con el tiempo para realizarlas adecuadamente, primando otras necesidades por encima de sus responsabilidades, a este fenómeno se le denomina procrastinación, otra de las variables a estudiar en esta investigación.

Las sociedades avanzadas, la tecnología, y la modernidad han obligado a las personas a ocuparse de trivialidades, a vivir de prisa y a enfocarse en aspectos que impiden su completo desarrollo, lo que lleva a una falta y mala distribución del tiempo, que finalmente interfieren con el logro de objetivos (Álvarez, 2010, citado por Barrantes, 2018).

En Perú Quispe (2020) desarrollo una investigación que

tuvo como objetivo identificar si existe una relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en una muestra de 98 universitarios que estaban cursando su primer año de carrera, Los resultados mostraron una relación positiva y significativa entre el estrés académico y la procrastinación académica. Resalta la importancia de seguir investigando sobre esta problemática para poder contribuir a que los estudiantes puedan tener una mejor adaptación en esta nueva etapa académica.

Así mismo Araoz, et. al. (2022) “Tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes peruanos de un instituto de educación superior pedagógico público de Puerto Maldonado, Perú” su muestra estuvo conformada por 189 estudiantes de formación inicial docente, obteniendo como resultado el 42,9% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de procrastinación académica, el 53,5% evidenciaron altos niveles de estrés académico y se halló estadísticamente que existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico de los estudiantes ($r_s = 0,630$; $p = 0,000$).

Por todo lo anteriormente mencionado, investigar el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios amerita profundizar e irrumpir en el estudio, no es algo nuevo, pero sí de relevante preocupación, por el estado en el cual se encuentra la educación en nuestro país y por los entornos nuevos, cambiantes y desafiantes a los que se enfrentan los estudiantes, docentes y familias peruanas; de tal forma que la investigación “Estrés y procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada Arequipa 2022” tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada 2022. La metodología corresponde a un método deductivo, enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo correlacional, de diseño no experimental transversal, tomando como muestra a 150 estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada, a quienes se les aplicó dos cuestionarios de escala de likert para cada variable, ambos cuentan con confiabilidad y validez. Para el procesamiento y análisis estadístico de los resultados se utilizó el paquete de análisis estadístico para la investigación en ciencias sociales SPSS (Versión 23.0).

El inicio de la vida universitaria trae consigo una serie de responsabilidades por parte del joven estudiante, quien termina una educación básica regular, ahora se encuentra frente a diferentes actividades a lo cual debe actuar de forma responsable, tanto; exámenes, trabajos individuales, grupales, estos también puedan ser semanales, mensuales en función a las competencias de cada curso y estos están claramente establecidos con tiempos bien marcados e informados con anticipación. De esa manera, todos ingresan y avanzan con la información necesaria.

En ese sentido requieren los estudiantes adaptarse y contar con estrategias de afrontamiento para poder avanzar en su nueva vida académica, ello implica realizar cambios en sus

estrategias y actividades que funcionaban en colegio, pero el problema recae en estudiantes que no tienen presente realizar estos cambios y tienen conductas inadecuadas para afrontar los estudios.

Todos estos procesos se suman a los cambios que generó la pandemia del virus SARS-COV 2, llegando a afectar la vida a nivel mundial y particularmente en los estudios, debiendo ejecutar adaptaciones para poder continuar con el proceso enseñanza aprendizaje, en este caso aprovechar de la tecnología y con ello la educación virtual que ya existía tiempo atrás con el proceso de la globalización y la masificación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) (Nieto, 2013), siendo una alternativa a la educación tradicional – presencial.

Cassareto, Vilela y Gamarra (2021) en su investigación planteo como objetivo “describir la prevalencia del estrés académico, sus componentes y analizar el rol de variables sociodemográficas, académicas y conductuales en las dimensiones del estrés” tuvo como muestra a 1801 universitarios de 6 ciudades del Perú, de los cuales 57.7% fueron mujeres y sus edades estuvieron entre los 18 y 54 años obtenido como resultado que el 83% de estudiantes refiere haber experimentado estrés académico durante el semestre, con mayor presencia de niveles medio y medio alto.

Si el estrés se presenta y desarrolla de diferentes formas, sin la presencia de una pandemia, lo cual daban datos de un 25% de la población peruana presentan estrés (Caldera, Pulido y Martínez, 2007) y en universitarios un estrés moderado/ alto por la aglomeración de tareas (Barraza, 2005; Martín, 2007; García y Escalera, 2011). En el año 2014 se realiza un estudio con el resultado de 58% de peruanos sufre estrés (CPI, 2014) siendo relevante estos y que no solo se presentan a nivel del país, la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico sostiene la presencia de estrés en diferentes países como México y en población universitaria, también por el tema de cumplimiento de sus deberes. Por otro lado, en un estudio realizado en tres ciudades del Perú, en los departamentos de Lima, Arequipa y Piura, se encontró que el 86.9% de estudiantes universitarios presentaban estrés académico en niveles comprendidos desde la escala media-alta (Martínez, 2019).

En la actualidad, en un escenario particular, se recuerda el inicio de la pandemia un primero de diciembre del 2019, Wuham, China se tomaron medidas de seguridad, cada país implemento el aislamiento físico, en otras palabras, cuarentena, como medida de salud pública. En el tiempo que se inició la pandemia se dieron a conocer resultados de diferentes investigaciones, en ese sentido datos que mostraban que la salud mental de las personas a nivel mundial se veía afectadas, incrementando las emociones negativas como la ansiedad, depresión en la población China (Huarcaya – Victoria, 2020), aparte un estudio en China realizado en la primera fase de la pandemia a 52 730 personas mostró que el 35% presentaba estrés psicológico, con niveles altos en mujeres, en grupos etarios de 18 a 30 y mayores de 60 también se mostraban niveles altos de estrés psicológico (Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie y Xu, 2020). En otro estudio en estudiantes universitarios en

China, los datos fueron 21,3% leve, 2,7% moderado y 0,9% grave referente al impacto psicológico (Cao, Fang, Hou, Han, Xu y Dong, et al. 2020).

Según el fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) (2020) en un sondeo rápido a 8.444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años en nueve países y territorios de la región, el 73% ha sentido la necesidad de pedir ayuda en relación con su bienestar físico y mental, algunos adolescentes como Rosa estudiante de 14 años de Guatemala quien menciona “Mi fórmula ha sido leer y escribir lo que me hace sentir mal. En muchas ocasiones, llorar. He tratado de distraerme dibujando o viendo series. El covid-19 me ha cambiado mucho, ni siquiera me reconozco a mí misma”. Es ese testimonio el que hace pensar que adicional a los problemas de salud mental como es el estrés, se encuentra la procrastinación encapsulada en las distracciones que realiza el estudiante para liberar su mente y poder sobrellevar esta situación.

Hermoza (2015) en el artículo titulado “El estrés, el aliado de la pobreza de Latinoamérica”, presentado por el banco mundial donde señala que “El estrés es la enfermedad de salud mental del siglo XXI y puede ser el detonante de la depresión o incluso del suicidio, según los expertos”, en su artículo adicionalmente hace referencia a una cita del Doctor Humberto Castillo director general del instituto de Salud mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi" del Perú que afirma “El 50% de peruanos con problemas de salud mental no considera el estrés o la depresión u otras enfermedades relacionadas como problemas de salud, debido a que no hay una concepción como enfermedad. Estas personas no buscan ayuda profesional y disminuyen su capacidad para colaborar con la sociedad”.

Es por los datos mencionados la importancia de conocer cómo se presenta actualmente el estrés, sobre todo el académico en la población universitaria de nuestra universidad, para que permita tomar mejores estrategias en este paréntesis educativo que vamos apoyando en la modalidad virtual.

La otra variable es la procrastinación, que de por sí trae consigo diferentes secuelas, porque tan igual como el estrés, esta variable se puede generar en diferentes escenarios como institucional, social, laboral, familiar, salud y académico. Mercado, menciona (2020) en el país la mayoría de las personas procrastina desde la infancia hasta la adultez y en una investigación realizada a 310 universitarios de Lima, concluyo indicando casi la totalidad procrastina y el 50% presenta sus trabajos casi antes de cumplido el tiempo logrando notas bajas, mostrando improvisación.

Tuckman 1990 citado por Cardona (2015) define la procrastinación académica como “la ausencia de autorregulación, específicamente como la tendencia de algunos estudiantes de dejar de lado o simplemente evitar una actividad que podría estar bajo su propio control”, así mismo menciona que dentro de las razones de las conductas de procrastinación se encuentran: la ineficiencia en la gestión del tiempo, la dificultad de concentración. Baja responsabilidad, expectativas poco realistas sobre sí mismo y el rendimiento,

atribuciones cognitivas inadecuadas, el perfeccionismo, la ansiedad al fracaso, las cuales en un contexto actual resultan siendo significativas para el presente estudio.

Ellis y Knaus (1977) citado por Cardona Villa (2015) caracterizan la procrastinación como “el resultado de tres causas básicas, que a menudo se superponen: autolimitación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad”. Gonzales y Sánchez 2013 citado por Yarleque, Alva y Monroe (2016) en su artículo titulado “procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín” mencionan que el estudio de las variables de estrés y procrastinación enfocadas en estudiantes universitarios es trascendental debido a que “en ese sector se encuentra el destino del país y sus regiones dentro de unos años” lo que resulta de alto impacto es que en su estudio se precisa que no existe relación entre el estrés y la procrastinación, lo cual se considera que en este escenario de pandemia ha cambiado significativamente debido a que se ha dejado de lado la presencialidad y se ha dado paso a una educación virtual la cual involucra un mayor rango de exigencia, mayor dinamismo virtual, interacción constante con programas y redes, por lo tanto, la presente investigación se desarrolla con los estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada 2021, donde se evidenció como problema, desorganización, trabajos generados de último momento donde denotan carencia de información relevante, entregan trabajos después de la fecha indicada, falta de organización en equipos por falta de tiempo, justifican la tardanza de los trabajos a consecuencia de enfermedades como ansiedad, angustia, estrés, o miedos por contagio a covid – 19 o pérdidas familiares; mostrando preocupación lo que podría generar una relación entre el estrés y la procrastinación, interrogante que se pretende disipar en esta investigación a través de la pregunta ¿Cuál es la relación que existe entre estrés y procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada 2021?

II. METODOLOGÍA

Corresponde a un método general, hipotético, deductivo y como método específico la observación, de alcance descriptivo, porque describe fenómenos, características, contextos y evento como son y cómo se manifiestan, muestran con precisión las dimensiones y/o factores y es de alcance correlacional porque se dará a conocer la relación entre las variables de estrés y procrastinación académica. Y según su finalidad es básica porque recaba información teórica e incrementa el conocimiento científico. (Hernández y Mendoza, 2018). Enfoque cuantitativo porque se tendrán resultados numéricos y cuantificables de las variables de estudio, el diseño es no experimental porque no se manipulan variables y es de corte transversal porque la recolección de información se da en un solo momento por única vez. (Hernández y Mendoza, 2018).

A. Participantes

La muestra está constituida por 104 estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada 2022. El muestro es no probabilístico, porque no todos los elementos tienen la misma posibilidad de ser parte de la muestra y es por conveniencia por la elección premeditada de los investigadores por la cantidad de estudiantes que cursan el primer ciclo de psicología de una Universidad Privada 2022. Generando criterios de inclusión: Se incluyen a estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada. Se incluyen a estudiantes que den su consentimiento informado para participar de la investigación. Y por otro se generan criterios de exclusión: Se excluyen a estudiantes del segundo al décimo ciclo de una Universidad Privada. Se excluyen a estudiantes de otras carreras de una Universidad Privada. Se excluyen a estudiantes de otras universidades. Se excluyen a estudiantes que no den su consentimiento informado para participar de la investigación. Se excluyen a estudiantes menores de edad. Se excluyen estudiantes que llenaron mal las pruebas.

B. Medición

Para medir la variable estrés se emplea el inventario SISCO del Estrés académico de Barraza, A. (2007) en México, está constituida por 34 ítems evalúa tres dimensiones, la primera es estresores (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) la segunda es síntomas (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24) y la tercera es estrategias de afrontamiento (25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32) donde señala su nivel de preocupación o nerviosismo, utilizando una escala del 1 al 5 donde 1 = Nunca, 2 = Rara vez, 3 = Algunas veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre. Las puntuaciones para el nivel de procrastinación (Alto, Medio y Bajo) Cuenta con validez mediante el análisis factorial que confirmó su estructura tridimensional y mediante la prueba de Barlet que arrojo, y el Test KMO de adecuación de la muestra que arrojo 0,762. Y cuenta con confiabilidad, porque obtuvo mediante el coeficiente Alfa de Cronbach 0.90

indicador de buena confiabilidad.

Para medir la variable procrastinación académica se emplea la Escala de Procrastinación de Busko (1998) de Canadá adaptada en Perú por Álvarez (2010), en la ciudad de Lima Perú, está constituida por 16 ítems evalúa dos factores Autorregulación académica (2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14 y se califican en forma invertida) y postergación de actividades (1, 8, 9) y cuatro ítems fueron eliminados en la validación (3, 4, y 15, 16), utilizando una escala del 1 al 5 donde 1 = Nunca, 2 = casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre. Las puntuaciones para el nivel de procrastinación (Alto, Medio y Bajo) obtuvo: Validez: Los resultados del análisis psicométrico de la EPA permiten apreciar que los ítems fluctúan entre 0.26 (ítem 7) y 0.65 (ítem 8), los cuales son estadísticamente significativos y superan el criterio de ser mayores de 0.20 (Kline, 1995), por lo que todos los ítems son aceptados. (Álvarez, 2010). Confiabilidad: La confiabilidad midió con el coeficiente alfa de Cronbach, y obtuvo α : 0,87, esto sugiere con toda claridad que el instrumento a nivel general tiene alta confiabilidad. (Álvarez, 2010).

C. Procedimiento

Para la recolección de datos se pidió el permiso para aplicar los instrumentos, mediante una solicitud al responsable de carrera de la Universidad Privada, una vez obtenido el permiso, se coordinó el día y hora con los docentes para la aplicación presencial de los instrumentos. En la sesión reunidos con los estudiantes se les presentó el consentimiento informado y las indicaciones del llenado de ambas pruebas, que duro aproximadamente 40 minutos; finalizada la sesión se les entregó una copia del consentimiento informado.

D. Análisis de datos

Para el procesamiento y análisis de los resultados se utilizó el paquete de análisis estadístico para la investigación en ciencias sociales SPSS (Versión 23.0), desarrollando estadística descriptiva e inferencial, generando tablas y figuras que fueron debidamente analizadas.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Relación entre el estrés y la procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada 2022

	Estrés académico	Procrastinación académica
Rho de Spearman	1,000 *	0,364*
Estrés académico		
Coeficiente de correlación		
Sig. (bilateral)	.	0,000
N	104	104
Procrastinación académica		
Coeficiente de correlación	0,364**	1,000
Sig. (bilateral)	0,000	.
N	104	104

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 1, se afirma la correlación, puesto que la significancia bilateral es de 0,000 que es menor a 0,05, teniendo como coeficiente de correlación 0,364, esto implica una correlación positiva débil, donde a mayor estrés académico habrá mayor procrastinación académica.

Respecto a los niveles de estrés en estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada 2022, el 82,7% presentan un nivel medio de estrés, el 10,6% un nivel alto y el 6,7% un nivel bajo de estrés, esto implica que la mayoría de estudiantes están enfrentando situaciones tensas y de presión en el ámbito académico. Y los factores de procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada 2022, el 70,2% presentan niveles altos de postergación académica y el 26,9% niveles alto y bajo en el mismo factor; además el 52,9% presentan un nivel medio frente al 47,1% que presentan niveles altos en el factor de autorregulación; el dato más significativo está en el factor postergación donde más de la mitad de estudiantes retrasan sus actividades académicas de manera intencionada y sin justificación aparente. Afirmando la correlación, puesto que la significancia bilateral es de 0,000 que es menor a 0,05, teniendo como coeficiente de correlación 0,364, esto implica una correlación positiva débil, donde a mayor estrés académico habrá mayor procrastinación académica o a menor estrés académico menor procrastinación académica.

IV. DISCUSIÓN

La procrastinación implica postergar voluntariamente las actividades académicas, creyendo que esto no perjudicará al

estudiante universitario (Piers Steel - 2017).

En el presente estudio se afirma que existe correlación, puesto que la significancia bilateral es de 0,000 que es menor a 0,01, teniendo como coeficiente de correlación 0,364, esto implica una correlación positiva débil, donde a mayor estrés académico habrá mayor procrastinación académica o a menor estrés académico menor procrastinación académica, información que se corrobora con las investigaciones de Orco et al. (2022) en su estudio titulado “Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina” es de interés mencionar que es esa investigación se consideraron como variables secundarias al sexo y a la edad, haciendo hincapié que en los antecedentes revisados como: Méndez (2021), en su estudio titulado “Procrastinación y aumento del estrés en docentes y estudiantes universitarios frente a la educación online”. Barraza y Barraza (2020) en su estudio titulado “Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior”, Cardona (2015), en su estudio titulado “Relaciones entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios”, Mercado (2020), en su estudio titulado “Procrastinación académica y el estrés de estudiantes de la escuela de ingeniería electrónica de la Universidad Nacional Del Callao- 2020”, Asenjo (2020), en su estudio titulado “Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19”, Quispe (2020) en su estudio titulado “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana “existe correlación entre las variables procrastinación y estrés.

Sin embargo, es de interés de los investigadores hacer mención que en el estudio de Valle (2019) titulado “Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas” realizado en estudiantes de quinto año de nivel secundario las conclusiones manifiestan que “No existe una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico. No existe una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la dimensión estímulos estresores del estrés académico”, lo que podría dar origen a suponer que la procrastinación académica a nivel universitario tiene mayor predominio en estudiantes de ciclos superiores a partir del segundo año de universidad, con una muestra más amplia y consignando información de otras casas de estudio.

La información presentada en esta investigación ha manifestado limitaciones como tiempo, recurso humano, falta de consentimiento informado en estudiantes que eran menores de edad, poca participación de los estudiantes, aunque también fortalezas como una metodología simple y puntual.

Es en función a estos hallazgos que se puede realizar una nueva investigación entre ambas variables considerando estudiantes de ciclos superiores, relación comparación entre nivel universitario y escolar, diseñar programas, así como nuevas investigaciones que involucren el manejo de estas variables.

REFERENCES

- [1] Araoz, E. G. E., Vásquez, D. M., Manrique, Y. V., Ramos, N. A. G., Valverde, Y. P., & Herrera, R. Q. (2022). "Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica". <https://www.proquest.com/openview/1578652753eb84ced014d4842e7ffa05/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1216408>.
- [2] Atalaya Laureano, C. y García Ampudia, L. (2020). "Procrastinación: Revisión Teórica. Revista De Investigación En Psicología", 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>.
- [3] Asenjo-Alarcón JA, (2020). "Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19". Revista Peru. Investigación en salud. [Internet]; 5(2): 59-66. [Http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/885](http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/885).
- [4] Barrantes Sánchez, B. D. (2018). "Procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes en una institución educativa de Trujillo".
- [5] Barraza Macías, A. (2006). "Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico". Revista Electronica de Psicología Iztacala. 9(3). www.revistas.unam.mx/index.php/repis/article/download/19028/18052.
- [6] Barraza, A. (2007, 26 de febrero). "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico". Revista psicologiacientifica.com, 9(10). <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- [7] Barraza Macías, Arturo. (2007). "El Inventario SISCO del estrés académico". Investigación Educativa Duranguense, ISSN 2007-039X, N° 7, 2007, pags. 90-93.
- [8] Barraza, A. (2009) "Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura". Psicogente. http://www.researchgate.net/publication/258846004_estrs_academic_o_y_burnout_estudiantil/file/e0b495293772d5d9a4.pdf.
- [9] Barraza Arturo Y Barraza Salvador (2018). "Procrastination y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior". Revista De Investigación Educativa 28 Issn 1870-5308 Pags, 132-151.
- [10] Barrero, A. (2000). "Estrés y ansiedad" Superación Interactiva. Madrid, España: Libro Hobby.
- [11] Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). "Estrés académico". Revista De Psicología Universidad De Antioquia, 3(2), 55-82. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- [12] Cardona Villa, L. (2015) "Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios". Tesis para obtención de grado académico de psicólogo. Repositorio Universidad de Antioquia.
- [13] Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). "Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas". LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología, 27(2), e482-e482. <https://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
- [14] Córdova Carlos (2016) "Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería", 2016. Para obtención de grado de psicólogo. Repositorio Universidad Peruana Unión.
- [15] Díaz Martín, Y. (2010). "Estrés Académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina". Rev Hum Med. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext.
- [16] Gil Leslie y Botello Violeta (2018). "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte". Revista de investigación y casos en salud, ISSN 2519-0652 CASUS.2018;3(2):89-96.
- [17] Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). "Métodos de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta". Mc-Graw Hill. México.
- [18] Herrera M. (2021) ¿Hasta Cuándo?. 1ra Edición. Ciudad de México. Epicbook.
- [19] Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986), "Estrés y procesos cognitivos". Barcelona: Martínez Roca.
- [20] Martínez Quispe, L. X. (2019). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú] <https://hdl.handle.net/20.500.12404/14775>.
- [21] Martínez Díaz, E. y Díaz Gómez, D. A. (2007) "Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educ Educadores". http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%ADnez_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psico-social%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1.
- [22] Mercado, (2020) "Procrastinación académica y el estrés de estudiantes de la escuela de ingeniería electrónica de la Universidad Nacional Del Callao- 2020"
- [23] Moscoso, Manolete S. (2009). "De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología". Liberabit. Revista Peruana de Psicología, 15(2),143-152. [fecha de Consulta 1 de octubre de 2021]. ISSN: 1729-4827. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68611924008>.
- [24] Organización de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) (2020) El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>.
- [25] Piers Steel (2017) Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy. Penguin Random House grupo editorial. https://books.google.com.pe/books?id=5v01DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=procrastinacion&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- [26] Quispe Martijena, C. (2020). Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. Tesis Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/17440>.
- [27] Román, C. A. & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista electrónica de psicología Iztacala, 14(2), 1-14. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>.
- [28] Sergio Alexis Domínguez Lara*, Graciela Villegas García** Y Sharon Brigitte Centeno Leyva (2014). Procrastinación Académica: Validación De Una Escala En Una Muestra De Estudiantes De Una Universidad Privada. Liberabit Issn: 2233-7666
- [29] Silva Castillo, A. M. (2020). Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020.
- [30] Trujillo-Chumán, K. y Noé-Grijalva, M. La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/189.pdf>.
- [31] Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: Aspectos neurobiológicos y psicosociales. Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 40 (2), 8-19.
- [32] Valle (2019) Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas.
- [33] Yarleque Chocas, L. A., Javier Alva, L., Monroe Avellaneda, J. D., Núñez Llacuchaqui, E. R., Navarro García, L. L., Padilla Sánchez, M., Matalinares Calvet, M. L. Navarro García L. R. & Campos Cárdenas, J. C. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. Horizonte de la Ciencia, 6(10), 173-184. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870017/570960870017.pdf>.