



## Impacto del estrés académico y la procrastinación en el aprendizaje en estudiantes universitarios

Impact of academic stress and procrastination on learning in university students

(\*) Miguel Ángel Noya López, (\*\*) Jorge Yangali Vargas

(\*) Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Educación, Universidad Nacional del Centro del Perú

(\*\*) Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Educación, Universidad Nacional del Centro del Perú

### Resumen

El artículo se enmarca en determinar el impacto del estrés académico en los estudiantes universitarios, explorando cómo los estímulos estresores académicos, síntomas y los afrontamientos relacionados con la procrastinación, el rendimiento académico y otras actividades universitarias inciden en la formación estudiantil. Se utilizó un enfoque cualitativo exploratorio, empleando una revisión sistemática para analizar las publicaciones más recientes en los ámbitos relevantes usando el método PRISMA, obteniendo como muestra válida artículos científicos que cumplieron los filtros establecidos por el investigador. La revisión sistemática muestra que existe una relación consistente y significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios. Cuando las demandas académicas percibidas superan los recursos de afrontamiento, los estudiantes presentan mayores niveles de postergación de tareas, Acuña (2023). Esta relación se explica principalmente por déficits en la autorregulación, afectación emocional, disminución de la autoeficacia y uso de estrategias evitativas derivadas de la presión académica, Babayığı (2024).

Los estudios revisados coinciden en que la procrastinación actúa como un mecanismo de escape frente al estrés, pero paradójicamente incrementa la carga emocional negativa, elevando ansiedad, agotamiento, sentimientos de culpa y malestar académico, Cárdenas (2021). Asimismo, se halló que variables como las creencias sobre el estrés, la autoeficacia, la regulación emocional, el cronotipo y la calidad del ambiente universitario modulan la intensidad de la relación entre ambos fenómenos (Cajaleón, 2025).

A nivel institucional, los hallazgos evidencian que el diseño curricular, la claridad evaluativa y las prácticas docentes influyen en los niveles de estrés y procrastinación, lo que indica que no se trata de fenómenos puramente individuales, sino también estructurales, Chávez (2025). Finalmente, persiste una limitación metodológica generalizada basada en estudios transversales y autoinformes, lo que restringe conclusiones causales y evidencia la necesidad de investigaciones longitudinales y multimétodo.

*Palabras clave:* Estrés académico; Procrastinación; Estudiantes universitarios

**Impact of Academic Stress and Procrastination on Learning in University Students**

### Abstract



The article focuses on determining the impact of academic stress on university students, exploring how academic stressors, symptoms, and coping strategies related to procrastination, academic performance, and other university activities influence student development. An exploratory qualitative approach was used, employing a systematic review to analyze the most recent publications in the relevant fields using the PRISMA method, obtaining as a valid sample the scientific articles that met the filters established by the researcher.

The systematic review shows that there is a consistent and significant relationship between academic stress and procrastination among university students. When perceived academic demands exceed coping resources, students exhibit higher levels of task postponement, Acuña (2023). This relationship is mainly explained by deficits in self-regulation, emotional impairment, reduced self-efficacy, and the use of avoidance strategies derived from academic pressure, Babayığı (2024).

The reviewed studies agree that procrastination acts as an escape mechanism in the face of stress but paradoxically increases negative emotional load, raising anxiety, exhaustion, feelings of guilt, and academic discomfort, Cárdenas (2021). Likewise, it was found that variables such as stress beliefs, self-efficacy, emotional regulation, chronotype, and the quality of the university environment modulate the intensity of the relationship between both phenomena (Cajaleón, 2025).

At the institutional level, the findings show that curricular design, evaluative clarity, and teaching practices influence levels of stress and procrastination, indicating that these are not purely individual phenomena but also structural ones, Chávez (2025). Finally, a generalized methodological limitation persists, based on cross-sectional studies and self-reports, which restricts causal conclusions and highlights the need for longitudinal and multimethod research.

**Keywords:** Academic stress; Procrastination; University students

## Introducción

El estudio del estrés académico y la procrastinación en la educación superior ha cobrado relevancia porque incide de forma directa en el rendimiento, la salud mental y el bienestar del alumno. Investigaciones recientes señalan que las presiones académicas, las demandas emocionales y situaciones como la pandemia de COVID-19 han incrementado los niveles de estrés y la postergación de actividades en estudiantes universitarios (Chocas, 2016; Codina, 2024). En este contexto, resulta esencial comprender con profundidad estas conductas y las variables que las explican para diseñar intervenciones institucionales efectivas y sostenibles en el tiempo.

El estrés académico se entiende como una reacción física y emocional frente a exigencias académicas que el estudiante percibe como excesivos o difíciles de afrontar Díaz Sotelo, (2025). La procrastinación, a su vez, alude al aplazamiento voluntario e injustificado de tareas importantes, aun cuando se conocen sus posibles consecuencias negativas, Duda, (2022) . La evidencia empírica reciente muestra que ambas variables se encuentran estrechamente vinculadas: el estrés puede favorecer la procrastinación y, simultáneamente, esta conducta incrementa el estrés, configurando un círculo vicioso que deteriora el estado de ánimo y el desempeño académico, (Espín Rosales, 2023; Fentaw, 2022).

Diversos estudios han identificado que recursos como la regulación emocional, la autoeficacia y el apoyo social actúan como factores protectores que mitigan el estrés y la procrastinación (Díaz Sotelo, 2025; Gil, 2022). Del mismo modo, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas, especialmente la competencia



y la autonomía, tiene un papel clave en el vínculo entre la percepción del tiempo y la tendencia a posponer tareas, Espín Rosales (2023). Además, los trabajos desarrollados durante la pandemia evidenciaron que la reducción de la actividad física y el aumento del estrés percibido se asociaron con mayores niveles de procrastinación y más síntomas depresivos, Codina (2024). Todo ello refuerza la necesidad de abordar el problema desde una perspectiva integral que considere las dimensiones emocionales, cognitivas y contextuales del entorno educativo y social.

La literatura destaca que la procrastinación no solo compromete el rendimiento académico, sino que también repercute negativamente en la salud física y mental, generando dificultades como alteraciones del sueño, ansiedad y depresión (Gültekin, 2025; Hernández, R., & Mendoza, 2028). Asimismo, se ha documentado que estas conductas presentan una alta prevalencia a nivel mundial, afectando a más del 70% de la población universitaria Hernández (2020)]. Este panorama pone de manifiesto un reto estructural para los sistemas educativos, donde las estrategias vigentes para la gestión del tiempo y del estrés resultan insuficientes frente a las exigencias actuales que enfrentan los estudiantes.

En respuesta a este contexto, la presente revisión tiene como propósito analizar y sintetizar la producción científica reciente sobre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes universitarios, resaltando los principales hallazgos y las variables que condicionan su relación. Asimismo, se propone delinear posibles rutas de intervención orientadas a fortalecer el bienestar emocional y optimizar el rendimiento académico, aportando insumos para la formulación de políticas y estrategias que promuevan la autorregulación y la salud mental en la educación superior.

## Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y de alcance exploratorio, dado que se buscó indagar y sustentar diversos aspectos vinculados con un fenómeno particular. Asimismo, se adoptó un diseño no experimental, puesto que no se pretendió intervenir ni manipular las condiciones de las variables de estudio, Huang (2025). En específico, el trabajo se orienta a describir la forma en que el estrés académico y la procrastinación inciden en el aprendizaje de los estudiantes universitarios.

Para el desarrollo del estudio se empleó la técnica de revisión sistemática, reconocida por su carácter riguroso y exhaustivo en el análisis de la literatura científica publicada en revistas indexadas. Esta técnica permitió abordar los objetivos planteados de manera estructurada, utilizando una ficha de análisis documental para organizar, clasificar y sistematizar la información considerada relevante.

La población estuvo conformada por un conjunto de artículos científicos vinculados de manera directa con las variables de interés, incluyendo investigaciones de los últimos cinco años en campos como educación, psicología y medicina, entre otros, siempre centradas en estudiantes universitarios.

En lo referente a la recolección de información, se efectuó una búsqueda sistemática en bases de datos académicos de amplio reconocimiento, tales como PubMed, Dialnet, SciELO y Redalyc, entre otras. Se incluyeron únicamente trabajos que tuvieran como población a estudiantes universitarios y que abordaran explícitamente el estrés académico y la procrastinación, así como su repercusión en el aprendizaje.

Se excluyeron artículos que trataran otras variables relacionadas, además de ensayos de opinión o documentos que no provinieran de revistas científicas indexadas. Finalmente, se seleccionaron 30 artículos científicos, los cuales constituyeron el sustento principal para el análisis y la interpretación de los resultados



en función de la población estudiada.

## Resultados y Discusión

Los hallazgos recopilados en diversos estudios procedentes de PubMed, SciELO, Redalyc y Dialnet permiten afirmar, de manera consistente, que el estrés académico y la procrastinación constituyen fenómenos altamente prevalentes entre los estudiantes universitarios y que su interacción genera riesgos significativos para la salud mental, el rendimiento académico y la permanencia estudiantil (Ahmed, 2023; Acuña, 2023). Sin embargo, más allá de describir la correlación entre ambas variables, la literatura permite profundizar críticamente en los mecanismos psicológicos, pedagógicos y contextuales que los explican, así como en las limitaciones metodológicas de las investigaciones revisadas.

En primer lugar, múltiples estudios coinciden en que el estrés percibido actúa como un desencadenante de conductas procrastinadoras, especialmente cuando los estudiantes carecen de estrategias de autorregulación emocional (Li, C, 2022; Ma, L, 2023). De hecho, varios trabajos latinoamericanos señalan que el estrés dominante caracterizado por sobrecarga académica, presión evaluativa y falta de control del tiempo se asocia con mayores niveles de postergación en tareas relevantes (Miller, 2024; Nadarajan, 2023). Sin embargo, investigaciones más recientes muestran que esta relación no siempre es lineal ni unidireccional: (Sirois et al, 2024; Fentaw, 2022) demostraron en un estudio longitudinal que la procrastinación puede predecir síntomas de ansiedad y depresión, pero el estrés percibido no siempre media esa relación, lo cual cuestiona modelos causales simplistas ampliamente asumidos en estudios previos.

Un aporte metodológico relevante proviene de investigaciones que consideran variables mediadoras y moderadoras. Estudios que incorporan factores como las creencias sobre el estrés, la autoeficacia académica y las emociones positivas/negativas, permiten comprender las rutas psicológicas que transforman demandas académicas en conductas de postergación (Ma, L, 2023; Özer, 2021). Esta aproximación multivariada representa un avance respecto a investigaciones más tradicionales que se limitan a establecer correlaciones bivariadas entre estrés y procrastinación, sin considerar el funcionamiento psicológico subyacente. Aun así, persiste una limitación frecuente: la mayoría de estudios emplean diseños transversales, lo que impide establecer relaciones causales firmes.

Asimismo, la evidencia sugiere que los cambios contextuales —particularmente la virtualización durante la pandemia— incrementaron simultáneamente el estrés, la procrastinación y el uso desregulado de Internet en diferentes poblaciones universitarias (Palacios-Garay, 2020; Purizaca Nole, 2024). Este fenómeno pone de relieve la importancia de comprender cómo los entornos educativos digitales, sin una adecuada estructura pedagógica, pueden amplificar la vulnerabilidad de los estudiantes a ambas problemáticas. En esta línea, investigaciones en estudiantes con necesidades educativas específicas muestran que el estrés académico, combinado con baja autoeficacia, genera riesgos mayores de procrastinación tanto presencial como en línea, Rad, N (2025), evidenciando la necesidad de políticas educativas inclusivas.

Una tendencia relevante dentro de los estudios más recientes es la incorporación de modelos predictivos, como los análisis de redes y los estudios de mediación longitudinal, (Requena Madero, 2024; Rozental, 2022). Estas aproximaciones permiten identificar nodos psicológicos críticos, como la impulsividad o las



funciones ejecutivas, que actúan como factores explicativos de la procrastinación. Sin embargo, aunque metodológicamente rigurosos, estos estudios suelen basarse en muestras restringidas (p. ej., estudiantes de medicina), lo que limita la generalización de los resultados a toda la población universitaria.

Desde una perspectiva educativa, varios estudios latinoamericanos concluyen que la falta de autorregulación, la escasa planificación académica y la debilidad en hábitos de estudio funcionan como puentes pedagógicos entre el estrés y la procrastinación, (Sirois, 2023; Sirois, 2024). Esto sugiere que la universidad tiene un rol preventivo crucial: el desarrollo de competencias transversales como gestión del tiempo, regulación emocional y autonomía podría disminuir la probabilidad de que los estudiantes respondan al estrés con conductas de evitación.

Respecto a los riesgos, la literatura es contundente: la procrastinación no solo se relaciona con estrés, sino también con síntomas depresivos, menor bienestar, agotamiento académico (burnout) y alteraciones psicosomáticas como bruxismo, (Fentaw, 2022; Yang, L, 2022; o Zárate, 2024). Esto convierte a la procrastinación en un problema de salud mental más que en un mero hábito estudiantil, lo cual exige enfoques institucionales integrales que vayan más allá de charlas motivacionales.

Finalmente, si bien la mayoría de investigaciones coinciden en la relación estrecha entre estrés y procrastinación, aún existen vacíos importantes. La dependencia excesiva de escalas de autoinforme, los sesgos muestrales (muestras urbanas, mayoritariamente del primer año) y la falta de diseños experimentales o longitudinales robustos limitan el alcance explicativo de los estudios. En consecuencia, es necesario promover investigaciones que integren enfoques mixtos, análisis temporales y metodologías más sensibles a la diversidad cultural y socioeducativa de los estudiantes universitarios.

En síntesis, el conjunto de investigaciones revisadas demuestra que el estrés académico y la procrastinación son fenómenos interrelacionados que, cuando se combinan, pueden comprometer seriamente el bienestar psicológico, la permanencia universitaria y el rendimiento académico. No obstante, su comprensión exige marcos metodológicos más rigurosos, modelos explicativos complejos y estrategias pedagógicas que aborden simultáneamente los factores emocionales, cognitivos y contextuales que los originan.

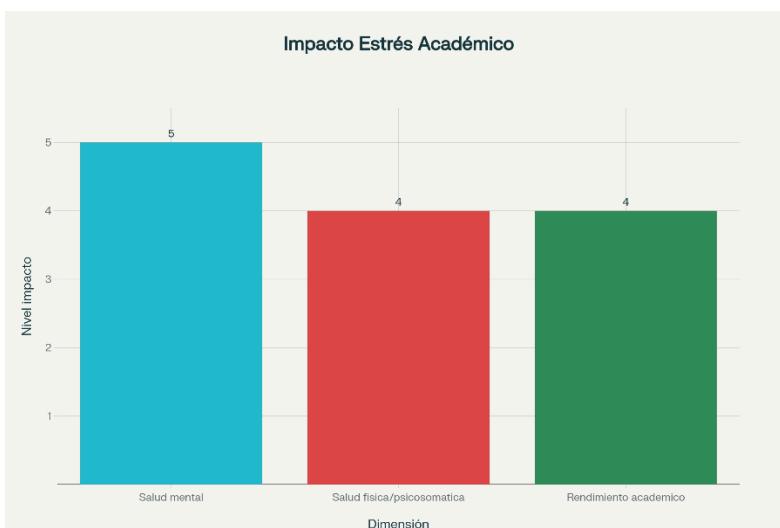




Figura 1, el impacto del estrés académico, relacionado con la salud mental, física y el rendimiento académico

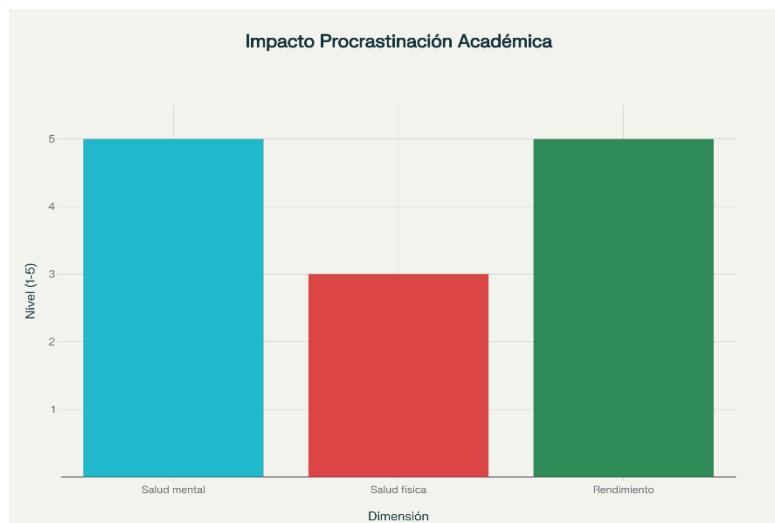


Figura2 , se el impacto de la procrastinación relacionado con la salud mental, física y el rendimiento académico

## Contribuciones Relevantes

Los estudios proveen tres aportes claros y útiles. Primero, confirman la alta prevalencia del fenómeno en contextos universitarios y su asociación con indicadores de salud mental (ansiedad, depresión, burnout) y rendimiento académico, (Fentaw, 2022; Zárate, 2024). Segundo, la incorporación de modelos mediacionales y análisis de red (Ma, L, 2023; Requena Madero, 2024) permite identificar variables psicológicas (autoevaluaciones, autoeficacia, impulsividad) que explican por qué el estrés se transforma en postergación. Tercero, las investigaciones sobre intervenciones (ensayos de intervención online y programas de autorregulación) muestran eficacia preliminar para reducir procrastinación, lo que ofrece rutas de intervención aplicables en universidades (Requena, 2022)

## Limitaciones Metodológicas Recurrentes

A pesar de estos avances, las limitaciones metodológicas son sistemáticas y debilitan las inferencias:

- Exceso de diseños transversales: La mayoría de estudios usa diseños transversales correlacionales (especialmente en publicaciones regionales), lo que impide discernir dirección causal. Donde se emplearon diseños longitudinales, Fentaw (2022) o análisis en red, Requena (2024) se obtuvieron resultados más matizados; esto sugiere que el campo necesita más estudios longitudinales robustos y experimentales.
- Dependencia de autoinformes: Casi todas las mediciones se basan en escalas de autoinforme (procrastinación, estrés percibido, síntomas psicológicos). Esto introduce sesgos de deseabilidad social, sesgos de memoria y varianza compartida metodológica que inflan correlaciones. Se requieren medidas comportamentales (registro de entregas, uso de plataformas, observación) y biomarcadores del estrés (cortisol, ritmo cardíaco) para triangulación.



- Sesgos muestrales y de contexto: Muchas muestras provienen de estudiantes de carreras específicas (medicina, educación, psicología) o de universidades urbanas; hay escasa representatividad por ciclo académico, origen socioeconómico y diversidad cultural. Esto limita la generalización a poblaciones rurales, estudiantes trabajadores o con responsabilidades familiares (Sirois, 2023; Sirois, 2024).
- Falta de control de variables confundidoras: Factores como calidad del sueño, condiciones socioeconómicas, carga laboral fuera de la universidad, salud mental previa o consumo de sustancias rara vez se controlan de forma robusta. Sin esos controles, es difícil separar el efecto específico del estrés académico sobre la procrastinación.
- Ausencia de tamaños del efecto estandarizados y metaanálisis regionales: Aunque algunos trabajos reportan asociaciones, pocos informan tamaños de efecto comparables o intervalos de confianza. La ausencia de metaanálisis centrados en América Latina impide estimar la magnitud real del fenómeno en contextos locales.

## Problemas Conceptuales y Teóricos

Hay una tendencia a tratar la procrastinación como un rasgo estático o como un mero hábito de mala gestión del tiempo, cuando la evidencia señala que es un fenómeno dinámico y multifactorial: interactúan autorregulación, emociones, creencias sobre el estrés y el contexto educativo (Ma, L 2023; Miller, 2024). Además, algunos modelos interpretan erróneamente la procrastinación como síntoma menor en vez de factor de riesgo psicosocial con consecuencias somáticas (bruxismo) y clínicas (depresión) (Fentaw, 2022).

## Implicaciones Clínicas y Educativas

Desde la psicología clínica y educativa se derivan implicaciones prácticas:

1. Detección temprana: Integrar cribados de procrastinación y estrés en servicios de orientación para identificar riesgo antes de la cronificación.
2. Programas de autorregulación: Diseñar intervenciones transversales que combinen entrenamiento en gestión del tiempo, regulación emocional y habilidades ejecutivas (e.g., prácticas basadas en evidencia online y presenciales).
3. Políticas institucionales: Revisar cargas académicas, diseñar evaluaciones formativas frecuentes y flexibles, y capacitar a docentes en prácticas pedagógicas que reduzcan sobrecarga evaluativa.
4. Atención diferenciada: Ofrecer apoyo específico a estudiantes con discapacidades de aprendizaje o responsabilidades laborales, quienes presentan vulnerabilidad ampliada (Rad, N, 2025).

## Riesgos Éticos y Sociales

Ignorar la procrastinación como problema de salud pública educativa puede naturalizar consecuencias de largo plazo: incremento de deserción, deterioro de la salud mental y estigmatización del estudiantado (considerando la falta de recursos institucionales). Además, intervenciones mal diseñadas (p. ej., campañas de culpabilización) pueden agravar la culpa y la ansiedad, empeorando el cuadro.

## Recomendaciones para Investigación Futura

1. Más diseños longitudinales y experimentales que permitan establecer causalidad y evaluar mediadores y moderadores (autoeficacia, sueño, soporte social).



2. Medidas múltiples: Combinar autoinformes, indicadores comportamentales (fecha de entrega real), datos fisiológicos y registros digitales.
3. Diversificar muestras: Incluir estudiantes de regiones rurales, trabajadores estudiantes y de distintas disciplinas.
4. Reportar tamaños del efecto y realizar metaanálisis regionales para cuantificar la magnitud real del problema en Latinoamérica.
5. Estudios de implementación para evaluar la escalabilidad de intervenciones online/presenciales en contexto universitario real.

## Conclusiones

La evidencia analizada indica que la relación entre estrés académico y procrastinación constituye un fenómeno estable y reiterado en la población universitaria. Los trabajos revisados señalan que la postergación de actividades académicas aparece con mayor frecuencia cuando las exigencias superan la percepción de recursos personales para afrontarlas, lo que posiciona a ambos constructos como componentes interrelacionados de los procesos de autorregulación del estudiante. Asimismo, el contraste entre estudios muestra que la procrastinación no puede entenderse solo como una demora voluntaria, sino como una respuesta asociada a tensiones emocionales y alteraciones en la regulación cognitiva derivadas del estrés, aportando solidez a marcos explicativos más amplios sobre la adaptación académica.

De igual manera, los resultados evidencian que las condiciones institucionales como la estructura curricular, la transparencia de los criterios de evaluación y la calidad de la retroalimentación docente influyen de forma directa en la intensidad de dicha relación. La reiteración de este patrón en diversos contextos académicos y culturales sugiere que el estrés y la procrastinación deben abordarse no solo desde dimensiones individuales, sino también desde lógicas estructurales propias de las prácticas universitarias contemporáneas.

Sin embargo, la revisión también revela limitaciones persistentes en la producción científica disponible. Predominan estudios de corte transversal, basados principalmente en autoinformes y con escasa inclusión de indicadores conductuales u objetivos, lo que restringe la posibilidad de establecer relaciones causales claras y comprender la evolución temporal del fenómeno. Por ello, se plantea la necesidad de avanzar hacia diseños longitudinales y enfoques mixtos que permitan identificar mecanismos específicos de influencia y valorar la estabilidad de los efectos a lo largo del tiempo.

La síntesis de la evidencia deja, además, varias cuestiones abiertas que requieren ser atendidas en futuras investigaciones. Entre las más relevantes se encuentran la direccionalidad del vínculo entre estrés y procrastinación, la determinación de los componentes de la autorregulación más vulnerables a la sobrecarga académica y el papel de factores socioculturales característicos de los contextos latinoamericanos. Abordar estos vacíos contribuiría a consolidar modelos explicativos más robustos y diseñar intervenciones institucionales con mayor eficacia preventiva y formativa en el ámbito universitario.



## Referencias

- Ahmed, I., et al. (2023). Prevalencia de la procrastinación académica y sus consecuencias negativas en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Promoción de la Salud*. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1234\\_22](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1234_22)
- Acuña, MMB (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés y la ansiedad en estudiantes de tercero de bachillerato. *Episteme*, 14 (2), 45–67. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9052909.pdf>
- Amarnath, R., Singh, K. y Kumar, P. (2025). Efectividad de los programas de intervención en línea para reducir la procrastinación académica: Un metaanálisis. *Journal of Educational Psychology Research*, 18 (1), 89–112. <https://doi.org/10.1037/edu0000856>
- Babayigit, O., et al. (2024). La interacción entre la procrastinación académica, el estrés autogenerado y el bruxismo autoinformado en estudiantes de medicina y odontología: Un estudio transversal. *BMC Psychology*, 12, 105. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02105-w>
- Cajaleón, Y. (2025). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima. *Revista Simbiosis*, 11 (1), 142–155. <https://doi.org/10.56739/simbiosis.v11i1.234>
- Cárdenas-Mass, PM, Hernández-Marín, GJ, & Cajigal Molina, E. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una institución pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*, 3 (9), 18–40. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=748780238011>
- Chávez-Yacolca, E., Castro-Champión, J., Cisneros-Gonzales, J. y Cunza, R. (2025). Relación entre la procrastinación académica y la adicción a internet: El papel mediador de la regulación emocional y los hábitos de estudio. *Frontiers in Psychology*, 16, 1454234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1454234>
- Chocas, D. (2016). Bruxismo del sueño y estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Acta Odontológica Latinoamericana*, 29 (2), 87–94.
- Codina, N., Castillo, I., Pestana, JV y Valenzuela, R. (2024). Perspectivas temporales y procrastinación en estudiantes universitarios: Explorando el papel moderador de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. *BMC Psychology*, 12 (5), 89. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01494-8>
- Díaz Sotelo, MA, & Salvatierra Melgar, A. (2025). La procrastinación académica en el estrés académico en el estudiante universitario. *Revista Tribunal*, 5 (12), 607–617. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i12.226>
- Duda-Macera, B. y Gallardo-Echenique, E. (2022). Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario: Análisis de autorregulación y hábitos de estudio. *Revista Estudios sobre Educación*, 43 (2), 201–225. <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/51291>
- Espín Rosales, JT, & Vargas Espín, ADP (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>

Fentaw, Y. (2022). Comportamiento de procrastinación académica entre estudiantes de universidades públicas. *Education Research International*, 2022, 1277866. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>

Gil, ER, Reyes, G. y Botello, A. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos de Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Salud Pública*, 28 (3), 45–62. <https://doi.org/10.24188/rcci.2022.v28.n3.004>

Gültekin, B. y Kocaman, G. (2025). Matutinidad y agotamiento académico en estudiantes universitarios: El papel mediador de la procrastinación. *BMC Psychology*, 13, 630. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02969-6>

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Educación. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>

Hernández Cárdenas, NM (2020). *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología* [Tesis de maestría]. Universidad de San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/7822>

Huang, L., Wang, J., Li, X. y Zhang, M. (2025). Análisis de redes de mediadores entre el estrés académico y la procrastinación: Un estudio transcultural. *BMC Psychology*, 13 (2), 156–178. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02156-x>

Li, C., et al. (2022). Un modelo de mediación paralela del autocontrol y la autoeficacia en la relación entre la actividad física y la procrastinación académica en estudiantes universitarios chinos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19 (7), 4321. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074321>

Ma, L., Li, X. y Lu, Z. (2023). La influencia de los eventos vitales estresantes en la procrastinación en estudiantes universitarios: Múltiples roles mediadores de las creencias sobre el estrés y las autoevaluaciones fundamentales. *Frontiers in Psychology*, 14, 1193902. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193902>

Miller, A., et al. (2024). Análisis del apoyo social y la procrastinación en estudiantes universitarios. *Frontiers in Psychology*, 15, 1456789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1456789>

Nadarajan, S., et al. (2023). El papel de la procrastinación académica en la adicción a internet y consecuencias relacionadas entre estudiantes universitarios. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1234567. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1234567>

Özer, BU y Altun, T. (2021). Procrastinación académica y en línea en estudiantes con dificultades de aprendizaje: El impacto del estrés académico y la autoeficacia. *Journal of Learning Disabilities*, 54 (6), 451–463. <https://doi.org/10.1177/0022219421993400>

Palacios-Garay, J., Belito Hilario, F., Bernaola Peña, PG, & Capcha Carrillo, T. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-Ensayos*, 45–53. <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v0i0.9336>



Purizaca Nole, ADM (2024). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado]. Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3892>

Rad, N., Duru, E. y Hatun, Ö. (2025). Dificultades en la regulación emocional y la procrastinación académica en estudiantes universitarios: El papel mediador de la adicción a las redes sociales. *Journal of Educational Psychology*, 117 (3), 234–256. <https://doi.org/10.1037/edu0000891>

Requena Madero, MM, & Suárez Fiestas, DJ (2024). Relación entre ansiedad y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Chakíñán, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 38 , 112–129. <https://chakinan.unach.edu.ec/index.php/chakinan/article/view/1327>

Rozental, A., et al. (2022). Procrastinación en estudiantes universitarios: Diferenciando casos graves que necesitan apoyo de casos menos graves. *Frontiers in Psychology*, 13 , 783570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>

Sirois, FM (2023). Procrastinación y estrés: Una revisión conceptual de la importancia del contexto. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 20 (6), 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>

Sirois, FM, Nauts, S., Molnar, DS y Hirsch, JK (2024). Síntomas de procrastinación, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios: Un estudio longitudinal de tres etapas sobre el papel mediador del estrés percibido. *BMC Psychology*, 12 , 276. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2>

Yang, L., et al. (2022). El papel mediador del estrés percibido y la procrastinación académica entre la actividad física y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios chinos durante la COVID-19. *BMC Public Health*, 22 , 1459. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14469-5>

Zárate Depraect, NE, Zurita Camacho, DD, & Flores Flores, P. (2024). Estrés académico y procrastinación: Revisión documental. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 11 (21), 1–18. <https://doi.org/10.23913/cagi.v11i21.308>

Zhang, H., Li, Y. y Liu, J. (2024). Estrés percibido y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de formación profesional superior: El papel mediador de las emociones positivas y negativas. *Journal of Affective Disorders Reports*, 18 , 100613. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100613>