

Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA

**ACADEMIC PROCRASTINATION AND ANXIETY IN
COLLEGE STUDENTS: A SYSTEMATIC REVISION
OF THE LITERATURE**

Claudia Carolina Chimoy Casiano

Universidad de San Martín de Porres, Perú

Cielo Nataly Yessmin Idrogo Tarrilo

Universidad de San Martín de Porres, Perú

Pamela Tatiana Montoya Pajares

Universidad de San Martín de Porres, Perú

Sergio Irigoín Hoyos

Universidad de San Martín de Porres, Perú

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rem.v8i3.12105

Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática de la Literatura

Claudia Carolina Chimoy Casiano¹

claudia_chimoy@usmp.pe

<https://orcid.org/0009-0004-9984-7996>

Facultad de Ciencias de Comunicación y
Psicología
Universidad de San Martín de Porres
Perú

Cielo Nataly Yessmin Idrogo Tarrilo

cielo_idrogo@usmp.pe

<https://orcid.org/0009-0000-2257-3270>

Facultad de Ciencias de Comunicación y
Psicología
Universidad de San Martín de Porres
Perú

Pamela Tatiana Montoya Pajares

pamela_montoya2@usmp.pe

<https://orcid.org/0009-0001-3528-9858>

Facultad de Ciencias de Comunicación y
Psicología
Universidad de San Martín de Porres
Perú

Sergio Irigoín Hoyos

sirigoinh@usmp.pe

<https://orcid.org/0000-0002-0889-9140>

Facultad de Ciencias de Comunicación y
Psicología
Universidad de San Martín de Porres
Perú

RESUMEN

La procrastinación académica se caracteriza por la predisposición a aceptar una recompensa menor a corto plazo que una recompensa mayor a largo plazo, algo que suele suceder porque los estudiantes se orientan más al presente que al futuro; en cuanto a la ansiedad un estado que comprende síntomas físicos y cognitivos como palpitaciones, temblores, miedo y preocupación excesiva que colocan al individuo, ambas variables son problemas frecuentes entre los estudiantes universitarios. Por ello, este artículo tuvo el objetivo de determinar la relación entre estas variables. La metodología utilizada fue la revisión sistemática de tipo cualitativa, en la que se analizaron 22 investigaciones provenientes de las bases de datos ProQuest, EBSCO y Scielo. De estas, el 45.45% se obtuvieron de ProQuest, el 31.82% son estudios realizados en Perú y un 31.82% se publicaron en el 2022. Finalmente, se concluye que las variables mantienen una relación que es parte de un ciclo de causas y consecuencias.

Palabras clave: ansiedad, procrastinación académica, revisión sistemática

¹ Autor principal

Correspondencia: claudia_chimoy@usmp.pe

Academic Procrastination and Anxiety in College Students: A Systematic Revision of the Literature

ABSTRACT

Academic procrastination is characterized by the predisposition to accept a smaller short-term reward than a larger long-term reward, something that usually happens because students are more present-oriented than future-oriented; Regarding anxiety, a state that includes physical and cognitive symptoms such as palpitations, tremors, fear and excessive worry that make the individual sick, both variables are frequent problems among university students. Therefore, this article had the objective of determining the relationship between these variables. The methodology used was a qualitative systematic review, in which 22 investigations from the ProQuest, EBSCO and Scielo databases were analyzed. Of these, 45.45% were obtained from ProQuest, 31.82% are studies carried out in Peru and 31.82% were published in 2022. Finally, it is concluded that the variables maintain a relationship that is part of a cycle of causes and consequences.

Keywords: academic procrastination, anxiety, systematic revision

Artículo recibido 20 mayo 2024
Aceptado para publicación: 24 junio 2024



INTRODUCCIÓN

La procrastinación hace referencia a la conducta de postergar una actividad que sea considerada complicada o poco interesante, justificando este aplazamiento continuamente mediante la convicción de que se realizará después (Estrada et al., 2022). Está presente en diversos ámbitos y se manifiesta en distintas formas entre la que destaca la procrastinación académica, que genera graves consecuencias cuando no se maneja de manera adecuada (Herut y Gorfú, 2024). Este tipo de procrastinación se define como la acción que realizan los estudiantes al posponer tareas necesarias para lograr el éxito académico a pesar de que reconocen su importancia, debido a esto, no es abordada simplemente como una dilación o tardanza (Aspée et al., 2021).

La procrastinación académica se caracteriza por la predisposición a aceptar una recompensa menor a corto plazo que una recompensa mayor a largo plazo, algo que suele suceder porque los estudiantes se orientan más al presente que al futuro (Brenlla et al., 2022). Esta conducta es considerada un rasgo de personalidad que conlleva a que el estudiante tenga dificultad para adaptarse y forme un autoconcepto negativo, reduciendo sus niveles de bienestar (Dardara y Al-Makhalid, 2022). Se divide en dos clasificaciones principales, la primera es la procrastinación esporádica, donde el estudiante no realiza ciertas actividades debido a una gestión del tiempo inadecuada; y la procrastinación crónica, en donde la postergación de tareas es frecuente, ya que se realizan actividades sencillas y placenteras, en lugar de otras más complejas (Chavez et al., 2021).

La ansiedad se define como un estado que comprende síntomas físicos y cognitivos como palpitaciones, temblores, miedo y preocupación excesiva que colocan al individuo en alerta (Anglas, 2023). Es un conjunto de emociones poco placenteras que se relacionan con pensamientos negativos que surgen cuando el individuo se encuentra en una situación que, según a su percepción, es desafiante (Palacios et al., 2022). Sin embargo, también es considerada una respuesta que permite la adaptación al entorno, ya que aparece cuando hay un factor que amenaza la tranquilidad y se exige un mejor desempeño; sin embargo, cabe resaltar que cuando los niveles de ansiedad son elevados, se comienza a considerar un trastorno que afecta a la vida diaria de las personas (Chávez, 2021).

Este término se emplea cada vez más en el contexto académico, sobre todo cuando se acerca el fin de un ciclo universitario, dado que la cantidad de actividades y exámenes aumenta (Chávez y De Los Ríos,



2023). En estos días, una gran cantidad de estudiantes universitarios reportan sentir ansiedad con frecuencia, por lo que se considera un problema común que, si no es abordado correctamente, podría afectar a su vida académica y personal (Amaro et al., 2024). Esto se debe a que el incremento de la ansiedad causado por los constantes desafíos en el ámbito estudiantil impacta de manera negativa en la salud mental del alumnado, perjudicando su bienestar y dando como resultado, un rendimiento académico menor (Rasouli, 2024).

En la vida universitaria, será necesario el desarrollo de habilidades como la gestión de tiempo y la organización, que permitan que el estudiante se desenvuelva de manera eficiente en distintas áreas (Estrada y Mamani, 2020). No obstante, se debe tomar en cuenta que la exigencia de una universidad es mayor que en una escuela, por lo que los jóvenes necesitan adquirir nuevos hábitos para que adaptarse a esta nueva etapa, y es en este proceso donde comienzan a aplazar tareas por otras más sencillas, es decir, empiezan a procrastinar (Pichen y Turpo, 2022). La procrastinación académica se ha vuelto un problema común en la educación superior y diferentes factores se encuentran relacionados con esta conducta, entre los que destacan: la distracción por el uso de internet, falta de autodisciplina, mala organización del tiempo, estrés y, por supuesto, ansiedad (Duda y Gallardo, 2022).

Si se encuentra en un nivel moderado, la ansiedad podría contribuir a la realización de actividades académicas, no obstante, si este nivel se eleva, afectará al proceso de aprendizaje (Furlan y Martínez, 2023). Esto último suele ocurrir cuando un estudiante procrastina, puesto que empiezan a preocuparse por el poco tiempo que tiene para completar una tarea o prepararse para un examen, y la ansiedad puede llegar al extremo de interferir en los procesos cognitivos, generando malestar en ellos (Manchado y Hervías, 2021). Adicionalmente, es necesario resaltar que la ansiedad no solo es una consecuencia, sino también la causa de la postergación académica, debido a que aparece cuando los estudiantes deben enfrentarse a nuevas tareas o desafíos (López et al., 2020).

Analizando la información expuesta, es posible observar que la procrastinación académica y la ansiedad mantienen una relación estrecha. Es por ello, que la investigación de esta conducta ha tomado relevancia en el ámbito universitario, dado que afecta a la formación de futuros profesionales e incluso, estudios afirman que los niveles de procrastinación incrementan en el transcurso de la carrera; mientras que la ansiedad también es considerada un problema frecuente entre los estudiantes universitarios, por lo que



se necesita atención en estos casos (López, 2021; Altamirano y Rodríguez, 2021; Rivera et al., 2022). No obstante, a pesar de esta problemática e interés, no existen muchas investigaciones en Perú que involucren que ambas variables y, sobre todo, a la procrastinación académica (Pichen y Turpo, 2022). En España, la investigación de Martín et al. (2022) en universitarios concluyó que el 84.6% tiende a procrastinar con regularidad y que al 49.6% le parece un comportamiento problemático, además se menciona que la razón más frecuente es la ansiedad por evaluaciones. Manchado y Hervías (2021) confirman este último resultado, ya que un estudio en el mismo país reveló que el 28.9% presenta un nivel alto de ansiedad ante exámenes y el 45.3%, un nivel medio, asimismo, la procrastinación resultó ser una conducta frecuente, dado que puntuación media fue de 30.3 puntos cuando el mínimo es 14 puntos. Por otro lado, el estudio de Estremadoiro (2021) realizado en una universidad privada en Bolivia, demuestra que el 91% de los estudiantes mantienen un nivel de procrastinación medio y que las tareas, sesiones de estudio y lecturas son las actividades aplazadas con mayor frecuencia, además, entre los motivos más señalados se encuentran la ansiedad por evaluaciones y una deficiente gestión de tiempo.

En Perú, la investigación de Estrada y Mamani (2020) realizada en una universidad de Madre de Dios, concluye que el 48,2% de los estudiantes presentan niveles altos de procrastinación académica, el 39,1% tiene niveles moderados de ansiedad y que una mayor postergación de actividades conllevará a que el nivel de ansiedad aumente y afecte al desempeño académico. Del mismo modo, Estrada et al. (2022), en un estudio realizado en el mismo departamento, determinaron que el 42.9% de los estudiantes tienen un nivel medio de procrastinación académica y un 22.2%, un nivel alto, además, se encontró relación con el estrés académico. Por otra parte, en el departamento de Arequipa, la investigación realizada por Calizaya et al. (2024) precisó que el 62% de universitarios mantiene una alta procrastinación académica mientras que el 74% posterga otras actividades, e incluso destaca que la tendencia a esta conducta se presenta en estudiantes de los primeros ciclos académicos. En Lambayeque no se encontraron investigaciones que involucren a las variables.

Teniendo en cuenta la información presentada, se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación de la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios? Y, en consiguiente, el objetivo general es: Determinar la relación de la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes



universitarios. Este artículo de revisión se desarrolla porque el desempeño académico es esencial en la educación superior, dado que determina en gran parte la calidad del profesional egresado, por lo que debe existir un mayor conocimiento y abordaje acerca de factores que afecten al funcionamiento del estudiante, tales como la procrastinación académica y la ansiedad. Además, esta investigación tiene la finalidad de exponer los estudios elaborados teniendo en cuenta a las variables presentadas para mostrar el avance en los últimos años, explicar su relación y visibilizar la problemática presentada.

METODOLOGÍA

El presente artículo utilizó la revisión sistemática del tipo cualitativa como metodología y se enfocó en analizar la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios, así como determinar su relación. La revisión sistemática es considerada una recopilación de artículos que sean de utilidad para contestar una pregunta de investigación científica y su proceso debe ser descrito de manera comprensible para el lector, desde la elección de artículos hasta el análisis de los resultados (Salcido et al., 2021). Es cualitativa, ya que los resultados de las investigaciones encontradas son presentados de manera descriptiva, organizando esta información en categorías utilizando tablas y figuras, sin la necesidad de realizar un análisis estadístico (García, 2022, García y Ramos, 2024). Es así como, considerando el avance en los estudios, el acceso masivo a fuentes de datos y la gran cantidad de información que puede encontrarse en la actualidad, se vuelve necesario emplear métodos sistemáticos para diferenciar los artículos que pueden aportar a la respuesta de una pregunta de investigación, dejando de lado los que no proporcionan contenido importante (García, 2022).

En la muestra, se utilizaron un total de 22 artículos que fueron investigaciones acerca de la procrastinación académica y ansiedad, así como su posible relación con otros factores que intervienen. Para obtenerlos, se realizó una búsqueda en las bases de datos: EBSCO, ProQuest y Scielo, las cuales demostraron tener los resultados necesarios para esta revisión sistemática que fue llevada a cabo teniendo en cuenta la declaración PRISMA. Del mismo modo, se consideraron artículos que fueron publicados desde el 2020 hasta el 2023, que estén en los idiomas español e inglés y se emplearon las palabras clave: “Procrastinación”, “ansiedad”, “estudiantes”, “universitarios”, “procrastination”, “anxiety”, “students” y “university”.

El procedimiento para la recolección de artículos fue similar en todas las bases. Las palabras clave se



combinaron de distintas maneras para obtener una mayor cantidad de resultados, se aplicaron filtros con la finalidad de conseguir una mayor precisión en la búsqueda y, de acuerdo con la lectura del título y resumen, se verificó que los artículos sean aptos para el objetivo de esta revisión. Asimismo, se consideraron los criterios de inclusión: a) Estudios relacionados a la psicología, b) Investigaciones que tuvieran como enfoque principal a la procrastinación académica y/o la ansiedad, c) Estudios que contengan información necesaria para analizar las variables; mientras que los de exclusión fueron: a) Investigaciones enfocadas en estudiantes de secundaria o docentes, b) Estudios no realizados en el contexto académico, c) Investigaciones para validar cuestionarios o escalas de las variables.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para la revisión y análisis de los artículos incluidos, se elaboraron una tabla y tres gráficos, con la finalidad de visualizar la sistematización de estos.

Tabla 1 Sistematización de artículos según autoría, país, título y conclusiones

N°	Autor	País	Base de datos	Título	Conclusiones
01	Jaen et al. (2020)	México	EBSCO	Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Factores asociados con estilos de vida no saludables	Hay presencia de niveles altos de ansiedad y depresión, que se presentan en mayor proporción en las mujeres (70%), a comparación de los hombres (32%). Asimismo, los factores relacionados son: consumo de tabaco y alcohol, inactividad física e inadecuados hábitos de sueño.
02	Vinaccia y Ortega (2020)	Colombia	EBSCO	Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios.	El 57.7% presenta síntomas de ansiedad, el 32.2%, síntomas de depresión y 28.9%, ambos. Las personas más propensas a tenerlos son mujeres, divorciadas, de raza indígena y que tienen hijos.
03	Coura et al. (2021)	Brasil	EBSCO	Prevalence and factors associated with anxiety among university students of health sciences in Brazil: findings and implications	La investigación mostró un alto nivel de prevalencia de ansiedad entre los estudiantes de Ciencias de la Salud. A su vez, la probabilidad de desarrollarla aumenta desde los estudiantes que han sufrido violencia física o psicológica, tienen pensamientos suicidas o cuyos padres fallecieron, hasta quienes se sienten insatisfechos con algún curso o se encuentran el periodo de exámenes.

04	Gimenez (2021)	Argentina	EBSCO	Think Stressful Thoughts: Stress, Anxiety and Depression in College Students	El estrés, ansiedad y depresión están presentes en la vida académica y aparecen como resultado de mala gestión de tiempo, ansiedad ante exámenes y presión académica.
05	Dominguez et al. (2023)	Perú	EBSCO	Influencia de la Dependencia al Smartphone sobre la procrastinación en estudiantes universitarios: diferencias según sexo.	La DS origina una menor autorregulación académica y un nivel mayor de procrastinación académica. La influencia de la DS en la autorregulación académica fue mayor en las mujeres, mientras que su relación con la procrastinación académica fue más frecuente en los hombres.
06	Estrada y Mamani (2020)	Perú	ProQuest	Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú	Los hallazgos muestran que el 48.2% de los estudiantes presentan altos niveles de procrastinación y el 39% presenta moderada ansiedad; además se halla relación directa y significativa entre ambas.
07	Burgos y Salas (2020)	Perú	ProQuest	Procrastinación y Autoeficacia en estudiantes universitarios limeños	Se halló que la procrastinación se correlaciona negativamente con la autoeficacia, que los estudiantes de ciclos intermedios tienen mayores niveles de postergación de actividades y que las mujeres tienen un mayor nivel de autorregulación académica
08	Da Conceição y Pinheiro (2021)	Brasil	ProQuest	Academic procrastination in university students: a systematic review of the literature	Se destaca el carácter nocivo de la procrastinación académica, así como la falta de autorregulación y estrategias de estudio en quienes presentan esta conducta.
09	Escolar et al. (2021)	España	ProQuest	Influencia de la ansiedad en la formación inicial del maestro de educación infantil	La ansiedad incrementa en periodos de exámenes, además, un alto nivel influye negativamente en la adquisición de competencias en las asignaturas que, a la vez disminuyen el rendimiento académico
10	Lai et al. (2022)	China	ProQuest	Metacognition and Academic Procrastination: A Meta-Analytical Examination	Se encuentra una relación negativa y significativa entre la metacognición y procrastinación pasiva (inconsciente), ya que puede reducirla, pero no es eficaz influyendo en la procrastinación activa (consciente).



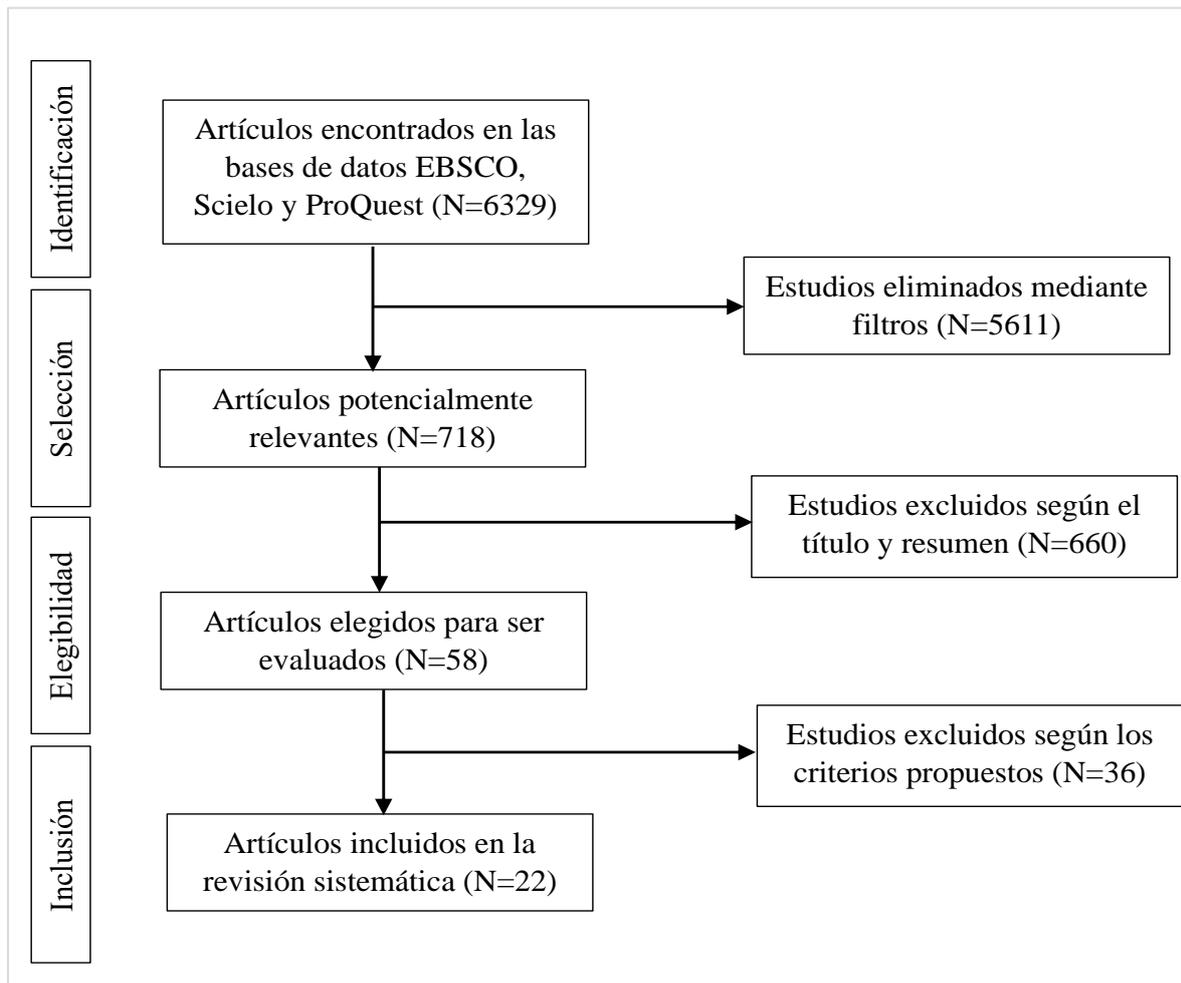
11	Tisocco y Fernández (2022)	Argentina	ProQuest	Structural Relationships Between Procrastination, Academic Motivation, and Academic Achievement Within University Students: A Self-determination Theory Approach	Los resultados demuestran que la procrastinación mantiene una relación negativa y significativa con la motivación intrínseca y con el rendimiento académico. Es decir, que un bajo nivel de motivación produce procrastinación, así como un alto nivel de este ocasiona un bajo rendimiento académico.
12	Gil y Umerenkova (2022)	Colombia	ProQuest	Experiencias y emociones sobre la procrastinación en alumnado universitario con diferentes niveles de riesgo académico	Se destacan factores relacionados a la procrastinación. Los internos son mala gestión de tiempo, pereza, deficiente autorregulación y pocas habilidades sociales. Los externos incluyen trabajos grupales, tipos de evaluaciones y estilo del profesor.
13	Cevallos y Zumárraga (2022)	Ecuador	ProQuest	Self-efficacy, procrastination and academic performance in university students in Ecuador	La procrastinación académica influye de manera negativa en el rendimiento académico y la autoeficacia se relaciona indirectamente con este a través de la procrastinación. Además, el rendimiento académico es decisivo en los primeros ciclos de la carrera principalmente en universidades privadas.
14	Araya et al. (2023)	Chile	ProQuest	Procrastination in University Students: A Proposal of a Theoretical Model	Los factores que más influyen en la procrastinación se relacionan con las dimensiones: psicológica (motivación, inteligencia emocional), social (género, edad) y académica (hábitos de estudio, rendimiento académico).
15	Batista et al. (2023)	Brasil	ProQuest	Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida	El 31.4% de los estudiantes presentan síntomas de ansiedad graves, afectando en la calidad de vida, especialmente en el dominio ambiente que involucra el entorno, recreación, protección y seguridad. También disminuye el rendimiento académico y salud mental, así como aumenta el riesgo de suicidio.
16	Armas et al. (2021)	Perú	Scielo	Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú	El 23.3% de los estudiantes de Medicina presentaron ansiedad moderada a grave, además, son los de menor edad quienes la padecen con más frecuencia. El insomnio se confirma como un factor asociado.

17	Arntz et al. (2022)	Chile	Scielo	Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios	El 54.82% de los estudiantes de carreras de ciencias de la salud presentan ansiedad y se encuentra relación con el rendimiento académico, ser mujer y estudiar la carrera de Nutrición y Dietética.
18	Arteaga et al. (2022)	Ecuador	Scielo	Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana	La mayoría de los estudiantes presentan un nivel medio en ambas variables (38.8% en adicción a redes sociales y 43.1% en procrastinación académica), asimismo, no se halló correlación entre estas.
19	Corrales et al. (2022)	Perú	Scielo	Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina	Se encontró evidencia de la correlación entre la procrastinación y estrés académico, asimismo, se halló que más de la tercera parte de los estudiantes tiene niveles altos de procrastinación.
20	Aguilar et al. (2023)	Perú	Scielo	Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios	La mayoría de los estudiantes presentan una ansiedad leve y sus factores relacionados y predictores son: rango de edad de 25-34 años, tener una carrera previa, diagnóstico de enfermedad crónica y trabajar y estudiar a la vez.
21	Chui et al. (2023)	Perú	Scielo	Ansiedad, depresión y uso excesivo de Internet en la calidad de sueño de estudiantes de medicina veterinaria y zootecnia	Los resultados demuestran que el uso excesivo del internet aumenta los niveles de ansiedad de manera significativa, y que esta última afecta a la calidad de sueño.
22	Chávez et al. (2023)	Ecuador	Scielo	Procrastinación y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios	Existe un nivel alto en la procrastinación académica (46.1%) y un nivel moderado en la dependencia al dispositivo móvil (59.3%), también se halló una correlación directa entre ambas variables.

Nota: Elaboración propia



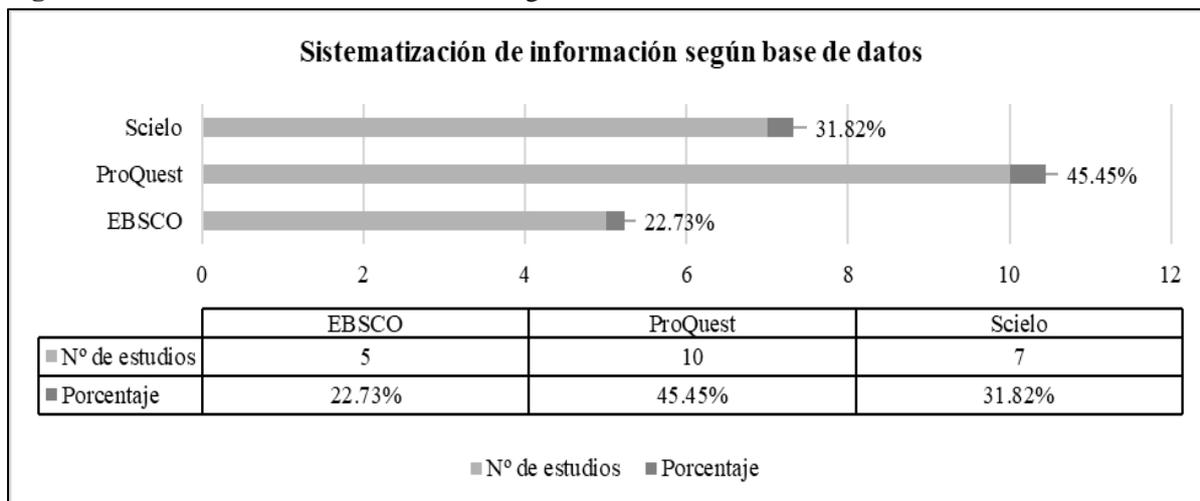
Figura 1. Diagrama de flujo de los Elementos de Información Preferidos para la Revisión Sistemática y el Metaanálisis (PRISMA).



Nota: Elaboración propia tomado del modelo PRISMA.

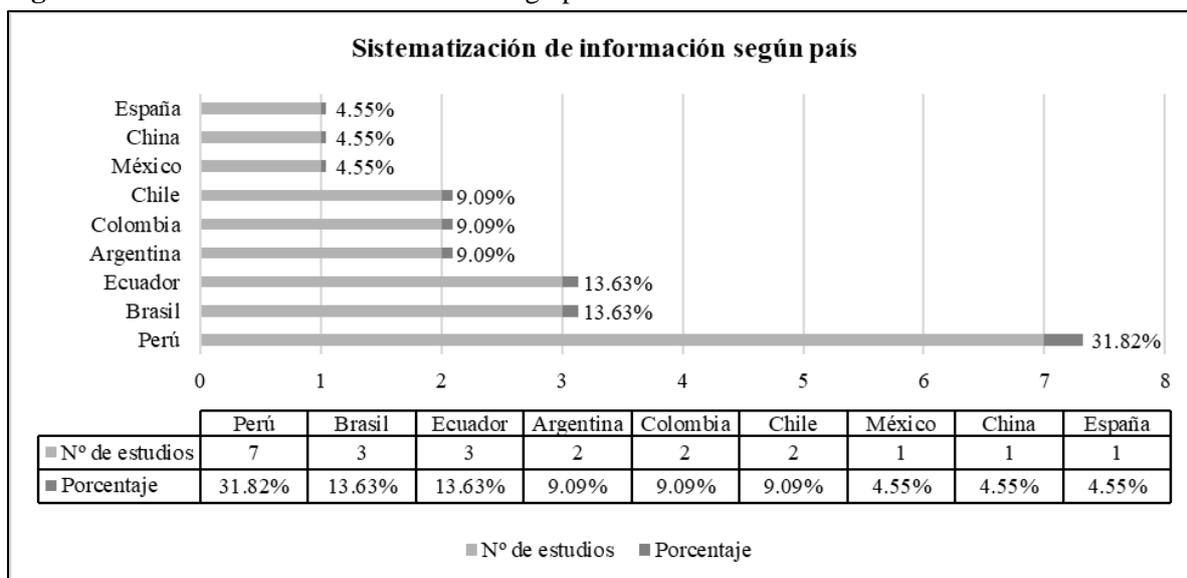
En la Figura 1 se presenta el proceso de recolección de artículos en la revisión sistemática. La primera búsqueda en las bases de datos EBSCO, ProQuest y Scielo arrojaron 6329 resultados, los cuales se redujeron a 718 cuando se aplicaron filtros para obtener una mayor exactitud. Posteriormente, se realizó una lectura del título y resumen y se eligieron 58 para una evaluación más detallada. Estos últimos, fueron sometidos a los criterios de inclusión y exclusión, quedando 22 artículos.

Figura 2 Sistematización de información según base de datos.



La Figura 2 representa la cantidad de estudios incluidos por cada base de datos, de las cuales se muestra que el mayor número de artículos proviene de ProQuest con el 45.45% (N=10), al que le sigue Scielo con un 31.82% (N=7) y por último está EBSCO con el 22.73% (N=5).

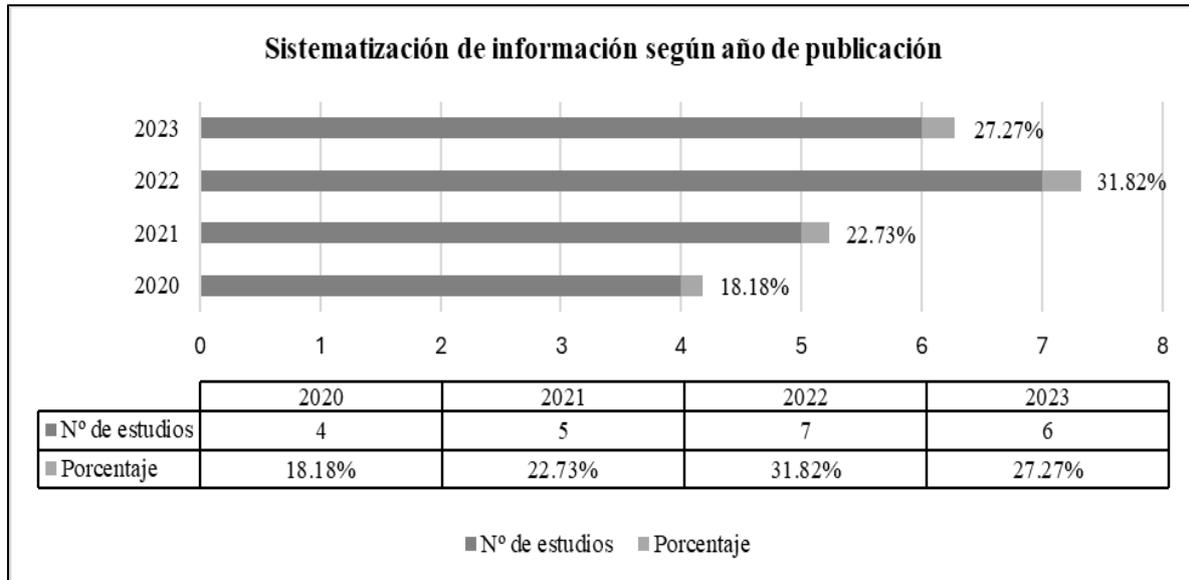
Figura 3 Sistematización de información según país



Nota: Elaboración propia.

En la Figura 3 se observan los 22 artículos elegidos de la revisión sistemática, de los cuales la mayoría proceden de Perú con 31.82% (N=7), seguido de Ecuador y Brasil, ambos con 13.63% (N=3), Chile, Colombia y Argentina también comparten la misma cantidad con 9.09% (N=2), por último, están España, China y México con 4.55% (N=1) cada uno.

Figura 4 Sistematización de información según año de publicación.



Nota: Elaboración propia.

En la Figura 4, los artículos han sido clasificados de acuerdo con el año en que fueron publicados. Se observa que la mayor cantidad de ellos se pertenecen al 2022 con 31.82% (N=7), seguido del 2023 con 27.27% (N=6); por último, están los del 2021 con 22.73% (N=5) y del 2020 con 18.18% (N=4).

Es necesario que los estudiantes universitarios desarrollen diversas capacidades para desempeñarse adecuadamente en un contexto académico; sin embargo, muchas veces este proceso es obstaculizado por factores que amenazan su adecuado rendimiento. En consecuencia, cuando estos problemas no son detectados a tiempo, escalan a situaciones más complejas que afectan a la adquisición de conocimientos y competencias que serán necesarias en el futuro cuando sean profesionales. Es por ello que el presente artículo tuvo el objetivo de investigar la procrastinación académica y ansiedad en esta población a través de diversos estudios actualizados y, finalmente, determinó la relación entre las dos variables presentadas. La metodología utilizada fue la revisión sistemática del tipo cualitativa. De acuerdo con la declaración PRISMA, se incluyeron 22 artículos que fueron obtenidos de las bases de datos EBSCO, Scielo y ProQuest; además, se consideraron los estudios publicados en el periodo de 2020 a 2023 y que estuvieran en el idioma español o inglés.

El proceso para la búsqueda y recolección fue el mismo para todas las bases y se consideraron como criterios de inclusión que tengan relación con la psicología, estar enfocados principalmente a las variables y contener información importante; mientras que los de exclusión comprenden



investigaciones con población no universitaria, no realizadas en el contexto académico y validaciones de escalas o cuestionarios.

La procrastinación académica aparece cuando los estudiantes no logran adecuarse a la vida universitaria, no se organizan y comienzan a postergar actividades complejas por otras más simples (Pichen y Turpo, 2022). Es por esto que representa una dificultad bastante común en la que intervienen distintos factores como la inadecuada gestión de tiempo, estrés o ansiedad (Duda y Gallardo, 2022). Esta última es considerada una consecuencia de la procrastinación, ya que se genera por la preocupación de no tener el tiempo suficiente para realizar una tarea o estudiar (Manchado y Hervías, 2021). Asimismo, es necesario tener en cuenta que sentir ansiedad es normal, pero un alto nivel de ansiedad interferiría en los procesos cognitivos y el aprendizaje (Furlan y Martínez, 2023).

En cuanto a los resultados de la revisión sistemática, se encontró que existen diversos factores asociados a las variables presentadas. La procrastinación académica mantiene relación directa con algunos de ellos, como indican Dominguez et al. (2023) y Chávez et al. (2023) que muestran que una mayor dependencia al smartphone incrementa los niveles de esta conducta. De manera similar, Arteaga et al. (2022) investigaron su relación con la adicción a las redes sociales, no obstante, no halló correlación entre ambas variables. Caso contrario al estudio de Corrales et al. (2022), quienes además de detectar niveles altos de procrastinación entre los estudiantes, encontraron correlación con estrés académico.

Naturalmente, también existen factores que se relacionan de manera indirecta, por ejemplo, Burgos y Salas (2020) así como Cevallos y Zumárraga (2022), hallaron que altos niveles de autoeficacia disminuyen los niveles de procrastinación. Tisocco y Fernández (2022), señalan que la procrastinación académica se relaciona indirectamente con la motivación intrínseca y el rendimiento académico. Lai et al. (2022) investigaron su relación con la metacognición y encontraron que mantiene una relación indirecta con la procrastinación pasiva, que es la acción inconsciente de postergar actividades; sin embargo, no influye en la procrastinación activa, en donde la conducta es consciente ya que hay individuos que consideran que trabajan mejor cuando están bajo presión.

Otros autores como Da Conceição y Pinheiro (2021) destacan que la escasa autorregulación académica e inadecuadas estrategias de estudio son las causas más comunes de la procrastinación académica. Mientras que Gil y Umerenkova (2022) muestran que existen factores internos como la pereza, mala



gestión de tiempo y pocas habilidades sociales, así como externos, que comprenden los tipos de evaluaciones, modo de enseñanza de profesores y trabajos grupales. Por otro lado, Araya et al. (2023) los dividen en dimensiones, señalando que las de mayor influencia son la psicológica, que incluye la motivación e inteligencia emocional; la social, donde aparecen el género y edad; y la académica, que implica el rendimiento académico y los hábitos de estudio.

La ansiedad también se presenta de manera frecuente entre los estudiantes, como lo señalan Vinaccia y Ortega (2020), quienes encontraron que una gran parte de ellos la manifiesta e incluso algunos muestran síntomas de depresión en conjunto, asimismo, destacan que el género más propenso a tenerla es el femenino. Respecto a los factores asociados, Chui et al. (2023) demuestran en su estudio que el uso excesivo de internet aumenta los niveles de ansiedad y que, a la vez, esta afecta negativamente a la calidad de sueño. Estrada y Mamani (2020), por otra parte, investigan su relación con la procrastinación académica encontrando que mientras esta conducta continúe en los estudiantes, se generarán mayores niveles de ansiedad.

Ahora bien, entre otras características asociadas, el estudio de Aguilar et al. (2023) encuentra que las personas propensas a desarrollar ansiedad son quienes se encuentran en un rango de 25 a 34 años, estudiaron una carrera previa, han sido diagnosticados con enfermedades crónicas y trabajan y estudian a la vez. De la misma manera, Jaen et al. (2020) hallaron como factores relacionados al consumo de tabaco y alcohol, inactividad física e inadecuados hábitos de sueño. Gimenez (2021) reitera la prevalencia de la ansiedad en la vida académica y la vincula con la mala gestión de tiempo y presión académica, mientras que Escolar et al. (2021) indica que esta incrementa en periodos de exámenes y que afecta la adquisición de competencias, resultando en un bajo rendimiento académico.

El área de Ciencias de la Salud es una población que ha sido continuamente investigada. Tal es el caso de Coura et al. (2021), que demostraron que estos estudiantes mantienen altos niveles de ansiedad, además, su tendencia aumenta en quienes presentan casos graves de situaciones que afectan a su salud mental y los que se sienten insatisfechos con alguna asignatura o se encuentran en periodo de exámenes. Del mismo modo, Batista et al. (2023) encuentran que los síntomas de ansiedad grave afectan a la calidad de vida y, en específico, al dominio ambiental, que involucra la protección y seguridad. El estudio de Arntz et al. (2022), además de hallar que más de la mitad de los estudiantes presentan



ansiedad, indica que la carrera de Nutrición y Dietética es en donde se encuentran la mayoría de los casos. Armas et al. (2021) investigan en estudiantes de la carrera de Medicina y encuentra que la ansiedad suele manifestarse en los más jóvenes y que se asocia con el insomnio.

Los artículos incluidos se sistematizaron según la base de datos, país de origen y año de publicación. En el primero, se encontró que el 45.45% provienen de ProQuest, seguido del 31.82% que se obtuvieron de Scielo y el restante 22.73% fue extraído de EBSCO. En cuanto al país, el 31.82% proceden de Perú, mientras que Ecuador y Brasil coinciden con el 13.63% cada uno, lo mismo pasa con Chile, Colombia y Argentina que representan 9.09% de los estudios, también España, México y China, con el 4.55%. Finalmente, de acuerdo con el año de publicación, la mayor cantidad con el 31.82% pertenece al 2022, el 27.27% proviene del 2023, prosiguiendo con el 22.73% de 2021 y un 18.18% que son del 2020.

CONCLUSIONES

La procrastinación académica aparece como consecuencia de factores entre los que resaltan la desidia, inadecuada gestión de tiempo, escasa autorregulación académica, falta de hábitos de estudio y dependencia al smartphone. A la vez, la acción de continuar postergando actividades produce malestar en los estudiantes, generando episodios de ansiedad, estrés y, en consecuencia, resultando en un rendimiento académico menor. No obstante, esta conducta puede controlarse mediante el desarrollo de autoeficacia y la metacognición, que han demostrado ser capaces de reducir sus niveles, así como de la motivación e inteligencia emocional, que representan a los factores psicológicos de mayor influencia.

La ansiedad, por su parte, presenta causas como el padecimiento de enfermedades crónicas, inactividad física, consumo de tabaco y alcohol, uso excesivo del internet, mala gestión de tiempo, presión académica, insatisfacción con las asignaturas y los periodos de exámenes. Debe tomarse en cuenta que es común que los estudiantes presenten ansiedad a niveles moderados, debido a la exigencia de las universidades, pero ocurren consecuencias graves cuando sus síntomas incrementan. En estas situaciones, es posible observar una disminución en la calidad de vida, dificultad para la adquisición de competencias e inadecuados hábitos de sueño, entre los que destaca el insomnio. Es así, que genera el mismo resultado que la procrastinación académica: un bajo rendimiento académico.

Los estudios analizados demuestran que tanto la procrastinación académica como la ansiedad son problemas frecuentes entre el alumnado universitario y también permiten determinar que existe relación



entre ambas. Esto, considerando a su relación como un proceso que podría desencadenar graves problemas. Esta secuencia comienza con la falta de gestión de tiempo, un factor común entre ellas, que genera preocupación en el estudiante, llevándolo a procrastinar sus actividades continuamente porque no es capaz de organizarse de manera adecuada. Por supuesto, es normal que esta situación produzca malestar, sin embargo, considerando la frecuencia de las evaluaciones y la presión académica dentro de la institución, también se vuelve común la presencia de ansiedad. Finalmente, esto afecta negativamente al rendimiento académico, así como a otras áreas en la vida del estudiante.

El desarrollo de este artículo presentó limitaciones, de las cuales la más destacada es la escasa cantidad de investigaciones que pudieran demostrar directamente la relación entre las variables. Por otro lado, la mayor parte de los estudios que involucran a la ansiedad son de tipo cuantitativo, lo que impide hacer un análisis más completo de los factores asociados. Por lo tanto, es crucial que se realicen más investigaciones acerca de la procrastinación académica y ansiedad, así como su relación, sobre todo en población lambayecana con la finalidad de aumentar la información que se tiene del contexto nacional. Asimismo, se recomienda realizar programas que desarrollen capacidades que contrarresten los efectos expuestos en este artículo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilar-Chávez, P. V., Figueroa-Rojas, P. V., Peralta-Iparraguirre, A. V., Rabanal-León, H. C., Rodríguez-Azabache, J. y Yupari-Azabache, I. L. (2023). Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 71, 152-166. <https://doi.org/10.6018/eglobal.553991>
- Altamirano-Chérrez, C. E. y Rodríguez-Pérez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15 (3), 16-24. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Amaro, P., Fonseca, C., Alfonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., José, H., Silva, C., Lima, A., Arco, H., Nabais, J., Lopes, M., Pereira, A., Fragoeiro, I. y Pinho, L. G. (2024). Depression and anxiety of Portuguese university students: A cross-sectional study about prevalence and associated factors. *Depression and Anxiety*, 1–14. <https://doi.org/10.1155/2024/5528350>
- Anglas-Paredes, M. (2023). Satisfacción en e-learning y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 11(1), 1–18.



<https://research.ebsco.com/c/g36vig/viewer/pdf/eka5rbjsci>

Araya-Castillo, L., Burgos, M.; González, P., Rivera, Y., Barrientos, N., Yáñez-Jara, V., Ganga-Contreras, F. y Sáez, W. (2023). Procrastination in University Students: A Proposal of a Theoretical Model. *Behavioral Sciences*, 13(2), 128. <https://doi.org/10.3390/bs13020128>

Armas-Elguera, F., Cárdenas, M., De La Cruz- Vargas, J. y Talavera, J. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138.

<https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v24n3/2014-9832-fem-24-3-133.pdf>

Arntz-Verac, J. A., Muñoz-Muñoz, S. I., Trunce-Moralesa, S. T., Villarroel-Quinchalefb, G. P. y Werner-Contreras, K. M. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Rev. Chil Neuro-Psiquiat*, 60 (2); 156-166.

<https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v60n2/0717-9227-rchnp-60-02-0156.pdf>

Arntz-Verac, J. A., Muñoz-Muñoz, S. I., Trunce-Moralesa, S. T., Villarroel-Quinchalefb, G. P. y Werner-Contreras, K. M. (2023). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8-16.

<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

Arteaga-Araujo, H. J., Quispe-Román, N.; Sánchez-Ríos, K. M.; Polin-Andrade, J. J. Coronado-Fernández, J. y Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-12.

<https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>

Aspée, J., Gonzáles, J. y Herrera, Y. (2021). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. *Perspectiva Educacional*, 60(1), 4-22.

<https://www.scielo.cl/pdf/perseduc/v60n1/0718-9729-perseduc-60-01-4.pdf>

Aguirre Chávez , J. F., Franco Gallegos , L. I., Montes Mata, K. J., Ponce de León, A. C., & Robles Hernández, G. S. I. (2024). Impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares: un análisis sistemático . *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(2), 274–302. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.136>



- Batista-de Freitas, P. E., da Silva-Ribeiro, I. K., de Paula, W., Meireles, A. L., Silva-Cardoso, C., Silva-Abreu, M. N. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latinoamericana De Enfermagem*, 31.
<https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>
- Brenlla, M. E.; Fernández-Da Lama, R. G.; Rodríguez-Marengo, I. y Saint-Cricq, E. (2022). FUTURE TIME PERSPECTIVE, PROCRASTINATION AND ACADEMIC MOTIVATION IN ARGENTINIAN COLLEGE STUDENTS DURING THE PANDEMIC. *Psychological Thought*, 15(1), 215-241. <https://doi.org/10.37708/psyc.v15i1.640>
- Burgos-Torre, K. S. y Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 1-16.
<https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Calizaya-López, J., Carita-Choquecahua, A., Barreda-Coaquira, A., Tejada-Franco, S., Zapata-Delgado, F., Ojeda-Portugal, J., Ceballos-Bejarano, E., Huaita-Bedregal, A. y Ceballos-Bejarano, F. (2024). Comparison of Academic Procrastination in University Health and Social Science Students. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 24(2), 226-233.
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/comparison-academic-procrastination-university/docview/2928642368/se-2>
- Cevallos-Pozo, G y Zumárraga-Espinosa, M. (2022). Self-efficacy, procrastination and academic performance in university students in Ecuador. *Alteridad*, 17(2), 274-286.
<https://doi.org/10.17163/alt.v17n2.2022.08>
- Chavez-Contreras, D. M., Moreano-Jara, L. J. y Villagómez-Vacacela, D. C. (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 42-51. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.05>
- Chávez-Márquez, I. L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11(1), 1-26. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>
- Chávez-Márquez, I. L. y De los Ríos-Chávez, H. J. (2023). Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios y factores asociados; estudio cuantitativo. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(3), 1–14. <https://research.ebsco.com/c/g36vig/viewer/pdf/hzcw4yandf>



- Chávez-Parillo, J. R., Peralta-Gómez, R. Y. y Rodríguez-Marin, I.S. (2021). Los hábitos de lectura reducen la procrastinación académica en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(4), 1-17. <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v37n4/1561-2961-enf-37-04-e4436.pdf>
- Chui, H., Pérez, K., Sumari, R., Roque, B. y Roque, E. (2023). Ansiedad, depresión y uso excesivo de Internet en la calidad de sueño de estudiantes de medicina veterinaria y zootecnia. *Rev Inv Vet Perú*, 34(3), 1-11. <https://doi.org/10.15381/rivep.v34i3.25478>
- Corrales-Reyes, I. E., Figueroa-Salvador, L., Huamán-Saldívar, D., Mejía, C. R., Orco-León, E., Ramírez-Rodríguez, S. y Torres-Torreblanca, J. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41, 1-15. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
- Coura-Vital, W., de Paula, W., Godman, B., Rezende-Macedo do Nascimento, R. C., Rezende Netto, P. y Vasconcelos-de Sá Alves (2021). Prevalence and factors associated with anxiety among university students of health sciences in Brazil: findings and implications. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(2), 99-107. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000322>
- Da Conceição-Pereira, L. y Pinheiro-Ramos, F. (2021). Academic procrastination in university students: S systematic review of the literature. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, 1-7. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021223504>
- Dardara, E., y Al-Makhalid, K. A. (2022). Procrastination, Negative Emotional Symptoms, and Mental Well-Being among college students in Saudi Arabia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 38(1), 17–24. <https://doi.org/10.6018/analesps.462041>
- Dominguez-Lara, S., Sánchez-Villena, A. R., Aranda, M., Fuentes, V. y García-Domingo, M. (2023). Influencia de la dependencia al Smartphone sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios: diferencias según sexo. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 23(2), 117-135. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i2.769>
- Duda-Macera, B. y Gallardo-Echenique, E. (2022). Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. *Revista Electrónica Educare*, 26 (2), 1-17. <https://doi.org/10.15359/ree.26-2.20>



- Da Silva Santos , F., & López Vargas , R. (2020). Efecto del Estrés en la Función Inmune en Pacientes con Enfermedades Autoinmunes: una Revisión de Estudios Latinoamericanos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 1(1), 46–59. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v1i1.9>
- Escolar-Llamazares, M. C., di Giusto, C., Luis, I., de la Torre, T., Ruíz, E., Huelmo, J., Palmero, C., y Jiménez, A. (2021). Influencia de la ansiedad en la formación inicial del maestro de educación infantil. *Terra*, (8), 392-414. <https://doi.org/10.7203/terra.8.20371>
- Estrada-Araoz, E. G.; Mamani-Uchasara, H. J. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Estrada-Araoz, E. G., Mamani-Vasquez, D., Manrique-Jaramillo, Y. V., Gallegos-Ramos, N., Paredes-Valverde, Y. y Quispe-Herrera, 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>
- Estremadoiro-Parada, B. y Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Aportes*, 30, 51-65. http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30_a04.pdf
- Furlan, L. A. y Martínez-Santos, G. (2023). Intervención en un caso de ansiedad ante exámenes, perfeccionismo desadaptativo y procrastinación. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 17 (1), 1-12. <https://doi.org/10.19083/ridu.2023.1633>
- Fernández C., F. (2024). Determinación De Erodabilidad En Áreas De Influencia Cuenca Poopo Región Andina De Bolivia. *Horizonte Académico*, 4(4), 63–78. Recuperado a partir de <https://horizonteacademico.org/index.php/horizonte/article/view/19>
- García-Cruz, P. y Ramos-Galarza, Carlos (2024). Guía para realizar estudios de revisión sistemática cuantitativa. *CienciAmérica*, 13(1), 1-6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9258000>
- García-Peñalvo, F. J. (2022). Desarrollo de estados de la cuestión robustos: Revisiones Sistemáticas de Literatura. *Education in the knowledge society (EKS)*, 23, 1-22. <https://doi.org/10.14201/eks.28600>



- Gil-Flores, J. y Umerenkova-Garzón, A. (2022). Experiencias y emociones sobre la procrastinación en alumnado universitario con diferentes niveles de riesgo académico. *Revista Española De Orientación y Psicopedagogía*, 33(1), 7-25. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/experiencias-y-emociones-sobre-la-procrastinación/docview/2665173824/se-2>
- Gimenez, C. (2021). Think Stressful Thoughts: Stress, Anxiety and Depression in College Students. *Bridging Cultures*, (6), 94-123. <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=35c9d924-7882-319f-8d7c-dcc75a5efaf4>
- García, S. (2023). Desarrollo de productos y servicios sostenibles y ecológicamente responsables. Una revisión de la literatura, 2021. *Revista Veritas De Difusão Científica*, 4(2), 102–119. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v4i2.49>
- Herut, A. H., y Gorfú, Y. A. (2024). Academic procrastination among PhD students in Ethiopia: An examination of prevalence, associated factors and coping mechanisms. *Social Sciences & Humanities Open*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100854>
- Jaen-Cortés, C. I., Rivera-Aragón, S., Velasco-Matus, P. W., Guzmán-Álvarez, A. O. y Ruiz-Jaimes, L. (2020). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Factores asociados con estilos de vida no saludables. *Revista Latinoamericana De Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 10(2), 36–47 <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rlmc/article/view/79745>
- Lai-Lam, K. K., Zhang, Y. y Zhou, M. (2022). Metacognition and Academic Procrastination: A Meta-Analytical Examination. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 40(2), 334-368. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00415-1>
- López-Frías, M. F., González-Angulo, P., López-Cocotle, J. J., Camacho-Martínez, J.U. y Ramón-Ramos, A. (2021). Procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad de México. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 5(9), 57-67. <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog21.11050905>
- López-López, A., Toca-Pérez, L. y González-Gutiérrez, J. L. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Revista Clínica Contemporánea*, 11(1), 1-16. <https://elibro.net/es/ereader/biblioteca/fmh/128855?page=2>



- López Hernández, L. A. (2024). Las Prácticas Autoritarias y la Generación de Ambientes Laborales Educativos bajo la Influencia del Estrés. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, 4(2), 235–250. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i2.217>
- Manchado-Porras, M. y Hervías-Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 243-258. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Martín-Antón, L. J., Aramayo-Ruiz, K. P., Rodríguez-Sáez, J. L. y Saiz-Manzanares, M. C. (2022). La procrastinación en la formación inicial del profesorado: el rol de las estrategias de aprendizaje y el rendimiento académico. *Educación XXI*, 25(2), 65-88. <https://doi.org/10.5944/educxx1.31553>
- Medina Nolasco, E. K., Mendoza Buleje, E. R., Vilca Apaza, G. R., Mamani Fernández, N. N., & Alfaro Campos, K. (2024). Tamizaje de cáncer de cuello uterino en mujeres de una región Andina del Perú. *Arandu UTIC*, 11(1), 50–63. <https://doi.org/10.69639/arandu.v11i1.177>
- Palacios-Garay, J. P., Cadenillas-Albornoz, V., Mayorga-Rojas, J. C. y Uribe-Hernández, Y. C. (2022). Rumiación en la ansiedad en universitarios en tiempos de pandemia. *Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica*, 41(1), 45-51. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/rumiación-en-la-ansiedad-universitarios-tiempos/docview/2653590418/se-2>
- Pichen-Fernandez, J. A., y Turpo-Chaparro, J. (2022). Influencia del autoconcepto y autoeficacia académica sobre la procrastinación académica en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1361>
- Rasouli, S., Ghafurian, M., Nilsen, E. S. y Dautenhahn, K. (2024). University students' opinions on using intelligent agents to cope with stress and anxiety in social situations. *Computers in Human Behavior*, 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108072>
- Rivera-Flores, G. W., Rivera-Flores, V. A.; Cuadros-Paz, L. E.; Rivera-Flores, M. M. (2022). Rol de la personalidad en la ansiedad de estudiantes universitarios de pregrado en carreras de sistemas. *Revista Ibérica De Sistemas e Tecnologías De Informação*, 65-72.



<https://www.proquest.com/scholarly-journals/rol-de-la-personalidad-en-ansiedad-estudiantes/docview/2768748445/se-2>

- Salcido-Reyna, M. V., Vargas-del Toro, A., Medina-Vincent, N. A., Ramírez-Amado, F., García-Salazar, M. O., Briseño-González, J., Jiménez-Ávila, M. (2021). Revisión sistemática: el más alto nivel de evidencia. *Orthotips*, 17(4), 217-221. <https://dx.doi.org/10.35366/102220>
- Silva-Berrosipi, M. y Matalinares Calvet, M. (2022). Estudio comparativo de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista EDUCA UMCH*, (20), 175-189. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202220.244>
- Tisocco, F. y Fernández-Liporace, M. (2022). Structural Relationships Between Procrastination, Academic Motivation, and Academic Achievement Within University Students: A Self-determination Theory Approach. *Innovative Higher Education*, 48(2), 351-369. <https://doi.org/10.1007/s10755-022-09622-9>
- Vinaccia-Alpi, S. y Ortega-Bechara, A. (2020). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19, 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.vaad>
- Vargas Serafin, A. A. (2023). El cuidado de sí y la estética de la existencia: prácticas para reflexionar en torno a la educación. Una aproximación desde Michel Foucault . *Emergentes - Revista Científica*, 3(2), 32–42. <https://doi.org/10.60112/erc.v3i2.30>

