

Rubi-Mary

Tesis concluido-Rubi-Mary.docx

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:422655182

Fecha de entrega

22 ene 2025, 1:06 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

22 ene 2025, 1:08 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

Tesis concluido-Rubi-Mary.docx

Tamaño de archivo

134.6 KB

16 Páginas

4,966 Palabras

29,820 Caracteres

8% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados unj on 2024-07-31	2%
2	Internet www.revistainvecom.org	1%
3	Internet hdl.handle.net	<1%
4	Internet repositorio.autonomadeica.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados upeu on 2024-07-22	<1%
6	Publicación Mauricio Enrique Silva Alegria. "Aging out the dark triad: The dark triad traits acc...	<1%
7	Trabajos entregados Universidad de Nebrija on 2024-06-15	<1%
8	Internet docplayer.com.br	<1%
9	Internet repositorio.uss.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados Universidad Femenina del Sagrado Corazón on 2024-11-23	<1%
11	Internet www.psi.org	<1%

12	Internet	
repositorio.ucv.edu.pe		<1%
13	Trabajos entregados	
Universidad Tecnológica Indoamerica on 2022-03-02		<1%
14	Internet	
repositorio.usmp.edu.pe		<1%

Estrés, Procrastinación y Satisfacción con la vida en jóvenes universitarios de la selva peruana

Mary Cordova Rivera,
Rubi Esmeralda Medina Ramírez,
Mtra. Celina Ramírez Vega

Resumen

El estrés sigue siendo el protagonista de sentimientos y percepciones negativos, sus consecuencias son cada vez más evidentes, específicamente en el ámbito académico, amerita analizarse pues se denota mucha procrastinación, lo que afecta el bienestar de los estudiantes. Bajo ese contexto, este estudio plantea como objetivo, analizar si el estrés y procrastinación predicen la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Mediante un estudio no probabilístico por bola de nieve, se alcanzó la participación de 400 estudiantes universitarios, los datos obtenidos fueron procesados a través del software SPSS, encontrando que el estrés ($\beta = -0.288$) y la procrastinación ($\beta = -0.175$) predicen la satisfacción con la vida. Este estudio deja clara evidencia que resalta la importancia de implementar estrategias de manejo del estrés; en consecuencia, la plana administrativa del sector educativo se convierte en el ente ideal para fomentar un entorno educativo saludable y equilibrado a través de programas de apoyo socioeducativo.

Palabras clave: estrés, educación, satisfacción con la vida, predictores, procrastinación.

Abstract

Stress continues to be a major driver of negative feelings and perceptions, with its consequences becoming increasingly evident, particularly in the academic context. This warrants further analysis, as high levels of procrastination are observed, negatively impacting students' well-being. Within this framework, the objective of this study is to analyze whether stress and procrastination predict life satisfaction among university students. Using a non-probabilistic snowball sampling method, 400 university students participated in the study. The data were processed using SPSS software, revealing that stress ($\beta = -0.288$) and procrastination ($\beta = -0.175$) predict life satisfaction. This study provides clear evidence that underscores the importance of implementing stress

management strategies; consequently, educational administrators become the ideal agents to promote a healthy and balanced educational environment through socio-educational support programs.

Keywords: stress, education, life satisfaction, predictors, procrastination

1. Introducción

Durante la pandemia se vivió una situación cargada de inestabilidad, tanto en el ámbito laboral, físico, social y sobre todo emocional (Zila-Velasque et al., 2022). En todos los grupos etarios, desde los niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, evidenciando niveles elevados de ansiedad, depresión, estrés postraumático y estrés (García-Rodríguez et al., 2023; Pappa et al., 2020; Araya, 2022)

Sin lugar a duda cada grupo etario se vio forzado a adaptarse y afrontar la pandemia a su manera, y se han realizado investigaciones transversales para reportar como lo vivieron en su debido momento (Chanto & Mora, 2021; Lovón & Cisneros, 2020; Mero Quijije et al., 2021; Rusca-Jordán et al., 2020), sin embargo, es necesario realizar el seguimiento de los datos, ahora que ya se va retornando a las actividades que eran comunes antes de la pandemia.

Algunos datos que se vio durante la pandemia fue que en adultos el 22,8% presentó depresión y el 38,9% insomnio a nivel mundial (Pappa et al., 2020), mientras que en Perú el 72,7%, presento síntomas graves de ansiedad, el 64,1% depresión y 15% estrés postraumático (Zila-Velasque et al., 2022), mientras que en los jóvenes el 32% presento niveles leves de depresión, el 41% niveles moderados de ansiedad y el 25% niveles moderados y extremadamente severos de estrés (Tamarit et al., 2020).

Después de un tiempo, el estrés ocasiona un impacto negativo en la vida de las personas y principalmente en los estudiantes, ya que además que tener que cumplir con las

exigencias propias de la vida académica, también afrontan retos personales que tienen que ver con el dinero, las relaciones familiares e interpersonales (Kushida & Troster, 2023; Adams et al., 2023). Durante la pandemia existieron varios factores que aumentaron los niveles de estrés, iniciando con las dificultades de continuar estudiando, pues no todos contaban con implementos electrónicos, sumado a ello, la mala conexión de internet en algunos lugares, la desmedida asignación de tareas con el fin de intentar reemplazar las horas presenciales, el agotamiento emocional, las noticias de muertes, el entorno en casa y las dificultades financieras (Wider et al., 2023; (Islam et al., 2023): (Lo, 2023), y en el retorno a la presencialidad lo que más provoco estrés fue la sobrecarga de tareas, el clima negativo que perciben del entorno y sobre todo la dificultad para relacionarse con sus pares (Calixto-Juárez et al., 2023).

A causa del periodo de preocupación constante y activación motora, se produjo una disminución de desempeño o adquirir nuevos aprendizajes en los estudiantes, desarrollando problemas de concentración debido a los elevados niveles de ansiedad y estrés (Kushida & Troster, 2023; Khosravi et al., 2023). Eso sin contar que la preocupación constante por lo que ocurre en el entorno, ~~por~~ una percepción negativa de lo que lo rodea, induciendo a un declive en su rendimiento académico (Garrote et al., 2021). El estrés también afectaba significativamente la motivación para alcanzar las metas de los estudiantes, llegando a procrastinar en las actividades que se requerían (Ardıç et al., 2022), De la misma manera, el estrés afecta la autoeficacia académica, y provoca problemas de salud mental como ansiedad y depresión, disminuyendo la satisfacción con la vida, pues estimula que los jóvenes incurran a adquirir de algunos vicios (Pascoe et al., 2020).

Como se observa tanto el estrés como la procrastinación están relacionados en la vida universitaria y aunque el estrés podría ayudar a mejorar el rendimiento académico

(Rahe & Jansen, 2022), lamentablemente muchos estudiantes dejan la carrera por la presión y se quedan con el sentimiento de fracaso lo que termina afectando el nivel de satisfacción con la vida de los mismos (Palička et al., 2023), eso hace necesario investigar de manera directa cuanto influye el estrés y la procrastinación en la satisfacción con la vida, para poder dar mayor énfasis en manejar esa problemática tan común en los universitarios, proveer de información útil para mejorar la manera en la que se llevan los cursos y mejorar la satisfacción con la vida de esta población.

Cerca del 90% de jóvenes de Kenia manifestaron tener niveles moderados y graves de estrés y mencionaron que uno de los factores de protección para disminuirlo era el conocer sobre el cuidado de la salud mental, siendo el apoyo de sus pares la principal fuente de soporte emocional, y social (Ayiro et al., 2023). Mientras que en Republica Checa se encontró que los universitarios que manifestaron niveles elevados de estrés, terminaron abandonando los estudios, haciendo que el estrés se convierta en un agente importante para la deserción académica (Palička et al., 2023), de la misma manera se encontró que el estrés crónico, provoca fatiga, irritabilidad, falta de concentración lo cual afecta la vida personal y social de los jóvenes (Al Hourri et al., 2023), como se observa se ha investigado que el estrés afecta de manera indirecta en la satisfacción con la vida de los universitarios, pero no hay estudios que analicen la interacción directa de estas dos variables.

Por otro lado en los estudiantes españoles se encontró que la procrastinación disminuye cuando los jóvenes tienen niveles altos de autorregulación académica, mientras que la procrastinación influye en el aumento de estrés y el estrés disminuye del rendimiento académico (Ragusa et al., 2023), de la misma manera, en los jóvenes peruanos se encontró que tanto la autoeficacia académica y el estrés son factores determinantes para disminuir

la procrastinación académica, proveyendo de una mejor organización de actividades sin distinción de sexo, tanto en varones como en mujeres (Yupanqui-Lorenzo et al., 2023), aunque, también se encontró que la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) centrada en modificar los pensamientos irracionales asociados a la procrastinación, mostro mejores resultados para disminuirla, proveyendo niveles altos de satisfacción personal y bienestar psicológico (Zacks & Hen, 2018).

Asimismo, se encontró que la satisfacción con la vida se ve influenciada de manera negativa por la procrastinación académica y esta última aumenta el malestar psicológico de los jóvenes universitarios (Peixoto et al., 2021), siendo que la procrastinación académica también es provocada por la adicción a las compras y esta conducta es común para apaciguar emociones negativas y una vez realizada esta conducta compensatoria el sentimiento de culpa y frustración aumenta (Wang et al., 2022). Como se ha visto existe pocas investigaciones que analicen la interacción de estas tres variables, a pesar de que son muy frecuentes en la vida universitaria y el estudiarlas sería útil para mejorar la forma en la se vive durante este periodo tan importante de los jóvenes, por ello esta investigación busco determinar cuánto el estrés y la procrastinación predicen en la satisfacción con la vida de los ~~est~~ universitarios de la selva peruana.

2. Metodología

2.1. Diseño Metodológico

La siguiente investigación es no experimental, cuantitativo, predictivo transversal de dos variables hacia otra (Ato et al., 2013).

2.2. Diseño muestral

La muestra estuvo conformada por 400 universitarios de 18 a 24 años ($M=19.14$;

6 DS= .564) matriculados en el semestre académico 2023- II, en las universidades estatales del departamento de Loreto, se realizó un muestreo no probabilístico por bola de nieve según la disponibilidad de la población estudiantil. Asimismo, se incluyó a estudiantes de diferentes ciclos académicos y carreras profesionales, sin distinción de su estatus económico o si son de autosostén.

9 2.3. Técnicas de Recolección de Datos

Escala de Percepción Global del Estrés

12 La escala de estrés Global fue adaptada para la población peruana por Guzmán-Yacaman & Reyes-Bossio (2018) la cual cuenta con 13 ítems, considerando 2 factores; el estrés negativo (6) y estrés positivo (7), que se califican con una escala Tipo Likert de Nunca a Siempre. La validación de constructo también paso por un Análisis Factorial Confirmatorio AFC con un modelo de ajusteen el TLI= .940, un CFI= .951 y un RMSEA= .067, en relación a la confiabilidad se puede observar que la dimensión de estrés obtuvo un coeficiente de Alpha .799 y en el distrés un .770.

Escala de Procrastinación Académica

Esta escala fue adaptada al contexto peruano por Dominguez et al., (2014), en universitarios, el cual cuenta con dos factores; Postergación de actividades (3 ítems) y Autorregulación académica (9 ítems), de la misma manera se puede ver que para su evaluación tiene 5 opciones de respuesta que van desde nunca a siempre, contando con una validación de constructo a través del AFC con un ajuste de CFI= 1.00, GFI= .97 y un RMSEA= .078 y con una confiabilidad de Omega de .794 en el factor Postergación de actividades y .829 en el factor de Autorregulación académica.

Escala de Satisfacción con la Vida

La Escala de Satisfacción con la vida cuenta con una adaptación en jóvenes

peruanos por Calderón-De la Cruz et al. (2018), consta de cinco preguntas reflejadas en un modelo unidimensional que se califican con una escala tipo Likert que va de muy de acuerdo a muy en desacuerdo con cinco opciones de respuesta. La validación de la estructura interna se realizó por medio de un modelo Congenerico con un CFI= .998, SRMR= .027 y un RMSEA= .052 y una confiabilidad de Omega de .90.

2.4. Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de la Información

La recolección fue de manera presencial con ayuda de un Google forms, el cual proveyó un Excel para ser analizado en el programa SPSS Statistics versión 26 iniciando con un análisis de media, desviación estándar, asimetría y curtosis de las variables estudiadas, seguidamente, se realizó el análisis de correlación de Pearson considerando una descripción de fuerza de mínima ($r \geq 0.2$), moderada ($r \geq 0.5$) o fuerte ($r \geq 0.8$) tal como Ferguson (2009) lo menciona. Por último, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple considerando un nivel de significancia < 0.05 ; al ver el coeficiente de determinación R^2 , se tomará en cuenta que un $R^2 \geq 0.02$ es pequeño, mientras que un $R^2 \geq 0.13$ es medio y un $R^2 \geq 0.26$ es grande (Ellis, 2010), teniendo en cuenta que tanto la procrastinación y el estrés son las variables independientes y la satisfacción con la vida la variable dependiente.

2.5. Aspectos Éticos

La recolección de datos se ejecutó con previa autorización del comité de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, considerando el respeto por la privacidad de la identidad, será totalmente anónimo, se pidió un consentimiento informado a cada participante ya que fueron mayores de edad, respetando su autonomía, se les proporcionó la información del estudio y se le dio la facilidad de contactar con los investigadores en caso tenga dudas o presente algún inconveniente en el desarrollo de las pruebas teniendo en cuenta el principio de no mal eficiencia.

3. Resultados

3.1 Análisis descriptivos

La tabla 1 muestra los resultados de la distribución de las puntuaciones de las variables estudiadas, donde se evidencia que tanto la curtosis como la asimetría se encuentran dentro del rango esperado (± 1.5) (Pérez & Medrano, 2010).

Tabla 1 – Análisis descriptivo del estrés, procrastinación y satisfacción con la vida

Variables	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis
Estrés	33.64	6.090	-0.618	0.261
Procrastinación	29.55	7.980	0.047	-0.455
Satisfacción con la vida	17.51	3.358	-0.559	0.229

3.2. Análisis de correlación entre la percepción de estrés, procrastinación y satisfacción con la vida

Los resultados del análisis de correlación se observan en la tabla 2, donde se evidencia que existe una correlación estadísticamente significativa positiva entre el estrés y la procrastinación ($r=,536^{**}$), mientras que entre el estrés y la satisfacción con la vida, se evidencio una correlación estadísticamente negativa con una fuerza moderada ($r=-,381^{**}$), lo mismo pasa entre la procrastinación y la satisfacción con la vida ($r=-,329^{**}$) (Tabla 2).

Tabla 2 – Correlación entre la percepción de estrés, procrastinación y satisfacción con la vida

Variables	Estrés	Procrastinación	Satisfacción con la vida
Estrés	1		
Procrastinación	,536 ^{**}	1	
Satisfacción con la vida	-,381 ^{**}	-,329 ^{**}	1

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

3.3 Análisis predictivo

Los resultados de la regresión lineal múltiple se muestran en la tabla 3 donde se puede notar adecuados valores de ajuste en el modelo propuesto ($F\text{-test} = 39.887$; $p < 0.001$), en el que el estrés ($\beta = -0.288$, $p < 0,05$), y la procrastinación ($\beta = -0.175$, $p < 0,05$) y predicen negativamente el nivel de satisfacción con la vida (R^2 ajustado = 0,167). Asimismo, el valor de β y t muestran valores significativos ($p < 0.05$), afirmando, que la percepción de tensión constante y falta de manejarlo, junto con el postergar las actividades académicas disminuyen el nivel de satisfacción con la vida.

Tabla 3 – Predictores de la satisfacción con la vida en universitarios

Predictores	B	EE	β	t	p
(Constante)	25.025	0.874		28.640	0.000
Estrés	-0.159	0.030	-0.288	-5.306	0.000
Procrastinación	-0.074	0.023	-0.175	-3.223	0.001

β : coeficiente de regresión estandarizado; B: coeficiente no estandarizado; EE: error estándar.

Variable dependiente: Satisfacción con la vida ($F = 39,887$; $p < 0,001$; R^2 ajustado = 0,167).

4. Discusión

Tanto el estrés como la procrastinación son fenómenos que ocurren de manera frecuente en la vida universitaria, ya que la sobre carga por las actividades lleva a periodos altos de tensión constante provocando ansiedad por las tareas (Alshehri et al., 2024), sin contar la preocupación económica que es latente, afectando su bienestar emocional (Nasr et al., 2024), o el miedo a equivocarse hace que el joven se aleje de actividades de socialización o disfrute, lo que ocasiona que experimenten episodios de presión personal y académica al mismo tiempo (Liu et al., 2024). Por otro lado, el uso problemático de las redes sociales hace que cada vez deje sus actividades pendientes para después (Touloupis & Campbell, 2024), sumado a ello la búsqueda de la perfección en las tareas asignadas hace que repitan la

actividad sin llegar a concluirla, generando niveles elevados de ansiedad, somatización y hasta depresión (Nieto-Fernández et al., 2024; Rezaei-Gazki et al., 2024), lo que afecta su autoconcepto, autoconfianza provocando niveles altos de temor e inseguridad (Flores et al., 2020), todo esto afecta en su bienestar personal y social afectando el nivel de satisfacción con la vida, por ello esta investigación buscó determinar cuánto el estrés y procrastinación académica predicen el nivel de satisfacción con la vida.

Por otro lado, en Arabia Saudita se encontró que el estrés está relacionado con la ansiedad existencial, la cual esta afecta el sentido de vida, aumenta los niveles de apatía provocando que el joven se aislé y el sentimiento de depresión predominé (Alshehri et al., 2024), haciendo que se pierda el placer de vivir, mientras que en Irán se encontró que el disminuir los niveles de procrastinación y ansiedad ayudan a mejorar la calidad de vida (Masoumian et al., 2024), estos resultados son semejantes a los obtenidos en este estudio pues tanto el estrés como la procrastinación disminuyen la satisfacción de vivir en los jóvenes, como también se encontró por Ghasempour et al. (2024) quien acrecentó que la postergación de actividades académicas afecta en el autoconcepto y autoestima de la persona, haciendo que pierda el interés por el estudio, la carrera o el querer concluir sus estudios. Pues, aunque la procrastinación académica es un precursor para la inadecuada adaptación al entorno de estudiantil, lo cual provoca que el estudiante desarrolle insatisfacción académica, personal, impidiéndole cumplir sus metas propuestas (Lindner et al., 2023), también afecta el mundo emocional de quien lo padece aumentando su frustración, depresión, pérdida de placer (García-Ros et al., 2023), y por ende el placer de vivir. Carranza et al. (2023) encontró que el agotamiento emocional derivado del estrés provoca insatisfacción académica y al mismo tiempo aumenta la procrastinación, como se observa, comienza a verse un ciclo continuo donde el estrés influyen en la procrastinación, estos aumentan la insatisfacción personal, adicional a ello

aumenta la procrastinación y el estrés lo cual afecta la vida emocional del universitario aumentando su nivel de insatisfacción personal y disfrute de la vida (Jochmann et al., 2024; Kartol et al., 2024; Park et al., 2020).

14 Dentro de las principales limitaciones se puede mencionar que la muestra fue conformada por universitarios de la selva peruana que estudiaban en una institución estatal, esto junto al método de recolección transversal limita poder generalizar resultados, por ello se recomienda poder recolectar una muestra que incluya a estudiantes de universidades privadas y de ser posible hacer estudios longitudinales con estas variables. De la misma manera se recomienda poder realizar estudios donde la dirección de la regresión sea contraria, para demostrar el ciclo de interacción de variables que se encontró en este estudio y determinar cuánto puede afectar la satisfacción con la vida en la procrastinación académica o estrés y de esa manera definir mejores programas de intervención para disminuir estos variables problemas tan latentes en esta etapa académica.

13 Se puede concluir que la postergación de actividades académicas, junto con el agotamiento general que ocasiona el estrés que pasan los universitarios, aumenta considerablemente la insatisfacción con la vida, por lo tanto es importante que el área de bienestar universitario elaboren programas de promoción y prevención de la salud mental enfocados en manejar el estrés y realizar programas que ayuden a organizar los horarios de los estudiantes.

Referencias

- Adams, M., Rodriguez, S., & Ramirez, K. (2023). Field Experiences for Pre-Service Teachers Post-COVID-19: Structures Required to Support Mental Health. *Frontiers in Education*, 8, 1191136. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2023.1191136>
- Al Hour, H. N., Jomaa, S., Arrouk, D. M. N., Nassif, T., Al Ata Allah, M. J., Al Hour, A. N., & Latifeh, Y. (2023). The prevalence of stress among medical students in Syria and its association with social support: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/S12888-023-04593-3>

- Alshehri, H., Alturkestani, R., Hijan, B., Almalki, S., Alobaidi, R., Almufti, S., Baduwailan, A. O., Butt, N. S., Alghamdi, W. A., Al Zaben, F., Koenig, H. G., Tayeb, H. O., & Abdulghaffar, H. K. (2024). The prevalence of existential anxiety and its association with depression, general anxiety, and stress in Saudi university students. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/S43045-024-00435-4>
- Araya, J. L. T. (2022). Back to normal? psychological analysis of the return to classes in post-pandemic COVID-19. *Cuadernos De Neuropsicologia-Panamerican Journal of Neuropsychology*, 16(1), 94–99. <https://doi.org/10.7714/CNPS/16.1.206>
- Ardıç, M., Ünal, Ö., & Türktemiz, H. (2022). The effect of stress levels of nurses on performance during the COVID-19 pandemic: the mediating role of motivation. *Journal of Research in Nursing : JRN*, 27(4), 330–340. <https://doi.org/10.1177/17449871211070982>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología Introducción Un marco conceptual para la investigación. [A classification system for research designs in psychology Introduction A conceptual framework for research]. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059.
- Ayiro, L., Misigo, B. L., & Dingili, R. (2023). Stress levels, coping strategies, and mental health literacy among secondary school students in Kenya. *Frontiers in Education*, 8, 1099020. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2023.1099020/BIBTEX>
- Calderón-De la Cruz, G., Lozano Chávez, F., Cantuarias Carthy, A., & Ibarra Carlos, L. (2018). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida en trabajadores peruanos. *Liberabit*, 24(2), 249–264. <https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2018.V24N2.06>
- Calixto-Juárez, P., Aldo Hernández-Murúa, J., & Gaxiola-Durán, M. del R. (2023). Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1553–1573. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V7I1.4498
- Carranza Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., Castillo-Blanco, R., Caycho-Rodríguez, T., Villafuerte de la Cruz, A. S., & Dávila Villavicencio, R. (2023). Effect of emotional exhaustion on satisfaction with studies and academic procrastination among Peruvian university students. *Frontiers in Education*, 8, 1015638. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2023.1015638/BIBTEX>
- Chanto, C., & Mora, M. (2021). De la presencialidad a la virtualidad ante la pandemia de la Covid-19: Impacto en docentes universitarios. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 15(2), e1342. <https://doi.org/10.19083/RIDU.2021.1342>
- Chi, X., Liu, X., Huang, Q., Huang, L., Zhang, P., & Chen, X. (2020). Depressive Symptoms among Junior High School Students in Southern China: Prevalence, Changes, and Psychosocial Correlates. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1191–1200. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.034>
- Dominguez, S., Villegas García, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293–304. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Ellis, P. D. (2010). Effect sizes and the interpretation of research results in international business. *Journal of International Business Studies*, 41(9), 1581–1588.

- <https://doi.org/10.1057/jibs.2010.39>
- Ferguson, C. J. (2009). An Effect Size Primer: A Guide for Clinicians and Researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532–538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Flores, J. G., De Besa Gutierrez, M. R., & Umerenkova, A. G. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 183–200. <https://doi.org/10.6018/RIE.344781>
- García-Rodríguez, M. T., Juanatey-Rodríguez, I., Seijo-Bestilleiro, R., & González-Martin, C.(2023). Psycho-emotional distress in children and adolescents in relation to COVID-19 confinement and pandemic: A systematized review : Author lists. *Italian Journal of Pediatrics*, 49(1), 47. <https://doi.org/10.1186/S13052-023-01450-7>
- Garrote, A., Niederbacher, E., Hofmann, J., Rösti, I., & Neuenschwander, M. P. (2021). TeacherExpectations and Parental Stress During Emergency Distance Learning and Their Relationship to Students' Perception. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.712447>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42(30), 26602–26616. <https://doi.org/10.1007/S12144-022-03759-8>
- Ghasempour, S., Babaei, A., Nouri, S., Basirinezhad, M. H., & Abbasi, A. (2024). Relationship between academic procrastination, self-esteem, and moral intelligence among medical sciences students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S40359-024-01731-8>
- Guzmán-Yacaman, J. E., & Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719–750. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Islam, M., Mazlan, N. H., Al Murshidi, G., Hoque, M. S., Karthiga, S. V., & Reza, M. (2023). UAE university students' experiences of virtual classroom learning during Covid 19. *Smart Learning Environments*, 10(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/S40561-023-00225-1>
- Jochmann, A., Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2024). Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: a three-wave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychology*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/S40359-024-01761-2>
- Kartol, A., Üztemur, S., Griffiths, M. D., & Şahin, D. (2024). Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction: A cross-sectional study in the Turkish context. *BMC Psychology*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S40359-024-01860-0>
- Khosravi, R., Mohammadi, E., Esmaeili, N., & Zandi, H. (2023). Perfectionism and writing anxiety as predictors of Iranian EFL learners' performance in IELTS writing module: a multi-dimensional perspective. *Frontiers in Education*, 8, 1108542. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2023.1108542/BIBTEX>
- Kushida, S. S., & Troster, E. J. (2023). Burnout prevalence in medical students attending a team-based learning school. *Frontiers in Education*, 8, 1091426. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2023.1091426>
- Lindner, C., Zitzmann, S., Klusmann, U., & Zimmermann, F. (2023). From procrastination

- to frustration—How delaying tasks can affect study satisfaction and dropout intentions over the course of university studies. *Learning and Individual Differences*, 108, 102373. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2023.102373>
- Liu, M., Shi, B., & Gao, X. (2024). The way to relieve college students' academic stress: the influence mechanism of sports interest and sports atmosphere. *BMC Psychology*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S40359-024-01819-1>
- Lo, N. P. kan. (2023). Digital learning and the ESL online classroom in higher education: teachers' perspectives. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 8(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/S40862-023-00198-1/TABLES/2>
- Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID- 19 : El caso de la PUCP Impactof virtual classes on the university students in the context of COVID-19 quarantine : The case of the PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Masoumian, S., Mehravin, E., Ghadyani, Z., Moradi, N., Shams Sobhani, S., & Ashouri, A. (2024). The Group-based Compassion-focused Intervention on Academic Procrastination, Anxiety, and Quality of Life of University Students: A Controlled Trial With 3-month Follow-up. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 29(4), 418–437. <https://doi.org/10.32598/IJPCP.29.4.2497.5>
- Mero Quijije, M. E., Salas Tomalá, Y. G., Acuña Cedeño, L. M., & Bernal Gutiérrez, G. V. (2021). Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19. *RECIMUNDO*, 5(3), 368–377. [https://doi.org/10.26820/RECIMUNDO/5.\(3\).SEP.2021.368-377](https://doi.org/10.26820/RECIMUNDO/5.(3).SEP.2021.368-377)
- Nasr, R., Rahman, A. A., Haddad, C., Nasr, N., Karam, J., Hayek, J., Ismael, I., Swaidan, E., Salameh, P., & Alami, N. (2024). The impact of financial stress on student wellbeing in Lebanese higher education. *BMC Public Health*, 24(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/S12889-024-19312-0>
- Nieto-Fernández, S., Faure-Carvallo, A., Calderon, C., & Gustems, J. (2024). Procrastination among university students: A study investigating sociodemographic and psychological factors. *International Journal of Instruction*, 17(2), 367–382. <https://doi.org/10.29333/iji.2024.17221a>
- Palička, M., Rybář, M., Mechúrová, B., Paličková, N., Sobelová, T., Pokorná, K., & Cvek, J.(2023). The influence of excessive stress on medical students in the Czech Republic – national sample. *BMC Medical Education*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/S12909-023- 04157-9>
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 901–907. <https://doi.org/10.1016/J.BBI.2020.05.026>
- Park, K. H., Kim, H., & Kim, A. J. (2020). Moderating Effect of Mindfulness on the Influence of Stress on Depression According to the Level of Stress among University Students in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 6634, 17(18), 6634. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17186634>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(1). 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 24(3), 877–893. <https://doi.org/10.1007/S11218-021-09636-9>
- Pérez, E., & Medrano, L. (2010). Análisis Factorial Exploratorio: Bases Conceptuales y Metodológicas Artículo de Revisión. *Test*, 2(1889), 58–66.
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L.A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1073529. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1073529/BIBTEX>
- Rahe, M., & Jansen, P. (2022). Understanding the relationship between perceived stress, academic motivation, and physical activity in college students during the coronavirus pandemic. *Frontiers in Education*, 7, 943091. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2022.943091/BIBTEX>
- Rezaei-Gazki, P., Ilaghi, M., & Masoumian, N. (2024). The triangle of anxiety, perfectionism, and academic procrastination: exploring the correlates in medical and dental students. *BMC Medical Education*, 24(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/S12909-024-05145-3/TABLES/4>
- Rusca-Jordán, F., Cortez-Vergara, C., Tirado Hurtado, B. C., & Strobbe-Barbat, M. (2020). Una aproximación a la salud mental de los niños, adolescentes y cuidadores en el contexto de la COVID-19 en el Perú. *Acta Médica Peruana*, 37(4), 556–558. <https://doi.org/10.35663/AMP.2020.374.1851>
- Tamarit, A., De La Barrera, U., Mónaco, E., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: risk and protective factors of emotional symptoms. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 7(3), 2020–2073. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2037>
- Touloupis, T., & Campbell, M. (2024). The role of academic context-related factors and problematic social media use in academic procrastination: A cross-sectional study of students in elementary, secondary, and tertiary education. *Social Psychology of Education*, 27(1), 175–214. <https://doi.org/10.1007/S11218-023-09817-8>
- Wang, Q., Kou, Z., Du, Y., Wang, K., & Xu, Y. (2022). Academic Procrastination and Negative Emotions Among Adolescents During the COVID-19 Pandemic: The Mediating and Buffering Effects of Online-Shopping Addiction. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.789505>
- Wider, W., Chua, B. S., Mutang, J. A., & Pan, L. C. (2023). Secondary school students' school-related stressors during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic in Sabah, Malaysia. *Frontiers in Education*, 8, 1138226. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2023.1138226>
- Yupanqui-Lorenzo, D. E., Olivera-Carhuaz, E. S., Pulido-Capurr, V., & Alponete, A. A. R. (2023). Effect of Self-Efficacy and Eustress on Procrastination: A Multigroup Analysis. *Revista Fuentes*, 25(1), 48–58. <https://doi.org/10.12795/REVISTAFUENTES.2023.21318>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>

Zila-Velasque, J. P., Grados-Espinoza, P., Quispe-Chura, K., Valdiviezo-Morales, C. G., Diaz- Vélez, C., & Valladares-Garrido, M. J. (2022). Prevalence and factors associated with food insecurity in eight high-altitude cities in Peru during the second wave of the COVID-19 pandemic: a retrospective, cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-022-14372-6>