



REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN
EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

eISSN: 2386-7418

2023, Vol. 10, No. 2, 262-281.

DOI: <https://doi.org/10.17979/reipe.2023.10.2.9847>



UDC / UMinho

Fortalezas del carácter, malestar emocional y procrastinación académica de estudiantes de Psicología

Character strengths, emotional distress, and academic procrastination in Psychology students

Diego García-Álvarez ¹  <https://orcid.org/0000-0002-9350-785X>

Daniela Galiz ²  <https://orcid.org/0000-0002-9804-0750>

Héctor Peña ³  <https://orcid.org/0000-0001-7019-8209>

¹ Departamento de Ciencias del Comportamiento, Universidad Metropolitana:
<https://www.unimet.edu.ve/>

Caracas – Venezuela

² Espacio de Bienestar Psicológico

Maracaibo – Venezuela

³ Investigador independiente

Maracaibo – Venezuela

Resumen

Las fortalezas del carácter son rasgos de personalidad que se han relacionado con el bienestar, la salud mental y el rendimiento universitario eficaz. El objetivo de esta investigación fue evaluar el impacto de las fortalezas del carácter sobre el malestar emocional y la procrastinación académica. Participaron 255 estudiantes de Psicología (71.37 % mujeres) con una edad media de 21 años. El método de muestreo fue no probabilístico y se utilizaron los siguientes instrumentos: Escala Creciendo Fuertes (fortalezas del carácter) Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés, y la Escala de Evaluación de la Procrastinación para Estudiantes. Se realizaron estadísticas descriptivas, la prueba U de Mann-Whitney y una regresión logística binaria. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en las fortalezas del carácter y los niveles de procrastinación y malestar emocional entre géneros. Las regresiones sobre la capacidad predictiva de las fortalezas del carácter en relación con el malestar emocional revelan que prudencia, gratitud y amor pronostican significativamente los niveles bajos: creatividad, perspectiva, perseverancia, gratitud y humor resultaron ser predictores significativos para ansiedad, mientras que curiosidad, amabilidad, inteligencia social, gratitud y humor lo fueron para depresión. Sin embargo, ninguna de las fortalezas mostró una capacidad predictiva significativa para el estrés. En cuanto a la procrastinación académica, los resultados indican que liderazgo y autorregulación son factores significativos. Por lo tanto, se puede considerar que las fortalezas del carácter funcionan como factores de protección contra la procrastinación académica y síntomas de malestar emocional, lo que subraya la importancia de promoverlos en entornos universitarios.

Palabras clave: fortalezas del carácter; malestar emocional; procrastinación académica; estudiantes universitarios

Abstract

Character strengths are personality traits that have been linked to well-being, mental health, and effective college performance. The aim of this research was to assess the impact of character strengths on emotional distress and academic procrastination. Participants were 255 Psychology majors (71.37 % female) with an average age of 21 years. The sampling method was non-probabilistic, and the following instruments were used: Growing Strong Scale (character strengths), Depression and Anxiety Scales, and Procrastination Assessment Scale for Students. Descriptive statistics, Mann-Whitney U test, and binary logistic regression were conducted. The findings indicate statistically significant differences in character strengths and levels of procrastination and emotional distress between genders. The regressions on the predictive capacity of character strengths in relation to emotional distress reveal that caution, gratitude, and love significantly forecast low levels: creativity, perspective, perseverance, gratitude, and humor were found to be significant predictors for anxiety, while curiosity, kindness, social intelligence, gratitude, and humor were reported for depression. However, none of the strengths showed significant predictive ability for stress. Regarding academic procrastination, the findings indicate that leadership and self-regulation are significant factors. Character strengths can, therefore, be considered to function as protective factors against academic procrastination and emotional distress symptoms, highlighting the importance of promoting them in a university setting.

Keywords: character strengths; emotional distress; academic procrastination; university students

Las fortalezas del carácter son rasgos positivos de la personalidad que se expresan en el comportamiento, pensamiento y afectividad, y están vinculadas con el bienestar y la salud mental. Se agrupan en a) sabiduría: creatividad, curiosidad, mente abierta, amor por el aprendizaje y perspectiva; b) coraje: honestidad, valentía, perseverancia y entusiasmo; c) humanidad: amabilidad, amor e inteligencia social; justicia: equidad, liderazgo y trabajo en equipo; d) templanza: perdón, modestia, prudencia y autorregulación; y e) transcendencia: aprecio por la belleza y excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad. En el enfoque de la Psicología Positiva son consideradas factores protectores (Peterson y Seligman, 2004).

Las fortalezas del carácter han sido investigadas en estudiantes de universidad, haciendo énfasis en las fortalezas más desarrolladas en esta etapa (Cortese et al., 2020; Galiz et al., 2020; González, 2016), y se han estudiado las posibles diferencias en algunas fortalezas según el género (Brdar et al., 2011; Heintz et al., 2019; Ovejero y Cardenal, 2015; Rivas de Mora, 2012). Hacer visibles estas diferencias permitirían en el contexto universitario mejorar condiciones de formación y fortalecimiento de la equidad.

La investigación previa también ha mostrado aportes interesantes en relación de las fortalezas del carácter con variables psicoeducativas (Cobo y García-Álvarez, 2023), entre ellas: ajuste y adaptación universitaria (Grinhauz et al., 2022), sentido de vida, metas personales y adaptabilidad de carrera (Lin & Jiang, 2023), personalidad resistente académica y compromiso (Arias et al., 2020). Con respecto a la salud, han sido asociadas positivamente a resiliencia (Kuang et al., 2023), salud mental y bienestar (Azañedo et al., 2020; Chan et al., 2022; De la Fuente et al., 2022), e inversamente con variables consideradas psicopatológicas, como afectos negativos y angustia psicológica (Dolev-Amit et al., 2021), ansiedad rasgo-estado (Mezo y Elhai, 2021), neuroticismo y afecto negativo (Anjum y Amjad, 2021), dificultades en el afrontamiento del estrés (Ferradás et al., 2021; Huber et al., 2017), depresión, ansiedad, conductas de riesgo y consumo de alcohol (Karris et al., 2021).

Por otra parte, la literatura sugiere que las fortalezas del carácter podrían tener efecto protector ante estados emocionales desadaptativos. En ese sentido, el malestar emocional evaluado por las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) puede ser considerado una estructura jerárquica que comprende sintomatología desagradable en tres dimensiones: estrés (tensión, irritabilidad, nerviosismo e impaciencia), ansiedad (activación fisiológica y la experiencia subjetiva), y depresión (disforia, desesperanza, tristeza y anhedonia), estados que, a su vez, pueden estar en comorbilidad con otras situaciones de salud (Ruiz et al., 2017). Estudios recientes muestran niveles preocupantes de malestar emocional en estudiantes

universitarios/as, indicando que hay diferencias relacionadas con el género: usualmente las estudiantes mujeres puntúan más alto (Gao et al., 2020; Martínez-Líbano et al., 2023; Soto y Zuñiga, 2021; Vuelvas-Olmos et al., 2022).

Por lo que se refiere a la población general, investigaciones realizadas durante la pandemia por Covid-19 (Casali et al., 2021) mostraron que las fortalezas de esperanza, entusiasmo, amor, prudencia y perdón son predictores negativos de malestar emocional, evaluado con la DASS-21. También se han reportado asociaciones significativas inversas de las siguientes fortalezas con el puntaje de la DASS-21: curiosidad, perdón, gratitud, esperanza, amor, perseverancia, autorregulación, espiritualidad, trabajo en equipo y vitalidad. Más concretamente, en relación con la ansiedad hay una relación inversa con: esperanza, perseverancia y vitalidad; mientras que para estrés es con: curiosidad, perdón, gratitud, esperanza, amor, perseverancia, autorregulación, espiritualidad y vitalidad; y con respecto a depresión: valentía, creatividad, curiosidad, perdón, gratitud, honestidad, esperanza, amor, perseverancia, autorregulación, inteligencia social, espiritualidad, trabajo en equipo y entusiasmo (Feraco et al., 2022).

Sí bien la literatura muestra interés por estudiar en población universitaria las fortalezas del carácter y los síntomas de malestar emocional, en la presente investigación, haciendo énfasis en la experiencia psicoeducativa, se incorpora la procrastinación académica, entendida desde una perspectiva cognitiva conductual, como una conducta problemática de dilación o postergación intencional de actividades académicas (como escribir un trabajo, estudiar para exámenes, lecturas asignadas, asistencia a clases y otros), una demora innecesaria en cumplir con tareas hasta el punto de generar malestar subjetivo, incremento de estrés, reforzamiento de hábitos pocos autorregulados y, posiblemente, bajo rendimiento y fracaso académico (Natividad, 2014; Solomon y Rothblum, 1984).

En este sentido, estudios recientes muestran que está aumentando la prevalencia de la procrastinación académica en alumnado universitario, y también señalan diferencias estadísticamente significativas mostrando a los estudiantes varones como más procrastinadores (Díaz-Morales, 2019; Natividad, 2014; Orco-León et al., 2022; Redondo, 2022), aunque otros autores no observan diferencias por género (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021; Solomon y Rothblum, 1984).

Escasos estudios han investigado las fortalezas del carácter con relación a la procrastinación académica. Se ha explorado que el alumnado poco procrastinador tiene más conciencia de sus fortalezas del carácter, involucrándolas en sus actividades de aprendizaje (a

diferencia del alto procrastinador), en fortalezas como la curiosidad, amor por el aprendizaje, perseverancia, esperanza y autorregulación (Visser et al., 2018). También se ha encontrado que, en estudiantes que ponen en práctica sus fortalezas del carácter de manera voluntariosa frente a situaciones académicas que generan emociones displacenteras, pueden vincularse con su autoeficacia y resiliencia, disminuyendo la conducta procrastinadora (Ossebaard et al., 2013; Visser et al., 2017).

Por otra parte, el escenario educativo postpandemia ha develado retos en la adaptación estudiantil universitaria en función de la personalidad, estilos de aprendizajes y factores psicosociales, entre los que se encuentran indicadores de salud mental relacionados con el funcionamiento social, síntomas somáticos y síntomas emocionales, como ansiedad y depresión (Delgado, 2022; Lawal et al., 2023).

Con base en lo anterior, el objetivo general de esta investigación fue analizar la influencia de las fortalezas del carácter tanto en la procrastinación académica como en el malestar emocional, incluidas sus dimensiones de ansiedad, depresión y estrés. Los objetivos específicos fueron: a) caracterizar el nivel de las fortalezas del carácter, el malestar emocional con sus dimensiones y la procrastinación académica; b) determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en las variables del estudio según el género; c) establecer si hay diferencias estadísticamente significativas de las fortalezas del carácter según niveles bajos y altos, tanto en malestar emocional y sus dimensiones como en procrastinación académica; y d) evaluar la capacidad predictiva de las fortalezas del carácter sobre el malestar emocional y la procrastinación académica. La principal hipótesis del estudio era que algunas de las fortalezas del carácter tendrían relación inversa con la procrastinación académica y con el malestar emocional y sus dimensiones en el alumnado universitario.

También se quería corroborar si las fortalezas del carácter pueden ser entendidas como factores protectores ante conductas problemáticas, adversidad e incluso psicopatología en estudiantes universitarios/as (Echeverría et al., 2022; García-Álvarez et al., 2022; Peterson y Seligman, 2004), considerando la procrastinación académica y el malestar emocional como escenarios de riesgo para la salud mental. Además, se buscaba comprender la experiencia estudiantil universitaria haciendo énfasis en factores no cognitivos que posiblemente afecten la calidad del aprendizaje, el rendimiento en las evaluaciones, y la continuación de los estudios, así como prevenir el abandono y trabajar por trayectorias educativas profesionales prósperas (Arias et al., 2020).

Los aportes de esta investigación podrán ser empleados por los departamentos de orientación y psicología en las universidades para posibilitar la adaptación exitosa a la carrera universitaria y la prevención del abandono de estudios. Una posible vía es el diseño de intervenciones basadas en promover las fortalezas del carácter y bienestar en contexto universitario, ya que se tiene evidencia científica de su efectividad en distintas poblaciones (Faria, 2017; Reppold, 2021; Zammiti et al., 2023).

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 255 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de gestión privada de Maracaibo, Venezuela. La media de edad fue de 21.24 años ($DT = 3.2$), y la mayoría (71.37 %) eran mujeres (como en la propia carrera). Había 85 estudiantes por cada nivel: primer año, avanzados y último año de carrera. El muestreo fue no probabilístico, de tipo accidental y la participación completamente voluntaria. Hubo dos criterios de inclusión: estar activo/a en la carrera y ser mayor de edad.

Instrumentos

Escala Creciendo Fuertes

Formulada por García-Álvarez et al. (2020), está compuesta por 48 ítems que evalúan 24 fortalezas del carácter con cinco opciones de respuesta que van desde 1 (muy en desacuerdo) a 5 (muy de acuerdo). Cuenta con evidencias de validez convergente y discriminante, así como con análisis factorial confirmatorio que sustenta la configuración teórica propuesta por Peterson y Seligman (2004). El estudio original con estudiantes universitarios presentó adecuada confiabilidad ($\alpha = .92$). En el presente estudio también fue adecuada: $\alpha = .95$ (95 % IC, .94 a .96), $\omega = .95$ (95 % IC, .94 a .96).

Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés

Versión en español adaptada por Daza et al. (2002), basada en la original de Antony et al. (1998). Está compuesta por 21 ítems con cuatro opciones de respuesta desde 0 (ausencia de síntomas) a 3 (mayor frecuencia). Evalúa un factor general de malestar emocional y tres dimensiones de síntomas: depresión, ansiedad y estrés. En un estudio con muestra iberoamericana realizado por Ruiz et al. (2017) presentó adecuadas propiedades psicométricas a nivel de confiabilidad ($\alpha = .93$) y validez factorial. La confiabilidad en este estudio fue adecuada: $\alpha = .93$ (95 % IC, .92 a .94), $\omega = .93$ (95 % IC, .92 a .95).

Escala de Evaluación de la Procrastinación para Estudiantes

Versión en español adaptada por Natividad (2014) de la *Procrastination Assessment Scale Students* (Solomon y Rothblum, 1984). Consta de 44 ítems que evalúan la procrastinación académica, en prevalencia y motivos, en áreas de demora. En esta investigación se empleó sólo la primera parte de 18 ítems, con opciones de respuesta de 1 (nunca) a 5 (siempre), que arrojan una puntuación de procrastinación académica. En el trabajo de Natividad (2014) se reportaron adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad, parcialmente coincidentes con el estudio original (rango entre subescalas $\alpha = .76$ a $.79$). La medida de confiabilidad en este estudio fue adecuada: $\alpha = .95$ (95 % IC, $.94$ a $.96$), $\omega = .95$ (95 % IC, $.94$ a $.96$).

Procedimiento

La investigación fue transversal. La recolección de datos se realizó por medio de un cuestionario diseñado en *Google Forms* que fue difundido a través de los correos electrónicos del alumnado y estuvo disponible desde el mes de abril a julio de 2022. Incluía el consentimiento informado, que comunicaba el carácter científico, anónimo, voluntario, sin riesgos para salud física y mental, ni compensación por participar en el estudio, siguiendo los principios expuestos por el código de ética de la Federación de Psicólogos de Venezuela y la APA.

El análisis de datos fue realizado con el apoyo de los programas IBM SPSS v. 24 y JASP 0.15. Se emplearon estadísticas descriptivas y estadística no paramétrica debido a que no se asumió la distribución de la normalidad, de acuerdo con los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk ($p < .001$). Por esto, se realizaron análisis basados en la mediana, contrastes de hipótesis a través de la *U* de Mann de Whitney y regresión logística binaria, considerando en cada modelo las fortalezas del carácter como variables independientes con relación a la procrastinación académica y malestar emocional, que eran las dependientes. Para cada una se realizó un modelo en el cual el género era una covariable. La transformación dicotómica de las variables se realizó con base a los percentiles. Dado que se consideraban las 24 fortalezas del carácter, se reportan sólo aquellos resultados con significancia a partir de $p < .05$. El tamaño de efecto de las pruebas se interpretó siguiendo las orientaciones ofrecidas por López-Martín y Ardura-Martínez (2023) para la investigación psicológica y educativa.

Resultados

En la Tabla 1 pueden observarse las puntuaciones totales y por género de las variables de estudio, así como los resultados de la prueba *U* de Mann de Whitney. Las fortalezas del carácter más desarrolladas en la muestra son gratitud, equidad, amor, apreciación a la belleza y

espiritualidad. De acuerdo con los baremos, se aprecian valores altos de procrastinación académica y malestar emocional. Se encontraron diferencias significativas en cuanto al género en: creatividad, curiosidad, amor por el aprendizaje, perspectiva, entusiasmo y amor.

Tabla 1

Resultados de las variables objeto de estudio para la muestra total y por géneros, prueba de contraste y tamaño del efecto

Variable	Muestra total RM (RIC)	Mujeres RM (RIC)	Varones RM (RIC)	U	r _b
Procrastinación académica	40(16.50)	131.66 (26.00)	118.88 (26.00)	7323.00	.10
Estrés	12 (10.00)	124.74 (9.00)	136.12 (9.00)	6050.00	-.09
Ansiedad	9 (9.00)	122.61 (8.75)	141.43 (10.00)	5662.50	-.15
Depresión	8 (9.00)	123.41 (9.75)	139.44 (10.00)	5808.00	-.13
Malestar emocional	30.(24.00)	123.25 (22.00)	139.85 (23.00)	5778.00	-.13
Creatividad	8 (3.00)	135.95 (3.00)	108.17 (3.00)	8090.50**	.22
Curiosidad	9 (2.00)	134.20 (2.00)	112.55 (2.00)	7771.00*	.17
Mente Abierta	9 (3.00)	132.18 (2.00)	117.59 (3.00)	7403.00	.11
Amor por el aprendizaje	9 (2.00)	136.11 (2.00)	107.79 (3.00)	8118.50**	.22
Perspectiva	9 (2.00)	134.35 (2.00)	112.16 (3.00)	7799.50*	.17
Honestidad	9 (3.00)	132.32 (2.00)	117.22 (3.00)	7430.00	.12
Valentía	8 (2.00)	129.42 (2.00)	124.45 (4.00)	6902.00	.04
Perseverancia	8 (3.00)	130.01 (2.00)	122.98 (3.00)	7009.50	.06
Entusiasmo	8 (3.00)	121.83 (4.00)	143.38 (3.00)	5520.00*	-.17
Amabilidad	9 (2.00)	132.02 (2.00)	117.97 (3.00)	7375.50	.11
Amor	9 (2.00)	133.46 (2.00)	114.39 (3.00)	7636.50*	.15
Inteligencia Social	8 (2.00)	130.68 (2.00)	121.32 (3.00)	7131.00	.07
Equidad	9 (2.00)	133.32 (1.75)	114.74 (3.00)	7611.00	.15
Liderazgo	8 (3.00)	123.88 (3.00)	138.28 (3.00)	5892.50	-.11
Trabajo en Equipo	8 (2.00)	126.30 (2.00)	132.23 (3.00)	6334.00	-.05
Perdón	8 (3.00)	128.77 (3.00)	126.08 (3.00)	6783.00	.02
Modestia	8 (1.00)	128.78 (1.75)	126.05 (1.00)	6785.00	.02
Prudencia	8 (2.00)	129.15 (2.00)	125.14 (2.00)	6852.00	.03
Autorregulación	8 (2.00)	128.50 (2.00)	126.75 (4.00)	6734.00	.01
Apreciación por la belleza	9 (2.00)	131.67 (2.00)	118.84 (2.00)	7311.50	.10
Gratitud	9 (2.00)	132.21 (2.00)	117.50 (2.00)	7409.50	.12
Esperanza	9 (2.00)	125.67 (3.00)	133.81 (2.00)	6219.00	-.06
Humor	9 (3.00)	128.34 (3.00)	127.14 (3.00)	6705.50	.01
Espiritualidad	9 (2.00)	131.28 (2.00)	119.82 (3.00)	7240.00	.09

Nota: RM = Rango de medianas, RIC = Rango intercuartílico

* $p < .05$, ** $p < .001$

Para establecer si había diferencias relativas a las fortalezas del carácter, según niveles bajos y altos, tanto en malestar emocional como en procrastinación académica, se realizaron análisis diferenciales con el común hallazgo de que los altos puntajes de las fortalezas del carácter coincidían con los bajos niveles de ambas variables. En esta sección se reportan sólo los resultados significativos.

Con respecto, a la procrastinación académica, se encontraron diferencias significativas entre los niveles alto y bajo de perseverancia, inteligencia social, liderazgo, perdón, prudencia y autorregulación. (Véase Tabla 2).

Tabla 2

Resultados del análisis diferencial del nivel de procrastinación académica, según las fortalezas del carácter

Fortalezas del carácter	Bajo nivel RM (RIC)	Alto nivel RM (RIC)	U	r _b
Perseverancia	74.28 (1.25)	59.18 (2.00)	2674.00*	.23
Inteligencia Social	74.23 (2.00)	59.23 (2.00)	2670.50*	.23
Liderazgo	75.63 (2.25)	57.90 (4.00)	2760.50**	.27
Perdón	72.49 (2.00)	60.44 (2.25)	2588.00*	.04
Prudencia	75.95 (2.00)	57.60 (2.00)	2781.00**	.28
Autorregulación	76.76 (2.00)	56.85 (3.00)	2832.00**	.30

Nota: RM = Rango de medianas, RIC = Rango intercuartílico

* $p < .05$, ** $p < .001$

En cuanto al malestar emocional, se observaron altos puntajes en algunas de las fortalezas del carácter para bajos niveles de malestar emocional y sus dimensiones. Para el factor general de malestar emocional, las diferencias fueron en: amor por el aprendizaje, perspectiva, inteligencia social, equidad, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad. En la Tabla 3 se pueden ver las diferencias significativas. Por dimensiones destacan, por su mayor tamaño del efecto: a) para ansiedad: amor por el aprendizaje, inteligencia social y humor; y b) para depresión: amor por el aprendizaje, amabilidad, inteligencia social y humor. Para estrés solamente se encontraron diferencias en la fortaleza del perdón.

Tabla 3

Resultados del análisis diferencial del nivel alto y bajo de ansiedad, depresión y estrés, en relación con las fortalezas del carácter

Fortalezas del carácter	Bajo nivel RM (RIC)	Alto nivel RM (RIC)	U	r _b
Malestar emocional (factor general)				
Amor por el Aprendizaje	75.59 (1.00)	57.41 (2.00)	2594.50**	.27
Perspectiva	74.82 (2.00)	58.18 (1.75)	2567.00*	.25
Inteligencia Social	76.00 (2.00)	57.00 (2.00)	2660.50**	.30
Equidad	73.55 (1.00)	59.45 (2.00)	2461.50*	.20
Gratitud	76.84 (1.00)	56.16 (2.00)	2690.00**	.31
Esperanza	74.70 (2.00)	58.30 (1.75)	2596.00**	.27
Humor	77.06 (2.00)	55.94 (2.00)	2695.00**	.32
Espiritualidad	75.08 (2.00)	57.92 (3.00)	2540.50*	.24

Fortalezas del carácter	Bajo nivel RM (RIC)	Alto nivel RM (RIC)	U	r _b
Dimensión Ansiedad				
Curiosidad	79.05 (2.00)	63.74 (2.00)	1976.50*	.22
Mente Abierta	79.70 (2.00)	63.06 (3.00)	1929.50*	.23
Amor por el Aprendizaje	81.85 (1.00)	60.86 (2.00)	1775.00**	.30
Perspectiva	79.63 (2.00)	63.14 (2.00)	1934.00*	.23
Honestidad	78.80 (2.00)	63.99 (3.00)	1994.50*	.21
Amabilidad	79.36 (2.00)	63.41 (1.00)	1954.00*	.22
Amor	79.86 (2.00)	62.90 (2.00)	1918.00**	.24
Inteligencia Social	83.04 (2.00)	59.63 (2.00)	1689.00**	.33
Equidad	81.11 (1.00)	61.61 (2.75)	1828.00**	.27
Trabajo en Equipo	78.26 (2.00)	64.55 (3.00)	2033.50*	.19
Gratitud	81.90 (1.00)	60.81 (2.00)	1771.50**	.30
Esperanza	81.54 (2.00)	61.17 (2.00)	1797.00**	.29
Humor	84.97 (2.00)	57.64 (2.00)	1550.00**	.38
Espiritualidad	79.49 (2.00)	63.29 (3.00)	1945.00*	.23
Dimensión Depresión				
Creatividad	88.03 (2.00)	68.47 (2.00)	2277.50**	.25
Curiosidad	92.74 (2.00)	63.51 (2.00)	1900.50**	.37
Mente Abierta	91.63 (2.00)	64.68 (2.00)	1989.50**	.35
Amor por el Aprendizaje	93.54 (1.00)	62.67 (2.25)	1837.00**	.40
Perspectiva	92.28 (2.00)	64.00 (2.00)	1938.00**	.36
Honestidad	89.26 (2.00)	67.18 (2.00)	2179.50**	.28
Valentía	88.24 (2.25)	68.25 (2.00)	2261.00**	.26
Perseverancia	91.99 (2.00)	64.30 (2.00)	1961.00**	.35
Entusiasmo	87.13 (4.00)	69.41 (2.00)	2349.50**	.23
Amabilidad	93.61 (2.00)	62.60 (2.00)	1831.50**	.40
Amor	90.93 (2.00)	65.42 (1.00)	2046.00**	.33
Inteligencia Social	99.26 (2.00)	56.64 (3.00)	1379.00**	.55
Equidad	91.01 (1.00)	65.34 (2.25)	2039.50**	.33
Liderazgo	87.72 (3.25)	68.80 (4.00)	2302.50**	.24
Trabajo en Equipo	90.68 (2.00)	65.68 (2.00)	2066.00**	.32
Prudencia	87.88 (2.25)	68.63 (2.00)	2289.50**	.25
Autorregulación	89.74 (3.00)	66.67 (3.00)	2141.00**	.30
Apreciación a la Belleza	91.08 (2.00)	65.26 (2.00)	2034.00**	.33
Gratitud	92.86 (1.00)	63.39 (1.25)	1891.50**	.38
Esperanza	92.86 (2.00)	63.38 (2.00)	1891.00**	.38
Humor	94.94 (2.00)	61.19 (2.00)	1724.50**	.43
Espiritualidad	92.74 (2.00)	63.51 (2.00)	1901.00**	.37
Dimensión Estrés				
Perdón	73.33 (1.20)	59.87 (2.00)	2621.50*	.20

Nota: RM = Rango de medianas, RIC = Rango intercuartílico

* $p < .05$, ** $p < .001$

Finalmente, se exploró con regresiones logísticas la posible influencia de las fortalezas del carácter sobre procrastinación académica, malestar emocional, ansiedad, depresión y estrés. En la Tabla 4 se puede observar que algunas de las fortalezas del carácter predicen de manera inversa las consideradas variables dependientes, excepto en el caso del estrés, en el que modelo no fue significativo ni tampoco sus predictores.

Tabla 4

Regresión logística de las fortalezas del carácter sobre las variables procrastinación académica, malestar emocional, ansiedad y depresión

Variable dependiente	Variabes independientes	OR	IC	R ²
Procrastinación académica	Liderazgo	0.63*	-0.84 a -0.10	.38
	Autorregulación	0.61*	-0.96 a -0.04	
Malestar emocional	Prudencia	0.43*	-1.64 a -0.04	.63
	Gratitud	0.28*	-2.26 a -0.27	
	Humor	0.42*	-1.63 a -0.12	
Ansiedad	Creatividad	0.41*	-1.77 a -0.03	.74
	Perspectiva	0.25*	-2.48 a -0.30	
	Perseverancia	0.15**	-3.10 a -0.63	
	Gratitud	0.39**	-0.76 a -0.24	
	Humor	0.42*	-0.03 a 0.73	
Depresión	Curiosidad	0.45**	-1.56 a -0.03	.66
	Amabilidad	0.41*	-1.67 a -0.09	
	Inteligencia Social	0.27**	-1.97 a -0.68	
	Gratitud	0.41*	-1.74 a -0.6	
	Humor	0.56*	-1.14 a -0.01	

Nota: OR: Razón de probabilidad, IC: Intervalo de confianza, R² = McFadden

p* < .05, *p* < .001

Discusión

El objetivo general de este estudio fue analizar la influencia de las fortalezas del carácter en malestar emocional y procrastinación académica de estudiantes de etapa universitaria, objeto de estudio poco abordado en la literatura científica. Se observó que las fortalezas del carácter más desarrolladas en esta muestra: gratitud, equidad, amor, apreciación tanto a la belleza como la excelencia, y espiritualidad. Estos hallazgos son congruentes con otros estudios realizados, tanto en el contexto venezolano como en otros países (Cortese et al., 2020; Galiz et al., 2020; González, 2016). También se puede inferir que estos/as estudiantes universitarios/as tienden a expresar gratitud por las cosas que le suceden en la vida, les interesa que las personas reciban un trato justo e igualitario, valoran y estiman las relaciones que han establecido con otros/as, brindando afecto, contención y apoyo. También tienden a notar la belleza y la perfección en obras de arte, la ciencia y la naturaleza, o sencillamente valorar las cosas bien hechas, y creen en algún ser o fuerza suprema que les ayuda a otorgarle significado a sus vidas (Peterson y Seligman, 2004). Además, es de señalar que las fortalezas menos desarrolladas son valentía, inteligencia social, autorregulación, liderazgo y entusiasmo.

Por otra parte, los resultados confirman que en algunas de las 24 fortalezas del carácter se encuentran diferencias según el género, específicamente en: creatividad, curiosidad, amor

por el aprendizaje, perspectiva, entusiasmo y amor; aunque las evidencias reportadas previamente en la literatura científica no son unánimes a este respecto (Brdar et al., 2011; Heintz et al., 2019; Ovejero y Cardenal, 2015; Rivas de Mora, 2012).

En cuanto al malestar emocional, se encuentra alto, con una sintomatología moderada que incluye indicadores en sus dimensiones de ansiedad, estrés y depresión. Estos niveles son congruentes con estudios previos, y no se encontraron diferencias en los niveles del puntaje general ni en el de las dimensiones en relación con el género (Gao et al., 2020; Martínez-Líbano et al., 2023; Ruiz et al., 2017; Soto y Zuñiga, 2021; Vuelvas-Olmos et al., 2022).

En procrastinación académica, se encontró un nivel alto en postergar las actividades académicas de manera voluntaria, consciente y con sensación de malestar subjetivo asociada a desregulación conductual (Natividad, 2014; Solomon y Rothblum, 1984), y no se encontraron diferencias según el género de estudiantes, hallazgo congruente con algunos antecedentes (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021; Solomon y Rothblum, 1984).

Nótese que solamente se encontraron diferencias de género en muy pocas fortalezas del carácter (con tamaño de efecto pequeño), y en ninguna de las otras variables, lo que posiblemente indicaría que varones y mujeres no son tan diferentes entre sí en los niveles de las variables psicológicas, aunque posiblemente presentan distintas rutas de construcción de esas variables, relacionadas con el género como constructo socio-cultural y las influencias del contexto, identidad de género y estereotipos (García-Álvarez et al., 2022).

Los resultados también indican que hay diferencias estadísticamente significativas en algunas fortalezas del carácter, según niveles bajos y altos, tanto en procrastinación académica como en malestar emocional. Con respecto a la primera, los resultados son consistentes con la diferencia que identificaron Visser et al. (2018) entre estudiantes altos y bajos procrastinadores, específicamente en las fortalezas de perseverancia y autorregulación. Es comprensible que también ocurra en las fortalezas de inteligencia social, liderazgo, perdón y prudencia, debido a que muchas de las actividades de enseñanza-aprendizaje y de evaluación se realizan en grupos de pares, situaciones donde indudablemente existirán oportunidades para apelar al perdón, mientras que la prudencia sería un antídoto natural hacia la conducta dilatoria que puede generar consecuencias negativas. Los resultados del modelo de regresión logística confirman estos hallazgos con respecto a las fortalezas de la liderazgo y autorregulación. Así, a medida que aumentan estos rasgos decrece la probabilidad de procrastinación académica.

En malestar emocional, los resultados de esta investigación van en la línea de los obtenidos por Casali et al. (2021), ya que, aunque no son completamente comparables, debido

a la diferencia en los análisis empleados, hay coherencia en los hallazgos, pues estos autores informan de asociaciones inversas entre la mayoría de las fortalezas del carácter con malestar emocional. También coincide con las diferencias encontradas en el presente estudio con gratitud, esperanza y espiritualidad, mientras que para las dimensiones del malestar hay similitud con lo mencionado por Feraco et al. (2022). Por ejemplo, estos investigadores reportan correlaciones inversas en la dimensión de ansiedad con la fortaleza de la esperanza, y para depresión con creatividad, curiosidad, honestidad, valentía, perseverancia, entusiasmo, amor, inteligencia social, gratitud, esperanza y espiritualidad. En la dimensión de estrés solamente hay relación con la fortaleza del perdón.

Además, el modelo de regresión realizado en el presente trabajo con las puntuaciones en fortalezas del carácter y malestar emocional confirma que a medida que aumentan algunas fortalezas decrece la probabilidad del malestar. Y existe congruencia con el estudio de Casali et al. (2021) en el predictor de la fortaleza de la prudencia. Los resultados indican que las fortalezas de gratitud y humor (vinculadas a la trascendencia, es decir, conectar a la persona con algo fuera de ella) ejercen un rol protector ante el malestar emocional y sus dimensiones, acompañadas de otras fortalezas como creatividad, perspectiva (fortalezas de la mente) y perseverancia (ligada a superar obstáculos), para la dimensión de ansiedad. En la dimensión de depresión, por otra parte, se tienen fortalezas muy ligadas al mundo relacional: amabilidad e inteligencia social, hallazgos que están en la línea de otros estudios que han indicado que alguna de las fortalezas reduce la depresión, por ejemplo, el entusiasmo (Karris et al., 2021), mientras que para la dimensión de ansiedad se tiene la fortaleza del optimismo (Mezo y Elhai, 2021).

Es interesante para profundizar en futuros estudios que ninguna de las fortalezas ha aparecido como factor protector ante la dimensión del estrés, aunque previamente habían sido asociadas a estilos de afrontamiento (Ferradás et al., 2021; Huber et al., 2017).

En relación con las implicaciones teóricas de los hallazgos de la presente investigación, puede decirse que la fortaleza de la autorregulación puede prevenir la procrastinación, pues en esencia esta última está asociada a la desregulación emocional y conductual. En el escenario estudiantil universitario es necesaria la autorregulación para ejecutar tareas que pueden ser poco entretenidas, pero necesarias para el aprendizaje, así como cumplir plazos de entrega, por ejemplo. En este sentido, la fortaleza del liderazgo interviene en las influencias que tienen los/as estudiantes dentro de su grupo de referencia para organizar actividades en equipos y trabajar por metas comunes bajo esfuerzos compartidos dentro de plazos establecidos.

Con respecto al malestar emocional, los resultados reflejan que la fortaleza de la prudencia lo previene, por lo que se puede interpretar que influye en las decisiones que toma

el alumnado universitario, incluso para evitar acciones de las cuales podría arrepentirse después. La fortaleza del humor, por su parte, posibilitaría la reestructuración cognitiva de situaciones complejas y comúnmente es una emoción social expresada con pares. Además, está la fortaleza de la gratitud, que está fuertemente ligada a la trascendencia y que permitiría a los/as estudiantes hacerse conscientes de cosas buenas que les suceden e incluso sentirse bien por ello.

Por lo tanto, la hipótesis del estudio se confirma en el sentido de que al menos algunas de las fortalezas del carácter pueden ejercer roles protectores ante la procrastinación académica y el malestar emocional, destacándose como una de las principales implicaciones teóricas de la investigación (Echeverría et al., 2022; García-Álvarez et al., 2022; Peterson y Seligman, 2004).

A nivel práctico, a partir de estos resultados se podrían diseñar intervenciones psicoeducativas para ser aplicadas en contexto universitario (Arias et al., 2020; Faria, 2017; Reppold, 2021; Zammitti et al., 2023), haciendo énfasis en las fortalezas relacionales, como el liderazgo, y de templanza, como la autorregulación, en temas situacionales de la procrastinación académica y otras situaciones desadaptativas en las actividades académicas (nótese que estas fortalezas no predominan en las más desarrolladas de la muestra). De igual manera, desde la orientación académica y de bienestar universitario se pueden desarrollar espacios de crecimiento personal, como políticas de promoción de la salud y prevención primaria enfatizadas en el desarrollo de las fortalezas de gratitud, humor, creatividad, perspectiva, perseverancia, amabilidad e inteligencia social, pues posiblemente sean factores protectores ante la aparición de síntomas del malestar emocional en sus dimensiones de ansiedad, depresión o estrés, especialmente cuando los/as estudiantes reconocen sus cualidades y aspectos personales positivos que pueden poner en práctica en la experiencia universitaria. Los resultados también presentan algunas implicaciones prácticas en el nivel de atención clínica individual con alumnado de etapa universitaria (prevención secundaria), ya que mediante sesiones terapéuticas podrían desarrollar sus fortalezas del carácter como recursos personales que le ayuden en la adaptación a la universidad, a disminuir su malestar emocional y a prevenir conductas de riesgo como la procrastinación.

Las limitaciones de esta investigación están relacionadas fundamentalmente con el muestreo no probabilístico y con la elección de una única carrera universitaria, aunque en este caso el interés residía en el conocimiento de este alumnado por sus posibles repercusiones en la formación de los futuros profesionales. Futuros estudios deberían seguir profundizando en esta línea con muestras probabilísticas de mayor tamaño y más heterogéneas a nivel de edad,

género y nivel de ingresos. No obstante, es de tener en cuenta que uno de los aportes de esta investigación es el análisis de las fortalezas del carácter en relación con la procrastinación académica, cuestión que ha sido poco abordada en general (Ossebaard et al., 2013; Visser et al., 2017; Visser et al., 2018), así como en relación a los síntomas de malestar emocional y sus dimensiones.

Referencias

- ANJUM, Afifa; & AMJAD, Naumana (2021). Values in action inventory of strengths: Development and validation of short form-72 in Urdu. *Current Psychology*, 40, 2039-2051. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0102-6>
- ANTONY, Martin; BIELING, Peter; COX, Brian; ENNS, Murray; & SWINSON, Richard (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>
- ARIAS, Patricio; GARCIA, Felipe; LOBOS, Karla; & FLORES, Stefany (2020). Fortalezas del carácter como predictores de personalidad resistente académica y compromiso académico. *Psychology, Society & Education*, 12(2), 19-32. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/2109>
- AZAÑEDO, Carolina; SASTRE, Santiago; ARTOLA, Teresa; ALVARADO, Jesús; & JIMENEZ-BLANCO, Amelia (2020). Social intelligence and psychological distress: subjective and psychological well-being as mediators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7785. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217785>
- BRDAR, Ingrid; ANIĆ, Petra; & RIJAVEC, Majda (2011). Character strengths and well-being: Are there gender differences? En Ingrid Brdarm (ed.), *The human pursuit of well-being* (pp. 145-156). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8_13
- CASALI, Nicole; FERACO, Tommaso; GHISI, Marta; & MENEGHETTI, Chiara (2021). "Andrà tutto bene": associations between character strengths, psychological distress and self-efficacy during Covid-19 lockdown. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2255-2274. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00321-w>
- CHAN, Gloria; LEE, Gabriel; KONG, Chris; & LO, Wing (2022). An Innovative Model of Positive Education with Traditional Chinese Moral Values: An Evaluation of Project Bridge. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3797. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073797>

- COBO, Rubia; & GARCÍA-ÁLVAREZ, Diego (2023). Strengths of Character in Well-Being and University Learning: A View from Educational Counseling. In: Fossa, P., Cortés-Rivera, C. (eds) *Affectivity and Learning* (pp. 11-52). Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-31709-5_2
- CORTESE, Ricardo; FERNANDEZ, María; & GIAQUINTO, Lucas (2020). Evaluación de las fortalezas del carácter en estudiantes universitarios. *ConCiencia EPG*, 5(2), 45-59. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-2.3>
- DAZA, Patricia; NOVY, Diane; STANLEY, Melinda; & AVERILL, Patricia (2002). The Depression Anxiety Stress Scale-21: Spanish translation and validation with a Hispanic sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 195-205. <https://doi.org/10.1023/A:1016014818163>
- DE LA FUENTE, Jesús; URIEN, Begoña; LUIS, Elkin; GONZÁLEZ-TORRES, María; ARTUCH-GARDE, Raquel; & BALAGUER, Álvaro (2022). The proactive-reactive resilience as a mediational variable between the character strength and the flourishing in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 13, 856558. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856558>
- DELGADO, Francisco (2022). Post COVID-19 Transition in University Physics Courses: A case of study in a Mexican university. *Education Sciences*, 12(9), 627. <https://doi.org/10.3390/educsci12090627>
- DÍAZ-MORALES, Juan (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación y Evaluación Psicológica*, 2(51), 43-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6934104>
- DOLEV-AMIT, Tohar; RUBIN, Avinadav; & ZILCHA-MANO, Sigal (2021). Is awareness of strengths intervention sufficient to cultivate wellbeing and other positive outcomes? *Journal of Happiness Studies*, 22, 645-666. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00245-5>
- ECHVERRIA, Iván; PERAIRE, Marc; PENADÉS, Danaide; QUINTERO, Valentina; BENITO, Ana; ALMODÓVAR, Isabel; & HARO, Gonzalo (2022). Purpose in life and character strengths as predictors of health sciences students' psychopathology during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 932249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932249>
- ESTREMADOIRO, Brenda; & SCHULMEYER, Marion (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, (30), 51-66. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004

- FARIA, Maria (2017). Florescimento dos Jovens na Escola. *Revista de Estudos e Investigación en Psicología y Educación, Extr.*(05), 019-024. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2178>
- FERACO, Tommaso; CASALI, Nicole; & MENEGHETTI, Chiara (2022). Do strengths converge into virtues? An item-, virtue-, and scale-level analysis of the Italian Values in Action Inventory of Strengths-120. *Journal of Personality Assessment, 104*(3), 395-407. <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1934481>
- FERRADÁS, María del Mar; FREIRE, Carlos; & GONZÁLEZ, Pablo (2021). Flexibilidad en el afrontamiento del estrés y fortalezas personales en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology, 14*(1), 1-14. <https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1400>
- GALIZ, Daniela, HERNÁNDEZ, Ogladi; URDANETA, Grecia; & GARCÍA-ÁLVAREZ, Diego (2020). Fortalezas de carácter y toma de decisiones en estudiantes avanzados de psicología. *Revista Mexicana de Orientación Educativa, 16*(39), 1-19. <https://doi.org/10.31206/rmdo.292020>
- GAO, Wenjuan; PING, Siqing; & LIU, Xinqiao (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders, 263*, 292-300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- GARCÍA-ÁLVAREZ, Diego; HERNÁNDEZ-LALINDE, Juan; COBO-RENDÓN, Rubia; ESPINOSA-CASTRO, Jhon; & SOLER, María (2020). Propiedades psicométricas de la escala “Creciendo fuertes” en estudiantes universitarios de Maracaibo, Venezuela. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39*(4), 568-575. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092544>
- GARCÍA-ÁLVAREZ, Diego; RINCÓN, Blanca; & URDANETA, Maria Paula (2022). Autopercepción de adultez emergente y sus relaciones con gratitud, ansiedad y bienestar. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, 9*(2), 186-206. <https://doi.org/10.17979/reipe.2022.9.2.9085>
- GONZÁLEZ, Sabrina (2016). Fortalezas de carácter en estudiantes universitarios de psicología. *Encuentro Educativo, 22*(3), 419-431. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro/article/view/21226>
- GRINHAUZ, Aldana; AZZARA, Sergio; & AZZOLLINI, Susana (2022). Can character strengths predict college adjustment? A study carried out nursing students in the Argentine Republic. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00215-1>
- HEINTZ, Sonja; KRAMM, Christoph; & RUCH, Willibald (2019). A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators. *The Journal of Positive Psychology, 14*(1), 103-112. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414297>

- HUBER, Alexandra; WEBB, Dave; & HÖFER, Stefan (2017). The German version of the strengths use scale: the relation of using individual strengths and well-being. *Frontiers in Psychology, 8*, 637. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00637>
- KARRIS, Alexis; CAREY, Gregorio; & CRAIGHEAD, Edward (2021). VIA character strengths among US college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. *The Journal of Positive Psychology, 16*(4), 512-525. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752785>
- KUANG, Xioaxue; LEE, John Chi-Kin; & CHEN, Junjun (2023). Chinese Virtues and Resilience among Students in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 3769. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043769>
- LAWAL, Abiodun., AZIKIWE, Judith; & FADAKA, Francis (2023). School life in COVID-19 post-lockdown: differential effects of socio-demographics and adjustments on mental health indicators among university students. *Psychology, Health & Medicine, 1*-12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2192038>
- LIN, Zhengzheng; & JIANG, Yanqin (2023). Character strengths, meaning in life, personal goal, and career adaptability among impoverished college students: A chain-mediating model. *Heliyon, 9*(2), E13232. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13232>
- LÓPEZ-MARTÍN, Esther; & ARDURA-MARTÍNEZ, Diego (2023). El tamaño del efecto en la publicación científica. *Educación XX1, 23*(1), 9-17. <https://doi.org/10.5944/educxx1.36276>
- MARTÍNEZ-LÍBANO, Jonathan; TORRES-VALLEJOS, Javier; OYANEDEL, Juan; GONZÁLEZ-CAMPUSANO, Nicol; CALDERÓN-HERRERA, Gilda; & YEOMANS-CABRERA, María (2023). Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1139946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1139946>
- MEZO, Peter; & ELHAI, Jon (2021). Character strengths as complementary predictors of anxiety symptoms. *Applied Research in Quality of Life, 16*, 2173-2183. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09867-6>
- NATIVIDAD, Luis A. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios [Tesis de Doctorado, Universidad de València] RODERIC. <https://roderic.uv.es/handle/10550/37168>
- ORCO-LEÓN, Eduardo; HUAMÁN-SALDÍVAR, Daphne; RAMÍREZ-RODRÍGUEZ, Susel; TORRES-TORREBLANCA, Jonathan; VILLACORTA-AMPUERO, Andrea; FIGUEROA-SALVADOR, Linder; MEJIA, Christian; & CORRALES-REYES, Ibrain (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina.

Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 41, e704. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>

- OSSEBAARD, Marjan; KORTHAGEN, Fred; OOST, Heinze; STAVENGA-De Jong; & VASALOS, Angelo (2013). A core reflection approach to reduce study procrastination. En Fred J. Korthagen, Younghee M. Kim, & William L. Greene (Eds.), *Teaching and learning from within. A core reflection approach to quality and inspiration in education* (pp. 148-161). Routledge.
- OVEJERO, María, & CARDENAL, Violeta (2015). Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género: un estudio exploratorio en población española. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 7(2), 72-92. <https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/203>
- PETERSON, Christopher & SELIGMAN, Martin E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- REDONDO, Ciro (2022). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática. *UNACIENCIA*, 15(28), 63-82. <https://doi.org/10.35997/unaciencia.v15i28.662>
- REPPOLD, Caroline (2021). Como a Psicologia/Educação Positiva podem empoderar as escolas no contexto da pandemia? *Revista de Estudos e Investigação em Psicologia y Educación*, 8(2), 163-179. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8742>
- RIVAS DE MORA, Sileny. (2012). Fortalezas de carácter y resiliencia en estudiantes de Medicina de la Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. Biblios-e Archivo. <http://hdl.handle.net/10486/11241>
- RUIZ, Francisco; GARCÍA, María; SUÁREZ, Juan; & ODRIOZOLA, Paula (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale -21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 97-105. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56049624007>
- SOLOMON, Laura; & ROTHBLUM, Esther. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- SOTO, Iván; & ZUÑIGA, Arturo (2021). Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de COVID-19: Uso de escala DASS-21. *Espíritu Emprendedor TES*, 5(3), 45-61. <https://doi.org/10.33970/eetes.v5.n3.2021.263>
- VISSER, Lennart; KORTHAGEN, Fred; & SCHOONENBOOM, Judith (2018). Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic

procrastination: students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*, 9, 808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00808>

VISSER, Lennart; SCHOONENBOOM, Judith; & KORTHAGEN, Fred (2017). A field experimental design of a strengths-based training to overcome academic procrastination: short-and long-term effect. *Frontiers in Psychology*, 8, 1949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01949>

VUELVAS-OLMOS, César; SÁNCHEZ-VIDAÑA, Dalinda; & CORTÉS-ÁLVAREZ, Nadia (2022). Gender-based analysis of the association between mental health, sleep quality, aggression, and physical activity among university students during the CoViD-19 outbreak. *Psychological Reports*, 126(5), 2212-2236. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00332941221086209>

ZAMMITTI, Andrea; RUSSO, Ángela; GINEVRA, María; & MAGNANO, Paola (2023). "Imagine your career after the covid-19 pandemic": an online group career counseling training for university students. *Behavioral Sciences*, 13(1), 48. <https://doi.org/10.3390/bs13010048>

Fecha de recepción: 16 de julio de 2023.

Fecha de revisión: 19 de noviembre de 2023.

Fecha de aceptación: 22 de noviembre de 2023.

Fecha de publicación: 15 de diciembre de 2023.