

La Procrastinación: Una Exploración Teórica

Santiago Otero-Potosi¹

santiagoandres.otero@liceoaduanero.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-3823-9522>

Instituto Superior Tecnológico Liceo Aduanero
Ecuador

María Emperatriz Fuertes-Narváez

mfuertes@liceoaduanero.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-7967-9834>

Instituto Superior Tecnológico Liceo Aduanero
Ecuador

Lorena Casanova-Imbaquingo

lcasanova@institutocotacachi.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-4423-4274>

Instituto Superior Tecnológico Cotacachi
Ecuador

Diana Arichábala-Vallejos

diana_arichabala@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-0593-9280>

Investigador Independiente
Ecuador

Karina Freire-Reyes

kgfreire@liceoaduanero.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-6194-4650>

Instituto Superior Tecnológico Liceo Aduanero
Ecuador

RESUMEN

La procrastinación se presenta como un tema de interés el cual se refiere a la tendencia que tiene el ser humano a postergar tareas prioritarias y dar pertinencia a actividades menos urgentes, irrelevantes o poco provechosas, en este artículo de revisión se examinaron las distintas características que definen a esta conducta y sus respectivas implicaciones en varios contextos como la académica y la laboral, entre las características más comunes de este fenómeno se destacan la falta de motivación, frustración, inseguridad e indecisión, convirtiendo a estas tipologías en un círculo visioso que lleva a procrastinar afectando al bienestar emocional y la productividad de quien la padece; el objetivo de esta investigación es el de realizar una revisión teórica de los conceptos más relevantes relacionados a la procrastinación, como método se utilizó la revisión de carácter bibliográfica de literatura científica, así como el descriptivo con enfoque no experimental, como resultados se obtuvo que la procrastinación es una conducta compleja que afecta a diferentes aspectos de la vida tanto laboral como académica debido a la postergación de actividades llegando a la conclusión de que no existe una edad, sexo, ni condición social establecidos para padecer este trastorno.

Palabras clave: *procrastinación, postergación, psicología, educación, laboral*

¹ Autor Principal

The Procrastination: A Theoretical Exploration

ABSTRACT

Procrastination is presented as an interesting topic which refers to the tendency that human beings have to postpone important tasks and give priority to less urgent, irrelevant or unproductive activities. In this review article, different characteristics defining this behavior and their respective implications in various contexts such as academic and work environments were examined. Among the most common characteristics of this phenomenon are lack of motivation, frustration, insecurity, and indecision, turning these typologies into a vicious circle that leads to procrastination and affects emotional well-being and productivity of those who suffer from it. The aim of this research is to conduct a theoretical review of the most relevant concepts related to procrastination, using a bibliographic review of scientific literature and a descriptive, non-experimental approach. The results show that procrastination is a complex behavior that affects different aspects of both work and academic life due to the postponement of activities, leading to the conclusion that there is no age, gender, or social status established for suffering from this disorder.

Keywords: *procrastination, postponement, psychology, education, work.*

Artículo recibido 15 abril 2023

Aceptado para publicación: 15 mayo 2023

INTRODUCCIÓN

La procrastinación laboral y académica es un fenómeno común en la sociedad moderna, se trata de la tendencia que tiene el ser humano a posponer las tareas o responsabilidades lo que puede derivar en consecuencias graves en los procesos de calidad, productividad y rendimiento académico.

La procrastinación se la define como el acto de posponer intencionalmente las tareas o responsabilidades designadas, considerando que esto puede desencadenar en consecuencias nefastas debido a que esta conducta suele estar relacionada con la ansiedad, falta de motivación o interés al ejecutar una tarea en cuestión; si no se la controla a tiempo de una manera eficaz, este problema puede ocasionar un impacto negativo en el rendimiento laboral o académico (Bravo et al., 2022).

Es importante recalcar que este fenómeno puede afectar de manera directa o indirecta a cualquier persona independientemente de su edad, género o nivel de formación académica, por lo tanto, es imprescindible estar alerta a señales que puedan ocasionar esta problemática y tratar de evitarlas para mantener una vida productiva desde la perspectiva académica o laboral.

Según lo manifiesta Torres et al., (2017) las personas que padecen de procrastinación tienen la probabilidad de experimentar niveles elevados de estrés y ansiedad, derivando estos trastornos en una afectación física y mental lo que ocasiona bajos niveles de satisfacción laboral, estudiantil y en la vida general.

En esta revisión bibliográfica se aborda esta temática de manera secuencial desde la perspectiva teórica, en donde se logra identificar los conceptos generales, las características de la procrastinación y como esta influye en el devenir de los sujetos que la padecen, para posterior identificar los tipos de procrastinación que en este caso se hizo énfasis investigativo en la académica y laboral, para finalizar con las conceptualizaciones de los modelos teóricos que inciden en este fenómeno.

METODOLOGÍA

La metodología que se utilizó para ser aplicada en esta investigación fue la de revisión de carácter bibliográfico de artículos científicos alojados e indexados en las bases de datos como Latindex, Dialnet, SciELO, Redalyc, Web of Science y Scopus (Otero-Potosi et al., 2022) también se tomó en cuenta información alojada en distintos libros de psicología especializados, transformando este proceso de revisión

en uno sistemático el cual implicó la evaluación y síntesis de literatura científica relacionada a la temática que está siendo fruto de estudio para llegar al logro de la investigación, según lo menciona Codina “En el caso de los trabajos de revisión, la totalidad de estos consiste en una revisión bibliográfica, en especial cuando se han llevado a cabo mediante el protocolo de las revisiones sistemáticas” (2020, p.141).

Otro método aplicado en este estudio fue el descriptivo, el cual facilitó establecer la ruta para localizar los tópicos pertinentes de la temática analizada logrando catalogar esta investigación en no experimental considerando que no se están manipulando de forma directa o indirecta algún tipo de variable debido a que no se pretende generar relaciones de índole causal entre estas; con la sintetización de los datos, la información se utilizó para relatar de manera clara, ordenada y objetiva las diferentes conceptualizaciones logrando cumplir de manera satisfactoria los objetivos planteados de manera inicial (Alban et al., 2020).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Conceptualización de la procrastinación

La procrastinación no es un fenómeno puramente moderno, sino que es un concepto cristalizado a través de los años (Velázquez, 2022), encontrando que en el año 3000 antes de Cristo en Egipto se utilizaba el término procrastinación para referirse a la costumbre de evitar el trabajo y al estado de pereza de una persona ante una actividad necesaria para subsistir. De la misma forma, el griego Hesíodico, escribió alrededor de los años 800 antes de Cristo la siguiente declaración sobre la procrastinación “no abandones la labor de hoy para mañana ni pasado mañana, porque un trabajador lento no llena su granero, ni uno que posterga su trabajo” (Steel, 2007, p. 61), adicional se la asociaba en algunos sectores como una prórroga que solo tenía ventaja para las guerras (Atalaya y García, 2020).

En la antigüedad se referían a la procrastinación como una conducta socialmente aceptada y justificada, relacionada con la postergación de tareas; este comportamiento se tornó negativo en tiempos modernos con la instalación de técnicas productivas que se convirtieron en el progreso económico y financiero de la sociedad, Chérrez y Pérez (2021) señalan que el primer análisis histórico sobre la procrastinación fue escrito por Milgram en 1992, quien argumentó que las personas usualmente adquieren varios compromisos que deben cumplir en periodos de tiempo cortos, situación que conlleva a procrastinar.

La definición etimológica de la procrastinación deriva del verbo en latín *procrastināre*, que significa dilatar la presentación de una actividad de forma voluntaria, también deriva de la palabra en griego antiguo *akrasia*, significa hacer algo en contra del juicio o hacerse daño a uno mismo (Castro y Otero, 2017). Parada y Schulmeyer (2021) sostienen que la procrastinación es un patrón de comportamiento que se caracteriza por aplazar voluntariamente el desarrollo de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido, esta aseveración es corroborada por Díaz (2019) quien afirma que la procrastinación consiste en la tendencia generalizada a aplazar el inicio y/o finalización de tareas planificadas para ser realizadas en un tiempo determinado.

El diccionario de la Real Academia Española define a la procrastinación como “diferir, aplazar”; por tanto, este fenómeno conduce al individuo a la dilatación voluntaria pero inconsciente sobre el inicio y consumación de las tareas o actividades previstas a pesar de conocer las consecuencias negativas de postergar (Brando-Garrido et al., 2020). Ferrari et al., (1995) por su parte, interpretan a la procrastinación como el retraso de algo hasta mañana, definiéndola como el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo.

El procrastinador tiende a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad (Mateo, 2022), es decir, aplaza voluntariamente los compromisos personales pendientes, a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas, este fenómeno ocupa todas las esferas de acción de la persona (Angarita, 2012).

En la actualidad es considerado como un fenómeno típico en la sociedad, cuya actividad de posponer tareas es un acto irresponsable del sujeto, la tendencia generalizada a aplazar el inicio y/o finalización de tareas planificadas para ser realizadas en un tiempo determinado generando severas consecuencias en diferentes áreas de la vida del individuo (Zumárraga-Espinoza y Cevallos-Pozo, 2022).

La procrastinación también puede ser entendida como un problema en la autorregulación de la persona, que provoca una demora voluntaria de actividades ya planificadas que hacen alusión al adagio popular no dejes para mañana lo que se puede hacer hoy (Gómez-Romero et al., 2020), la falta de autorregulación se refleja en la discrepancia entre las intenciones o planes de acción y las conductas que efectivamente lo llevarían a

la práctica (Trujillo y Grijalva,2020). También, se evidencia en la inadecuada gestión de tiempo destinado para el desarrollo de la actividad (Garzón y Gil, 2016).

Las definiciones analizadas demuestran que la procrastinación ha sido considerada un modelo inadecuado en el comportamiento humano, en resumen, este fenómeno es el resultado de carencias en la autorregulación, que conduce al individuo a la dilatación voluntariamente pero consciente sobre el inicio y consumación de las tareas o actividades previstas, a pesar de conocer las consecuencias negativas de postergar; asimismo.

Características de la procrastinación

La procrastinación es un problema que se circunscribe en diferentes ámbitos de la vida como la academia, salud, atención de la familia o pareja, desarrollo y capacitación profesional e incluso en el uso del tiempo libre, este fenómeno, no alude necesariamente a la falta de finalización de una tarea como tal, sino a la experiencia de la postergación que frecuentemente tiene como consecuencia el no llegar a terminar la tarea (Garzón et al., 2020).

Como manifiesta Wong et al. (2022) el cual plantea dos tipos de procrastinación: General y Académica, la procrastinación general se constituye como el hecho de posponer una tarea de poco interés que genera malestar subjetivo; por ejemplo, la preferencia de establecer relaciones sociales que al enfoque en sus tareas cotidianas. Por otro lado, la tendencia a aplazar el inicio de las actividades escolares se le conoce como procrastinación académica y es muy frecuente en el ámbito educativo, en cualquiera de estas dos formas es un problema que cuesta enormes cantidades de tiempo y dinero para las personas y grupos involucrados (Angarita, 2012).

Las personas procrastinadoras también evidencian un patrón evitativo frente a las situaciones que implican un alto costo de respuesta o donde evalúan como escasas las posibilidades de alcanzar un buen nivel de satisfacción en relación con su desempeño (Carranza y Ramírez, 2013). Esta conducta implica posponer el inicio de una tarea, completarla en el último momento, sobrepasar los límites temporales fijados para la misma o incluso evitar indefinidamente su realización (Gil y Garzón, 2017).

El sujeto procrastinador primero se compromete a la realización de una tarea; luego tiene pensamientos

quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, después genera pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia (López et al., 2020), es decir, no suele planificar sus actividades en congruencia con el tiempo de entrega de estas, postergándolas hasta el último momento (Tarazona et al., 2016).

Las personas procrastinadoras usualmente tienen baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de autocontrol, depresión, comportamientos de desorganización y en algunos casos perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad (Hidalgo-Fuentes et al., 2022). También suele acompañarse de malestar subjetivo y no sólo es una cuestión de baja responsabilidad y gestión del tiempo, sino que supone un verdadero problema de autorregulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual; el sujeto que procrastina, usualmente se niega a atender una responsabilidad necesaria, como la realización de una tarea o la toma de una decisión de manera oportuna; esto incluso a pesar de conocer las consecuencias negativas, molestas e inevitables (Muñoz-Olano y Hurtado-Parrado, 2017).

Angarita et al. (2012) distingue dos tipos de procrastinadores, los miedosos y los rebeldes, los miedosos suelen ser indecisos, experimentan con frecuencia miedo al fracaso, optan actividades en las que puedan predecir éxito y generan altos niveles de ansiedad frente a las situaciones de evaluación, por su parte los rebeldes evidencian afecto negativo cuando perciben altos estándares de exigencia, generalmente buscan culpar a otros cuando se retrasan en la realización de tareas, buscan obtener buenos resultados con poco esfuerzo y constantemente presentan baja tolerancia a la frustración.

Las personas más vulnerables de procrastinar son quienes padecen de altos niveles de estrés, ansiedad, alteraciones del ánimo y el humor, cerca de la fecha límite para el vencimiento de los plazos para las tareas asignadas, Macías y Nevárez (2019) reconociendo varios factores que se asocian con la procrastinación como la indecisión a la hora de tomar las acciones iniciales, el estado de ánimo y emocional vinculados con estrés, ansiedad y miedo al fracaso, menor auto-rregulación de la emoción, creencias y expectativas vinculadas a una baja autoeficacia o auto concepto, entre otras.

La conducta procrastinadora con frecuencia dificulta y perjudica el éxito académico debido a que los estudiantes, por lo general, reemplazan las tareas académicas por otras actividades como dormir, jugar, ver

televisión, entre otras (Marquina et al., 2020). Una falla en la organización y la postergación constante puede traer como consecuencia que las tareas se acumulen, elevando la probabilidad de que no lleguen a culminarse, perjudicando así su récord académico (Domínguez, 2017).

El miedo de pérdida e incapacidad conlleva al sujeto procrastinador a protegerse del temor a fallar, temor a tener éxito, temor a la separación o al compromiso, postergando sus acciones continuamente, es evidente la demora en el inicio de las tareas hasta que no sea factible completarlas de manera apropiada, evitando así cuestionar sus habilidades y capacidades, algunos procrastinadores inclinan por pasar el tiempo socializando, en lugar de desarrollar una asignación importante que debe presentarse, y otros prefieren ir al cine o ver una película antes que estudiar para un examen, de esta manera, refiere que el procrastinador es aquel que sabe lo que quiere hacer, en cierta manera, que sabe que puede y que trata de hacerlo, pero que en realidad no lo hace.

Gil y Garzón (2017) afirman que los aspectos relevantes para prevenir la procrastinación son el establecimiento de objetivos y prioridades, y la percepción del sujeto acerca del control que ejerce sobre su tiempo. También es importante trabajar en la autorregulación emocional, autoeficacia, resiliencia, la esperanza o el optimismo (Méndez, 2021). Igualmente, es substancial identificar los pensamientos relacionados con la procrastinación para disminuir los niveles de angustia y estrés, como las intervenciones cognitivo-conductuales de apoyo enfocadas a dar soporte a esta problemática.

En definitiva, la procrastinación es un fenómeno asociado con la postergación de las actividades reemplazándolas por otras de interés, utilizando el tiempo para la socialización, recreación o simplemente no hacer las tareas, el sujeto es consciente de las consecuencias negativas que trae procrastinar.

Tipos de Procrastinación

Según Rodríguez y Clariana (2017) mencionan que existen dos tipos de procrastinación, la laboral y la académica, consideradas estas esporádicas o crónicas según sea el caso, la procrastinación esporádica, también llamada conducta dilatoria, hace referencia a una conducta puntual y relacionada con actividades concretas debido a carencias en la gestión del tiempo, en cambio, la crónica es el hábito generalizado de demorar la dedicación.

De acuerdo con los autores García y Silva (2019), mencionan que algunos tipos de procrastinadores o de procrastinación son:

- Diligentes, evitativos, temerosos y rebeldes.
- Pasivos y activos
- Relacionados con la evitación en la realización de tareas y con la postergación en la toma de decisiones.
- Arousal y evitado.
- Perfeccionistas, soñador, preocupado, generador de crisis, desafiante, ocupado y relajado.
- Procrastinación esporádica y crónica.
- Procrastinación rutinaria, decisional, neurótica, compulsiva y académica.
- Procrastinación familiar, emocional, académica.

Cabe señalar que la procrastinación también está asociada con variables inherentes a los factores de personalidad humana, cuanto mayor es el comportamiento, más autocontrol y vulnerabilidad percibe la persona, en la misma línea, se encuentra que mayores niveles de procrastinación reducen la autoeficacia de una persona cuando se asocian con el rendimiento académico, por lo que, a mayor autoeficacia, mayor rendimiento.

Según Semprebon et al. (2017) se cree que existe una tendencia general a definirlo como un acto que estaría, en este caso, dirigido a tareas y actividades relacionadas con el aprendizaje, por lo que puede definirse como la postergación voluntaria de un enfoque planificado relacionado con la investigación, aunque la expectativa crea cosas peores debido a la demora.

Procrastinación Académica

Según Umerenkova y Flores (2017) define que la procrastinación académica o el aplazamiento deliberado de tareas es común en los centros de estudio, debido a que la postergación puede tener un impacto negativo en el aprendizaje, el rendimiento, la autoeficacia académica y la calidad de vida, los investigadores han buscado comprender los factores que causan y perpetúan estos comportamientos problemáticos.

Esto se expresa, por ejemplo, en las dificultades que encuentran los estudiantes cuando les dan tareas con fecha límite o cuando interrumpen sus estudios para la preparación de un examen o ensayo hasta el último momento (Dominguez-Lara, 2017), algunas de las conductas identificadas están asociadas a una mala gestión del tiempo.

Por otro lado, Garzón et al. (2019) afirman a la procrastinación académica da rasgos relacionados a como las personas muestran hacia la actividad mental perfeccionismo específicamente, este síndrome consiste en un conjunto de patrones desadaptativos formados por pensamientos-creencias metacognitivas y planes que controlan el uso y la atención los activos ambientales son desviaciones o factores externos.

Cabe destacar que la procrastinación académica es un patrón de comportamiento que se caracteriza por posponer voluntariamente acciones que deben completarse en un tiempo determinado, por tal motivo se ha encontrado que el posponer las actividades a realizar va derivado al comportamiento los cuales se asocia con lo siguiente: baja autoestima, falta de confianza en la persona misma, falta de autocontrol, depresión, comportamiento desorganizado y, en algunos casos, perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad.

Procrastinación laboral

La procrastinación laboral es un tema que ha cobrado una relevancia significativa en el final del siglo anterior y este, debido a la creciente cantidad de personas que empiezan a experimentar esta problemática en el campo donde desempeñan sus actividades de trabajo, debido a varias causas que merman paulatinamente su comportamiento y desempeño (Martín-Antón et al., 2022).

Una de las causas más comunes según lo manifiesta Delgado-Tenorio et al. (2021) es la falta de motivación, debido a que en ocasiones las tareas a desempeñar parecen poco interesantes o carecen de importancia, por tal motivo el trabajador con facilidad puede posponerlas y colocar su concentración en actividades que considere según su criterio en divertidas o agradables generando un miedo subyacente al fracaso o comúnmente a la inseguridad sobre la capacidad de ejecutar una acción, lo que desencadena a evitar o evadir por completo la actividad a ejercer.

Otra de las causas comúnmente asociadas a la procrastinación laboral es la denominada falta de organización, la cual se origina cuando las actividades a desarrollar, no se encuentran correctamente

definidas, lo que desencadena en que el trabajador se sienta abrumado y que pierda con facilidad la concentración y por ende se derive en una pérdida de tiempo y productividad; otro factor es el ambiente poco estimulante en donde el empleado no se siente valorado o respetado lo que desencadena en una desmotivación para ejercer sus obligaciones (Pichen-Fernandez y Turpo Chaparro, 2022).

Los efectos relacionados a la procrastinación laboral son significativos lo que puede llevar a retrasos en los plazos de entrega siendo esto un desencadenante de generación de retrasos en la empresa y el ejercicio profesional, contribuyéndose en un factor de estrés laboral debido a la acumulación de tareas y su aumento de presión originando una falta de sueño, aumento de ansiedad y otros problemas relacionados a la salud mental.

Modelos Teóricos

Teoría psicodinámica

La perspectiva psicodinámica define que la procrastinación es el incumplimiento de trabajos primordiales, generadores de gran angustia, los que son tomados como alertas amenazantes para el yo; por lo que inconscientemente, se comenzarían a emplear múltiples mecanismos de defensa que le permitan disminuir ese malestar, e incluso, evitar dicha tarea (Méndez, 2022).

Teoría motivacional

La motivación desde un concepto sociocognitivo, dicen que un estudiante motivado reduce el riesgo de fracasar en la escuela porque adopta un conjunto de sentimientos, emociones y creencias que influyen en su comportamiento. La motivación de los estudiantes está relacionada con una serie de factores que influyen en sus acciones y vuelven cuando interactúan con un contexto social específico (Renta et al., 2019).

Teoría Conductual

Este modelo de circuitos mentales se debe a que la conducta se estabiliza cuando se refuerza, es decir, que la conducta queda fijada por sus efectos negativos o positivos, los patrones conductuales se refieren a que la conducta de una persona se mantiene cuando se refuerza, las personas que procrastinan dirigen, planifican y retrasan sus actividades académicas están sujetas a los factores de su entorno y no imaginan los beneficios que obtendrían al realizar su trabajo a tiempo (López-Frías et al., 2021).

La procrastinación está asociada con el estudio de teorías, el énfasis está en la ley de la consecuencia, las personas que habitualmente dudan se explican por el hecho de que han sido recompensadas y por lo tanto perseverarán y, por el contrario, las personas que no suelen dudar porque no han sido recompensadas, por lo que rápidamente abandonan la procrastinación.

Teoría Cognitivas-Conductuales

Las teorías cognitivas conductuales se centran en las acciones y percepciones de las personas, argumentando que las personas sienten y actúan de acuerdo con sus pensamientos, actitudes y creencias sobre sí mismas y el mundo, a menudo pueden ser racionales y adaptables, mientras que en otras situaciones pueden ser pensamientos, actitudes y creencias irracionales o inapropiados. El mantenimiento de estas creencias desadaptativas se ve facilitado por la presencia de procesos cognitivos disfuncionales como, entre otros: sesgos cognitivos, creencias irracionales, autoimágenes defectuosas, negativas, y autoesquemas negativos, este enfoque postula que el comportamiento y las emociones están fuertemente influenciados por la interpretación cognitiva de las personas de un evento en particular, más que por el evento en sí (CLARIANA et al., 2011).

CONCLUSIONES

La procrastinación es un tema de gran interés para la sociedad en general debido al impacto que este fenómeno ocasiona en el ser humano, a través de la revisión sistemática de diversos estudios relacionados con la temática, se pudo identificar las características que poseen en común las personas que procrastinan, llegando a identificar las tendencias relacionadas con evitar tareas difíciles, la falta de autocontrol y la tendencia a distraerse con facilidad, siendo esto un desencadenante negativo en su vida cotidiana; con lo relacionado al ámbito académico se puede determinar que es algo común entre estudiantes y trae consecuencias graves en el rendimiento así como pueden experimentar niveles altos de ansiedad, estrés y depresión; en cambio, con lo relacionado al ámbito laboral, tiene efectos negativos en el desempeño del trabajador y por ende derivando una baja productividad en la empresa, siendo los empleados procrastinadores menos eficientes al momento de ejecutar una tarea designada lo que puede llevar a la disminución de la calidad de trabajo entre otras.

LISTA DE REFERENCIAS

- Alban, G. P. G., Arguello, A. E. V., & Molina, N. E. C. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163–173. [https://doi.org/10.26820/RECIMUNDO/4.\(3\).JULIO.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/RECIMUNDO/4.(3).JULIO.2020.163-173)
- Angarita, L. D., Sánchez, A., & Motta, E. B. de. (2012). *Relación entre los niveles de procrastinación académica y el rendimiento en estudiantes de Psicología de una universidad privada en Bogotá, Colombia*. 1–17. <https://www.mendeley.com/catalogue/d13c578f-63d1-3f1b-931c-07c1a37b108d/>
- Atalaya Laureano, C., & García Ampudia, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación En Psicología*, 22(2). <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J., & Tomás-Sábado, J. (2020). Relación de la procrastinación académica con la competencia percibida, el afrontamiento, la autoestima y la autoeficacia en estudiantes de enfermería. *Enfermería Clínica*, 30(6), 398–403. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2019.07.012>
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3(2).
- Castro Perugachi, F. I., & Otero Potosi, S. A. (2017). Modelo de gestión educativa (DECAL). *Memorias Del Tercer Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas: Por Una Educación Inclusiva: Con Todos y Para El Bien de Todos, 2017, ISBN 978-9942-17-027-9, Págs. 2605-2612, 2605–2612*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7210492&info=resumen&idioma=SPA>
- Chérrez, C. E. A., & Pérez, M. L. R. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16–28. <https://doi.org/10.37135/EE.04.12.03>
- CLARIANA, M., CLADELLAS, R., BADIA, M. del M., & GOTZENS, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 14(3), 87–96. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217022109007>

- Codina, L. (2020). *Cómo hacer revisiones bibliográficas tradicionales o sistemáticas utilizando bases de datos académicas = How to do traditional or systematic bibliographic reviews using academic databases*. <https://doi.org/10.14201/orl.22977>
- Delgado-Tenorio, A. L., Oyanguren-Casas, N. A., Reyes-González, A. A. I., Zegarra, Á. Ch., & Cueva, M. E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/PYR2021.V9N3.1372>
- Díaz-Morales, J. F. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos Procrastination: A Review of Scales and Correlates. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica. RIDEP · Nº51*, 2.
- Dominguez-Lara, S. A. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81–95.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination Research. In *Procrastination and Task Avoidance* (pp. 21–46). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_2
- García, V., & Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2).
- Garzón, A., Gil Flores, J., & de la Fuente Arias, J. (2020). Rasgos demográficos, académicos y personales asociados a tres tipos de procrastinación en el alumnado universitario. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 72(1), 49–65. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.01.69513>
- Garzón Umerenkova, A., De la Fuente Arias, J., & Acelas Russi, L. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. <https://Editorial.Konradlorenz.Edu.Co/2019/04/Di%C3%A1logos-Sobre-Investigaci%C3%B3n-Avances-Cient%C3%ADficos-Konrad-Lorenz.Html>, 53–80. <https://doi.org/10.14349/KL2019001.3>
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307–324. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682

- Gil, J., & Garzón, A. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3).
- Gómez-Romero, M. J., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., & Limonero, J. T. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 26(2-3), 112-119. <https://doi.org/10.1016/J.ANYES.2020.06.002>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., & Josefa Sospedra-Baeza, M. (2022). Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis Self-esteem and procrastination in the academic field: a meta-analysis. *Revista Fuentes*, 24(1), 77-89. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.19907>
- Laureano David Angarita Becerra. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA*, 5(2), 85-94.
- López-Frías, M.-F., González-Angulo, P., López-Cocotle, J.-J., Camacho-Martínez, J. U., Ramón-Ramos, A., Ramón-Ramos, J., & de Méndez, J. (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., Pérez, L. T., Gutiérrez, J. L. G., Pompa, B. M., & Fernández, M. A. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Clínica Contemporánea*, 11(1). <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>
- Macías, A. B., & Nevárez, S. B. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, 28, 132-151. <https://doi.org/10.25009/CPUE.V0I28.2602>
- Marquina-Luján, R. J., Horna Calderón, V. E., & Huairé Inacio, E. J. (2020). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *REVISTA CONCIENCIA EPG*, 3(2). <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.3-2.6>

- Martín-Antón, L. J., Aramayo-Ruiz, K. P., Rodríguez-Sáez, J. L., & Saiz-Manzanares, M. ^a. C. (2022). Procrastination in pre-service teachers: the role of learning strategies and academic achievement. *Educacion XXI*, 25(2), 65–88. <https://doi.org/10.5944/EDUCXXI.31553>
- Mateo Salazar Jhosef Albert. (2022). Aproximación teórica a la procrastinación. *Revocación*, 10, 56–61. https://www.researchgate.net/profile/Luis-Osorio-Munoz/publication/363284380_Revista_Renovacion_Nro_10_ISSN_2955-845X/links/6320d92b071ea12e362ecd19/Revista-Renovacion-Nro-10-ISSN-2955-845X.pdf#page=57
- Méndez Carpio, C. R. (2021). Procrastinación e incremento del estrés en docentes y estudiantes universitarios frente a la educación online. *Revista Cientific*, 6(20). <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2021.6.20.3.62-78>
- Méndez, N. (2022). Intervención cognitivo-conductual para un alto grado de malestar ante actividades laborales: un estudio de caso. *ACADEMO Revista de Investigación En Ciencias Sociales y Humanidades*, 10(1), 30–46. <https://doi.org/10.30545/ACADEMO.2023.ENE-JUN.4>
- Muñoz-Olano, J. F., & Hurtado-Parrado, C. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 173–181. <https://doi.org/10.1016/J.RLP.2017.03.001>
- Otero-Potosi, S., Pozo-Castillo, F., Suarez, V. C., Ortega, V. V., & Ruiz-Imbat, S. (2022). Propuesta de un modelo educativo generador de competencias laborales en los institutos superiores tecnológicos del Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8839–8857. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V6I6.4041
- Parada, B. E., & Schulmeyer, M. K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de La Comunicación y La Cultura*, 30, 51–65.
- Pichen-Fernandez, J. A., & Turpo Chaparro, J. (2022). Influencia del autoconcepto y autoeficacia académica sobre la procrastinación académica en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 10(1). <https://doi.org/10.20511/PYR2022.V10N1.1361>

- Renta Davids, A. I., Aubert, A., & Tierno García, J. M. (2019). Influencia de la formación de familiares en la motivación del alumnado en riesgo de exclusión social. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 24(81), 481–505. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662019000200481&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. In *Revista Colombiana de Psicología* (Vol. 26, Issue 1). <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Semprebon, E., Amaro, H. D., & Beuren, I. M. (2017). A influência da procrastinação no desempenho acadêmico e o papel moderador do senso de poder pessoal. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas=Education Policy Analysis Archives*, ISSN-e 1068-2341, Vol. 25, Nº. 1, 2017, 25(1), 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5913141&info=resumen&idioma=SPA>
- Sergio Alexis Dominguez-Lara. (2017). PREVALENCIA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA Y SU RELACIÓN CON VARIABLES DEMOGRÁFICAS. *Revista Psicología*, 7, 81–95.
- Tarazona, P. F., Romero, A. J. N., Aliaga, C. I. M., & Veliz, R. M. F. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación. *Horizonte de La Ciencia*, 6(10).
- Trujillo-Chumán, K., & Noé-Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 15(1), 98. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>
- Umerenkova, A. G., & Flores, J. G. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1–13. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY16-3.GTPE>
- Velázquez Belén. (2022). Procrastinación académica y uso escolar de Facebook en estudiantes universitarios. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 90, 1–32.
- Wong, M. M. A., Panaqué, C. R., & Fernández, R. J. N. (2022). Procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 14(16), undefined-undefined. <https://doi.org/10.34236/RPIE.V14I16.286>

Zumárraga-Espinoza, M., & Cevallos-Pozo, G. (2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *Alteridad*, 17(2), 277–290.
<https://doi.org/10.17163/ALT.V17N2.2022.08>