



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), Noviembre-Diciembre 2025,
Volumen 9, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6

LA PROCRASTINACIÓN COMO FACTOR EN LA DEMORA DE ENTREGA DE TRABAJOS ACADÉMICOS

PROCRASTINATION AS A FACTOR IN THE DELAY
OF ACADEMIC WORK SUBMISSIONS

Alfonso Sámano Sánchez

Universidad Autónoma de Baja California, México

Carolina Pizano Noriega

Universidad Autónoma de Baja California, México

Rosalba Rosales Bonilla

Universidad Autónoma de Baja California, México

Ofelia Candolfi Arballo

Universidad Autónoma de Baja California, México

La Procrastinación como Factor en la Demora de Entrega de Trabajos Académicos

Alfonso Sámano Sánchez¹

azulsamano@uabc.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0006-1162-1277>

Universidad Autónoma de Baja California
México

Rosalba Rosales Bonilla

rosalbar@uabc.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0003-3334-0634>

Universidad Autónoma de Baja California
México

Carolina Pizano Noriega

carolina.pizano@uabc.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0007-5555-3584>

Universidad Autónoma de Baja California
México

Ofelia Candolfi Arballo

ocandolfi@uabc.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8687-2915>

Universidad Autónoma de Baja California
México

RESUMEN

El objetivo de este estudio es el de identificar el nivel de procrastinación en estudiantes, el cual permita el diseño de un plan de trabajo para promover acciones que aumenten el nivel de actividad y reduzcan la tendencia a la postergación. Se investigó la relación entre la procrastinación académica y la demora académica en 161 estudiantes de psicología, utilizando un diseño predictivo transversal. Los resultados mostraron que el 59% de los estudiantes presentaba niveles de procrastinación medio alto o alto, confirmando que esta conducta es común en la población estudiantil. Sin embargo, a pesar de estos altos niveles, el 86.95% de los participantes entregó su trabajo a tiempo. Un análisis detallado reveló que la mayoría de las entregas se realizaron en los últimos momentos antes del plazo límite. El 38.50% de los trabajos se entregaron en la última hora, un 33.54% lo hizo entre 2 y 23 horas antes. La procrastinación es una tendencia dominante, pero no necesariamente impide el cumplimiento de los plazos. En cambio, se manifiesta como una gestión de tiempo ineficiente, donde los estudiantes posponen las tareas hasta el último minuto. Esto subraya la necesidad de desarrollar habilidades de autorregulación para mejorar el rendimiento y bienestar académico.

Palabras clave: procrastinación, académica, demora, rendimiento, autorregulación

¹ Autor principal

Correspondencia: azulsamano@uabc.edu.mx

Procrastination as a Factor in the Delay of Academic Work Submissions

ABSTRACT

The aim of this study is to identify the level of procrastination in students, which would allow for the design of a work plan to promote actions that increase activity levels and reduce the tendency to postpone. We investigated the relationship between academic procrastination and academic delay in 161 psychology students, using a predictive cross-sectional design. The results showed that 59% of students had medium-high or high levels of procrastination, confirming that this behavior is common in the student population. However, despite these high levels, 86.95% of the participants submitted their work on time. A detailed analysis revealed that most submissions were made in the final moments before the deadline. Specifically, 38.50% of the assignments were submitted in the last hour, and 33.54% were submitted between 2 and 23 hours before the deadline. Procrastination is a dominant tendency, but it does not necessarily prevent students from meeting deadlines. Instead, it manifests as inefficient time management, where students postpone tasks until the last minute. This highlights the need to develop self-regulation skills to improve academic performance and well-being.

Key words: academic procrastination, academic delay, performance, self-regulation.

*Artículo recibido 10 diciembre 2025
Aceptado para publicación: 10 enero 2026*



INTRODUCCIÓN

La procrastinación no es un fenómeno de reciente aparición, en documentos romanos y griegos antiguos de contenido religioso o militar hacen mención de conductas relacionadas con evitar tareas difíciles que se pueden traducir como el acto de procrastinar (Steel, 2007). En la actualidad la procrastinación es una respuesta que implica procesos motivacionales, de aprendizaje, cognitivos afectivos y biológicos (Angarita, 2012). Por su parte Bernstein (1998), menciona que cuanto más incierto sea el resultado, mayor será el riesgo de procrastinar. Por otro lado 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.

Por otra parte, la procrastinación académica hace referencia a la conducta de aplazar actividades que están relacionadas con variables tanto cognitivas como conductuales (Quant y Sánchez, 2012). Steel & Klingsieck (2016), definen la procrastinación académica como “retrasar voluntariamente una acción relacionada con un curso de estudio previsto a pesar de esperar estar peor por la demora” (p. 37). García y Silva (2019), encontraron que en países anglosajones los estudiantes universitarios han procrastinado en algún momento de su vida académica entre el 80 y 95%, el 75% se considera como procrastinador y el 50% postergan el estudio, mientras en países latinoamericanos el porcentaje anda en 61% con tendencia a procrastinar y con un 20% de manera reiterada.

Con respecto a las causas de la procrastinación académica distintas investigaciones se centran en aspectos de personalidad como miedo al éxito, fracaso, baja autoestima, la falta de motivación así como la gestión del tiempo.

En este sentido los motivos de mayor intensidad relacionados con el miedo al fracaso fueron la ansiedad, el cansancio y la desmotivación, además la certeza del éxito en la realización de la tarea está relacionado con el miedo al éxito (Zepeda, Da Silva, Costa y Douglas, 2023). En relación con este tema la investigación llevada a cabo por Mansouri, Ashouri, Gharraee & Farahani (2022), encontraron una relación significativa entre la procrastinación académica, el perfeccionismo, el miedo al fracaso y la intolerancia a la incertidumbre. A través de un metaanálisis de 35 estudios relacionados con la procrastinación académica los investigadores Hidalgo, Martínez y Sospedra (2022), encontraron una correlación negativa entre la autoestima y la procrastinación académica, hallaron que a menor



autoestima mayor el nivel de procrastinación académica. Por otro lado, Brando, Montes, Limonero, Gómez, y Tomás (2020), analizaron las variables relacionadas con la psicología positiva, como factores protectores contra la procrastinación académica tales como competencia percibida, afrontamiento resiliente, autoestima y autoeficacia. Continuando en el tema Hidalgo, Martínez y Sospedra (2021), mencionan que tanto la responsabilidad como la procrastinación académica presentan relaciones estadísticamente significativas con el rendimiento académico. Por su parte, Medina, Mera, Montoya, Ruíz y Zambrano (2023), determinaron la relación entre la motivación académica y la procrastinación académica encontrando que entre mayor motivación mayor será el interés y la responsabilidad académica. A su vez Steel & König (2006), proponen la teoría de la motivación temporal (TMT) a través de la siguiente ecuación:

Motivación = Expectativa X Valor / 1+ Impulsividad X Retraso. La cual se puede leer de la siguiente manera:

La motivación es el resultado de la expectativa que se tiene para realizar con éxito una tarea determinada agregándole el valor que se le da a la actividad; entre la impulsividad de repetir el postergar la iniciación de la tarea y el retraso del tiempo que se toma para evitar iniciar dicha actividad. La procrastinación sucede cuando la motivación es baja seguida de una expectativa de fracaso con un valor hacia la tarea mínima; con la tendencia impulsiva de no realizar la actividad y de retrasar el inicio de la misma.

Finalmente Naturil, Peñaranda, Vicente y Marco (2018), encontraron que los estudiantes universitarios tendían a procrastinar tanto aquellos alumnos que tenían tiempo suficiente como los que tenían menor tiempo para realizar trabajos escolares. Los investigadores Klimenko y Herrera (2022), en este mismo sentido obtuvieron resultados donde se evidencia la relación positiva entre el uso del Tik-Tok, la procrastinación y la gestión del tiempo.

De ahí la importancia de investigar la procrastinación como fenómeno que en los últimos años ha generado un interés por su estudio. De esta manera Tapullima-Mori y Ramírez (2022), encontraron que el 50% de los estudiantes universitarios que tomaron sus clases en línea en pandemia por COVID-19, tuvieron un nivel intermedio de procrastinación al igual que el bienestar psicológico. Llegaron a la conclusión que el estudiante universitario no logró adaptarse a las clases virtuales del todo.



Siendo la procrastinación académica un fenómeno significativo en los estudiantes universitarios (Malpica-Risco, 2024). En este sentido Bueñaño y Flores (2023), determinaron que entre más autoeficacia muestre el alumno menor será la tendencia a procrastinar. Los investigadores Yupanqui, Olivera, Pulido y Alponte (2023), estudiaron la relación entre la autoeficacia y eutrés en la procrastinación, concluyeron que a mayor autoeficacia la tendencia a postergar disminuye.

Respecto a las consecuencias que se derivan de la procrastinación académica Gómez, Sánchez y Santana (2023), concluyeron que el postergar aumenta la ansiedad, esto a su vez provoca un deseo de cambio, siendo el proceso de evaluación académica el principal motivo de la procrastinación. En este mismo sentido Altamirano y Rodríguez (2019), en su estudio con estudiantes de psicología clínica encontraron una correlación estadísticamente significativa entre postergación de actividades y ansiedad. Por su parte Garzón y Gil (2017), consideran la gestión del tiempo como un indicador para prevenir la procrastinación así como el abandono académico. Para Gómez, Sánchez y Santana (2023), la gestión del tiempo está relacionada con factores cognitivos y motivacionales y conductas relacionadas con hábitos de autorregulación por lo que los procrastinadores fallan en el uso del manejo del tiempo.

METODOLOGÍA

Participantes

La población estuvo compuesta por estudiantes universitarios de la licenciatura en psicología del último año de la carrera . La muestra, fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, estuvo conformada por 161 estudiantes. Se consideró la procrastinación como variable dependiente y la demora en la entrega de un trabajo final como variable predictora con una misma población de estudiantes de los cuales todos ellos contestaron la escala de evaluación de la procrastinación, y la demora en la entrega del trabajo final fue registrada a través de la plataforma educativa Google Classroom, con edades entre los 19 y los 32 años ($M = 22.478$; $DT = 2.217$), de los cuales 123 son mujeres (76.398%) y 38 hombres (23.602%).

Escala Psicométrica

PASS (PROCRASTINATION ASSESSMENT SCALE-STUDENTS) Para esta investigación se empleó la adaptación en español de la versión: Garzón y Gil (2017).



La prueba PASS está dividida en dos partes. La primera consta de 18 preguntas que a su vez se dividen en siete secciones con tres reactivos cada uno. Esta primera parte determina la frecuencia de la procrastinación y el grado de ansiedad ante actividades académicas. Las opciones de respuesta se presentan en una escala Likert con valores de 1 a 5 con descriptores de 1 (nunca), 2 (casi nunca), 3 (a veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre). La segunda parte consta de 26 situaciones planteadas en un formato de afirmación. Estos ítems valoran los motivos para posponer el trabajo académico e indagan sobre las razones cognitivo-conductuales para procrastinar. Las opciones de respuesta se presentan en un escala Likert con valores de 1 a 5 donde 1 significa “no refleja mis motivos en absoluto”, 3 significa “los refleja hasta cierto punto” y 5 significa “los refleja perfectamente” (Solomon y Rothblum, 1984).

Una segunda variable que se consideró en esta investigación es el tiempo de demora en la entrega de un trabajo final que consistió en realizar una monografía de un tema libre a elegir relacionado con la temática de la asignatura. El tiempo estimado para llevar a cabo el trabajo monográfico fue de 17 semanas. La plataforma educativa que se empleó para recibir el trabajo monográfico fue Google Classroom el cual registra la hora y fecha.

Procedimiento

El diseño de investigación es de tipo predictivo transversal que es un método de estudio que tiene como objetivo principal pronosticar el valor futuro de una variable dependiente (procrastinación) basándose en los valores de una o más variables predictoras (demora), recopilando todos los datos en un solo momento en el tiempo (Ato, López y Benavente, 2013). Las pruebas se administraron estando en el aula de manera presencial. Todos los alumnos participaron de forma voluntaria en la investigación después de recibir información sobre la naturaleza y objetivos de la misma, así como del carácter anónimo y confidencial de los datos recogidos. Los participantes debían confirmar su voluntad de participar de forma voluntaria en la investigación respondiendo un ítem de Sí o No en un formulario de consentimiento informado por escrito antes de que se les permitiera empezar a completar las pruebas. No se ofrecieron incentivos a cambio de su participación. En cuanto al trabajo monográfico se empleó la plataforma de Google Classroom indicando la fecha y hora de entrega, quedando un registro de ello.



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para identificar el nivel de procrastinación (variable dependiente) se calculó sumando los ítems que miden frecuencia (1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16 y 17). Para clasificar e interpretar el nivel de procrastinación se emplearon cuatro categorías: nivel bajo (12 a 24 puntos), nivel medio bajo (25 a 36 puntos), medio alto (37 a 48 puntos) y nivel alto (49 a 60 puntos).

En la tabla 1 se describen los niveles de procrastinación.

Tabla 1 Nivel de procrastinación.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	27	16.77%	16.77%
Medio alto	68	42.23%	59.00%
Medio bajo	61	37.88%	96.89%
Bajo	5	3.10%	100%
Total	161	100%	

Basado en el análisis de los ítems de frecuencia, los niveles de procrastinación de los 161 participantes se distribuyen de la siguiente manera: este grupo resulta más numeroso, con un nivel medio alto siendo el 42.23% (68 estudiantes). Le sigue de cerca el nivel medio bajo con un 37.88% (61 estudiantes). Con un nivel alto el 16.77% (27 estudiantes) se encuentran en este nivel, lo cual, junto con el grupo de nivel medio alto, suman un 59% de los participantes que muestran una tendencia significativa a procrastinar. Por último con un nivel bajo solo un 3.10% (5 estudiantes) se ubican en este nivel, lo que indica que una gran mayoría de la muestra (96,89%) presenta algún grado de procrastinación.

La media (M) del puntaje de procrastinación es de 38.932 y la desviación típica (DT) es de 8.594. Estos valores confirman una tendencia general hacia los niveles de procrastinación medios y altos, reflejando que los puntajes se agrupan en torno al rango de "medio alto" (37 a 48 puntos).

La demora en la entrega del trabajo final se evaluó a través de la plataforma educativa Google Classroom.

En la tabla 2 se registró la entrega del trabajo monográfico en la fecha y horario indicado.



Tabla 2 Tiempo de entrega

Entrega	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
En tiempo	140	86.957	86.957	86.957
Tarde	7	4.348	4.348	91.304
Sin entrega	14	8.696	8.696	100.00
Total	161	100		

Al analizar la entrega del trabajo monográfico, se encontraron los siguientes resultados: la gran mayoría, un 86.95% (140 estudiantes), entregó su trabajo dentro del plazo establecido. Este porcentaje es notablemente alto. Un 4.34% (7 estudiantes) entregó fuera de plazo. Por último, el 8.69% restante (14 estudiantes) no presentó el trabajo.

A pesar de que el 59% de los estudiantes mostraron niveles de procrastinación medio alto o alto, (ver tabla 1) la mayoría de ellos (86.95%) logró entregar su trabajo a tiempo. Esto sugiere que, si bien la procrastinación es una tendencia común, muchos estudiantes consiguen gestionar su tiempo para cumplir con las fechas límite.

En cuanto al tiempo de demora se puede ver con más detalle en la tabla 3

Tabla 3 Tiempo de demora

Demora	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Entrega de 1 a 59 minutos previo al límite	62	38.50%	38.50%
Entrega de 1 a 23:59 horas previo al límite	54	33.54%	72.05%
Entrega de 24 horas o más previo al límite	24	14.90%	86.95%
Entrega de 1 a 59 minutos posterior al límite	6	3.72%	90.68%
Entrega de 1 hora o más posterior al límite	1	0.62%	91.30%
Sin entrega	14	8.69%	100%
Total	161	100%	

La Tabla 3 proporciona una visión más detallada de los hábitos de entrega, mostrando que la mayoría de las entregas a tiempo se realizaron muy cerca del límite.



62 estudiantes (38.50%) entregaron en la última hora, entre 1 y 59 minutos antes del límite, 54 estudiantes (33.54%) lo hicieron entre 2 y 23 horas antes, y solo 24 estudiantes (14.90%) entregaron con más de 24 horas de antelación.

Estos datos confirman que, aunque la mayoría entregó a tiempo, la procrastinación fue un factor determinante en el tiempo de entrega, con un alto porcentaje de estudiantes apurando la entrega hasta el último momento. Los pocos que entregaron tarde lo hicieron principalmente en la primera hora después del límite (3.72%), y solo un caso (0.62%) la entrega fue posterior a 1 ó más horas.

CONCLUSIÓN

Los resultados revelan una prevalencia significativa de la procrastinación en el ámbito académico. Indican que el 59% de los estudiantes exhibe niveles de procrastinación entre medio alto y alto, lo que sugiere que esta es una tendencia común y generalizada entre la población estudiantil evaluada.

A pesar de estos hallazgos, el análisis de la variable predictora (demora en la entrega del trabajo final) muestra que una gran mayoría de los estudiantes (86.95%) logró entregar su trabajo a tiempo. Sin embargo, un análisis más profundo revela un patrón de procrastinación activa, donde un alto porcentaje de las entregas a tiempo se realizaron muy cerca de la fecha límite. Específicamente, el 38.50% de los trabajos se subieron en la última hora y el 33.54% se entregó el mismo día, pero con varias horas de antelación.

Estos resultados sugieren que, si bien la procrastinación es un factor prevalente, los estudiantes son capaces de gestionar sus hábitos de trabajo para cumplir con los plazos. Aunque un alto nivel de procrastinación no necesariamente se traduce en un incumplimiento de la entrega, sí se refleja en una gestión del tiempo ineficiente, llevando a la mayoría a posponer la tarea hasta el último momento. Esta dinámica resalta la importancia de la regulación de la procrastinación para mejorar el bienestar académico y la calidad de vida de los estudiantes.

Existen otras variables a tomar en cuenta en futuras investigaciones que influyen significativamente en la procrastinación, entre ellas la autoeficacia, la ansiedad relacionada con el fracaso ante el resultado de una tarea, el temor a no poder alcanzar un estándar alto en cuanto a expectativas de perfección y al enfrentarse ante la incertidumbre.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Altamirano, C. E. y Rodríguez, M.L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*. 15(3), 16-24.
- Angarita, L.D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85-94.
- Ato, M., López, J.J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059.
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bernstein, P. (1998). Against the gods: The remarkable story of risk. New York: Wiley.
- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J., Gómez-Romero, M.J., y Tomás-Sábado J. (2020). Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self-efficacy in Nursing students. *Enfermería Clínica*, 30(6), 398-403.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.012>
- Buenaño Guevara, K. L., y Flores Hernández, V. F. (2023). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios: Procrastination and academic self-efficacy in university students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 2268–2280.
- García Martínez, V. y Silva Payró, M. P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137.
<https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). Propiedades psicométricas de la versión en español de la prueba PASS. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(43), 149-163.
https://doi.org/10.21865/RIDEP43_149
- Garzón Umerenkova, A., y Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpc>



Gómez Cano, C. A., Sánchez Castillo, V., y Santana González, Y. (2023). Factores que inciden en la procrastinación académica de los estudiantes de educación superior en Colombia. *Universidad y Sociedad*, 15(4), 421-431.

Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., y Sospedra-Baeza, M. J. (2021). Rendimiento académico en universitarios españoles: el papel de la personalidad y la procrastinación académica. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1), 1-13.

Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I. y Sospedra-Baeza, M.J. (2022). Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis. *Revista Fuentes*, 24(1), 77-89.

JASP Team (2024). JASP (Version 0.19.0) [Computer software]

Klimenko, O. y Herrera Varela, D. (2022). Uso de TikTok, procrastinación académica y gestión del tiempo: caracterización de estudiantes universitarios colombianos. *Psicoespacios*, 16(29), 1-23. <https://doi.org/10.25057/21452776.1476>

Malpica-Risco, V. O. (2024). Procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. *Revista de climatología Edición Especial Ciencias Sociales*, 24, 1569-1574. DOI: 10.59427/rcli/2024/v24cs.1569-1574

Mansouri, K., Ashouri, A., Gharraee, B. & Farahani, H. (2022). The Mediating role of fear of failure, self-compassion and intolerance of uncertainty in the relationship between academic procrastination and perfectionism. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 28(1), 34-47. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.28.1.3706.1>

Medina Ruiz, M. Y., Mera Mendoza, C. R., Montoya Zamora, A. J., Ruiz Tuarez, G. M., & Zambrano Mera, V. E. (2023). Motivación académica y procrastinación académica en estudiantes de una universidad pública de Guayaquil, 2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(1), 9421-9444. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5068

Naturil-Alfonso, C., Peñaranda, D.S., Vicente-Antón, J. S. y Marco-Jiménez, F. (2018). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación. En *IN-RED 2018. IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red*. Editorial Universitat Politècnica de València. 1268-1275.

<https://doi.org/10.4995/INRED2018.2018.8874>



- Otero Potosi, S., Fuertes Narváez, M.E., Casanova Imbaquingo, L., Arichábala-Vallejos, D y Freire-Reyes, K. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(3), 67-93
- Parada, B. E., y Schulmeyer, M. K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de La Comunicación y La Cultura*, 30, 51–65.
- Quant, D.M, y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P., & Klingsieck, K. (2016). Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self- regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Tapullima-Mori, C. y Ramírez, G. (2022). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(1), 96-105. <https://doi.org/10.51798/sijis.v3i1.210>
- Yupanqui-Lorenzo, D. E., Olivera-Carhuaz, E. S., Pulido-Capurro, V., & Alponte, A. A. R. (2023). Efecto de la autoeficacia y eutrés en la procrastinación: Un análisis multigrupo. *Revista Fuentes*, 25(1), 48-58. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2023.21318>
- Zepeda-Toro, P. E., Da Silva-Sousa, R.C., Costa, F. y Douglas-Colauto, R. (2023). Miedo al éxito y miedo al fracaso: intensidad de los motivos de procrastinación en la elaboración de la disertación y tesis. *Calidad en la educación*, 58, 5-34.

