



Procrastinación y Autocontrol en Estudiantes Universitarios. Una Aproximación Experimental

Procrastination and Self-control in College Students. An Experimental Approach

Valeria Alessandra Cobo Villegas
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
valessandracof@gmail.com

RESUMEN: La procrastinación es familiar para todos nosotros, de hecho, más de una vez nos hemos visto envueltos en postergar una tarea, una reunión o cualquier plan pendiente sabiendo que este retraso podría traer consecuencias. Los estudiantes son quienes más evidencian este comportamiento en sus actividades académicas trayendo consigo un bajo rendimiento. Lo que muchos desconocen es que esta actitud procrastinadora está ligada y es el resultado de factores externos como el miedo al fracaso, la aversión a la tarea, la organización del tiempo y el perfeccionismo. En este documento, mediante la aplicación de un experimento y un cuestionario evidencio que la libertad de decisión influye en la actitud procrastinadora de los estudiantes. Además, que el rendimiento académico de los mismos puede verse afectado por factores externos y estos pueden llegar a perturbar no solo la vida estudiantil sino su comportamiento en general.

PALABRAS CLAVE: procrastinación, autocontrol, libertad de decisión, compromiso previo, rendimiento académico.

ABSTRACT: Procrastination is familiar to all of us, in fact, more than once we have been involved in postponing a task, a meeting or any pending plan, knowing that this delay could have consequences. Students are the ones that demonstrate this behavior the most, causing them to have a low performance. What many do not know is that the attitude of procrastination is linked to and is the result of external factors such as fear of failure, task aversion, time organization and perfectionism. In this document, through the application of an experiment and a questionnaire, it was evidenced that freedom of decision influences the attitude of procrastination of students. In addition, their academic performance can be affected by external factors and these can disrupt not only students lives but their behavior in general.

KEYWORDS: procrastination, self-control, freedom of decision, precommitment, academic performance.

Quito, diciembre del 2020

1. INTRODUCCIÓN

La procrastinación es un comportamiento de las personas caracterizado por aplazar voluntariamente actividades que deben ser realizadas en un momento ya establecido. A menudo la forma más común de procrastinación implica actividades que se consideran beneficiosas, no obstante, estas son en su mayoría de desarrollo personal y, por lo tanto, tienden a ser postergadas (Knaus, 2002). Procrastinar se refiere también a hacer algo en contra de nuestro mejor juicio, es por eso que se considera como una acción irracional con la cual se hace daño a uno mismo (Lieberman, 2019).

El acto de postergar innecesariamente las tareas hasta el punto de experimentar cierta incomodidad subjetiva, es un problema demasiado familiar y sobretodo común en el ámbito académico. De hecho, Ellis y Knaus (1977) estima que cerca del 95% de estudiantes universitarios procrastinan, así mismo en la encuesta de Solomon y Rothblum (1984) se expone que el 50% de estudiantes postergan sus tareas académicas al menos la mitad del tiempo y el 38% de estudiantes posterga sus tareas ocasionalmente. Es así como la procrastinación académica es la tendencia a posponer siempre o casi siempre las tareas y también, siempre o casi siempre experimentar ansiedad asociada y/o provocada por este acto de dilación (Senécal et al., 1995).

Natividad (2014) encontró que la procrastinación está relacionada con la falta de autocontrol de la persona. Además, menciona que las causas de la dilación académica son: el miedo al fracaso, la aversión a la tarea, la organización del tiempo y el perfeccionismo.

El miedo al fracaso es una reacción a las consecuencias de no alcanzar las metas propuestas. Este concepto implica componentes cognitivos, emocionales y motivacionales ya que supone creencias sobre la amenaza de no tener éxito, consecuencias adversas de no alcanzar una meta y evaluaciones basadas en un posible fracaso (Haghbin, McCaffrey y Pychyl, 2012). De hecho, Solomon y Rothblum (1984) resaltaban que uno de los motivos exclusivos y más importantes que llevan a un estudiante a procrastinar es el miedo al fracaso, representado el 49% de la varianza de las razones por las cuales los estudiantes postergan. Es así que este factor influyente en la postergación de tareas académicas ayuda a entender el *modus operandi* de los estudiantes procrastinadores, sin embargo, para algunos sujetos, esta característica puede ser una razón para no caer en la dilación.

La aversión a la tarea es un término que se explica por sí mismo, ya que su relación con la procrastinación es predecible. Por definición, uno busca evitar los estímulos aversivos y, en consecuencia, cuanto más aversiva sea la situación, más probabilidades hay de evitarla. De esta manera si las personas encuentran una tarea desagradable, es más probable que la pospongan (Steel, 2007). Briody (1980), Froehlich (1987) y Haycock (1993) encontraron que dos razones mejor calificadas para postergar las tareas académicas antes de realizarlas eran que la tarea era desagradable o aburrida y sin interés (Steel, 2007).

La expresión ‘perder el tiempo’ es atribuida a los procrastinadores, y es una relación justificada y muy común ya que a simple vista se podría afirmar que las personas que tienden a posponer sus actividades lo hacen porque no tienen una buena organización de su tiempo. Ahora bien, los estudiantes claramente necesitan una gestión de su tiempo adecuada y óptima para poder cumplir con sus actividades y tareas, pero, a la mayoría se les dificulta esta organización del tiempo. De hecho, Garzón y Gil (2017) plantean que una buena organización del tiempo es un elemento clave en la autorregulación de los estudiantes y la forma en que estos gestionan su tiempo para desarrollar una actividad académica. Burka y Yuen (1983) consideran que la dilación no es solo un mal hábito de un deficiente manejo del tiempo sino una forma de expresar un conflicto interno y proteger un sentido de vulnerabilidad. Además, Salomon y Rothblum (1984) respaldan que la procrastinación académica

es un problema motivacional y muchas veces emocional, que va más allá de malas habilidades de gestión del tiempo.

Por otro lado, el perfeccionismo se define como la “tendencia a exigir de los demás o de uno mismo un nivel de desempeño sumamente elevado o incluso impecable, sobre todo cuando éste no lo exige la situación” (Núñez y Ortiz, 2010, p. 792), aunque en muchas ocasiones se utiliza la palabra perfeccionismo para referirse a situaciones negativas, no se toma en cuenta los rasgos positivos de la persona perfeccionista los que promocionan felicidad en sus vidas. Además, Hewitt y Flett (1991) sugieren que el concepto de perfeccionismo es multidimensional y para su mejor comprensión debe evaluarse desde todos sus aspectos. Según Onwuegbuzie (2000) existe una relación causal entre perfeccionismo y procrastinación académica. Esta relación de causa y efecto propone que la mayoría de las personas muestran dilación ya que son perfeccionistas; es decir los individuos perfeccionistas se imponen estándares irracionalmente altos en el cumplimiento de tareas y de esta manera muestran dilación porque creen no poder cumplir con dichos estándares. De hecho, esta característica perfeccionista está presente también sobre cómo los otros evaluarían a estos individuos procrastinadores, de esta manera las personas no pueden completar sus tareas porque se centran excesivamente en los estándares establecidos y piensan demasiado en la evaluación de los demás (Çapan, 2010).

En el estudio “Self-Regulation and Academic Procrastination” realizado por Senécal, Koestner y Vallerand (1995) se evaluó el papel del autocontrol como predictor de la procrastinación académica en una muestra de estudiantes de secundaria, a través de una escala de dilación académica y un cuestionario complementario sobre sentimientos y comportamientos de los estudiantes. El estudio mostró que el comportamiento estaba estrechamente ligado con la medida en que postergaban. Se comprobó que la dilación es un problema motivacional que involucra más que malas habilidades de gestión del tiempo o pereza de rasgos (Senécal, et al., 1995).

Goroshit (2018) en su estudio “Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention” aborda el tema de la procrastinación examinando la relación entre la postergación del estudio y la calificación final de un curso de estudiantes de segundo año de pregrado. Para medir el estudio de la procrastinación usó la Escala de Estudio de Procrastinación de Whol (2010). A pesar de ello, no se consideraron aspectos externos que puedan influir en la decisión de procrastinar de los estudiantes.

La presente investigación analizaré el impacto y accionar de los estudiantes dentro del ámbito académico cuando se enfrentan a situaciones en las que son proclives a caer en el problema de la procrastinación; así como su tendencia a postergar, incluso cuando son conscientes de las consecuencias que puede generar esta acción. Responderé a dos preguntas de investigación, las cuales son: ¿Influye la libertad de decisión en la actitud procrastinadora de los estudiantes cuando se les da la opción de definir el tiempo en el que cumplen una tarea? ¿Existe procrastinación en el accionar de los estudiantes universitarios influenciado el miedo al fracaso, la aversión a la tarea, la organización del tiempo y el perfeccionismo de tal forma que afecta el rendimiento de los mismos?

Para responder estas preguntas aplicaré un experimento (ESTUDIO 1: Libre elección / Sin elección) el cual está fundamentado en la investigación realizada por Dan Ariely y Klaus Wertenbroch (2002) “Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment”. Además, emplearé una encuesta con Escala de Likert (1932) para conocer los posibles aspectos que llevan a los estudiantes a procrastinar (ESTUDIO 2: Determinantes de la Procrastinación).

La aplicación del experimento brindará un enfoque sobre los determinantes de la actitud procrastinadora de los estudiantes, y de igual manera se verificará la existencia de correlación entre procrastinación y el rendimiento académico.

También, ayudará a generar alternativas y nuevas herramientas para la enseñanza por parte de los profesores y el aprendizaje de los estudiantes; haciendo así, que el proceso de enseñanza universitario sea más eficiente para ambas partes; esto beneficiará por un lado a los estudiantes, aumentando su productividad académica evitando que posterguen sus tareas; y de igual manera servirá de ayuda a los profesores para entender el modus operandi de los estudiantes en las tareas.

2. ESTUDIO 1: LIBRE ELECCIÓN / SIN ELECCIÓN

2.1. Participantes

La muestra para el Estudio 1 se llevó a cabo con el curso de Organización Industrial en el quinto nivel de la Facultad de Economía de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE). Los participantes fueron 40 estudiantes (dos paralelos), la mayoría de los cuales ya han cursado y tomado créditos de la mitad de la Carrera de Economía. No existe una asignación aleatoria de estudiantes, pero si existe una asignación aleatoria de las secciones a los tratamientos. Dado que ambos paralelos estaban previamente conformados por cierto número de estudiantes, únicamente se asignó el tratamiento a cada grupo, teniendo como resultado el grupo libre elección y el grupo sin elección.

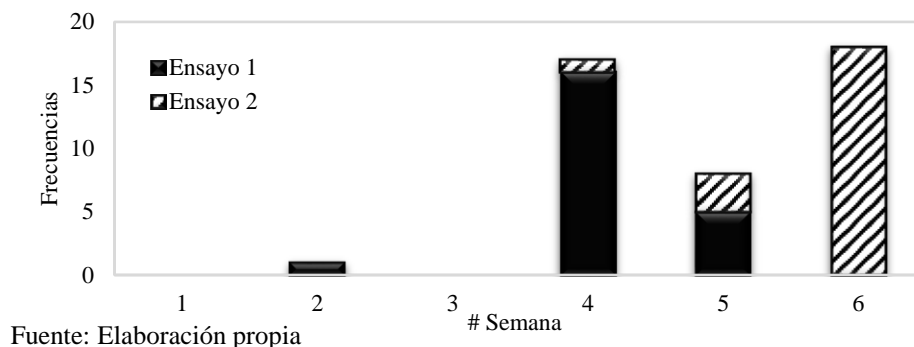
2.2. Procedimiento

El programa académico de la materia de Organización Industrial constaba de 14 semanas en total. El profesor a cargo de la materia envió una tarea a los estudiantes a la mitad del programa, por lo que estos tendrían 6 semanas para la realización de la misma. La tarea consistía en el desarrollo y presentación de dos ensayos. Los estudiantes del grupo sin elección (18 estudiantes) debían entregar la tarea en el último día del semestre académico. Mientras que los estudiantes del grupo libre elección (22 estudiantes) recibieron instrucciones detalladas sobre como configurar sus propios plazos de entrega.

Las indicaciones con respecto a las fechas de entrega para los estudiantes del grupo libre elección señalaban que cada estudiante podía elegir sus propias fechas para cada ensayo respectivamente; aunque una vez determinadas las fechas, estas elecciones no se podrían cambiar. Se explicó también que las fechas serían vinculantes de manera que se tomaría en cuenta si existiesen retrasos en la entrega de los ensayos (se restaría el 1% de la calificación por cada día de retraso). Finalmente, se esclareció que no existirían ventajas de primeras presentaciones ya que el profesor no proporcionaría calificaciones o revisiones sobre las tareas antes de que el curso finalice. Aclarar eso a los estudiantes fue importante ya que eliminó los incentivos para que los estudiantes entreguen sus tareas en principio con el fin de obtener información que podrían utilizar para mejorar su tarea, o una compensación por entregarla antes de la fecha propuesta.

2.3. Resultados y discusión

Primero, examiné los plazos declarados para la entrega de los ensayos de cada estudiante (grupo libre elección). Como se explicó en las instrucciones, la fecha límite se calificó tomando en cuenta su distanciamiento (número de días) desde el último día de clase o la fecha declarada. El plazo medio para el primer ensayo fue 13 días antes de la finalización del curso [$t=11.66$, $p<0.001$] y para el segundo ensayo el plazo medio fue el último día de clases [$t=2.01$, $p>0.001$].

Figura 1. Plazos declarados - grupo libre elección

La Figura 1 muestra la distribución de frecuencias de los plazos que se establecieron para la entrega de los ensayos. Ésta figura evidencia 18 fechas límite (41%) para la última semana de clases (semana 6) todas correspondientes al Ensayo 2. La mayoría de los plazos para la entrega del Ensayo 1 se establecieron antes del último día de clases (semana 4). De hecho, únicamente cuatro estudiantes (18%) optaron por entregar ambos ensayos antes de la fecha límite (semana 5).

Estos resultados demuestran que los estudiantes pueden autoimponerse plazos para superar la procrastinación. Efectivamente, Rain (2018) dice que la autoimposición de plazos crea un falso sentido de urgencia que nos hace más proclives para completar una tarea. De hecho, Knowles, Servátka, Sullivan y Genc (2017) exponen que los plazos más largos aumentan no solo la probabilidad de procrastinación sino también de olvido por imperfección de la memoria. Los estudiantes podían haber elegido entregar ambos ensayos el último día de clases, pero en su lugar eligieron fechas más vinculantes y que a su vez implicaban más compromiso y un posible costo. Esto revela que aceptaban correr el riesgo de perder puntos al aplicar el mecanismo de autocontrol al imponerse un compromiso previo. Tal y como mencionan Wijaya y Tori (2018), los individuos con un buen autocontrol pueden y están en las posibilidades de elegir estrategias apropiadas de aprendizaje de acuerdo a su propio progreso para que de esta manera puedan mejorar la eficacia como objetivo de prevenir o reducir la procrastinación académica.

Posteriormente, procedí a analizar las calificaciones de ambos grupos para verificar si la imposición de fechas límite por parte del profesor provocaron notas más altas o notas más bajas en comparación con la flexibilidad en el establecimiento de fechas por parte de cada estudiante. En definitiva, la flexibilidad, en comparación con los plazos impuestos, debería traducirse en calificaciones más bajas únicamente si existen problemas de autocontrol y en caso de que los estudiantes tengan problemas para establecer sus propios plazos de manera óptima. Los resultados de hecho apoyan esta predicción.

Se obtuvo el total de calificaciones de ambos grupos sobre tres puntos [$t=14.93$, $p<0.001$]. El promedio de las calificaciones en el grupo sin elección (2.30) fue mayor en comparación con las del grupo libre elección (1.78). Es necesario mencionar que siete estudiantes (32%) del grupo libre elección no cumplieron con el plazo autoimpuesto y obtuvieron la penalización correspondiente a -1% de la calificación por cada día de retraso. Según Schouwenburg (1995) este retraso puede deberse a que su conducta de estudio no está de acuerdo a sus intenciones iniciales, es decir existe una discrepancia de comportamiento intencional en cuanto a una falta de rapidez en realizar las tareas de estudio. En el supuesto caso de que todos los estudiantes del grupo libre elección hubiese cumplido con sus fechas autoimpuestas el promedio sería de (1.97) que sigue siendo menor en comparación con el promedio del grupo sin elección.

Puedo concluir que la libertad de decisión sí influye en la actitud procrastinadora de los estudiantes cuando se les da la opción de definir el tiempo en el que cumplen una tarea (Pregunta 1). Aunque se explicó las consecuencias asociadas al incumplimiento de los plazos, es posible que los estudiantes del grupo libre elección trataran a estos plazos como menos obligatorios al ser autoimpuestos. De hecho, comparé el desempeño de los estudiantes del grupo sin elección con el de los estudiantes del grupo libre elección, pero únicamente con quienes habían seleccionado sus plazos similares al plazo único que se proporcionó al grupo sin elección. Al realizar esta comparación observé que la diferencia entre los promedios de ambos grupos disminuyó de 0.52 a 0.23, aunque no significativamente, se redujo en un 10%. Esta diferencia, aunque no fue drástica sugiere que el efecto de los plazos autoimpuestos se debe al momento de las fechas límite, mas no a un efecto débil percibido de los plazos autoimpuestos. Esta información corrobora los resultados obtenidos por Ariely y Wertenbroch (2002) ya que en ambos estudios se demostró que las personas pueden autoimponerse plazos incluso cuando el incumplimiento de los mismos conlleva sanciones.

3. ESTUDIO 2: DETERMINANTES DE LA PROCRASTINACIÓN

3.1. Participantes

La muestra para el Estudio 2 fue la misma que se utilizó para el desarrollo del Estudio 1 (40 estudiantes). En esta muestra el 47.50% fueron mujeres y el 52.50% hombres, el promedio de edad de los participantes fue de 21 años de edad.

3.2. Procedimiento

El último día de clases se entregó una encuesta a cada uno de los participantes del estudio. La encuesta era del tipo evaluación de opinión y actitudes, compuesta por diez (10) preguntas de Escala de Likert (1932). Estas preguntas tenían como objetivo recolectar información sobre las actitudes de los estudiantes frente a los posibles determinantes de la procrastinación. Las preguntas giraban en torno a qué tan seguido los estudiantes sentían presión, estrés o nerviosismo ya sea por acumulación de tareas o por falta de tiempo para completar las mismas. También buscaban levantar información sobre cómo era la organización de su tiempo para los pendientes académicos y si en ocasiones este no era suficiente. Con este instrumento se obtuvo información sobre los posibles determinantes de la actitud procrastinadora: miedo al fracaso, aversión a la tarea, organización del tiempo y perfeccionismo, en los estudiantes.

Aplicar la encuesta el último día de clases fue un elemento clave en el estudio ya que de esta manera los estudiantes respondieron en base a su experiencia y desenvolvimiento a lo largo de todo el semestre académico.

3.3. Resultados y discusión

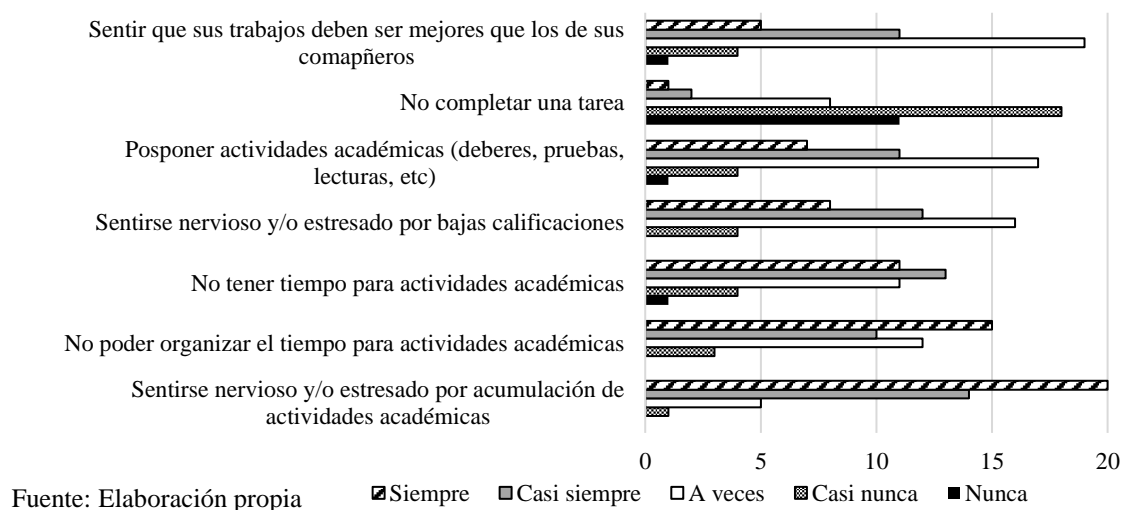
En primer lugar, analicé las respuestas sobre las actividades que realiza cada estudiante fuera de la universidad. De los cuarenta estudiantes (100%), únicamente catorce estudiantes (35%) tenían trabajo o se encontraban realizando pasantías. Por otra parte, veintidós estudiantes (55%) realizaban actividades extracurriculares fuera de las jornadas académicas. También, veintinueve estudiantes (72.5%) ocupaban su tiempo fuera de la universidad realizando tareas del hogar.

Estos resultados sobre el uso del tiempo de cada estudiante son importantes debido a que podemos relacionarlos con los siete estudiantes (32%) del grupo libre elección quienes no cumplieron con el plazo autoimpuesto. De hecho, los siete (7) estudiantes ocupaban su tiempo en tareas del hogar; cuatro (4) estudiantes realizaban actividades extracurriculares fuera de las jornadas académicas y dos

(2) estudiantes tenían trabajo o se encontraban realizando sus pasantías, solo un (1) estudiante no se ocupaba en actividades extracurriculares o trabajo. Además, dos (2) estudiantes de este grupo ocupaban su tiempo en las tres actividades: trabajo/pasantías, actividades extracurriculares y tareas del hogar.

Para Camacho (2018), la procrastinación puede inferir en el cumplimiento de metas u objetivos, ya que aleja a las personas de las actividades que deben cumplir y en su lugar, estas utilizan este tiempo para realizar cualquier otra actividad en la que muestran más interés. Esto puede deberse a la falta de motivación. De hecho, Webster (2020) señala que la postergación de tareas en ocasiones es necesaria para una correcta planificación y programación de las mismas. Es probable que los estudiantes del grupo libre elección no cumplieron con sus plazos auto establecidos debido a que tenían más responsabilidades además de sus actividades académicas y no netamente por un acto voluntario de procrastinación.

Figura 2. Percepciones frente a las actividades que deben realizar



La Figura 2 muestra los resultados de las preguntas de Escala de Likert (1932). El objetivo de estas preguntas fue encontrar la posición de cada estudiante frente a las causas de la procrastinación académica que son: el miedo al fracaso, la aversión a la tarea, la organización del tiempo y el perfeccionismo (Natividad, 2014).

La organización del tiempo es una de las causas de la procrastinación académica que se encuentra más latente en este grupo de estudiantes. De hecho, quince estudiantes (38%) declararon que siempre tienen problemas para organizar su tiempo para actividades académicas. También, trece estudiantes (33%) indicaron casi siempre no tener el tiempo suficiente para cumplir con sus tareas. La segunda causa presente en los estudiantes es el perfeccionismo, diecinueve estudiantes (48%) señalaron que a lo largo del semestre a veces sintieron que sus trabajos debían ser mejores que los de sus compañeros. Otro elemento presente es el miedo al fracaso ya que, dieciséis estudiantes (40%) mencionaron que a veces se sienten nerviosos o estresados a causa de bajas calificaciones y veinte estudiantes (50%) debido a la acumulación de pruebas o deberes. La aversión a la tarea no es un elemento que influya en este grupo de estudiantes puesto que únicamente tres estudiantes (8%) alegaron que siempre o casi siempre han decidido no cumplir con una tarea académica, lo cual no representa un porcentaje significativo para la muestra, y solamente diecisiete estudiantes (43%) han postergado a veces sus pendientes académicos.

Con los resultados obtenidos de ambos estudios, puedo afirmar que existe procrastinación en el accionar de los estudiantes universitarios influenciado por el miedo al fracaso, la aversión a la tarea, la organización del tiempo y el perfeccionismo, y debido a esto, su rendimiento académico se ve afectado (Pregunta 2). Tal y como se menciona en el estudio de Onwuegbuzie (2004), un rendimiento académico bajo afectado por el problema de la procrastinación no solo no solo tendrá efectos negativos en el ámbito estudiantil, sino que puede provocar incumplimiento de otras obligaciones personales. De hecho, los veintitrés estudiantes (58%) que presentaron la organización del tiempo como causa de su procrastinación académica, obtuvieron en promedio una nota menor (1.80) a la del promedio general (2.02). Al analizar la aversión a la tarea como causa de la procrastinación, encontré que de los veintiocho estudiantes (70%) que declararon haber postergado sus tareas o no cumplir con una de ellas, seis estudiantes (21%) de esta sección habrían sido del grupo libre elección y fueron quienes no cumplieron con sus plazos autoimpuestos.

En efecto guarda concordancia las respuestas de los estudiantes en la encuesta y su accionar en la tarea que se les fue impuesta. En el estudio “Self-Regulation and Academic Procrastination” Senécal, Koestner y Vallerand (1995) usaron una escala de dilación académica y un cuestionario complementario sobre sentimientos y comportamientos de los estudiantes. El estudio en cuestión mostró que el comportamiento estaba estrechamente ligado con la medida en que postergaban tal y como lo he demostrado en la presente investigación. Con respecto a los estudiantes en los que se encontró el perfeccionismo como causa de su procrastinación, se esperaría que su calificación esté por encima del promedio. Sin embargo, los resultados arrojan lo contrario de hecho, la nota promedio de este grupo de estudiantes (1.08) se encuentra un 11% por debajo de la nota promedio del curso (2.02). Onwuegbuzie (2000) corrobora esto señalando que las personas perfeccionistas se enfocan en estos estándares y no logran completar sus tareas o no logran hacerlo de la manera en que hubiesen esperado. Este resultado comprueba que en ocasiones las personas perfeccionistas se imponen estándares altos y tienden a caer en la procrastinación. Lo que queda claro a partir de la evidencia obtenida en esta investigación es que la procrastinación es un problema de comportamiento, que las personas tratan de frenar estratégicamente mediante la autoimposición de plazos, aun cuando, estos no siempre son efectivos como los plazos externos para impulsar el desempeño en las tareas académicas. Asimismo, existen factores externos que influyen en la actitud procrastinadora de las personas, y en muchas ocasiones estos son la causa principal de la procrastinación.

Referencias

- Ariely, D., y Wertenbroch, K. (2002). *Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment*. *Psychological Science*, 13(3), 219–224. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441>
- Burka, J. B., y Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: why you do it, what to do about it*. Reading, Mass.: Addison Wesley Pub. Co.
- Camacho, P. (2018). *Autorregulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de las carreras relacionadas a ciencias de la salud y ciencias sociales de la ciudad de Ambato*. Ecuador
- Çapan, B. (2010). *Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students*. Recuperado el 9 de Abril de 2020: <https://core.ac.uk/download/pdf/82813858.pdf>
- Ellis, A., y Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination: Or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York: Institute for Rational Living, 207-216.
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). *El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria*. *Revista Complutense de Educación*, 28 (1), 307-324. http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Goroshit, M. (2018). *Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention*. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 131–142. doi:10.1080/10852352.2016.1198157
- Haghbin, M., McCaffrey, A., y Pychyl, T. A. (2012). *The Complexity of the Relation between Fear of Failure and Procrastination*. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249–263. doi:10.1007/s10942-012-0153-9
- Hewitt, P. L., y Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger. Recuperado el 28 de Septiembre de 2019, de http://dobrochan.org/src/pdf/1208/Lifebooks4all_The_Procrastination-Workbook.pdf
- Knowles, S., Servátka, M., Sullivan, T., y Genç, M. (2017). *Deadlines, Procrastination, and Forgetting in Charitable Tasks: A Field Experiment*. MPRA Paper 83694, University Library of Munich, Germany.
- Lieberman, C. (2019). *Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones*. *The New York Times*. Recuperado el 4 de Febrero de 2020, de <https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/como-evitar-la-procrastinacion.html>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la Procrastinación en Estudiantes Universitarios*. Valencia. Recuperado el 18 de Noviembre de 2020, de: shorturl.at/hjozI

- Núñez, J. y Ortiz, M. (2010). *APA Diccionario conciso de psicología*. México: El manual moderno. Recuperado el 3 de Abril de 2020 de: [https://www.academia.edu/39448649/APA Diccionario conciso de Psicolog%C3%ADa 2](https://www.academia.edu/39448649/APA_Diccionario_conciso_de_Psicolog%C3%ADa_2)
- Onwuegbuzie, A. (2000). *Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students*. Journal of Social Behavior & Personality, 15(5), 103–109.
- Onwuegbuzie, A. (2004). *Academic procrastination and statistics anxiety*. Assessment & Evaluation in Higher Education, 29, 19 - 3.
- Rain, F. (2018). *Can A Self-Imposed Deadline Help Beat Procrastination?* Obtenido de Productivity power: shorturl.at/imBSZ
- Schouwenburg, H. C. (1995). *Academic Procrastination. Procrastination and Task Avoidance*, 71–96. doi:10.1007/978-1-4899-0227-6_4
- Senécal, C., Koestner, R., y Vallerand, R. J. (1995). *Self-Regulation and Academic Procrastination*. The Journal of Social Psychology, 135(5), 607–619. doi:10.1080/00224545.1995.9712234
- Solomon, L. J., y Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. Journal of Counseling Psychology, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Webster, M. (2020) *Procrastinating vs Deferring Tasks*. Recuperado el 3 de Junio de 2020, de Simple Organized Solutions: <https://sossimpleorganizedsolutions.com/procrastinating-vs-deferring-tasks/>
- Wijaya, H. E., y Tori, A. r. (2018). *Exploring the role of self-control on student procrastination*. International Journal of Reserch in Counseling and Education, 2(1), 12-18. <https://doi.org/10.24036/003za0002>