

# Observación de la procrastinación en estudiantes de la Sede Central en la Universidad Especializada de las Américas (2020)

REVISTA  
REDES

Caballero, Dra. Danysabel

Dra. Danysabel Caballero  
danysabel.caballero@udelas.ac.pa  
Universidad Especializada de las Américas, Panamá

## Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas (REDES)

Universidad Especializada de Las Américas, Panamá  
ISSN: 1684-6737  
ISSN-e: 2710-768X  
Periodicidad: Anual  
vol. 1, núm. 14, 2022  
[redes.revista@udelas.ac.pa](mailto:redes.revista@udelas.ac.pa)

Recepción: 18 Agosto 2021  
Aprobación: 08 Octubre 2021

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/443/4432904010/>

**Resumen:** Con el objetivo de establecer las características del fenómeno de la procrastinación en la Sede Central de la UDELAS, se hizo un estudio transversal, de una muestra por oportunidad en los salones de clase de la investigadora. La muestra fue de 172 estudiantes y se midió el nivel de postergación en los trabajos en general que resultaron relativamente bajos, pero significativos. También se observó el manejo del tiempo, la oportunidad de encontrar un lugar tranquilo para estudiar, el estrés al presentar un trabajo en clase, y al trabajar en grupo, el estrés por mantener o conseguir una beca, pero fue importante el alto grado de estrés ante los exámenes en una mayoría (47.1%) de estudiantes lo que permite tomar medidas por parte de los docentes. Otro hallazgo fue que una mayoría (47.1%) no tienen la sensación de controlar el tiempo, lo que afecta sus cronogramas. En un 90%, se encuentran valores relativamente bajos, pero sí son tan significativos como para ser considerados en las decisiones académicas. Una de las limitaciones más importantes del trabajo fue que los salones escogidos por oportunidad para la encuesta tenían un porcentaje muy elevado del género femenino (93.6%), por ello no se pudieron hacer comparaciones de género de la procrastinación. Otra limitación del trabajo han sido los problemas de la pandemia de la COVID-19 que no permitió la movilidad necesaria para completar las fases de la investigación en los tiempos programados. La aplicación práctica será la elaboración de un plan de orientación para la equiparación de los alumnos.

**Palabras clave:** actividades académicas, estrés, estudiantes universitarios, procrastinación académica, utilización del tiempo.

**Abstract:** *To establish the characteristics of the phenomenon of procrastination at the UDELAS Headquarters. A cross-sectional study was made of a sample per opportunity in the researcher's classrooms. The sample was 172 students. The level of postponement was measured in the jobs in general, which were relatively low, but significant. Time management, the opportunity to find a quiet place to study, the stress when presenting a work in class, and when working in a group, the stress of maintaining or obtaining a scholarship, was also observed, but the high degree of stress was important before the exams in a majority (47.1%) of students which allows taking measures by the teachers. Another finding was that a majority (47.1%) do not have the feeling of controlling time, which affects their schedules. In 90%, relatively low values are found, but they are so significant as to be considered in academic decisions. One of the most important limitations of the work was*

*that the classrooms chosen by opportunity for the survey had an extremely high percentage of the female gender (93.6%), therefore it was not possible to make gender comparisons of procrastination. Another limitation of the work has been the problems of the COVID-19 pandemic that did not allow the necessary mobility to complete the phases of the investigation in the scheduled times. The practical application will be the development of an orientation plan for the equalization of students.*

**Keywords:** academic activities, academic procrastination, stress, university students, use of time.

## OBSERVACIÓN DE LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA SEDE CENTRAL EN LA UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS (2020)

### Introducción

La importancia de la presente investigación es conocer la persistencia de la procrastinación en nuestros estudiantes y así confrontar estas conductas con un programa que surgirá de esa observación y que tienda a orientar a los estudiantes vulnerables para que den lo mejor de sí en su diario vivir especialmente en el trabajo en clases. Los resultados se podrán extrapolar a toda la Sede Central y a la UDELAS, para tomar los correctivos que se evidencien en los resultados.

Postergar las tareas académicas trae serias dificultades a los estudiantes universitarios, les causa preocupación y estrés principalmente. Esto afecta la calidad de los resultados y provoca una baja actividad académica. Los estudios de la dilación son recientes y denotan que afectan todos los ámbitos de la vida del individuo, nos interesa, sin embargo, la procrastinación y la preocupación que genera en el ámbito académico (Natividad, 2014).

La procrastinación es posponer algo que tenemos y queremos hacer, innecesariamente, para después. Este hábito está señalado desde el Código de Hammurabi, pero es hasta la década de los 80' del siglo pasado que se comienza a investigar como fenómeno importante desde el punto de vista científico (Chigne, 2017). La posposición de la tarea es un fenómeno que implica la intención y la acción irracional. A pesar de saber que se requiere hacer una tarea se decide posponerla haciendo otra que no es necesaria hacer, pero se prefiere (Duda, 2018).

Lo más difundido es la postergación de la tarea como un acto negativo, pero podemos observar estudios que nos revelan lo contrario. En este caso se trata de una estrategia de motivación de la creatividad, especialmente en la creación de redacciones propias en el plano académico, científico y artístico (Chigne, 2017).

Ya sea que afecte o no la actividad académica, para bien o para mal, la posposición de la tarea se debe observar en su plenitud en los estudiantes universitarios si queremos determinar las variables que definen las estrategias más favorables para los docentes, tutores u orientadores de alumnos. Lo que se quiere es que el estudiante cuente con las herramientas que le permitan desenvolverse adecuadamente en su desempeño académico, laboral, social y familiar (Chigne, 2017; Domínguez, Villegas y Centeno, 2013), por ello, el objetivo del estudio es establecer las características del fenómeno de la procrastinación en los estudiantes de la UDELAS.

### Materiales y métodos

#### Diseño de investigación y tipo de estudio

Se buscó observar el fenómeno de la procrastinación desde la perspectiva de los alumnos, utilizando un diseño no experimental y transversal, con un tipo de estudio, descriptivo y mixto por la estructura de la encuesta. Se realizó una encuesta principalmente cuantitativa, pero se dejó la última pregunta abierta para hacer observaciones cualitativas, por ello el diseño mixto.

### Población, sujetos y tipo de muestra estadística

La población en estudio se basó en los estudiantes de la Sede Central, que en su totalidad fueron 812 y la muestra utilizada ascendió a 172 alumnos, la conformación de grupos de alumnos en salones discretos, no randomizados, por oportunidad, los cuales pertenecían a los cursos dictados por la investigadora. En el caso presentado es muy importante el paradigma cualitativo-cuantitativo y mixto, porque se adapta al caso de estudiantes agrupados en un salón de clases y que se utiliza como investigación acción (trabajo en clase) con una encuesta aplicada a todo el salón. Esto da la oportunidad a la profesora de Investigar y a los estudiantes de colaborar en una investigación científica de alto impacto.

### Variables

Las variables consideradas en este estudio fueron: estrés, que es la afectación psicológica por efecto de una actividad académica pospuesta y se operacionaliza por “de acuerdo” o “en desacuerdo” en la respuesta de estrés; preocupación es un estado de zozobra en el estudiante; edad, la edad del estudiante; sexo, masculino o femenino; nivel educativo, semestre en que se encuentran de la carrera; calificaciones, de entrada, a la universidad, promedio del último año de secundaria.

### Instrumento de recolección de datos

El instrumento utilizado fue una encuesta cuantitativa con la última pregunta abierta. Por esto fue denominada como mixta. Se trata de una selección de preguntas de la PASS (Procrastination Assessment Scale-Students, Natividad, 2014), validada por cuatro profesores por oportunidad, los cuales dieron sus respectivas recomendaciones para adaptar la encuesta a los estudiantes de la UDELAS.

Las preguntas de la encuesta responden a los objetivos específicos de la Investigación: Nivel de procrastinación; nivel de preocupación de los estudiantes ante la procrastinación; razones más importantes de la procrastinación; causas del estrés de los estudiantes en sus actividades académicas; y manejo del tiempo por parte de los alumnos.

### Procedimientos

Se encuestaron estudiantes por oportunidad en el primer y segundo semestre de 2019. Para esto se utilizaron los salones de clase pertenecientes a la profesora participante y se les aplicaron a los estudiantes una encuesta validada previamente. Para la validación del instrumento se contó con una selección de preguntas de la PASS (Natividad, 2014) representativas, luego se probaron ante cuatro profesores especialistas en el área de pedagogía.

### Resultados

Se presentan a continuación los resultados relevantes en cada una de las áreas de la encuesta: descripción de los estudiantes, persistencia de la postergación, explicación de la procrastinación, administración del tiempo, y situaciones de estrés. Al principio se pensó que se encontraría un nivel elevado de postergación de la tarea, pero los resultados fueron distintos a lo esperado, aunque se encontraron hallazgos muy importantes para la elaboración de un plan de orientación.

En la tabla 1 revela que el género de los encuestados es el femenino con un porcentaje de 93.6%, masculinos solo son el 6.4% de los estudiantes. Por esta razón no se podrían hacer conclusiones en cuanto al género más procrastinador.

TABLA 1.  
Género del estudiante

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	11	6.4
Mujer	161	93.6
Total	172	100.0

Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la tabla 2, se puede observar que un porcentaje significativo del 27.3% de los encuestados tienen beca, pero el 72.1%, que es una mayoría importante, no la posee. Esto sugiere que al menos un grupo significativo va a estar interesado en mantener u obtener una beca.

TABLA 2.  
Tiene beca

Tiene beca	Frecuencia	Porcentaje
No contesta	1	0.6
Sí	47	27.3
No	124	72.1
Total	172	100.0

Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la figura 1, un porcentaje significativo de 16.2% afirma que pospone el trabajo final del curso, aunque una mayoría importante del 62.2% afirma que no lo pospone. En esta respuesta podemos observar un nivel relativamente bajo de procrastinación en los encuestados, pero debe tenerse en consideración para un plan de orientación a los alumnos.

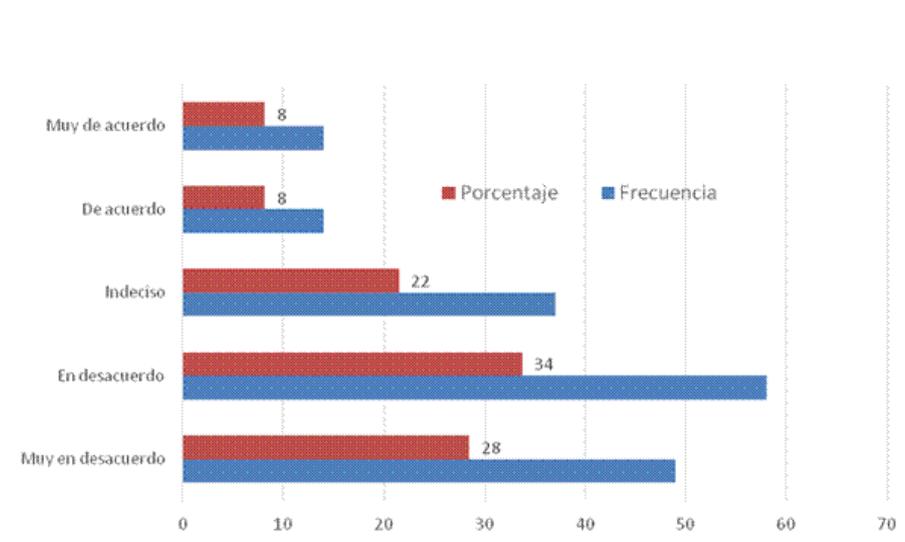


FIGURA 1.  
Pospones el trabajo final del curso  
Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

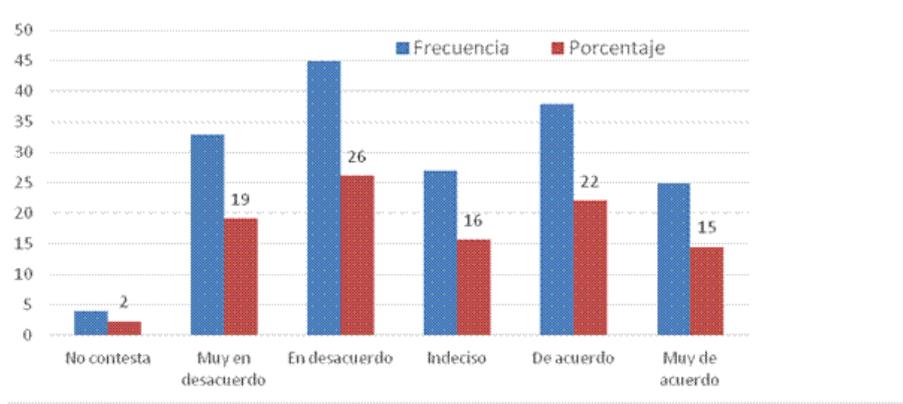
En la tabla 3, se observa que el 14.6% de los encuestados pospone las tareas académicas en general, lo cual es un porcentaje significativo, sin embargo, una gran mayoría de 69.2% afirma no presentar este problema. El nivel de procrastinación de los estudiantes es relativamente bajo, pero debe tenerse en cuenta en los planes de orientación a los alumnos.

**TABLA 3.**  
Pospones las tareas académicas en general

Pospones las tareas académicas en general	Frecuencia	Porcentaje
No contesta	1	0.6
Muy en desacuerdo	48	27.9
En desacuerdo	71	41.3
Indeciso	27	15.7
De acuerdo	17	9.9
Muy de acuerdo	8	4.7
Total	172	100.0

Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la Figura 2 un altamente significativo 36.6% de los encuestados reconoce que la procrastinación es un problema para ellos, sin embargo, el 45.4% de los estudiantes dice que no tienen este problema. Lo primero es muy importante al elaborar un programa de tutorías para atender la posposición de la tarea.



**FIGURA 2.**

Posponer la tarea significa un problema para ti

Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la tabla 4, se observa que el 28.3% de los encuestados procrastina por tener muchas cosas pendientes, sin embargo, una mayoría de 50.5% no presenta este problema. Este nivel de procrastinación por esta razón es importante y debe tomarse en cuenta al elaborar un plan para orientar a los alumnos.

**TABLA 4.**  
Pospones porque tienes muchas otras cosas que hacer

Pospones porque tienes muchas otras cosas que hacer	Frecuencia	Porcentaje
Muy en desacuerdo	19	11.0
En desacuerdo	68	39.5
Indeciso	38	22.1
De acuerdo	17	9.9
Muy de acuerdo	30	17.4
Total	172	100.0

Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la Figura 3 se observa que el 33.7% de los encuestados tienen esta razón para procrastinar (preocupado por alcanzar sus expectativas), mientras el 50.0% no presenta este problema. Este nivel de preocupación es necesario tomarlo en cuenta al elaborar un plan para la orientación de los alumnos.

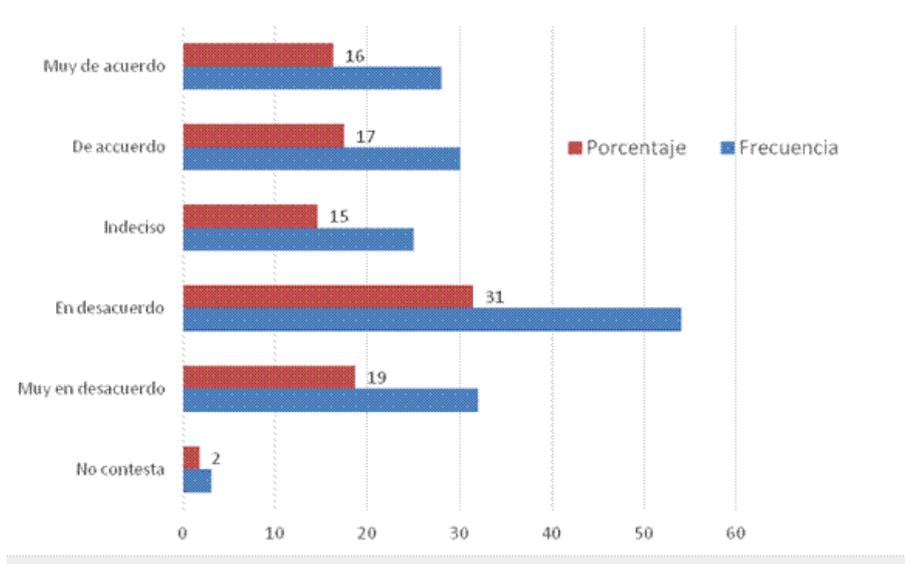


FIGURA 3.  
Preocupado por tus expectativas y pospones la tarea

En la tabla 5 se observa que el 24.4% de los encuestados subestima el tiempo necesario para hacer otras cosas, lo cual es significativo, pero una importante mayoría de 63.5% no presenta esta dificultad. Esta situación, sin embargo, debe considerarse al elaborar un plan de orientación a los alumnos.

Subestimas el tiempo necesario para hacer otras cosas	Frecuencia	Porcentaje
No contesta	2	1.2
Muy en desacuerdo	25	14.5
En desacuerdo	67	39.0
Indeciso	36	20.9
De acuerdo	22	12.8
Muy de acuerdo	20	11.6
Total	172	100.0

TABLA 5.  
Subestimas el tiempo necesario para hacer otras cosas  
Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la Figura 4 se observa que un significativo 28.5% de los encuestados tiene la sensación de controlar el tiempo, pero un importante 47.1% de los estudiantes no tienen esta sensación (lo que sumado a la mitad de los indecisos y los que no contestan, crea una mayoría de 59.3%).

Esto último resulta sumamente importante considerarlo al elaborar un plan de orientación para los alumnos.

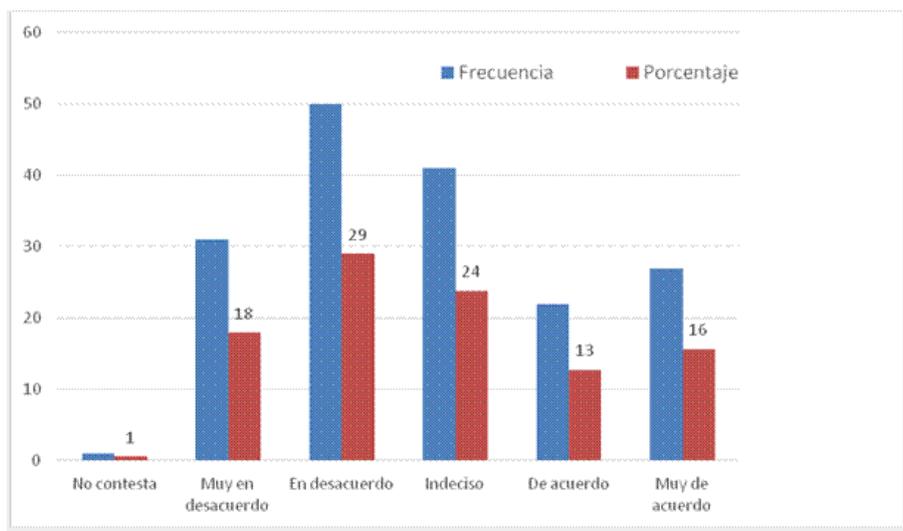


FIGURA 4.

Tienes la sensación de controlar el tiempo

Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la tabla 6, se observa que un significativo 36.6% de los encuestados no encuentra lugares tranquilos para trabajar sin interrupciones, pero un importante 47.1% sí lo consigue. Lo primero debe considerarse en un plan de orientación a los alumnos.

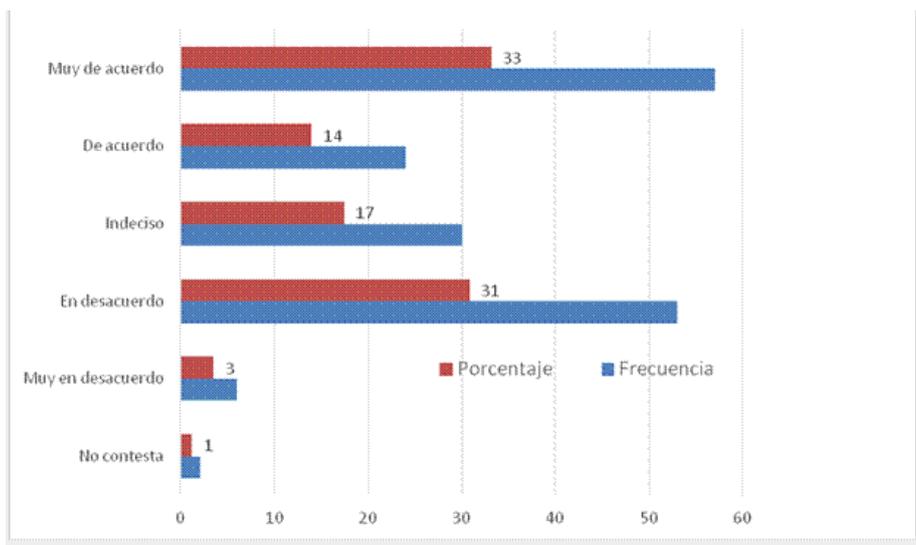
	Frecuencia	Porcentaje
Encuentras lugares para trabajar sin interrupciones		
No contesta	2	1.2
Muy en desacuerdo	38	22.1
En desacuerdo	25	14.5
Indeciso	26	15.1
De acuerdo	20	11.6
Muy de acuerdo	61	35.5
Total	172	100.0

TABLA 6.

Encuentras lugares para trabajar sin interrupciones

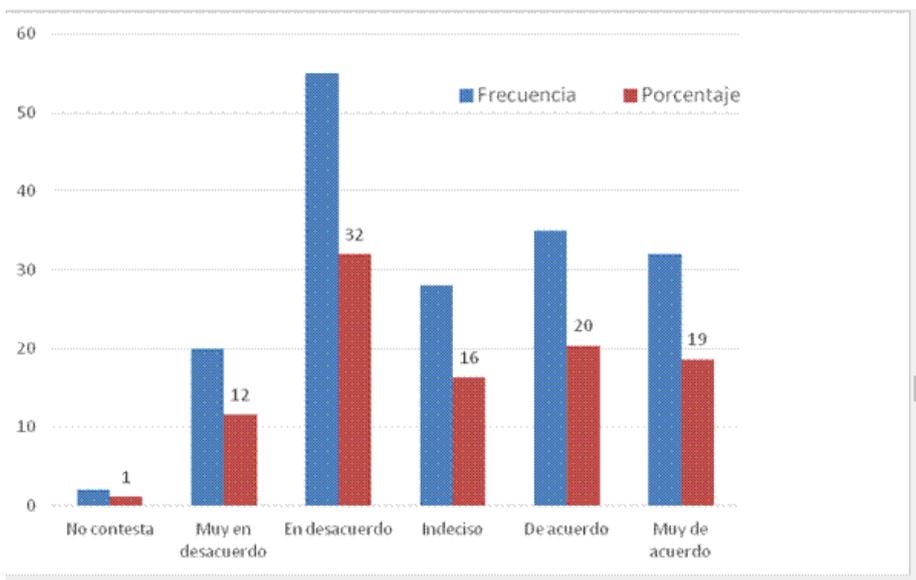
Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la Figura 5, un importante 47.1% sienten estrés ante la realización de un examen, los cuales sumados a la mitad de los indecisos y los que no contestan (18.6%) nos produce una mayoría de estudiantes (56.4%) que se sienten estresados ante los exámenes lo que les afecta su evaluación (sin incluir aquellos que sienten estrés, pero no lo perciben). Sin embargo, el 34.3% manifiesta que no presentan estrés ante la realización de un examen y este es un porcentaje altamente significativo que debe tenerse en consideración en un plan de orientación. En esta gráfica se presenta el valor más elevado de estrés en la investigación para explicar las causas de percepción o no de la procrastinación.



**FIGURA 5.**  
 Te produce estrés la realización de un examen  
 Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la Figura 6, se observa que un altamente significativo 38.9% de los encuestados le produce estrés la exposición de un trabajo en clases, pero un importante 43.6% de los estudiantes no presentan este problema. Lo primero debe considerarse al elaborar un plan de orientación para la mejora de la equiparación de los alumnos.



**FIGURA 6.**  
 La exposición de un trabajo en clase te produce estrés  
 Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la tabla 7, se observa que un significativo 25.0% de los encuestados le causa estrés el trabajo en grupo, pero una importante mayoría de 61.7% de los estudiantes no presentan este problema. Lo primero debe ser considerado al elaborar un plan de orientación para los alumnos.

Te da estrés el trabajo en grupo (cuotas, aportes, etc.)	Frecuencia	Porcentaje
No contesta	2	1.2
Muy en desacuerdo	51	29.7
En desacuerdo	55	32.0
Indeciso	21	12.2
De acuerdo	19	11.0
Muy de acuerdo	24	14.0
<b>Total</b>	<b>172</b>	<b>100.0</b>

CUADRO 7.

Te da estrés el trabajo en grupo (cuotas, aportes, etc.)

Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

En la Figura 7, se observa que un significativo 17.5% de los encuestados le produce estrés mantener o conseguir una beca, aunque una importante mayoría de 68.6% de los estudiantes no presenta este problema. Lo primero debe considerarse al elaborar un plan de orientación para los alumnos.

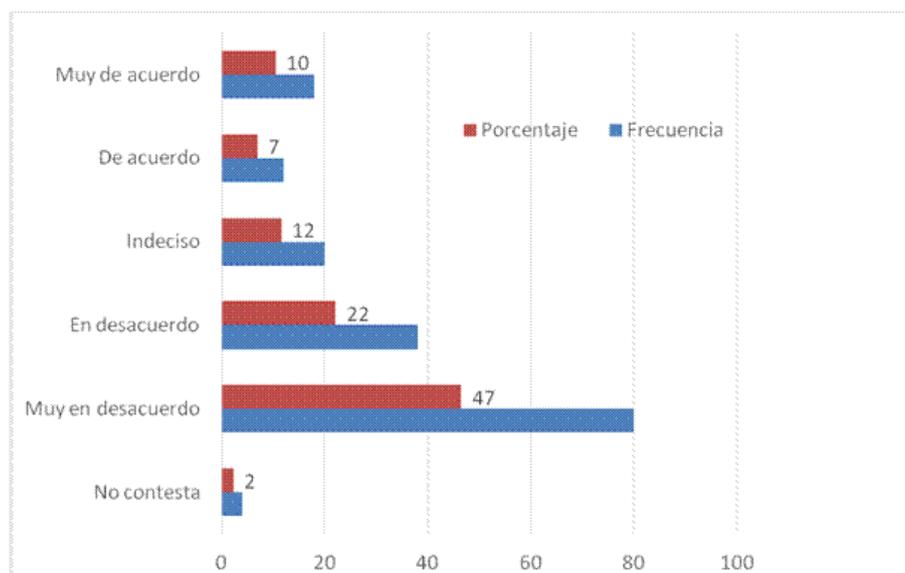


FIGURA 7.

Mantener o conseguir una beca te produce estrés

Fuente: Encuesta en la Sede Central de la UDELAS, agosto de 2019.

### Hallazgos importantes:

Los estudiantes no tienen la sensación de controlar el tiempo en un 47.1% (ver Figura 4); esto afecta la organización de las labores académicas y deben orientarse en la elaboración de cronogramas adecuados. También los alumnos manifiestan que les produce estrés la realización de un examen en un 47.1% (ver Figura 5); esto es muy importante considerarlo para que los docentes sean más flexibles a la hora de realizar las evaluaciones formativas y sumativas.

### Discusión

Se esperaba un nivel elevado de procrastinación en los estudiantes universitarios, especialmente tratándose de los años superiores de la Licenciatura de Estimulación Temprana y Orientación Familiar, pero los

resultados fueron diferentes a lo registrado en la bibliografía consultada (donde se habla de arriba de 50% de procrastinación, Barreto, 2015; Durán, 2017; Castro y Rodríguez, 2018) los niveles de procrastinación fueron de medios a bajos (al igual que Chigne, 2017; y Duda 2018). En esto, pudo afectar el hecho de que se dio una gran participación femenina (con 93.6%), por un lado, y por el otro, que esta carrera requiere de una elevada vocación laboral, y estos son factores que pueden haber incidido en los niveles de procrastinación en este caso.

Se observa un nivel bajo, pero significativo de procrastinación en cuanto al trabajo final del curso y las tareas académicas en general (con 16.2% y 14.6% respectivamente). En cuanto a la preocupación de los estudiantes por mantener una beca o por posponer la tarea es altamente significativo (con 27.3% y 36.6% respectivamente).

Entre las causas para posponer la tarea se presentan: Tengo muchas otras cosas que hacer (con 28.3%); preocupado por mis altas expectativas pospongo la tarea (con 33.7%); y no encontrar lugares para trabajar sin interrupciones (con 36.6%). En cuanto a la utilización del tiempo en los estudiantes, se encontró que: Se subestima el tiempo necesario para hacer otras cosas (con 24.4%); y no se tiene la sensación de controlar el tiempo (con 47.1%) este último es uno de los hallazgos (que se extiende a una mayoría de hasta 59.3%) ver Figura 4.

En cuanto al estrés, los estudiantes manifiestan principalmente que les produce estrés: La realización de un examen (con 47.1%), éste último es otro de los hallazgos (que se extiende a una mayoría de 56.4%) ver Figura 5; la exposición de un trabajo en clase (con 38.9%); el trabajo en grupo (con 25.0%); y mantener o conseguir una beca (con 17.5%).

#### **Observaciones en otros países**

Comparamos nuestros resultados con los encontrados en Lima y en Bogotá y observamos similitudes, por ejemplo, en Lima, Jorge Nava (2018) encontró niveles medios de procrastinación, semejantes a los encontrados en la presente investigación (Figura 3), sin embargo, encontró un porcentaje mayoritario de postergación de la tarea, que no fue observado en el presente estudio. Por otro lado, Luz Mora (2018) encontró una tendencia a la procrastinación en un 30.1% de los encuestados (muestra de 266 estudiantes de Psicología), lo cual no contradice los resultados de la presente investigación (Figura 3).

#### **Utilidad para la UDELAS**

Esta investigación sirve a la UDELAS para observar el nivel de procrastinación académica que presentan los estudiantes y las principales razones de la postergación.

Además, los niveles de estrés que causan las distintas actividades académicas. Nuestra universidad atiende a grupos vulnerables que deben ser atendidos inclusivamente y esta investigación está en la dirección de lograr conciencia en los docentes para equiparar las oportunidades a estos estudiantes.

Se propone, ante el problema de la postergación, la elaboración de un plan de orientación dirigido a los docentes y tutores que ayude a los estudiantes a organizar mejor su tiempo y a superar el estrés causado por las actividades académicas. Este plan debe salir de unas comisiones pedagógicas instaladas por nuestras autoridades académicas en cada Facultad y Centro Regional de nuestra universidad.

A futuro se propone hacer una ampliación de la muestra para que abarque todos los estudiantes de la UDELAS (muestra probabilística) y así poder hacer extrapolaciones a toda la población de estudiantes a nivel nacional. Sin embargo, se requerirá de los financiamientos internos o externos suficientes para realizar con éxito estas más altas aspiraciones.

#### **Agradecimientos**

Al personal de la Sede Central de la UDELAS que contribuyeron de una u otra forma en la realización del presente trabajo. Especialmente a los Doctores Pedro Arcia, Milagros Mederos, Walter Serrano y Paula Troya que validaron la encuesta de Procrastinación del PASS. A la Magíster Magaly Tejeira por la alzada de los datos de las encuestas a Excel y a la Licenciada María Castillo por su contribución en la consecución de bibliografía pertinente. A los estudiantes de la Licenciatura en Estimulación Temprana y Orientación

Familiar de los salones de clases incluidos en la encuesta, que participaron activamente con sus respuestas. Y muy importante, a nuestros familiares que toleraron nuestros esfuerzos laborales para concluir con éxito la presente investigación.

#### Sobre la autora



#### DANYSABEL CABALLERO.

Doctora en Ciencias de la Educación de la Universidad Especializada de las Américas. Posee Maestría en Docencia y Gestión de la Educación de la Universidad Autónoma de Barcelona-Universidad Especializada de las Américas, Maestría en Administración Educativa de la Universidad de Cartago, Costa Rica. Autora del libro: La violencia en las escuelas. Evaluación del clima del aula en las escuelas primarias públicas del corregimiento de San Felipe.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barreto, M. (2015), *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales, Universidad Nacional de Tumbes*, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Tesis Doctoral. Recuperado de: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castro, D. y Rodríguez, R. (2018), *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca*, Tesis de Grado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/733/INFORME\\_DE\\_TESIS-Procrastinacion\\_academica\\_y\\_ansiedad\\_ante\\_examenes\\_en\\_estudiantes\\_de\\_psicologi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/733/INFORME_DE_TESIS-Procrastinacion_academica_y_ansiedad_ante_examenes_en_estudiantes_de_psicologi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

#### REFERENCIAS

- Chigne, C. (2017), *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana*, Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Perú. Recuperado de: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8556/Chigne\\_MCO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8556/Chigne_MCO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Domínguez, S., Villegas, G. y Centeno, S. (2013), *Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada*, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, LIBERABIT: Lima (Perú) 20(2): 293-304, 2014. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Duda, M. (2018), *Procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de una universidad privada en Lima*, Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3794/Procrastinacion\\_DudaMacera\\_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3794/Procrastinacion_DudaMacera_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Durán, C. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología*, Caso: Pucesa. Ecuador: Ambato. Recuperado de: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1894>
- Mora, L. (2018) *Evaluación de una tarea de descuento temporal en estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas que se encuentran en situación de rezago y presentan procrastinación académica*. Tesis de Maestría.

Universidad Nacional de Colombia. Departamento de Psicología. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/68993>

Natividad, L. (2014), Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios, Tesis Doctoral, Universidad de Valencia, España. Recuperado de: [http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis\\_Luis\\_A.\\_Natividad.pdf?s equence=1](http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis_Luis_A._Natividad.pdf?s equence=1)

Nava, J. (2018) Procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Facultad de Psicología y Trabajo social. Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3394>