

# Procrastinación académica y comportamiento de gestión del tiempo en estudiantes universitarios: un estudio piloto

María Luisa Avalos Latorre<sup>1(\*)</sup>, José Carlos Ramírez Cruz<sup>1</sup>, Jesús Alonso Panduro Solórzano<sup>1</sup>, Kevin Diego Dimas Romero<sup>1</sup>, Donovan Israel Salas Padilla<sup>1</sup>  
*1 UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA*

**Resumen:** La procrastinación se define como la tendencia a posponer o retrasar de manera voluntaria una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas, resultando en un estado de insatisfacción o malestar. Esta postergación de actividades puede exacerbarse cuando no se desarrollan habilidades adecuadas de gestión del tiempo, siendo este un proceso enfocado al establecimiento y logro de metas académicas considerando el tiempo disponible. Por ello el objetivo de la presente investigación fue diseñar y pilotear una intervención educativa breve sobre la procrastinación académica y la gestión del tiempo dirigida a estudiantes universitarios. Participaron voluntariamente 25 estudiantes de la carrera de médico, cirujano y partero de primer semestre, 40% hombres y 60% mujeres, con edad promedio de 19.44 años quienes pertenecían al mismo grupo y grado. Cada uno de ellos respondió el Cuestionario de Comportamiento de Gestión del Tiempo y la Escala de Procrastinación Académica, además, participaron en una intervención educativa breve diseñada para que los estudiantes identificaran conductas de procrastinación y distintas herramientas para organización de tiempo. Los resultados indicaron que la intervención realizada tuvo una mayor influencia en las habilidades de gestión del tiempo que en la procrastinación, siendo mayormente beneficiados aquellos alumnos que trabajaban, así como las mujeres, quienes también mostraron habilidades de planeación y organización distintas a las de los hombres. Se concluye que, contar con conductas de gestión del tiempo adecuadas, no necesariamente impacta en la reducción de la procrastinación ya que posiblemente existen factores motivacionales intrínsecos y extrínsecos del ámbito escolar involucradas.

**Palabras clave:** procrastinación académica, gestión del tiempo, estudiantes universitarios.

Recibido: 17 de mayo de 2024. Aceptado: 30 de agosto de 2024

Received: May 17th, 2024. Accepted: August 30th, 2024

## Academic procrastination and time management behavior in college students: A pilot study

**Abstract:** Procrastination is defined as the tendency to voluntarily postpone or delay a task, avoiding responsibilities, decisions and tasks that need to be carried out, resulting in a state of dissatisfaction or discomfort. This postponement of activities can be exacerbated when adequate time management skills are not developed, this being a process focused on the establishment and achievement of academic goals considering the time available. Therefore, the objective of this research was to design and pilot a brief educational intervention on academic procrastination and time management aimed at university students. 25 first-semester medical, surgeon and midwife students participated voluntarily, 40% men and 60% women, with an average age of 19.44 years. 44% of the participants, in addition to studying, had a paid job. We used the Time Management Behavior Questionnaire and the Academic Procrastination Scale, additionally, he participated in a brief educational intervention designed for students to identify procrastination behaviors and different tools for organizing time. The results indicated that the intervention carried out had a greater effect on the students' time management than on procrastination, with those students who worked and women who showed planning and organization skills different from those of men being the beneficiaries. It is concluded that having adequate time management behaviors does not necessarily impact the reduction of procrastination since there may be intrinsic and extrinsic motivational factors from the school environment involved.

**Key words:** academic procrastination, time management, university students.

## 1. INTRODUCCIÓN

La procrastinación y la gestión del tiempo son fenómenos que han generado un creciente interés en su investigación en las últimas décadas, siendo estos un pilar fundamental para la organización de la vida diaria de las personas, ya que ambos conceptos pueden estar relacionados con la productividad, la toma de decisiones y la calidad de vida en general de cada persona. Estudios como el de Harriott & Ferrari llevado a cabo en 1996, ya revelaba que la procrastinación era un fenómeno de alcance global y mucho más común de lo que se podría suponer; con una prevalencia mayor al 50% en la población en general y entre el 15% y 20% en la población adulta. En estudios recientes, llevados a cabo en estudiantes de secundaria se estima una prevalencia desde el 80% hasta el 95% (Abbasi & Alghamdi, 2015), y es un fenómeno corriente en el 70% de los estudiantes universitarios, atribuido a diferentes causas como el miedo al fracaso o por sentir aversión hacia determinadas tareas asignadas, además de la mala gestión del tiempo, falta de motivación o de habilidades organizativas, incapacidad de concentrarse, miedo y ansiedad al fracaso, duda sobre sus capacidades, problemas personales y el perfeccionismo (Altamirano & Rodríguez, 2021; Garzón & Gil, 2017).

En este sentido, los estudiantes universitarios pueden no contar con habilidades para aprovechar su tiempo y recurrir a actividades para postergar sus obligaciones escolares, lo que a su vez puede generarles ansiedad, estrés y con esto, un bajo rendimiento académico (Altamirano & Rodríguez, 2021). Existen estudios que abordan el fenómeno de la procrastinación en combinación con otras variables con el objetivo de investigar su impacto en el rendimiento académico (Carranza & Ramírez, 2013; Estremadoiro & Schulmeyer, 2021; Rodríguez & Clariana, 2017; Sichan, 2017; Steel & Ferrari, 2013; entre otros). A pesar de ello, se han llevado a cabo escasas intervenciones que evalúen de manera sistemática el efecto de estrategias destinadas a mejorar el desempeño estudiantil y reducir la procrastinación académica. Por lo tanto, esta investigación adquiere una relevancia significativa al proporcionar información que contribuye a comprender el impacto de las intervenciones basadas en el control de estímulos y la gestión del tiempo en relación con la procrastinación académica.

Hasta el momento, se han llevado a cabo intervenciones con enfoques distintos, algunas han utilizado dispositivos electrónicos (Zhou & Wang, 2013) otras se han enfocado en la modificación de pensamientos y conductas (López et al., 2020) y otras han implementado reuniones para informar sobre técnicas para el manejo adecuado del estrés, así como temas de organización de sus actividades (Furlan, 2012). Sin embargo, todas ellas han demostrado resultados favorables, lo que amplía las opciones de intervención que podrían utilizarse en el ámbito educativo con el objetivo de reducir y prevenir

esta problemática en el estudio, en este orden de ideas, van Eerde & Klingsieck (2018), a través de un meta-análisis de estudios de intervención para procrastinación, concluyen que cualquier tipo de intervención reduce fuertemente la procrastinación siendo las aproximaciones cognitivo conductuales las que muestran mayor eficacia. Por tanto, resulta crucial desarrollar intervenciones enfocadas en fortalecer habilidades para la adecuada gestión del tiempo que repercutirán en el desempeño académico.

## 2. MARCO TEÓRICO

La procrastinación se define como la tendencia a posponer o retrasar de manera voluntaria la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas, resultando en un estado de insatisfacción o malestar (Álvarez, 2010). Desde esta perspectiva la procrastinación sería atenuada con la organización, la capacidad de establecer metas y estructurar las propias tareas, la motivación hacia el rendimiento y finalmente la organización o gestión del tiempo (Garzón & Gil, 2017). La gestión del tiempo se entiende como un proceso dirigido al establecimiento y logro de metas académicas definidas considerando el tiempo disponible y la verificación de sus usos, donde para tener una correcta organización se deben tomar en cuenta diferentes factores como lo culturales, de estructura y dinámica organizacional, de comunicación, de tarea, centrados en equipos humanos y de educación de la organización en su entorno, entre los beneficios que se obtendrán por organizar nuestro tiempo se encuentran la reducción de la procrastinación, tener más control, menos estrés, completar más tareas y disfrutar del tiempo libre (Roblero, 2020).

Existen dos tipos de procrastinación, la procrastinación general entendida como el hecho de posponer una tarea de poco interés que genera malestar subjetivo y la procrastinación académica, en la que se centra la presente investigación, se entiende como la tendencia de dejar de lado las actividades escolares hasta una futura fecha, implicando un mayor nivel de ansiedad (Atalaya & García, 2019).

Lo procrastinación académica, lleva a los estudiantes a retrasar el estudio para los exámenes y a dedicar menos horas de las necesarias, obteniendo un menor rendimiento académico, es por ello que esta juega un papel importante en la deserción universitaria, la salud física y mental de los estudiantes o el estrés, debido a que llegan a cometer más errores al momento de trabajar, son más lentos al trabajar y omiten puntos de importancia en sus trabajos (Jones & Blankenship, 2021; Korstange et al., 2019; Mastrantonio et al., 2023). Steel y Ferrari (2013), refieren que los predictores para la procrastinación se encuentra el sexo en el que los hombres procrastinan más que las mujeres, la edad, el estado civil, el

grado de estudios y la nacionalidad. La procrastinación académica debe ser contrarrestada con la autorregulación académica, siendo un elemento clave en el éxito académico que permite al estudiante ser capaz de regular eficientemente su proceso de aprendizaje mediante la fijación de metas y la planificación del tiempo, esto partiendo del autoconocimiento de las capacidades propias (Altamirano & Rodríguez, 2021).

El objetivo de la presente investigación fue evaluar un estudio en fase piloto de intervención educativa de sesión única sobre la procrastinación académica y la gestión del tiempo dirigida a estudiantes universitarios.

### 3. METODOLOGÍA

#### Participantes

Participaron de forma voluntaria 25 estudiantes de la carrera de médico, cirujano y partero de primer semestre, 40% hombres y 60% mujeres, con edad promedio de 19.44 años (min = 18, max = 24, D.E.=1.6). El 44% de los participantes además de estudiar tenía un empleo remunerado.

#### Escenario y materiales

El registro de los datos se llevó a cabo en el aula en donde tomaban sus clases, era un espacio con una capacidad aproximada para 30 personas, el espacio contó con mesas y sillas individuales, luz natural, pintarrón, proyector y una mesa con silla para el docente. Se empleó un formulario de Google Forms® para la evaluación de las variables principales del estudio y datos sociodemográficos. Para la intervención se empleó un cañón, computadora, presentación en PowerPoint y formatos impresos del diagrama de Gantt (Terrazas, 2011).

#### Instrumentos

Se utilizó el Cuestionario de Comportamiento de Gestión del Tiempo (Macan et al., 1990), el cual tiene como objetivo identificar la forma en que los estudiantes gestionan su tiempo de aprendizaje y estudio. Es un instrumento autoadministrado que consta de 34 reactivos que indican el grado en que los estudiantes describen su forma habitual de gestionar el tiempo, tiene una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos, donde uno corresponde a "nunca" y cinco a "siempre". Tiene un Alfa de Cronbach de 0.71. El cuestionario evalúa cuatro dimensiones:

- Postergación de actividades: Esta escala evalúa la disposición del alumno para destinar tiempo y momentos para organizar y realizar sus tareas. Se compone de 5 reactivos y cuenta con puntajes de respuesta entre 5 y 25.
- Establecimiento de objetivos y prioridades: esta escala evalúa la disposición del alumno para seleccionar y priorizar tareas académicas con el fin de alcanzar sus objetivos. Se compone de 10 reactivos y cuenta con puntajes de respuesta entre 10 y 50.
- Herramientas de gestión del tiempo: esta escala evalúa el uso de técnicas asociadas a la gestión eficaz del tiempo, como el uso de la agenda, la elaboración de listas de actividades por hacer o la comprobación de las tareas ya

realizadas. Consta de 11 reactivos y cuenta con puntajes de respuesta entre 11 y 55.

- Preferencias por la desorganización: esta escala evalúa la forma de organizar las tareas y el grado en que mantienen un ambiente de estudio estructurado. Puntuaciones altas en el factor indican el desarrollo de actividades sin planificación y estructuración previa, así como el mantenimiento de un ambiente de estudio desorganizado. Se compone de 8 reactivos y cuenta con puntajes de respuesta entre 8 y 40.

Para medir la inclinación de los estudiantes a diferir o aplazar la finalización de sus responsabilidades académicas se aplicó la Escala de Procrastinación Académica ([EPA], adaptada por Álvarez, 2010), está compuesta por 16 reactivos con cinco opciones de respuesta que van de nunca a siempre, en donde uno representa "nunca" y cinco representa "siempre". Tiene un Alfa de Cronbach de 0.79. El cuestionario evalúa dos dimensiones:

- Tendencia a posponer actividades: Hace referencia en la demora en elaborar o entregar tareas consideradas aburridas, difíciles o que no son del agrado del estudiante.
- Capacidad de autorregulación académica: Hace referencia a la concentración y el enfoque para llevar a cabo las actividades académicas.

#### Diseño

Diseño cuantitativo, transversal, cuasi-experimental sin grupo de control, con pretest-intervención-postest. La primera fase fue de pretest, tuvo como objetivo identificar los comportamientos de gestión del tiempo y la predisposición a procrastinar las actividades académicas. La segunda fase de intervención tuvo por objetivo facilitar la identificación de conductas de procrastinación y proporcionar herramientas para la organización de tiempo y actividades. Finalmente, la tercera fase de postest tuvo por objetivo identificar los comportamientos de gestión del tiempo y la predisposición a procrastinar las actividades académicas una vez que recibieron la sesión educativa.

#### Procedimiento

Inicialmente, se acudió al aula donde los estudiantes tomaban sus clases regularmente y, durante el horario de tutoría académica grupal, se les invitó a participar en el estudio toda vez que se les explicó en qué consistiría la actividad. Una vez que aceptaron, se les pidió que a través de su celular, accedieran a los cuestionarios (Cuestionario de Comportamiento de Gestión del Tiempo y Escala de Procrastinación Académica [EPA]) a través de un QR, una vez que ingresaron, se les requirió que leyeran lo correspondiente al consentimiento informado y de estar de acuerdo, presionaran el recuadro "aceptar" para enseguida pasar a las instrucciones del Cuestionario de Comportamiento de Gestión del Tiempo (Macan et al., 1990), se les indicó responder de la manera más honesta posible cada uno de los reactivos, una vez concluido el primer cuestionario, el formulario los pasó a las instrucciones de la Escala de Procrastinación Académica

([EPA], adaptada por Álvarez, 2010) y a cada uno de los reactivos. Durante el llenado del formulario, los aplicadores estuvieron al pendiente de cualquier pregunta que los participantes expresaran, cuidando siempre de no inducir a cierta opción de respuesta. Una vez que todo el grupo concluyó ambos cuestionarios, procedimos a realizar la fase de intervención.

La fase de intervención consistió en una sesión educativa de dos horas en la que se empleó una presentación en PowerPoint con la cual se explicó la procrastinación, las estrategias para evitar la procrastinación, el reconocimiento de actividades urgentes e importantes, la optimización de los tiempos muertos y las herramientas para la gestión de tareas en este último tema, se les ofrecieron diferentes ejemplos como el uso de agenda, de notas, de aplicaciones en los dispositivos, de recordatorios y el Diagrama de Gantt (Terrazas, 2011). Una vez concluida la explicación, se les preguntó sobre aquellos quienes emplean alguna estrategia o herramienta para organizar su tiempo y actividades, asimismo con un ejemplo se explicó con mayor detalle el Diagrama de Gantt y se les mostró un ejemplo para posteriormente entregarles un formato y solicitarles que lo implementaran durante una semana. Finalmente, se resolvieron las preguntas y se les recordó sobre la segunda visita la semana siguiente.

Una semana después, el investigador responsable acudió nuevamente al aula para preguntarles acerca de su experiencia con el Diagrama de Gantt y con la información que se les había proporcionado, en un tiempo no mayor a 30 minutos se realizó una breve retroalimentación, también se les solicitó entregaran sus diagramas y nuevamente se les facilitó el QR para que respondieran los cuestionarios ya referidos anteriormente. Una vez que todo el grupo respondió, se les agradeció su participación.

**Tabla 1**

*Puntaje promedio general, mínimo, máximo y desviación estándar del Cuestionario de Comportamientos de Gestión del Tiempo en las fases de evaluación.*

Dimensión	Preevaluación	Postevaluación
Postergación de actividades	13.5 (min = 9, max = 21, D.E. = 2.9)	15.1 (min = 7, max = 22, D.E. = 3.1)
Establecimiento de objetivos y prioridades	35.3 (min = 17, max = 48, D.E. = 6.8)	37.6 (min = 17, max = 50, D.E. = 9.8)
Herramientas de gestión del tiempo	32.8 (min = 16, max = 50, D.E. = 8.6)	37.3 (min = 17, max = 55, D.E. = 9.9)
Preferencias para la desorganización	18.4 (min = 13, max = 36, D.E. = 4.7)	23.3 (min = 13, max = 31, D.E. = 4.9)
Global	96.8 (min = 66, max = 129, D.E. = 16.2)	113.4 (min = 62, max = 143, D.E. = 20.3)

**Tabla 2**

*Puntaje promedio general, mínimo, máximo y desviación estándar de la Escala de Procrastinación Académica en las fases de evaluación.*

Dimensión	Preevaluación	Postevaluación
Tendencia a posponer actividades	45.2 (min = 36, max = 56, D.E. = 5.2)	47.4 (min = 37, max = 58, D.E. = 5.8)
Capacidad de autorregulación académica	7.4 (min=3, max=13, D.E.=2.2)	8.5 (min = 11, max = 14, D.E. = 2.8)
Global	52.6 (min=43, max=61, D.E.=5.2)	57.3 (min = 44, max = 70, D.E. = 6.6)

## Análisis de datos

Los datos se capturaron y analizaron en el programa SPSS® versión 25.0 para Windows. Para la descripción de las variables se utilizaron medias de tendencia central como: frecuencias, porcentajes, desviación estándar, medias, mínimos y máximos. Para determinar la distribución normal de la muestra realizamos la prueba de Shapiro Wilk y una vez comprobada la normalidad de los datos, se utilizó la prueba de comparación *t* para muestras independientes y prueba ANOVA de un factor para determinar el efecto de la intervención.

## Consideraciones éticas

Esta investigación se acuña a lo establecido en la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012 (Secretaría de la Gobernación, 2012) y el Código Ético del Psicólogo Mexicano (Sociedad Mexicana de Psicología, 2010). Por lo anterior, a cada participante autorizó su participación voluntaria, informada, confidencial y anónima.

## 4. RESULTADOS Y/O DISCUSIÓN

En la tabla 1 y tabla 2 se describen los puntajes promedios obtenidos en el Cuestionario de Comportamiento de Gestión del Tiempo (Macan et al., 1990) y en la Escala de Procrastinación Académica ([EPA], adaptada por Álvarez, 2010) tanto de manera global como de cada una de sus dimensiones académica respectivamente. Tal como se puede observar, en todos los casos se presenta un incremento en el puntaje promedio en la fase de post-evaluación con respecto a la fase de pre-evaluación.

Al comparar los puntajes de la preevaluación y la postevaluación correspondiente a los comportamientos de gestión del tiempo se observaron diferencias estadísticamente significativas ( $F = 6.1, p = 0.04$ ), no así al comparar los puntajes de la preevaluación y postevaluación de procrastinación académica ( $F = 2.4, p = 0.09$ ). Aunado a lo anterior, se compararon los puntajes de cada fase de evaluación de acuerdo con las dimensiones de gestión del

**Tabla 3**

*Comparación de la pre-evaluación y post-evaluación de las dimensiones de gestión del tiempo y procrastinación académica*

Variables	Dimensión	Comparación entre pre y post (ANOVA)
Gestión del tiempo	Postergación de actividades	( $F = 3.01, p = 0.029$ )
	Establecimiento de objetivos y prioridades	( $F = 4.4, p = 0.026$ )
	Herramientas de gestión del tiempo	( $F = 2.03, p = 0.16$ )
	Preferencias para la desorganización	( $F = 2.1, p = 0.13$ )
Procrastinación	Tendencia a posponer actividades	( $F = 1.1, p = 0.45$ )
	Capacidad de autorregulación académica	( $F = 11.4, p = 0.00$ )

Además, se tomaron en cuenta tres variables sociodemográficas (sexo, edad y actividad laboral) con el objetivo de determinar si ellas influían tanto en la gestión del tiempo como en la procrastinación académica una vez que los estudiantes se expusieron a una intervención educativa breve, y se observaron diferencias estadísticamente significativas en la gestión del tiempo de los estudiantes varones ( $F = 480.2, p$

**Tabla 4**

*Comparación de gestión del tiempo y procrastinación académica de acuerdo al sexo, edad y actividad laboral*

Variables dependientes	Variables independientes	Categorías	Comparaciones
Gestión del tiempo	Sexo	Hombre	( $F = 480.2, p = 0.03$ )
		Mujer	( $F = .09, p = 0.67$ )
	Edad	Postevaluación	( $F = 3.4, p = .021$ )
		Actividad laboral	Sí
		No	( $F = 21.3, p = 0.17$ )
Procrastinación	Sexo	Hombre	( $F = 1.1, p = 0.49$ )
		Mujer	( $F = 1.8, p = 0.34$ )
	Edad	Postevaluación	( $F = 1.6, p = 0.19$ )
		Actividad laboral	Sí
		No	( $F = 2.5, p = 0.31$ )

Las diferencias estadísticamente significativas encontradas entre la pre-evaluación y post-evaluación en cada una de las dimensiones correspondientes a la gestión del tiempo de acuerdo con las variables sociodemográficas de sexo, edad y actividad laboral fueron respecto al grupo de mujeres y la dimensión “preferencias para la desorganización” ( $F = 3.8, p = 0.03$ ) y la edad y la dimensión “postergación de actividades” ( $F = 4.4, p = 0.00$ ). Finalmente, las diferencias estadísticamente significativas encontradas entre la preevaluación y postevaluación en cada una de las dimensiones correspondientes a la procrastinación académica de acuerdo a las variables sociodemográficas de sexo, edad y actividad laboral fueron entre el grupo de mujeres y la dimensión “capacidad de autorregulación académica” ( $F = 11.2, p = 0.00$ ) y el grupo con trabajo remunerado y la dimensión “capacidad para la regulación académica” ( $F =$

tiempo y procrastinación académica, se observaron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones “postergación de actividades” y “establecimiento de objetivos” correspondientes a los comportamientos de gestión del tiempo y en la dimensión “capacidad de autorregulación académica” correspondiente a la procrastinación académica (Ver tabla 3).

$= 0.03$ ), la gestión del tiempo y la edad ( $F = 3.4, p = .021$ ) y la gestión del tiempo de los estudiantes que tenían un empleo remunerado ( $F = 628.9, p = 0.03$ ). Con respecto a la procrastinación académica no se observaron diferencias estadísticamente significativas con las dichas variables sociodemográficas (Ver tabla 4).

18.4,  $p = 0.00$ ) así como el grupo que sin trabajo remunerado y la dimensión “capacidad para la regulación académica” ( $F = 5.8, p = 0.03$ ).

## 5. CONCLUSIONES

- La intervención realizada en los estudiantes universitarios tuvo efecto en la gestión del tiempo, pero no en la procrastinación, parece ser que la correcta organización del tiempo para las actividades no es únicamente lo que influye para poder vencer a la procrastinación, sino que hay otras variables que participan en el hábito de procrastinar, como la motivación hacia la materia y el tipo de actividades que

son desarrolladas por los docentes, siendo poco atractivas para los estudiantes, teniendo como resultado postergar las actividades hasta el último minuto. Steel (2007), afirma que la procrastinación académica tiene factores motivacionales tales como la expectativa, la valoración, la impulsividad y la demora de la satisfacción.

- Una vez desarrollada la intervención, observamos una mejora en ambos aspectos, siendo de mayor el efecto en la gestión del tiempo, por lo que se sugiere realizar más proyectos de intervención que incluya más grupos e incluir grupos control para garantizar su éxito. Van Eerde & Klingsieck (2018), afirman que a través de intervenciones educativas, se puede lograr una reducción sustancial de la procrastinación, aunque hoy en día el número de estudios es limitado y se hace necesario profundizar en propuestas al respecto.
- Las mujeres y los participantes que trabajan fueron los más beneficiados con la intervención centrada en estrategias de organización y en la concientización de las conductas de postergación de actividades. Además, la forma de planear y organizar las actividades escolares es diferente de acuerdo con el sexo, siendo mayor la planeación en las mujeres. Díaz (2019), a través de su revisión sistemática, confirma que el género se ha tomado en cuenta para estudiar la procrastinación y propone fortalecer las investigaciones que indaguen sobre las tareas diarias o cotidianas de hombres y mujeres. Asimismo, encuentran que al analizar la procrastinación de acuerdo a la categoría profesional se observan diferencias de acuerdo a su cualificación laboral.

## REFERENCIAS

Abbasi, I., & Alghamdi, N. (2015). The prevalence, causes, treatments, and implications of procrastination behavior in general, academic, and work setting. *International Journal of Psychological Studies*, 7(1), 59-66. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n1p59>.

Altamirano, C., & Rodríguez, M. (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>.

Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, 13, 159-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>.

Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>.

Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios, Revista de Investigación*, 3(2), 95-108. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>.

Díaz, M. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51). <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>.

Estremadoiro, P., & Schultmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, 30, 51-61. [http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30\\_a04.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30_a04.pdf).

Furlan, L. (2012). Eficacia de una Intervención para Disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1), 75-89. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80428081006>.

Garzón, A., & Gil, 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.gtpe>.

Harriott, J., & Ferrari, J. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611>.

Jones, I., & Blankenship, D. (2021). Year two: effect of procrastination on academic performance of undergraduate online students. *Research in Higher Education Journal*, 39, 1-12. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1293903>.

Korstange, R., Craig, M., & Duncan, M. (2019). Understanding and addressing students' procrastination in college. *The Learning Assistance Review*, 24(1). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1234437.pdf>.

López, A., Pérez, L., Gutiérrez, G., Pompa, M., & Fernández, M. (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>.

Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R., & Phillips, A. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-0663.82.4.760>.

Mastrantonio, M., Pestana, J., & Codina, N. (2013). Predicting procrastination with academic performance: towards the anticipation of a higher education problem. *Intangible Capital*, 19(2), 316-327. <https://doi.org/10.3926/ic.2011>.

Roblero, G. (2020). Validación de cuestionario sobre gestión del tiempo en universitarios mexicanos. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 22, 1-11. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e01.2136>.

Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 21(1), 45-60. doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572.

Secretaría de Gobernación. (2013). Norma Oficial Mexicana Nom-012-Ssa3-2012, Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos.

[https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013#gsc.tab=0).

Sichan, H. (2017). A multivariate investigation into academic procrastination of university students. *Open Journal of Social Sciences*, 5(10), 12-24. Doi: 10.4236/jss.2017.510002.

Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). Código Ético del Psicólogo. Trillas.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.133.1.65>.

Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58. <http://dx.doi.org/10.1002/per.1851>.

Terrazas, R. (2011). Planificación y programación de operaciones. *Perspectivas*, 28, 7-32. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425941257002>.

van Eerde, W., & Klingsieck, K. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73-85. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>.

Zhou, Y., & Wang, J. (2023). Internet-based self-help intervention for procrastination: randomized control group trial protocol. *Trials*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07112-7>.