



**XVI**  
Congreso Nacional de  
Investigación Educativa  
CNIE-2021

## Análisis teórico de la procrastinación académica: hacia una comprensión integral del concepto en las sociedades postmodernas

**Belén Velázquez Gatica**  
Universidad Autónoma de Querétaro  
*belenvelazquez.gatica@gmail.com*

Área temática 07. Prácticas educativas en espacios escolares.  
Línea temática: Espacios, historia y prácticas institucionales.  
Tipo de ponencia: Aportaciones teóricas.



### Resumen

El término procrastinación se ha asociado con connotaciones negativas a lo largo de los años, debido a la cristalización del concepto como algo opuesto a los discursos institucionales sobre el buen uso del tiempo. Estos discursos intentan educar a los individuos para conseguir prioritariamente objetivos institucionales (laborales, políticos, escolares). Al interiorizarse, estos discursos forman recursos psicológicos tales como la autorregulación, concepto que es clave en las teorías dominantes para explicar la procrastinación, sobre todo en el contexto escolar universitario, en donde se ha vuelto más pronunciado su estudio sobre la procrastinación académica. No obstante, estas teorías constituyen una perspectiva parcializada de este fenómeno basado en lógicas escolares, por lo que el objetivo del presente documento se centró en analizar las diferentes perspectivas que se han vinculado con la explicación de la procrastinación académica, tanto aquellas que se despliegan desde las lógicas institucionales como aquellas que surgen desde una lógica de las sociedades postmodernas, con el propósito de orientar teóricamente a las futuras investigaciones que se lleven a cabo sobre este tema. Se concluye que las primeras aún son importantes y necesarias para entender la procrastinación académica, sin embargo, deben complementarse con las segundas, si se desea una comprensión más holística del concepto y sus implicaciones, sobre todo en las sociedades postmodernas, en donde existe una fuerte desregulación de tiempos y espacios que imbrican momentos institucionales y no institucionales.

**Palabras clave:** *Procrastinación académica, Educación universitaria, Postmodernidad.*

## Introducción

En las teorías que explican la procrastinación académica se observa una tendencia a describirla como una conducta inadecuada, poco funcional y hasta patológica, debido a que las teorías que versan sobre ella están alineadas en una lógica institucional para el buen uso del tiempo. Esto como resultado de una cristalización de las nociones sobre los términos que se usaron históricamente para referirse a la procrastinación, como se explicará en el siguiente apartado de este documento.

Dicha visión centralizada en las lógicas institucionales ha sido útil para generar conocimiento sobre este fenómeno, aún relevante en la actualidad. No obstante, su explicación se denota cada vez más parcializada cuando se toman en cuenta elementos de las sociedades contemporáneas caracterizadas por una lógica de uso del tiempo distinto, no continuo y no lineal, en donde ya no existen separaciones tajantes entre tiempo de responsabilidades y tiempo de ocio, donde la multitarea es cada vez más común y donde la convergencia mediática y la hiperconectividad combinan e irrumpen eventos en cualquier espacio y en cualquier momento, reconfigurando la procrastinación.

Por lo tanto, en este trabajo se analizan las diferentes perspectivas que se han vinculado con la explicación de la procrastinación académica, tanto aquellas que se despliegan desde las lógicas institucionales como aquellas que surgen desde una lógica de las sociedades postmodernas, con el propósito de orientar teóricamente a las futuras investigaciones que se lleven a cabo sobre este tema. Las primeras no deben ser desestimadas, sino dialogadas con las segundas, puesto que ambas ayudan a una comprensión más holística de la procrastinación académica, sobre la cual se enfatiza en este documento, debido a que el ámbito educativo es en donde ha tenido mayor relevancia teórica y empírica este fenómeno.

### **La procrastinación como un concepto cristalizado a través de las instituciones**

El término procrastinación es de origen incierto, no obstante, existen diversos registros de discursos que aluden a la procrastinación. El más antiguo es reportado por Steel (2007) quien menciona que en el año 800 a.C. Hesíodo, expresó que una persona no debe posponer su trabajo para el día siguiente, pues un trabajador que retrasa su trabajo no llenará su granero. Así, la procrastinación para este poeta de la literatura griega era poco rentable en el ámbito laboral y sus recompensas.

En un registro del año 44 a.C., Cicerón, quien era un cónsul de Roma, declaró que, en la realización de casi todos los asuntos, la lentitud y la procrastinación eran odiosos. Este discurso fue uno de varios que Cicerón utilizó para denunciar a sus oponentes políticos, uno de ellos, Marco Antonio, a quién se refiere, fue dirigida esta declaración (Ibidem). La procrastinación se observaba como un obstáculo en las cuestiones de la guerra.

En 1682, el reverendo Walker expuso en un sermón que procrastinar era extremadamente pecaminoso y que él en conjunto con otros ministros unieron sus congregaciones en contra de este acto en repetidas ocasiones (Ib.).

Además de estos registros, la literatura existente no ha señalado cuál fue el primer estudio sobre la procrastinación, ni quién utilizó por primera vez este término; esto sería una consecuencia de que se utilizaron diversas palabras para referirse a lo que ahora conocemos como procrastinación, entre ellas están dilación, postergación, morosidad y retraso. Sin embargo, Ellis y Knaus (1977) señalaron que su trabajo es pionero en el campo de la procrastinación. En dicho texto presentan las causas y tratamiento de este fenómeno. Por lo que el significado de la procrastinación pasó de considerarse como un mal, un obstáculo y una dificultad según los registros históricos, a observarse como una enfermedad cuya etiología debe estudiarse para construir tratamientos.

Cabe destacar que Steel (2007) concluyó en su análisis histórico que la connotación negativa de la procrastinación comenzó en la revolución industrial, puesto que es contraria al sistema de producción imperante en esta etapa. Si bien los referentes históricos anteriormente descritos apuntan a que la procrastinación ya tenía cierta connotación negativa, Ferrari, Johnson y McCown (1995) señalan que las palabras similares a la procrastinación que han existido han tenido menos connotaciones negativas que en la actualidad, por tanto, señalan que la dilación es un fenómeno puramente moderno y destacan, al igual que Milgram (1992), que la procrastinación puede ser mucho más visible en las sociedades industriales.

Sin embargo, aunque los significados atribuidos en estos textos históricos son diferentes a los que se encuentran en la actualidad, no se puede señalar que la procrastinación se trate de un fenómeno moderno, sino que es un concepto que se empleó en diferentes ámbitos, a través de discursos institucionales y, en la actualidad se ha transportado al ámbito escolar. Es decir, se trata de un concepto sedimentado a través de los años.

Además, la visión que se observa en estos pasajes de alguna manera es semejante al que en la actualidad está presente en diversas teorías sobre la procrastinación, donde esta práctica se piensa que resta eficacia a la persona que la practica; y es que en los contextos donde se valora la realización de actividades con rapidez, las acciones de procrastinación se ven como un obstáculo y un defecto en la persona procrastinadora. Asimismo, la patologización de la procrastinación es un discurso presente en la actualidad que no se encontraba en los documentos históricos revisados.

En conclusión, la procrastinación se trata de un concepto utilizado históricamente en los discursos para persuadir a las personas para que dediquen su tiempo prioritariamente para realizar objetivos institucionales, por encima de otros. Es decir, como un discurso normalizador para el buen uso del tiempo que, de no efectuarse, se considera procrastinación.

La procrastinación en la actualidad es más visible en las instituciones educativas. La escuela representa un escenario donde la realización de actividades académicas en tiempos establecidos está ligada a la asignación de una calificación. Las calificaciones bajas o la reprobación conducen a considerar que los estudiantes son incapaces de lograr los objetivos de aprendizaje.

En la educación superior, la calificación, aprobación de cursos y finalización del programa educativo, se observan como una expresión de las competencias profesionales de los estudiantes, mientras que, en otros niveles

educativos, se les observa como el paso para el siguiente nivel. Esta podría ser la principal razón por la que la literatura se ha inclinado preferentemente a estudiar la procrastinación académica en el contexto universitario. Además de que en este nivel educativo los estudiantes, deben aprender a combinar una mayor autonomía con mayores responsabilidades. No obstante, no siempre han desarrollado recursos para autorregular su conducta escolar.

El discurso de utilizar principalmente el tiempo para objetivos en contextos universitarios se ha apoyado a través de recursos psicológicos. Algunos de estos componentes son la autorregulación académica y la autonomía en el aprendizaje.

Estos recursos psicológicos se construyen y se fortalecen a través de la interiorización de los discursos escolares ya referidos y, juegan un papel importante en las teorías sobre la procrastinación académica, las cuales se presentan a continuación.

### **Procrastinación académica: decisiones sobre el uso del tiempo**

Para el análisis teórico de la procrastinación, en este trabajo se identifican tres aspectos esenciales. Primero, y como se observó en el apartado anterior, el término procrastinación ha estado presente desde antaño en un imaginario de la estructuración de la sociedad, aludiendo al uso idóneo del tiempo para trabajar en actividades consideradas importantes por las instituciones; es decir, el concepto se ha sedimentado a través de los años desde actividades políticas, laborales y religiosas, y en la actualidad está presente con preeminencia en el contexto escolar.

El segundo aspecto está relacionado con la búsqueda de la regulación de la propia conducta para trabajar en pro de objetivos institucionales que los individuos han interiorizado como resultado de diversos discursos, desarrollando recursos psicológicos que les permiten inscribirse en un conjunto de actividades institucionales, por ejemplo, las académicas. La meta es la obtención de un adecuado desempeño individual.

El tercer aspecto dentro del análisis teórico se vincula con una perspectiva de la procrastinación que observa las formas en que un individuo puede retrasar actividades, a partir de elementos de su situación particular que inciden sobre cómo las personas deciden usar su tiempo. Aunque esta perspectiva considera el desempeño individual, no se limita a este discurso dominante, sino que agrega otros elementos posibles que también inciden en el uso del tiempo de las personas, en este caso de los estudiantes universitarios.

Dentro del segundo aspecto tenemos que, en la escuela el principal objetivo institucional es que los estudiantes se mantengan en calidad de alumnos; para ello, será necesario que alcancen un desempeño académico aceptable. En este esquema de primacía del desempeño académico, es posible referir a las diferentes perspectivas psicológicas que se adaptaron para explicar la procrastinación académica (PA) y, cuyo énfasis se encuentra en factores de índole psicológica y no social.

Cabe destacar que la mayoría de estos factores apuntan a capacidades relacionadas con las dinámicas institucionales que se producen en el aula, pese a que la PA generalmente sucede en contextos no escolares; esto debido a que las tareas académicas se realizan fuera de la escuela. Sin embargo, un modelo de contextos ambientales surgió para considerar factores externos al aula que contribuyen en la explicación de la PA, sin perder de vista el esquema relacionado con el desempeño académico.

En este entendido, dentro de las teorías relacionadas con los recursos psicológicos centrados en el desempeño individual se encuentran la teoría conductista y las perspectivas cognitivo- conductuales, y el modelo de los factores ambientales, como una forma de ampliar la explicación de la procrastinación.

Según la perspectiva conductista, un sujeto procrastina porque su conducta de postergación ha sido reforzada, es decir, ha tenido éxito debido a diversas circunstancias propias de su ambiente que le han permitido continuar procrastinando (Carranza y Ramírez, 2013). Desde esta teoría, la explicación de la procrastinación se centra en la escuela como un espacio donde se proporcionan contingencias.

Las siguientes perspectivas, en cambio, centran la atención en factores psicológicos individuales a manera de capacidades que ayudan a la regulación de la conducta para la realización de tareas académicas en tiempos determinados, tal y como se espera desde las dinámicas de la escuela. Los elementos clave para explicar la procrastinación son la motivación extrínseca e intrínseca.

Desde la motivación extrínseca, la procrastinación está vinculada con el grado de compromiso hacia una tarea, que al observarse que su realización es poco atractiva porque la recompensa es lejana, no se lleva a término (Riva, 2006). Además, se describe que los sujetos recurren a la procrastinación cuando la tarea es catalogada por ellos como evaluativa y potencialmente amenazante, ya que cuando la misma tarea es definida como un juego divertido en lugar de como una tarea evaluativa, los sujetos no evitan la tarea (Germán, 2016). Por tanto, las tareas que se perciban como placenteras se cumplirán más oportunamente que las percibidas como aversivas, monótonas, difíciles y desagradables (Milgram, 1992; Scher y Ferrari, 2000).

En resumen, entre los factores clave dentro de este modelo, se encuentran las características de la tarea, pero también podrían mencionarse las características del profesor, la asignatura, la escuela y los compañeros que jugarían papeles importantes dentro de los procesos motivacionales extrínsecos.

Respecto a la motivación intrínseca se subraya la importancia de la autorregulación y se ponen de relieve aspectos como la motivación de logro, la esperanza de alcanzar el éxito y el miedo al fracaso (Carranza y Ramírez, 2013). En esta línea, se entiende que los procrastinadores son individuos relativamente incapaces de controlar sus respuestas para trabajar de manera eficiente en una tarea que no es tan agradable, en la medida en que perciban dicha tarea como tediosa y carente de beneficio al realizarla (Ferrari, et al., 1995).

Riva (2006) explica que la procrastinación se presenta en parte por el déficit de autocontrol en una persona y, asimismo, debe contemplarse como un factor importante en su tratamiento. Asimismo, Ferrari y Emmons (1995)

señalan que algunas personas pueden procrastinar frecuentemente sobre sus decisiones o tareas porque son incapaces de controlar su deseo de corto plazo.

Por último, como parte de la explicación de la procrastinación con énfasis en aquello que acontece fuera del aula, se encuentra el modelo de los contextos ambientales, el cual surge de la necesidad de que los modelos teóricos usados tradicionalmente para abordar la procrastinación académica se complementen para lograr un mejor entendimiento del fenómeno y sus implicaciones (Angarita, 2012).

Respecto a esta idea, Hee (2008) subraya que es importante considerar los contextos ambientales donde ocurren los eventos particulares y el papel que cada uno de estos componentes juega en la procrastinación. Este modelo se trata más de una extensión de las perspectivas anteriores que de una propuesta distinta.

Desde el modelo de los contextos ambientales, las personas que practican la procrastinación están desfavorecidas porque los ambientes que les rodean les distraen u obstaculizan la realización de actividades, a diferencia de sujetos que están en escenarios donde las condiciones ambientales les permiten desarrollar óptimamente sus deberes. Es decir, la PA una vez más, se observa como un obstáculo en el buen uso del tiempo con fines escolares.

Dentro de este modelo se distinguen dos tipos de factores que influyen en la PA: los factores distractores y los aversivos. Los factores distractores son situaciones que representan entretenimiento para las personas, como escuchar música, ver la televisión, entre otras. Los factores aversivos se refieren a distorsiones en el medio ambiente, tales como el ruido, el exceso de tareas o el estudio en sitios que son poco adecuados para este fin, como la cama (Angarita, 2012). En resumen, si bien el modelo de los contextos ambientales no se centra en las motivaciones internas o externas de las personas, está relacionado con ellas y con la naturalización de la búsqueda del desempeño académico.

Finalmente, en el tercer aspecto referente a la visión de la procrastinación se encuentra el aporte de la teoría de la modernidad líquida de Bauman (2003). La procrastinación descrita desde esta perspectiva se inscribe en sociedades inmersas en una modernidad líquida, la cual se caracteriza por una creciente individualización de las personas. Esta individualización se relaciona con la desvinculación entre las decisiones personales y las acciones colectivas, concebidas por los individuos como obligaciones irrelevantes (Bauman, 2003). Otra característica de estas sociedades es la percepción de inseguridad respecto al futuro, sobre todo en un escenario donde la incertidumbre laboral es la regla y no la excepción. Por tanto, en un futuro incierto, fijarse objetivos remotos y sacrificar el interés individual y presente, en pro del grupal no resulta una propuesta atractiva ni sensata (Ibidem).

Por ello, la procrastinación implica una postura activa intentando tomar el control de una secuencia de hechos y hacer algo diferente de lo que se hubiera hecho si una persona se sometiera dócilmente. Por tanto, procrastinar no es resultado de pereza o abandono (Ib.), sino que requiere que una persona tome elecciones basadas en una evaluación de conveniencia según lo que se necesite en el presente.

Cabe destacar que esta postura activa de los individuos no significa que todas las decisiones que conlleven el retraso de compromisos estén planeadas de antemano. No se descarta tampoco, que los individuos establezcan planeaciones de su tiempo, pero el énfasis no está en comprender si la procrastinación es o no planeada, sino en considerar que la organización de eventos, sobre todo, los que demandan compromisos, puede verse atravesada por situaciones que provocan el interés de las personas, y que muchas veces llevan a postergar responsabilidades. Sobre todo, en una época en donde la inmediatez de la comunicación ha fijado un precedente en las sociedades hiperconectadas. Es ahí donde radica la postura activa, en la posibilidad de tomar decisiones para reestructurar el tiempo conforme a las nuevas situaciones, que no siempre guardan relación con lo que se debería hacer desde la postura de otros.

Respecto al planteamiento de esta propuesta, si bien los aspectos como la incertidumbre laboral y los intereses no institucionales son elementos importantes para entender la procrastinación en las sociedades contemporáneas, los estudiantes no están desvinculados de la escuela y sus propósitos; ellos siguen confiando en que la escuela es un medio que les proveerá, en cierta medida, de competencias o ventajas relativas para posicionarse en un trabajo aceptable, en medio de la creciente competitividad laboral, pero, se muestran cada vez menos dispuestos a invertir su tiempo en cosas que no les interesa o en aquellas que consideran que no les servirán.

En este sentido, la procrastinación sería una práctica común entre las personas que viven en estas sociedades, debido a que constituiría una forma de pausa temporal de aquello que no es prioritario en un momento dado. No es entonces que la procrastinación sea un obstáculo en sí mismo.

Así, el desempeño académico sigue siendo importante, aunque un estudiante puede tomar en cuenta para la planificación del uso de su tiempo, la inclusión de actividades socialmente valoradas por las culturas juveniles, a la vez que aceptan las prácticas escolares como algo que les permitirá funcionar para la vida adulta. Es decir, existe una combinación de ambos intereses principales en sus vidas.

En este entendido, mientras que las teorías psicológicas se inclinan hacia el uso del tiempo para intereses exclusivamente académicos, desde la perspectiva de Bauman se describe una descentralización en el uso del tiempo para algún interés exclusivo desde un contexto y lo sitúa en diversos intereses según las particularidades de cada individuo. Esta segunda propuesta posibilita considerar otras actividades que también son prioritarias para las personas y así, entender las formas en las que se integran y organizan en los espacios y tiempos. Sin embargo, este planteamiento hace una propuesta en general, para los individuos que viven inmersos en una modernidad líquida, por lo que para comprender la procrastinación de forma más integral hace falta vincular estas situaciones particulares con los intereses de los diferentes grupos poblacionales y en el caso de la procrastinación académica en contextos universitarios, con los intereses de los estudiantes contemporáneos.

Las perspectivas que nos acercan a este objetivo son las propuestas socioculturales debido a que permiten incorporar ambas perspectivas de la procrastinación para una comprensión más integral. En dichas perspectivas

socioculturales se observa a los estudiantes de educación superior desde distintos contextos, espacios institucionales y temporalidades (Guzmán, 2013).

También, se reconoce que la identidad estudiantil ya no se construye únicamente en la universidad, los jóvenes se insertan en distintos espacios que llevan a pensarlos de una manera más integral y a ubicar los estudios como una actividad entre otras (Ib.).

Guzmán diferencia la vida universitaria de aquella que se vive durante el bachillerato, debido a que la primera se trata de un periodo intenso, donde el gusto por convivir se manifiesta de forma paralela con el interés de formarse profesionalmente, mientras que en el bachillerato el elemento de definición profesional aún no está presente o al menos no es tan marcado.

Asimismo, el tiempo de estudio es una construcción individual llena de significados a la que se le confiere un sentido con base en la trayectoria de vida, los proyectos actuales y postergados, la situación de cada persona, pero en especial a partir de los propios intereses que no siempre coinciden con lo exigido desde la lógica institucional (Ib.). Por tanto, el tiempo de estudio es constantemente resignificado de acuerdo con sus experiencias (Ib.).

## Conclusiones

El objetivo del presente documento era analizar las diferentes perspectivas que se han vinculado con la explicación de la procrastinación académica, tanto aquellas que se despliegan desde las lógicas institucionales como aquellas que surgen desde la lógica de las sociedades postmodernas, con el propósito de orientar teóricamente a las futuras investigaciones que se lleven a cabo sobre este tema.

En el primer conjunto de teorías sobre la procrastinación académica se enfatiza el sujeto psicológico que organiza su tiempo con base en la búsqueda de un adecuado desempeño académico, a través de recursos psicológicos como la autorregulación académica, perdiendo de vista que estos se construyen conforme a elementos socioculturales. Mientras que, desde las segundas perspectivas, se resalta a los estudiantes como sujetos sociales, sin perder de vista el sujeto psicológico que toma decisiones basadas en su contexto sociocultural integral y no fragmentado.

El diálogo entre ambas perspectivas permitiría una mejor comprensión sobre los elementos que se imbrican en la actualidad para configurar la procrastinación académica, sobre todo en las sociedades postmodernas. En este sentido, desde una perspectiva sociocultural, los elementos psicológicos se forman a partir de un contexto, conformado por prácticas institucionales, pero también por prácticas sociales de diversa índole. Por ello, es importante referir que otra de las separaciones que ha existido en el estudio de la procrastinación académica en el contexto universitario es una distinción entre ser estudiante y ser joven, siendo que es imposible distanciar estas condiciones.

Este planteamiento coincide con la propuesta de Dubet (2005) quien señala que los estudiantes incluyen en sus vidas universitarias, su juventud, definida por condiciones de vida que van más allá de la propia universidad, sin que esto signifique dejar a un lado que son estudiantes propiamente definidos por condiciones de estudios particulares. Los jóvenes consideran para el uso de su tiempo, diversas actividades que pueden involucrar o no objetivos institucionales. En este sentido, la procrastinación no se supedita al incumplimiento de compromisos institucionales. También puede referir a otros aspectos importantes para la vida de un individuo.

El uso de términos como procrastinación académica, laboral o familiar llevan implícita una connotación dentro y con fines exclusivos de una institución.

Sin embargo, en las sociedades postindustriales los estudiantes deciden la secuencia de actividades que seguirán, con base en los significados que les atribuyen a sus diferentes prácticas y la urgencia que estas situaciones tengan en el presente. Por ello, es importante que las investigaciones empíricas futuras consideren los elementos presentes en el contexto sociocultural en el que se encuentran los individuos, para comprender la construcción del uso del tiempo y la procrastinación académica, mismo que también se interrelaciona con sus recursos psicológicos.

En conjunto, esta integración de elementos puede remitir a la identificación de los estilos de vida que los jóvenes estudiantes tienen en la actualidad en las sociedades postindustriales, caracterizados por la desregulación de tiempos y movimientos.

## Referencias

- Angarita, L.C. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), pp. 85-94. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4905094>
- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. México: Fondo de cultura económica.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista de investigación Apuntes Universitarios*, 3(2), pp. 95108. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646127006>
- Dubet, F. (2005). Los estudiantes. *Revista de investigación educativa*, 1, pp. 1-78. Recuperado de: [revistas.uv.mx/index.php/cpue/article/download/148/271](http://revistas.uv.mx/index.php/cpue/article/download/148/271)
- 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: New American Library.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L. y McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6
- Ferrari, J.R. y Emmons, R.A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: an exploratory study. *Journal of social behavior and personality*, 10(1), p. 135-142. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Joseph\\_Ferrari3/publication/276295216\\_Methods\\_of\\_Procrastination\\_and\\_their\\_Relation\\_to\\_Self-Control\\_and\\_Self-Reinforcement\\_An\\_Exploratory\\_Study/links/55568b7908ae6fd2d823685f.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Joseph_Ferrari3/publication/276295216_Methods_of_Procrastination_and_their_Relation_to_Self-Control_and_Self-Reinforcement_An_Exploratory_Study/links/55568b7908ae6fd2d823685f.pdf)

- Germán, I. (2016). Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios (Tesis de licenciatura, Universidad Argentina de la Empresa). Recuperada de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/4078/Guerra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guzmán, C. (2013). Introducción. En C. Guzmán (coord.), *Los estudiantes y la universidad: integración, experiencias e identidades*. México: ANUIES. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/303487552>
- Hee, E. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *ProQuest Psychology Journals*, 36(6), pp. 753-763. Doi: 10.2224/sbp.2008.36.6.753
- Milgram, N.A. (1992). El retraso: una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de Psicología*, 36, junio, pp. 83-102. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N35-5.pdf>
- Riva, M. (2006). Manejo conductual-cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación. Tesis de especialización en psicología clínica comportamental-cognoscitiva. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Scher, S.J. y Ferrari, J.R. (2000). Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: the use of daily logs. Faculty research and creative activity. Recuperado de [http://thekeep.eiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1027&context=psych\\_fac](http://thekeep.eiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1027&context=psych_fac)
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), pp. 65-94. Doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65