

Procrastinación en internet en educación superior a distancia
Procrastination on the internet in distance higher education
Procrastinação na internet no ensino superior a distância

Artículo de investigación

María Guadalupe Veytia Bucheli¹
Universidad Autónoma del Estado de México
<https://orcid.org/0000-0002-1395-1644>
maria_veytia@uaeh.edu.mx

Cómo citar el artículo:

Veytia-Bucheli, M. G, y Sánchez-Macías, A.
(2021). Procrastinación en internet en educación superior a distancia. *RIIED*, Vol. 1 (1), 7-19

Recibido: 12/01/2021

Revisado: 17/02/2021

Aprobado: 10/04/2021

Armando Sánchez Macías^{2*}
Universidad Autónoma de San Luis Potosí
<https://orcid.org/0000-0001-9575-3248>
armando.sanchez@uaslp.mx

Resumen

El objetivo fue identificar la percepción de los estudiantes universitarios en relación al uso del internet y la procrastinación académica durante la pandemia del COVID 19, es decir, postergar la realización de actividades académicas por emplear el tiempo en otras páginas en internet. El total de encuestados fueron 279 sujetos de dos universidades públicas mexicanas, de los cuales el 79.6% corresponde al género femenino y el 20.4% al género masculino. Se trabajó mediante una metodología cuantitativa no experimental y transversal. Se aplicó un cuestionario a través de la herramienta tecnológica de Google Forms conformado por doce ítems de escala tipo likert y dos preguntas abiertas. Dentro de los principales hallazgos se identificó que el semestre y el género impactan en los procesos de procrastinación, por ejemplo, las mujeres tienen una mayor propensión a revisar sus tareas y actividades antes de entregarlas, y los hombres reflejaron pasar más tiempo en otras actividades antes o en el mismo tiempo en que realizan sus tareas académicas. En la parte cualitativa mencionan como principales aprendizajes el uso de la tecnología, el empleo de plataformas virtuales, así como fortalecer los procesos de aprendizaje autónomo. En los retos se destaca la conexión a internet, la generación de trabajos colaborativos y el disponer de un equipo de cómputo.

Palabras clave: Internet, procrastinación, estudiantes, universidad, pandemia

¹ Doctora en Sistemas y Ambientes Educativos. Profesora Investigadora. Área Académica de Ciencias de la Educación. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México.

² Doctor en Educación. Profesor Investigador. Coordinación Académica Región Altiplano Oeste. Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México.

*Autor de correspondencia.

Abstract

The objective was to identify the perception of university students in relation to the use of the internet and academic procrastination during the COVID 19 pandemic, that is, to postpone carrying out academic activities by spending time on other pages on the internet. The total of respondents were 279 subjects from two Mexican public universities, of which 79.6% correspond to the female gender and 20.4% to the male gender. It was worked through a non-experimental and cross-sectional quantitative methodology. A questionnaire was applied through the Google Forms technological tool consisting of twelve Likert-type scale items and two open questions. Among the main findings, it was identified that semester and gender impact procrastination processes, for example, women have a greater propensity to review their tasks and activities before handing them in, and men reflected spending more time on other activities before or at the same time in which they carry out their academic tasks. In the qualitative part, they mention as main learning the use of technology, the use of virtual platforms, as well as strengthening autonomous learning processes. In the challenges, the internet connection, the generation of collaborative work and having a computer equipment stand out.

Keywords: Internet, procrastination, students, university, pandemic

Retomar

O objetivo foi identificar a percepção de estudantes universitários em relação ao uso da internet e à procrastinação acadêmica durante a pandemia COVID 19, ou seja, postergar a realização de atividades acadêmicas por meio da permanência em outras páginas da internet. O total de respondentes foi de 279 sujeitos de duas universidades públicas mexicanas, dos quais 79,6% correspondem ao gênero feminino e 20,4% ao gênero masculino. Foi trabalhado por meio de uma metodologia quantitativa não experimental e transversal. Foi aplicado um questionário por meio da ferramenta tecnológica Google Forms, composto por doze itens de escala do tipo Likert e duas questões abertas. Entre as principais conclusões, identificou-se que os processos de procrastinação semestrais e de gênero impactam, por exemplo, as mulheres têm uma maior propensão para revisar suas tarefas e atividades antes de entregá-las, e os homens refletem gastar mais tempo em outras atividades antes ou ao mesmo tempo em que realizam suas tarefas acadêmicas. Na parte qualitativa, mencionam como aprendizagem principal o uso de tecnologia, o uso de plataformas virtuais, bem como o fortalecimento de processos autônomos de aprendizagem. Nos desafios, destacam-se a conexão à internet, a geração de trabalho colaborativo e ter um equipamento de informática.

Palavras-chave: Internet, procrastinação, estudantes, universidade, pandemia

Introducción

La procrastinación se define como la ausencia que permite autorregular la administración de los tiempos para el desempeño de las actividades, así como la tendencia a posponer de manera intencionada el inicio o la conclusión de tareas (Steel, 2007), y con ello a postergar el logro de los objetivos (Hsin Chun & Nam Choi, 2005). Este fenómeno se puede encontrar en los diferentes ámbitos en los cuales se desarrolla el ser humano como puede ser el laboral, el académico, el de salud, la atención a la familia, el desarrollo profesional (Contreras-Pulache et. al., 2011), y representa un problema que tiene grandes implicaciones de tiempo y de dinero para las personas involucradas (Angarita, 2012).

Como resultado de los estudios mencionados en párrafos anteriores, se encuentran entre las principales razones para postergar la realización de actividades y tareas las siguientes: el miedo a fallar, la ansiedad ante la evaluación, la dificultad para tomar decisiones, la creencia de que después es mejor, la dificultad de procesos de autorregulación, así como patrones relacionados con el perfeccionismo, pero también el reflejo de características ambientales.

Aplazar la realización de actividades de manera específica en el ámbito educativo se conoce como procrastinación académica, es decir, el comportamiento evitativo de las responsabilidades y actividades académicas por parte del sujeto (Ferrari, 2001). Es un constructo multidimensional (Haycock et al., 1998) conformado por distintos componentes: cognitivos, afectivos y conductuales. Se caracteriza por ser un fenómeno dinámico que se modifica a través del tiempo y de las circunstancias que vive el sujeto (Ackerman y Gross, 2007), por ejemplo, el nivel educativo, la modalidad desde la cual se está cursando el programa, las situaciones personales, laborales, los procesos de empatía con los docentes y compañeros, la dinámica grupal que se genera, por mencionar algunos.

Este fenómeno se ha analizado desde diferentes niveles y modalidades educativas. En educación básica se aborda el tema de la procrastinación desde el uso de los videojuegos (Badía et al., 2018). Un grupo de estudios trabajan esta temática desde una metodología cuantitativa correlacional, al vincular la variable de procrastinación, por ejemplo la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios (Alegre, 2013), la procrastinación y el desempeño en grupos cooperativos a nivel de posgrado (Jiao et al., 2012), la procrastinación y la motivación intrínseca (Navarro, 2016; Rakes y Dunn, 2010), la procrastinación académica y la deserción escolar (Sánchez, 2010). También se han encontrado estudios que presentan algunas estrategias para reducir la procrastinación en los estudiantes universitarios (Cursi, 2020).

Otras investigaciones que llaman la atención son las que se interesan por medir los diferentes niveles de procrastinación, siendo los principales instrumentos el diseño y validación de escalas, las cuales aplican para distintos niveles y modalidades educativas, por ejemplo para la Educación Media Superior (Barraza-Macías y Barraza-Nevárez, 2018), validación de una Escala de Procrastinación Académica para universitarios (Domínguez et al., 2014), para estudiantes de Licenciatura que cursan sus estudios en la modalidad en línea (García y Silva, 2019).

En la actualidad el empleo del Internet constituye un elemento distractor para que los estudiantes concluyan las tareas, pues las dejan para más tarde o a la última hora (Garrote et al., 2018; Ramos-Galarza et al., 2017), debido a que utilizan gran parte de su tiempo en la navegación de distintas redes sociales, en los videojuegos, escuchar música, ver películas o series, enviar mensajes (Tarazona et al., 2016), es decir, realizan una serie de actividades sin generar el mínimo esfuerzo, pero que les produce una satisfacción inmediata (Puerta-Cortés y Carbonell, 2013).

Sin embargo, es pertinente mencionar que la contingencia sanitaria provocada por el Covid-19 ha generado cambios en las dinámicas de los sujetos. En el ámbito educativo las actividades realizadas para el desarrollo del proceso de enseñanza - aprendizaje se han modificado de manera sustancial. Los espacios educativos de los programas presenciales transitaron a virtuales de un día a otro, sin una preparación previa de los estudiantes y de los docentes, quienes se han enfrentado a una serie de retos, además de que se ha incrementado de manera considerable el tiempo que pasan frente a una computadora.

El empleo del internet (García y Silva, 2019) es una herramienta valiosa para la búsqueda, selección y valoración de información, así como para la realización de tareas, sin embargo, también constituye un elemento distractor, ya que el sujeto puede tener abiertas varias páginas y postergar la realización de las tareas académicas por emplear el tiempo en navegar en sitios que no contribuyen a la realización de la actividad o tarea.

Ante esta realidad que se vive a nivel mundial, es que surge el interés de identificar el manejo del internet y el nivel de procrastinación académica que se presenta en estudiantes de dos universidades mexicanas durante la pandemia del COVID 19 e identificar sus hábitos en el desarrollo de las actividades académicas, para de esta manera tener una perspectiva global, que permita más adelante proponer estrategias orientadas al incremento del desempeño de los estudiantes, la optimización de tiempos, así como a la disminución actividades que no contribuyan al alcance de la meta.

Metodología y métodos

Se llevó a cabo un trabajo de investigación cuantitativa, descriptiva, no experimental y transversal. La variable de estudio es la procrastinación académica, la cual se asume como la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia ya sea para empezarla, desarrollarla o iniciarla, este proceso generalmente se acompaña de sentimientos de nerviosismo o inquietud y abatimiento (Ferrari, et al., 1995). Se aplicó el instrumento *Internet y procrastinación académica en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19*, el cual es una adaptación validada por expertos de la Escala de Procrastinación Académica para estudiantes de cursos en línea (García y Silva, 2019) conformado por 12 ítems con una escala tipo Likert de cinco posiciones. Para García y Silva (2019) la variable procrastinación académica se compone de dos dimensiones: autorregulación académica y procrastinación, las cuales teóricamente presentan una correlación inversa estadísticamente significativa. Los cuestionarios fueron aplicados de manera digital mediante GoogleForms, con carácter anónimo, confidencial y voluntario de participación. Se encuestaron a 279 estudiantes universitarios, de los cuales el 77% fueron de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) y el 23% de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP). EL 79.6% son del género femenino y 20.4 % del género masculino. La media del semestre fue de 4.8 con una desviación estándar de 2.27.

A continuación, se presenta el análisis de fiabilidad mediante el estadístico Alfa de Cronbach cuyo resultado se muestra en la tabla 1. Análisis de Confiabilidad. Como se observa, alcanzaron niveles adecuados de consistencia interna con valores superiores al recomendado de 0.8

Tabla 1. Análisis de confiabilidad.

Variable	Dimensión	Número de ítems	Alpha de Cronbach
Procrastinación académica	Autorregulación académica	6	0.889
	Procrastinación	6	0.857

Posteriormente, para confirmar la validez del constructo se realizó un Análisis Factorial Exploratorio (AFE) mediante el método de componentes principales y rotación Varimax con normalización Kaiser. El estadístico Kayser Mayer Olkin (KMO) presentó un valor de 0.873, mientras que la prueba de esfericidad de Bartlett resultó estadísticamente significativa ($p=0.000$), ambos valores comprobaron la pertinencia del AFE para realizar este análisis. La Tabla 2. Matriz de componentes rotados muestra los dos factores agrupados con sus respectivas cargas: Autorregulación Académica (AA) y Procrastinación (PR), evidenciando que la variable procrastinación académica explica en dos factores el 62.4% de su varianza, lo cual permite afirmar que el instrumento presenta una validez de constructo apropiada.

Tabla 2. Matriz de componente rotados

Factores	Componente	
	1	2
AA1	0.789	
AA2	0.825	
AA3	0.810	
AA4	0.807	
AA5	0.790	
AA6	0.786	
PR1		0.593
PR2		0.715
PR3		0.857
PR4		0.855
PR5		0.814
PR6		0.744

Resultados y discusión

Se realizó un análisis descriptivo mediante el empleo del programa SPSS versión 23. En la tabla 3: Resultados descriptivos, se presenta la media de los indicadores de ambas dimensiones.

Tabla 3. Resultados descriptivos

Ítems	Media	Desv. est.
Me preparo con anticipación para los exámenes (AA1)	3.90	0.93
Intento mejorar mis hábitos de estudio (AA2)	4.14	0.82
Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido (AA3)	3.78	0.98
Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio (AA4)	4.28	0.81
Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra (AA5)	4.14	0.92
Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas (AA6)	4.24	0.88
MEDIA DE LA AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA	4.08	0.89
Disfruta la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último momento para entregar alguna tarea (PR1)	3.04	1.32
Mientras desarrollo mis actividades en línea, me conecto con otras páginas que son de mi agrado (PR2)	3.36	1.21
El impulso por revisar mis redes sociales mientras estoy haciendo mis actividades es incontrolable (PR3)	2.90	1.27
Invierto más tiempo en revisar diversos sitios mientras estoy en la Plataforma que en desarrollar otras actividades (PR4)	2.75	1.14
Me siento nervioso y hasta desesperado si no puedo navegar libremente en internet mientras hago mis actividades (PR5)	2.67	1.27
He dejado de hacer tareas por distraerme en internet (PR6)	2.48	1.23
MEDIA DE LA PROCRASTINACIÓN	2.86	1.24

Se encontró que los niveles de autorregulación académica alcanzan niveles altos, casi en todos casos mayores a 4 y que la estabilidad de las respuestas es menor a 1. Por otro lado, la procrastinación resultó notablemente más baja con niveles que en su mayoría no alcanzan el nivel de 3, sin embargo, se presentan resultados con mayor variabilidad con una desviación estándar media de 1.24, contra 0.89 de la anterior variable (ver figura 1. Resultados descriptivos de autorregulación y procrastinación académica).

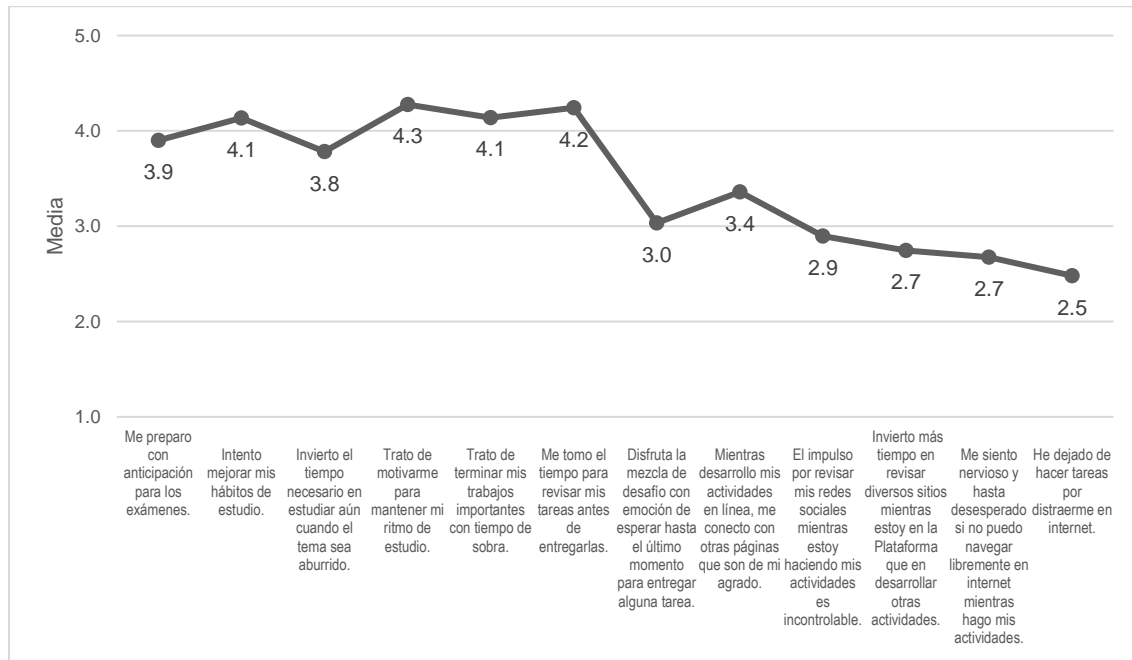


Figura 1. Resultados descriptivos de autorregulación académica y procrastinación

Cabe resaltar que la correlación no paramétrica rho de, Spearman entre la dimensión Autorregulación Académica y Procrastinación confirma lo establecido por García y Silva (2019) en el sentido de que correlacionan de manera estadísticamente significativa ($p < 0.05$) e inversa, en este caso con una magnitud de -0.123 . Si bien, cabe mencionar que la fuerza de la correlación en la muestra analizada es muy pequeña.

Mediante estadística inferencial (la prueba U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis para muestras independientes) se identificó la existencia de relaciones estadísticamente significativas entre dimensiones, indicadores y variables sociodemográficas (ver tabla 4. Relaciones estadísticamente significativas). Todas las relaciones fueron luego confirmadas también mediante la prueba χ^2 .

Tabla 4. Relaciones estadísticamente significativas

Variable 1	Variable 2	Prueba	Valor p
Mientras desarrollo mis actividades en línea, me conecto con otras páginas que son de mi agrado (PR2)	Universidad		0.000
El impulso por revisar mis redes sociales mientras estoy haciendo mis actividades es incontrolable (PR3)	Universidad		0.023
Procrastinación	Universidad	U de Mann-Whitney para muestras independientes	0.039
	Género		0.029

Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas (AA6)			
Invierto más tiempo en revisar diversos sitios mientras estoy en la plataforma que en desarrollar otras actividades (PR4)	Género		0.011
Disfruta la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último momento para entregar alguna tarea (PR1)			
Mientras desarrollo mis actividades en línea, me conecto con otras páginas que son de mi agrado (PR2)	Semestre	Kruskall-Wallis para muestras independientes	0.001
El impulso por revisar mis redes sociales mientras estoy haciendo mis actividades es incontrolable (PR3)	Semestre		0.009
Procrastinación	Semestre		0.022

Se encontró que pertenecer a alguna de las universidades estudiadas, el género, así como el semestre impactaron en la Procrastinación y algunos de sus indicadores, mientras que, únicamente el género condiciona un indicador de la Autorregulación Académica.

Los estudiantes de la UAEH tienen mayor propensión a conectarse con otras páginas mientras hacen sus tareas en línea (PR2) y a mostrar un impulso incontrolable por revisar las redes sociales mientras realizan sus actividades (PR3).

Las mujeres tienen una mayor propensión a revisar sus tareas antes de entregarlas (AA6). Mientras que ser hombre condiciona el invertir más tiempo en revisar diversos sitios mientras se encuentran en la plataforma, que en desarrollar otras actividades (PR4).

Ser alumno de los primeros semestres condiciona a poseer mayores niveles en los siguientes indicadores: (a) disfrute en la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último momento para entregar alguna tarea (PR1); (b) mientras desarrollan actividades en línea, se conectan con otras páginas que son de su agrado (PR2); (c) el impulso por revisar sus redes sociales mientras hacen sus actividades sean incontrolable (PR3).

En términos generales, pertenecer a la UAEH es una condicionante a tener mayores niveles de procrastinación, mientras que pertenecer a los primeros semestres condiciona también a mayores niveles de procrastinación.

Finalmente, se realizaron preguntas abiertas a la muestra para identificar los principales aprendizajes y retos que los estudiantes identifican han obtenido durante el tiempo de pandemia. En la figura 2. Menciona los principales aprendizajes en este semestre, se muestra una nube de palabras que muestra que utilizar tecnologías, utilizar plataformas, desarrollar autonomía y trabajar a distancia son los aprendizajes más mencionados.

perspectiva instrumental a una perspectiva didáctica y constructiva, que favorezca el trabajo independiente y colaborativo.

El objeto de estudio es de interés en la actualidad, la procrastinación siempre ha estado presente en la vida del ser humano, sin embargo, adquiere una nueva dimensión cuando se incorpora el uso de las TIC en las distintas actividades que se realizan de manera cotidiana, y más aún en esta situación de contingencia sanitaria, en donde se ha incrementado el tiempo que se pasa frente a una computadora.

Es por ello, que el momento que se está viviendo representa una oportunidad y a la vez un reto tanto para estudiantes como para docentes, en donde es necesario generar prácticas que fortalezcan los procesos de enseñanza aprendizaje y que den respuesta a las necesidades y demandas de la sociedad actual, promoviendo el desarrollo de habilidades, el pensamiento crítico y creativo, así como el aprendizaje autónomo, de tal forma que los estudiantes construyan sus entornos personales de aprendizaje y este proceso no sea exclusivo de espacios educativos formales sino que sea una constante en su desarrollo personal y profesional.

Referencias bibliográficas

- Ackerman, D. y Gross, B. (2007). I can Start JME manuscript next week, can't I? The task characteristic behind why faculty procrastinate. *Journal of Marketing Education*, 29, 97-110.
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y representaciones*. 1(2), 57-82. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Angarita, L.D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*. 5(2), 85-94. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.5209/217>
- Badía, M., Dezcallar, T. y Cladellas, R. (2018). Uso lúdico de las TIC, procrastinación y género: un estudio con alumnos de educación primaria. *Aloma*, (36), 2, 33-40. <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/335/200200211>
- Barraza-Macías, A. y Barraza-Nevárez, S. (2018). Evidencias de validez y confiabilidad de una escala de procrastinación académica en una población estudiantil mexicana. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*. 9(1), 75-99. <https://revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/view/206/255>
- Contreras-Pulache, Hans; Mori-Quispe, Elizabeth; Lam-Figueroa, Nelly; Gil-Guevara, Enrique; Hinostroza-Camposano, Willy; Rojas-Bolívar, Daniel; Espinoza-Lecca, Eduardo; Torrejón-Reyes, Erasmo; Conspira-Cross, Camila (2011). *Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados*. Lima, Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*. 15(3), 1-5. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203122771007>
- Cursi, H. (2020). Strategies to reduce procrastination in college students. *Journal of Teaching and Learning with Technology*. 9, 101-118. doi: 10.14434/jotlt.v9i1.28950

- Domínguez, S.A., Villegas, G. y Centeno, S.B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes en una universidad privada. *LIBERABIT*, 20(2), 293-304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Ferrari, J.R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on “working best under pressure”. *European Journal of Personality*, 15(5), 391-406.
- Ferrari, J. Johnson, J. y McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. Plenum.
- García, V. y Silva, M.P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137 <http://dx.doi.org/10.32870/Ap.v11n2.1673>
- Garrote, D., Jiménez-Fernández, S. y Serna, R.M. (2018). Gestión del tiempo y uso de las TIC en estudiantes universitarios. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*. 53, 109-121. <http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2018.i53.0>
- Jaramillo, P.H. y Ruiz, M. (2010). El desarrollo de la autonomía, más allá del uso de las TIC para el trabajo independiente. *Revista Colombiana de Educación*, 58, 78-95. <https://doi.org/10.17227/01203916.637>
- Jiao, Q. G., DaRos-Voseles, D. A., Collins, K., & Onwuegbuzie, A. J. (2012). Academic procrastination on the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 11(1), 119-138. <https://scholarworks.iu.edu/journals/index.php/josotl/article/view/1807>
- Haycock, L., McCarthy, P., y Skay, C. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317-324.
- Hsin, C.C., A. y Nam Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects to “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, 245-264.
- Navarro, C.P. (2016). Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. *Revista Katharsis*, 21, 241-271. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Puerta-Cortés, D.X., y Carbonell, X. (2013). Uso problemático de internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana* 31(3), 620-631. <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n3/v31n3a12.pdf>
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M. y Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*. 43(3), 275-289. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173554750016>
- Rakes, G. y Duran, K. (2010). The Impact of Online Graduate Student’s Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*. 9(1), 78-93. <http://www.ncolr.org/jiol/issues/pdf/9.1.5.pdf>
- Sánchez, A.M. (2010). Procrastinación Académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*. 5(2), 87-94. https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/604/1/Stud_5-2_A08_Sanchez_Hernandez.pdf
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.

Tarazona, F., Aliaga, I.M., Romero, J.N. y Veliz, M.F. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*. 6(10), 185-194. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5709/570960870018/html/index.html>