



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Una revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años”

Trabajo de investigación para optar al grado de:

Bachiller en Psicología

Autor:

Valeria Ximena Arosemena Rodríguez

Asesor:

Mg. Raquel Tello Cabello

Lima - Perú

2020

DEDICATORIA

Para G y M

Siempre están a mi lado, a pesar de todo, los tres contra el mundo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a los docentes que contribuyeron a mi formación, no solo como profesional, sino también a nivel personal, son personas de calidad.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	11
CAPÍTULO III. RESULTADOS	13
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES.....	24
REFERENCIAS	25

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	13
Tabla 2	14
Tabla 3	15
Tabla 4	17
Tabla 5	18
Tabla 6	19

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	14
Figura 2	19
Figura 3	20
Figura 4	21
Figura 5	22

RESUMEN

La procrastinación puede definirse como la postergación o la demora al momento de realizar una actividad, generalmente sucede cuando es una actividad que no es del agrado, no despierta ninguna clase de motivación en la persona, o tal vez incluso supone una gran dificultad, por lo que se esperaría hasta el “último momento” para realizarla, bajo la obligación del “tener que” cumplirla. Se utilizó el método de revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años para analizar la información investigada sobre procrastinación académica en estudiantes universitarios. Se encontró que la procrastinación académica tiene una relación significativa con la variable edad, es decir, los estudiantes pertenecientes al grupo de menos de 25 años demostraron tener mayor probabilidad a desarrollar procrastinación académica; por otro lado, hay una discrepancia con la variable edad, ya que se encuentran resultados contradictorios, sin embargo, esto podría explicarse por el contexto social en el que se encontrarían los participantes.

PALABRAS CLAVES: Procrastinación académica, estudiantes universitarios

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Podría suponerse que la problemática de la procrastinación existe desde la aparición misma del ser humano, a pesar de que su estudio es bastante reciente, aproximadamente 20 años, así como lo indican García & Silva (2019, p. 123). La procrastinación puede definirse como la postergación o la demora al momento de realizar una actividad, generalmente sucede cuando es una actividad que no es del agrado, no despierta ninguna clase de motivación en la persona, o tal vez incluso supone una gran dificultad, por lo que se esperaría hasta el “último momento” para realizarla, bajo la obligación del “tener que” cumplirla.

Pese a que por sí sola la procrastinación no es un problema propiamente dicho, cuando se traslada al ámbito educativo, cuando este tipo de conductas se ejecutan frecuentemente frente a tareas, prácticas y exámenes, es un fenómeno que debería despertar la preocupación no solo de los padres, sino también de los educadores y el resto de la comunidad educativa.

Tal vez la frase “postergar el conocimiento” no suene preocupante o incluso creíble, podría parecer una exageración, sin embargo, así debería verse cuando se hace de la procrastinación un hábito, aun más cuando no solo hablamos de las instituciones de educación básica, sino también de las de educación superior.

Por hallazgos pasados, es posible asegurar que la atención y la memoria son procesos cognitivos que juegan un papel importante en el éxito del aprendizaje, en el modelo estructural de Atkinson y Shiffrin (1968) se puede apreciar que los estímulos percibidos en el ambiente entran por la memoria o registro sensorial, que tiene una capacidad de retención de información breve o limitada, aproximadamente menos de un segundo, para que, si atraviesa el foco atencional, pueda pasar a la memoria a corto plazo, que permite almacenar

información por más tiempo que la sensorial, de lo contrario caería al olvido, y finalmente a la memoria a largo plazo, que almacena la información que se ha registrado hasta el momento, mediante experiencias con carga emocional considerable o práctica constante, para su futura recuperación y traslado a la memoria de corto plazo cuando se necesite.

Si bien pareciera que Atkinson y Shiffrin no entran a tallar en este respecto, el modelo modal sirve para ilustrar cómo es que lo que uno aprende se queda “grabado en la memoria”; aplicando el modelo a una situación hipotética en la que una estudiante tiene que realizar una investigación con presentación para dentro de un mes, a simple vista puede parecer un tiempo considerable y suficiente, y lo es si se emplea técnicas, como establecer un horario, para la organización y programación del desarrollo de la actividad en el tiempo que se estime, esto resulta beneficioso en varios sentidos, por un lado tenemos que el proceso de aprendizaje no se ve forzado, sino es más fluido, al tiempo y ritmo conveniente para la persona, por otro lado está la libertad en el manejo del aprendizaje. Si por el contrario, esta estudiante pasa el tiempo haciendo otras tareas, que probablemente también dejó para el último, prestando atención a distractores en su medio, y solamente se pondrá a la tarea poco tiempo antes de la fecha indicada, tal vez la responsabilidad por el cumplimiento sea lo que importe, superficialmente al menos, sin embargo, los objetivos de realizar una investigación, es decir, el logro de dominio de un tema específico, el desarrollo del saber, se verá perdido, puesto que se efectuará de manera precipitada, insustancial.

En síntesis, la diferencia radica en la forma en que se administra el tiempo, como exponen Garzón & Gil (2017, p. 9), además del tiempo que se le da a su desarrollo y el uso responsable del internet, acorde con Ramos-Galarza, Jadán-Guerrero, Paredes-Núñez, Bolaños-Pasquel & Gómez-García (2017, p. 282, 284). No obstante, las variables a considerar en el estudio de la procrastinación académica serían la edad y el sexo, en donde

se advierte relaciones significativas (Matalinares, Diaz, Rivas, Dioses, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda, Yaringaño, & Fernandez, 2017; Dominguez-Lara, & Campos-Uscanga, 2017; Rodríguez & Clariana, 2017; Jin, Wenchao, & Lan, 2019).

El porqué de la necesidad de reducir la procrastinación académica en la educación superior no solo se debe a que se trata de la adquisición de conocimientos, como se planteó anteriormente, sino también a la formación de profesionales de calidad, como lo mencionan Veliz, Tarazona, Aliaga, & Romero, (2016, p. 9), e igualmente en lo que a investigación se refiere, pues como bien se sabe, no es un campo en nuestro país que reciba mucho respaldo económico, pero tampoco que cuente con muchos profesionales en sus filas. Por lo que sería conveniente que el sistema educativo viera esta problemática como un objetivo a abordar en sus lineamientos anuales, tratando de disminuirla desde sus cimientos, es decir, la educación básica.

Finalmente, se planteó la siguiente interrogante, ¿Cuánto se ha investigado sobre procrastinación académica en estudiantes universitarios, de acuerdo con la literatura científica de los últimos 10 años?

Por lo cual, la finalidad de este estudio es analizar la información investigada sobre procrastinación académica en estudiantes universitarios, de acuerdo con la literatura científica de los últimos 10 años.

Adicionalmente, conforme a todo lo recopilado, surgen las siguientes preguntas, ¿En qué año se realizaron más investigaciones de procrastinación académica? ¿Qué país cuenta con la mayor cantidad de publicaciones sobre procrastinación académica? ¿Con qué variables tiene relación significativa la procrastinación académica?

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

A pesar de que existen varios artículos referidos al tema en cuestión, solo se tomaron en cuenta las investigaciones según la relevancia y que estén alineadas con el objetivo del estudio, además de la antigüedad y la calidad de las publicaciones.

Por lo mismo, los artículos que no aportaban gran relevancia, no se concedían con el objetivo planteado, o excedían el tiempo límite propuesto para la antigüedad, resultaban excluidos.

En consecuencia, se hizo la revisión sistemática de 31 artículos científicos para la consecución del objetivo. Y realizando el análisis de cada uno de ellos, la cantidad final se redujo a 25 artículos por estar alineados con el objetivo propuesto, y por cumplir los criterios arriba mencionados.

Dicho esto, las fuentes de donde se obtuvieron los artículos científicos fueron bases de datos virtuales, tales como DOAJ, La Referencia, PubMed, Redalyc, SciELO y ScieceDirect.

Para llevar a cabo el desarrollo de esta investigación, como ya se mencionó anteriormente, se efectuó una exploración de la literatura científicas en bases de datos virtuales, seleccionando los resultados en donde procrastinación académica se encontrara en el contenido como variable a estudiar y se aplicara en una muestra de estudiantes universitarios, en un rango de tiempo de 10 años.

De modo que las palabras de búsqueda ingresadas en las bases de datos virtuales fueron, “procrastinación académica en universitarios”, “academic procrastination in college students”, y “academic procrastination in university students”.

Por otro lado, no se consideraron dentro del recuento final los artículos que no estuvieran escritos en los idiomas español o inglés.

Adicionalmente, para una mejor selección de artículos se consideraron las contemplaciones de Carvajal (2004) con respecto a:

1. Título, autores e introducción.
2. Originalidad del estudio.
3. Población estudiada.
4. Diseño del estudio.
5. Posibles sesgos (grupos comparables).
6. Doble ciego.
7. Métodos estadísticos utilizados.
8. Resultados y conclusiones.

Finalmente, para asegurar una buena esquematización de la información encontrada, se procedió a completar un cuadro de análisis con los siguientes datos: autor, título, palabras de búsqueda utilizada, en que base de datos fue encontrada, objetivo de la publicación, metodología de la publicación, instrumentos de recolección de datos, estadística utilizada para el análisis de datos, resultados y conclusiones de la investigación, análisis crítico de la investigación: aportes de la investigación, análisis crítico de la investigación: errores de la investigación.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Se encontraron 31 artículos científicos de bases de datos y revistas indexadas, excluyendo seis, debido a que no cumplían con los criterios de diseño de estudio y la aparición de posibles sesgos.

Tabla 1

Clasificación por base de datos de los artículos científicos sobre procrastinación académica.

Bases de Datos	Artículos Encontrados
La Referencia	3
DOAJ	3
Redalyc	6
SciELO	5
PubMed	9
ScienceDirect	5
Total	31

Fuente: Elaboración propia (2020)

La Tabla 1 demuestra que la mayor fuente de artículos de investigación sobre procrastinación académica fue PubMed, con nueve artículos, seguido de Redalyc, con seis artículos, posteriormente, SciELO y ScienceDirect con cinco artículos cada uno, y finalmente, La Referencia y DOAJ, con tres artículos respectivamente.

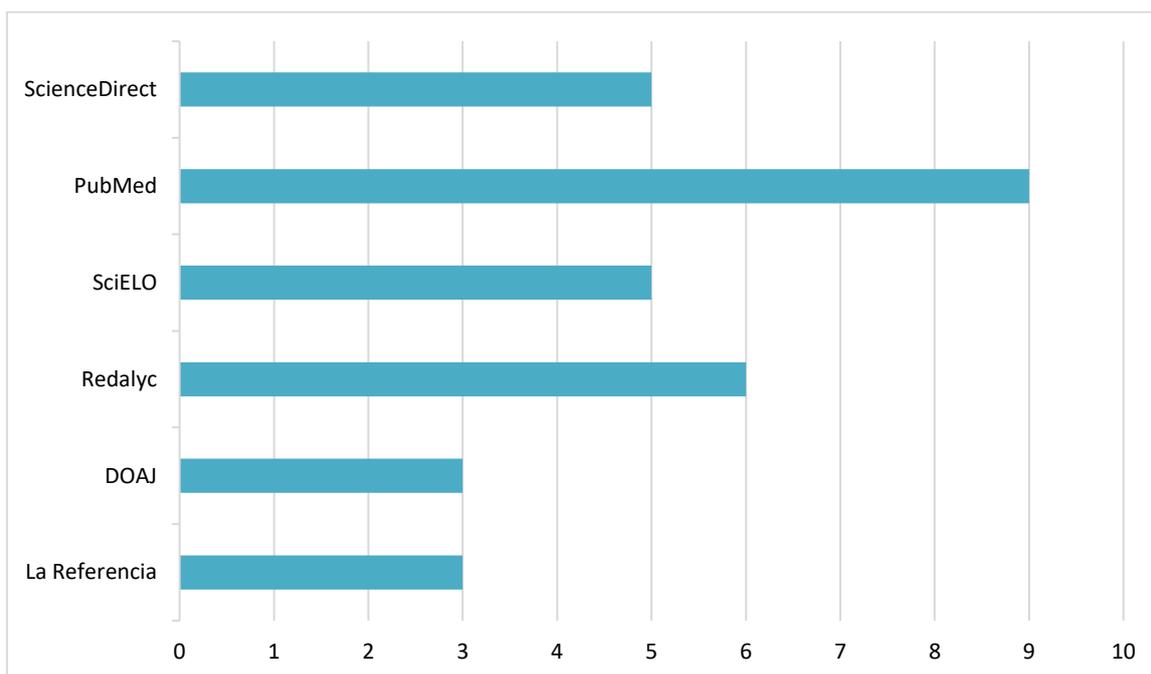


Figura 1. Cantidad de artículos científicos sobre procrastinación académica encontrados según base de datos. Elaboración propia (2020)

Tabla 2

Consideración final de artículos descartados según base de datos

Base de Datos	Artículos Descartados
La Referencia	0
DOAJ	1
Redalyc	1
SciELO	1
PubMed	2
ScienceDirect	1
Total	6

Fuente: Elaboración propia (2020)

La Tabla 2 expone el resultado de la consideración final de los 31 artículos encontrados, mostrando el número de artículos excluidos según base de datos, siguiendo los criterios de exclusión de Carvajal (2004).

Tabla 3

Artículos de investigación incluidos en base a los criterios de calidad propuestos por Carvajal (2004)

N°	Base de Datos	Autor/es	Título	Año	Inclusión
1	Redalyc	Carranza, R.; Ramírez, A.	Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios	2013	Está alineado al objetivo
2	Redalyc	Matalinares, M.; Diaz, A.; Rivas, L.; Dioses, A.; Arenas, C.; Raymundo, O.; Baca, D.; Uceda, J.; Yaringaño, J.; Fernandez, E.	Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima.	2017	Está alineado al objetivo
3	Redalyc	Dominguez-Lara, S. & Campos- Uscanga, Y.	Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar.	2017	Está alineado al objetivo
4	Redalyc	Veliz, M.; Tarazona, F.; Aliaga, I. & Romero, J.	Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores.	2016	Está alineado al objetivo
5	Redalyc	Yarlequé, L., Javier, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Matalinares, M., Navarro, L. & Campos, J.	Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín.	2016	Está alineado al objetivo
6	La Referencia	Marquina-Lujan, R., Horna, V. & Huaire, E.	Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios.	2018	Está alineado al objetivo
7	La Referencia	Alegre, A.	Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.	2013	Está alineado al objetivo
8	La Referencia	Mamani, S. & Aguilar, A.	Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios	2019	Está alineado al objetivo

			pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana.		
9	SciELO	Rodríguez, A. & Clariana, M.	Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico.	2017	Está alineado al objetivo
10	SciELO	Ramos-Galarza, C.; Jadán-Guerrero, J.; Paredes-Núñez, L.; Bolaños-Pasquel, M. & Gómez-García, A.	Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos.	2017	Está alineado al objetivo
11	SciELO	Garzón, A & Gil, J.	Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior.	2017	Está alineado al objetivo
12	SciELO	Muñoz-Olano, J. & Hurtado-Parrado, C.	Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students	2017	Está alineado al objetivo
13	PubMed	Jin, H.; Wenchao, W. & Lan, X.	Academic Procrastination in Collegue Students	2019	Está alineado al objetivo
14	PubMed	Westgate, E., Wormington, S., Oleson, K., & Lindgren, K.	Productive procrastination: academic procrastination style predicts academic and alcohol outcomes.	2016	Está alineado al objetivo
15	PubMed	Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H.	Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction.	2017	Está alineado al objetivo
16	PubMed	Lakshminarayan N, Potdar, S. & Reddy, S.	Relationship between procrastination and academic performance among a group of undergraduate dental students in India.	2013	Está alineado al objetivo
17	PubMed	Madhan, B., Kumar, C., Naik, E., Panda, S., Gayathri, H., & Barik, A.	Trait Procrastination Among Dental Students in India and Its Influence on Academic Performance	2012	Está alineado al objetivo
18	PubMed	Vahedi, S., Farrokhi, F., Gahramani, F., & Issazadegan, A.	The relationship between procrastination, learning strategies and statistics anxiety among Iranian college students: a canonical correlation analysis.	2012	Está alineado al objetivo
19	PubMed	Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K.	Perfectionism and Academic Procrastination	2011	Está alineado al objetivo
20	ScienceDirect	Zakeri, H., Esfahani, B., & Razmjoe, M.	Parenting Styles and Academic Procrastination	2013	Está alineado al objetivo
21	ScienceDirect	Kandemir, M.	Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation,	2014	Está alineado al objetivo

			Academic Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables		
22	ScienceDirect	Kağan, M., Çakır, O., İlhan, T., & Kandemir, M.	The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits	2010	Está alineado al objetivo
23	ScienceDirect	Çapan, B.	Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students	2010	Está alineado al objetivo
24	DOAJ	Dominguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R.	Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos.	2019	Está alineado al objetivo
25	DOAJ	Garzón-Umerenkova, A.; de la Fuente, J.; Amate, J.; Paoloni, P.; Fadda, S. & Pérez, J.	A Linear Empirical Model of Self-Regulation on Flourishing, Health, Procrastination, and Achievement, Among University Students	2018	Está alineado al objetivo

Fuente: Elaboración propia (2020)

Tabla 4

Artículos de investigación excluidos en base a los criterios de calidad propuestos por Carvajal (2004)

Nº	Bases de Datos	Autor/es	Título	Año	Exclusión
1	Redalyc	Torres, C., Padilla, M, & Valerio, C.	El estudio de la procrastinación humana como un estilointeractivo.	2017	No está alineado al objetivo
2	SciELO	García, V. & Silva, M.	Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario	2019	No está alineado al objetivo
3	PubMed	Küchler, A., Albus, P., Ebert, D., & Baumeister, H.	Effectiveness of an internet-based intervention for procrastination in college students (StudiCare Procrastination): Study protocol of a randomized controlled trial	2019	No está alineado al objetivo
4	PubMed	Perrin, C.; Miller, N.; Haberlin, A.; Ivy, J.; Meindl, J. & Neef, N.	Measuring and reducing college students' procrastination	2011	No está alineado al objetivo

5	ScienceDirect	Kandemir, M. & Palanci, M.	Academic Procrastination: Validity and Reliability Study	Functional Validity and	2014	No está alineado al objetivo
6	DOAJ	Cano, C.; Palomá, N. & Rojas, L.	Procrastinación y factores relacionados para su análisis en la educación superior		2016	No está alineado al objetivo

Fuente: Elaboración propia (2020)

Como se puede apreciar en la Tabla 5, y analizando la información obtenida, se evidenció que el año en el que se publicó el mayor número de investigaciones sobre procrastinación académica fue el 2017, con ocho artículos publicados, seguido del 2013, con cuatro artículos, posteriormente el 2019, con tres artículos, el 2016, 2018, 2012 y 2010, con dos artículos, y finalmente, los años 2011 y 2014, con un artículo cada uno.

Tabla 5

Clasificación por año de publicación de los artículos científicos sobre procrastinación académica.

Año de Publicación	Cantidad
2013	4
2017	8
2016	2
2018	2
2019	3
2012	2
2011	1
2014	1
2010	2
Total	25

Fuente: Elaboración propia (2020)

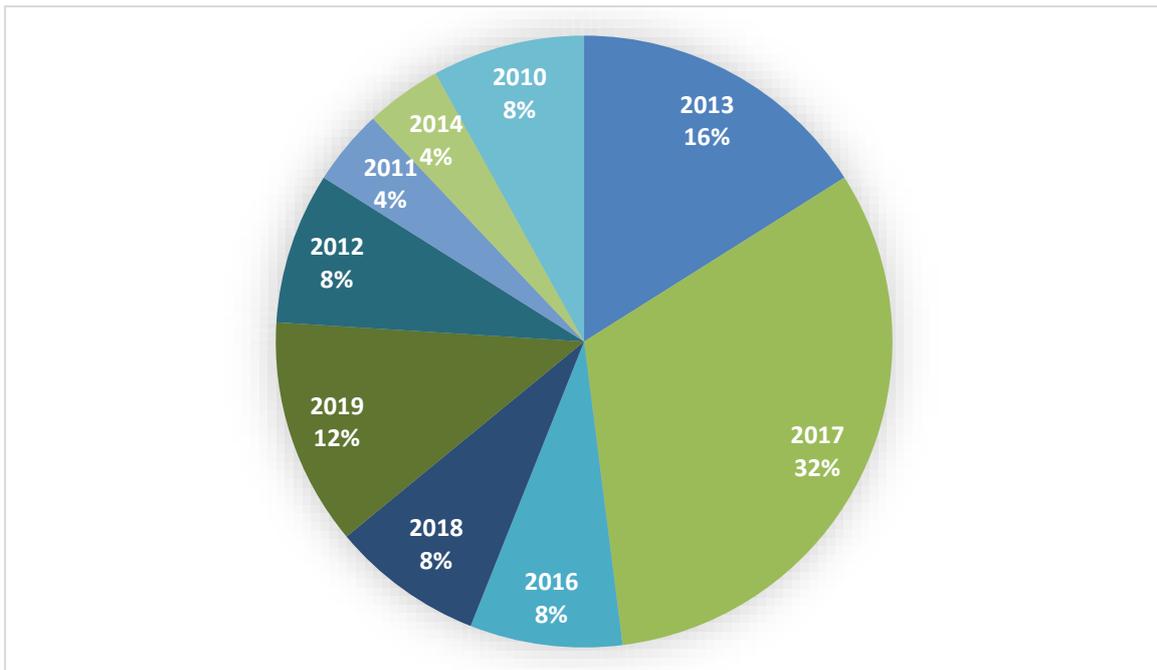


Figura 2. Porcentaje de artículos científicos sobre procrastinación académica encontrados según año de publicación. Elaboración propia (2020)

Correspondientemente, en la Figura 2 se encuentran graficados los porcentajes por año de publicación con respecto al número de artículos examinados sobre procrastinación académica, como ya se explicó en el párrafo anterior.

Tabla 6

Cantidad de investigaciones sobre procrastinación académica según país.

País	Cantidad
Perú	9
España	1
Ecuador	1
Colombia	3

China	1
EE. UU	1
Corea	1
India	2
Irán	3
Turquía	3
Total	25

Fuente: Elaboración propia (2020)

Acorde con la Tabla 6, según el número final, se evidencia que el país que registra más investigaciones sobre procrastinación académica es Perú con 9 artículos, seguido de Colombia, Irán y Turquía con 3 artículos cada uno, India con 2 artículos, y finalmente España, Ecuador, China, Estados Unidos y Corea con un artículo cada país.

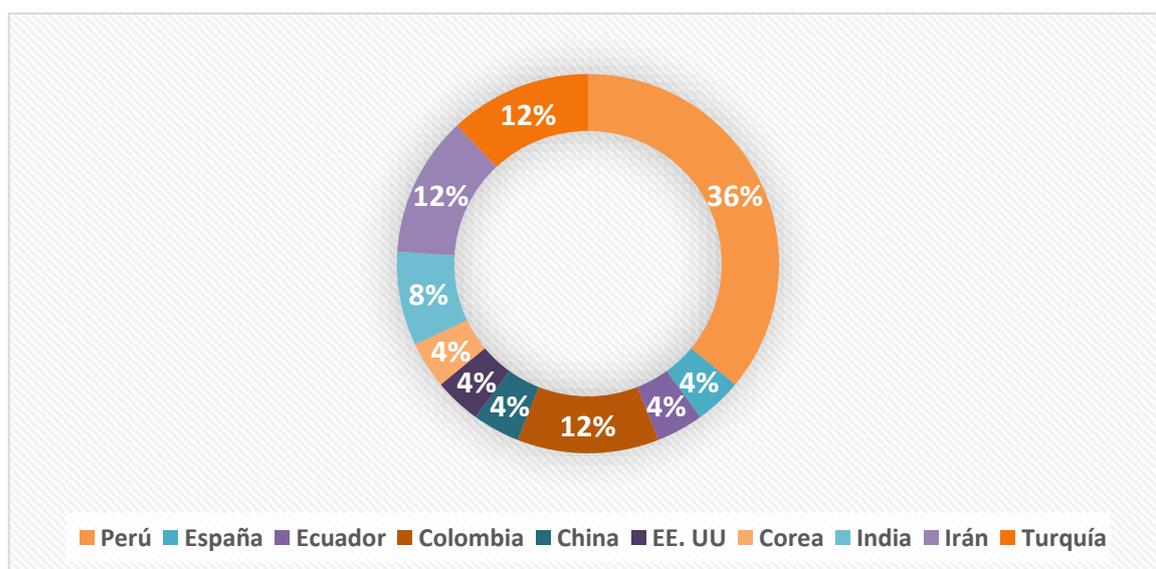


Figura 3. Porcentaje del número final de investigaciones publicadas sobre procrastinación académica según países. Elaboración propia (2020).

Respectivamente, en la Figura 3 se muestran representados en gráfico los porcentajes de las cantidades expuestas en la Tabla 6, es decir, Perú tendría la mayor parte de las publicaciones, con un 36%, en segundo lugar, están Colombia, Irán y Turquía, con 12%, después, India con 8%, y por último, España, Ecuador, China, Estados Unidos y Corea con 4%.

Revisando lo encontrado, se puede ver que, de las investigaciones que muestran una relación significativa entre la variable género y procrastinación académica, los hombres tendrían la mayor predisposición, con un 86%, a diferencia de las mujeres con un 14%, graficado en la Figura 4.

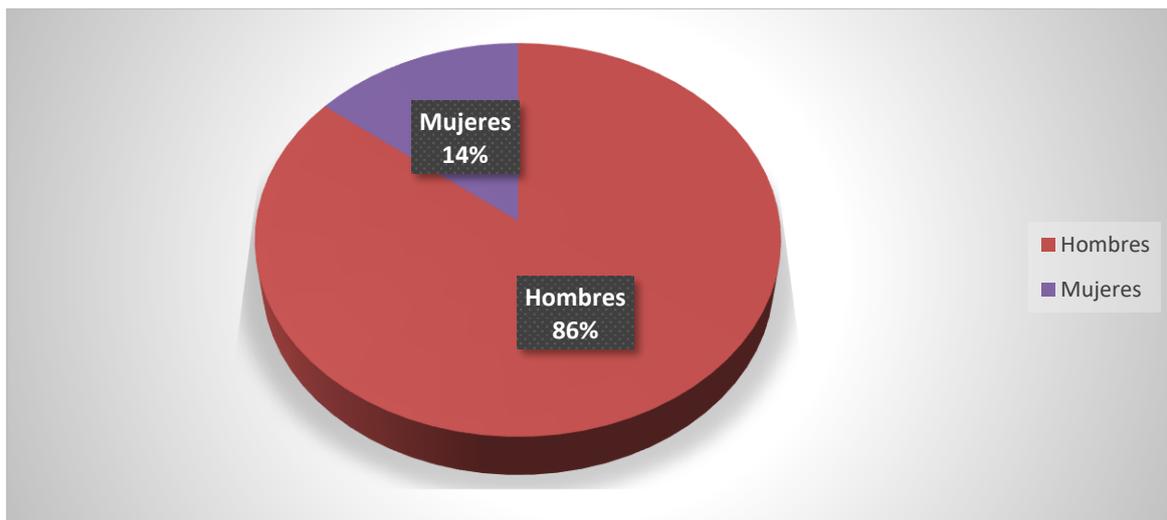


Figura 4. Diferencia de género en procrastinación académica expresado en porcentajes. Elaboración propia (2020)

Del mismo modo, se puede ver que, de las investigaciones que muestran una relación significativa entre la variable edad y procrastinación académica, los jóvenes de menores de 25 años estarían más propensos a desarrollar esta conducta, como se muestra en la Figura 5.

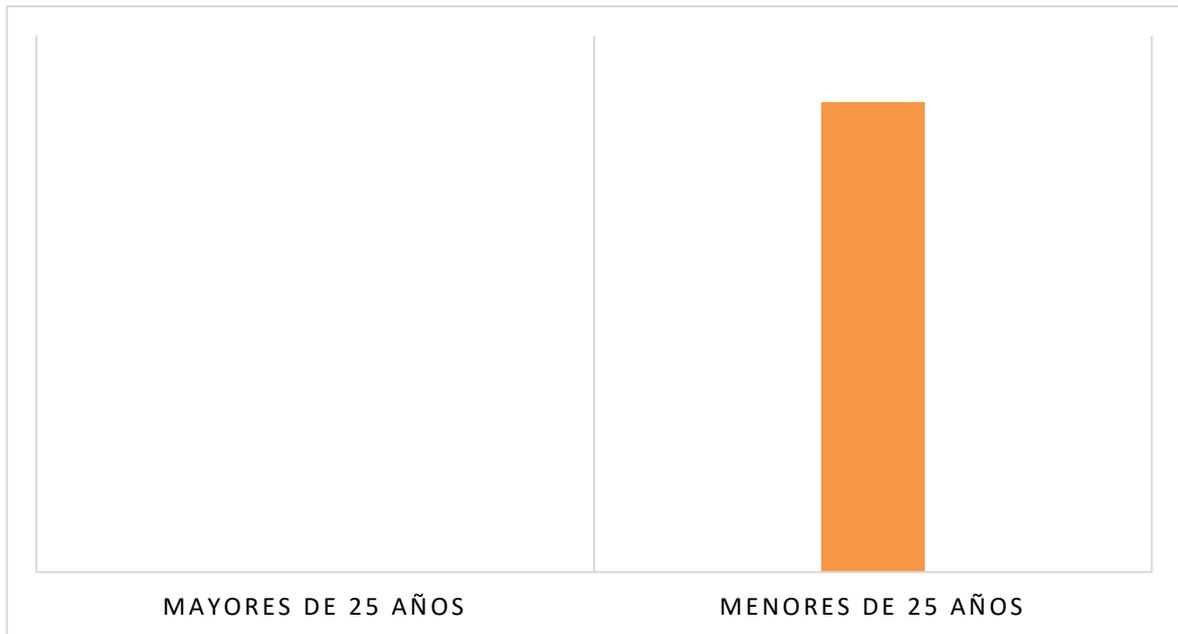


Figura 5. Diferencia por grupo de edad en procrastinación académica expresado en porcentajes. Elaboración propia (2020)

Sintetizando la información encontrada, se puede decir que las investigaciones de tipo correlacional fueron las más empleadas por los autores para llevar a cabo el estudio de la procrastinación académica, seguidamente del tipo descriptivo, combinando incluso estos dos últimos, después se encuentra el tipo causal.

Complementariamente, a nivel de diseño se encuentran las investigaciones no experimentales en primer lugar, y por último se reporta una investigación experimental, donde se empleó la tipología mixta, en la que además de usar técnicas cuantitativas, como las pruebas psicológicas proyectivas, también se aplicaron técnicas proyectivas, como el *focus group*, para la fase cualitativa.

Si bien hay pocas investigaciones realizadas sobre este tópico a nivel nacional, habría una discrepancia en los resultados sobre la variable género en cuanto a procrastinación académica, en investigaciones distintas, favoreciendo a mujeres por un lado (Carranza &

Ramírez, 2013) y a hombres por el otro (Matalinares, Diaz, Rivas, Dioses, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda, Yaringaño, & Fernandez, 2017; Dominguez-Lara & Campos-Uscanga, 2017; Marquina-Lujan, Horna & Huaire, 2018; Dominguez-Lara, Prada-Chapoñan & Moreta-Herrera, 2019), a diferencia, de estudios internacionales, que resaltan que los hombres tenderían a desarrollar más esta conducta (Lakshminarayan, Potdar & Reddy, 2013).

Por otro lado, también se confirmaría la tesis en cuanto a la edad, remarcando que los jóvenes, entre las edades de 16 y 25 años, presentarían una tendencia mayor a desarrollar procrastinación académica (Carranza & Ramírez, 2013; (Matalinares, Diaz, Rivas, Dioses, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda, Yaringaño, & Fernandez, 2017; Veliz, Tarazona, Aliaga & Romero, 2016; Rodríguez & Clariana, 2017; Garzón-Umerenkova, de la Fuente, Amate, Paoloni, Fadda & Pérez, 2018).

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES

De acuerdo con lo investigado se puede decir que, la procrastinación académica es un fenómeno que debería ser tópico de preocupación en las instituciones educativas, básicas y superiores por igual, ideando estrategias para intentar reducir su práctica.

Se puede evidenciar, basado en los resultados obtenidos, que en Perú el constructo de procrastinación académica ha sido gran tema de investigación, reflejándose en los nueve artículos publicados que se han encontrado, siendo 36% el porcentaje equivalente a esta cantidad.

Asimismo, los hombres tendrían más posibilidades de desarrollar procrastinación académica, teniendo a su favor el 86% de los artículos científicos, a comparación de las mujeres, quienes solo han mostrado la tendencia a presentarla en una sola investigación.

Adicionalmente, y en concesión de las investigaciones seleccionadas, se exhibe que los estudiantes universitarios menores de 25 años, desarrollarían más la conducta de procrastinación en sus estudios, posiblemente debido a precisamente que, por ser jóvenes adultos, no tendrían las mismas responsabilidades que los mayores de la edad mencionada.

Finalmente, a manera de recomendaciones, se considera importante impulsar la continuidad de investigaciones en procrastinación académica, seguir explorando el constructo bajo diferentes condiciones y relacionado a otras variables, a fin de poder comprender mejor a las personas que han hecho de un hábito esta conducta y trazar un plan de intervención más idóneo, teniendo como base los hallazgos científicos encontrados, para así ayudar al estudiante que tal vez no se dé cuenta, en el momento presente, de que este comportamiento perjudicaría su rendimiento académico, y aún más su formación académica a futuro.

REFERENCIAS

Atkinson, R. & Shiffrin, R. (1968). Human memory. A proposed system and its control processes. En K. W. Spence y J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation*, Vol. 2 (pp. 89-195). New York: Academic Press.

Carranza, R. & Ramírez, A. (2013). PROCRASTINACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS ASOCIADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, III(2),95-108. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646127006>

Carvajal, J. (2004). GUÍA PARA EL ANÁLISIS CRÍTICO DE PUBLICACIONES CIENTÍFICAS. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 69 (1), 67-72. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75262004000100014&script=sci_arttext&tlng=en

Dominguez-Lara, S. & Campos-Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 23 (1), 123-135. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68651823010>

Dominguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R. (2019). Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 125-136.

García, V. & Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11 (2), 122-137. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802019000200122&lang=es

Garzón, A. & Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16 (3), 1-13. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-9267-rups-16-03-00124.pdf>

Garzón-Umerenkova, A.; de la Fuente, J.; Amate, J.; Paoloni, P.; Fadda, S. & Pérez, J. (2018) A Linear Empirical Model of Self-Regulation on Flourishing, Health, Procrastination, and Achievement, Among University Students. *Front. Psychol.* 9:536.

Jin, H., Wang, W. & Lan, X. (2019). Peer Attachment and Academic Procrastination in Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Future Time Perspective and Grit. *Frontiers in Psychology*, 10. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6902009/>

Lakshminarayan, N., Potdar, S. & Reddy, S. (2013). Relationship between procrastination and academic performance among a group of undergraduate dental students in India. *Journal of Dental Education*, 77 (4), 524-528.

Marquina-Lujan, R., Horna, V. & Huairé, E. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista Con-Ciencia EPG*, 3(2), 89-97. Recuperado de http://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_3015e4dd10c980a5d3a3ade5ad7a684f

Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., Yaringaño, J. & Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7 (13), 63-81. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570960867005>

Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M. & Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos*, 43 (3), 275-289. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-07052017000300016&script=sci_arttext

Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26 (1), 45-60. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-54692017000100045&script=sci_abstract&tlng=en

Veliz, M., Tarazona, F., Aliaga, I. & Romero, J. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6 (10), 185-194. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570960870018>