



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“PROCRASTINACIÓN ACÁDEMICA Y AUTOEFICACIA
EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Tania Aisha Khan Castro

Asesor:

Ps. Lorena Maribel Frías Saavedra

Trujillo – Perú
2017

APROBACIÓN DE LA TESIS

La asesora y los miembros del jurado evaluador asignados, **APRUEBAN** la tesis desarrollada por la Bachiller **Tania Aisha Khan Castro**, denominada:

**“PROCRASTINACIÓN ACÁDEMICA Y AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”**

Ps. Lorena Maribel Frías Saavedra
ASESORA

Ps. Cesar Vásquez Olcese
JURADO
PRESIDENTE

Ps. Tania Valdivia Morales
JURADO

Ps. Paulo Florián Arana
JURADO

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Contenido

<u>APROBACIÓN DE LA TESIS</u>	ii
<u>DEDICATORIA</u>	iii
<u>AGRADECIMIENTO</u>	iv
<u>ÍNDICE DE CONTENIDOS</u>	v
<u>ÍNDICE DE TABLAS</u>	vi
<u>RESUMEN</u>	vii
<u>ABSTRACT</u>	vii
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....	15
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA	46
CAPÍTULO 4. RESULTADOS.....	54
CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN	59
CONCLUSIONES.....	63
RECOMENDACIONES.....	64
REFERENCIAS	65
ANEXOS	76

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO.

TABLA 2. NIVEL DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO

TABLA 3. NIVEL DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA POR DIMENSIONES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO

TABLA 4. NIVEL DE AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO

TABLA 5. PRUEBA DE NORMALIDAD DE KOLMOGOROV SMIRNOV DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO

TABLA 6. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS - PRUEBA DE CORRELACIÓN DE SPEARMAN ENTRE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO

RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre la procrastinación académica y la autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. La muestra, fue obtenida mediante un proceso probabilístico estratificado, conformada por 188 estudiantes de psicología, quienes fueron evaluados a través de los instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica EPA (Busko 1998, validado por Dominguez, 2014) y la Escala de Autoeficacia General - EAG (Baessler & Schwarzer 1996).

El estudio concluyó que existe una correlación negativa altamente significativa (-0.236^{**}) entre procrastinación académica y autoeficacia. Asimismo, los resultados revelaron una relación positiva altamente significativa (0.287^{**}) entre el factor de autorregulación académica y autoeficacia; sin embargo no se halló relación con el factor de postergación de actividades.

Palabras clave: procrastinación académica, autoeficacia, autorregulación académica, postergaciones de actividades, estudiantes, psicología.

ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between academic procrastination and self-efficacy in psychology students from a private university in Trujillo. The sample, was obtained through a stratified probabilistic process, involved 188 psychology students, who were evaluated through the following instruments: the EPA Academic Procrastination Scale (Busko 1998, validated by Dominguez, 2014) and the General Self-Efficacy Scale - EAG (Baessler & Schwarzer, 1996). The study concluded that there is a highly significant negative correlation (-0.236^{**}) between academic procrastination and self-efficacy. Likewise, the results revealed a highly significant positive association (0.287^{**}) between the factor of academic self-regulation and self-efficacy. However, it was not related to the factor of postponement activities.

Keywords: academic procrastination, self-efficacy, academic self-regulation, postponement of activities, students, psychology.

NOTA DE ACCESO

No se puede acceder al texto completo pues contiene datos confidenciales.

REFERENCIAS

- Alegre, A. (2014a). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Educación y Psicología de la USIL*, 1, 57 - 82. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/wp-content/uploads/2014/08/2014_Alegre_Autoeficacia-y-procrastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica-en-estudiantes-universitarios-de-Lima-Metropolitana.pdf
- Alegre, A. (2014b). Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 79-120. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/54>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159-177. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Álvarez, J. & Garrido, A. (2004). *Psicología social: Perspectivas psicológicas y sociológicas*. España: McGraw-Hill.
- Amutio-Kareaga, A., Franco, C., Gázquez, J. & Mañas, I. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas Psychologica*, 14(2), 433-443. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n2/v14n2a03.pdf>
- Aragón, L. (2011). Perfil de personalidad de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología: El caso de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. *Perfiles educativos*, 33(133), 68-87. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v33n133/v33n133a5.pdf>
- Arana, F. (2002). Fobia social como problema de alto perfeccionismo: estudio de caso aplicando un tratamiento cognitivo conductual. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 3, 191 – 209. Recuperado de http://www.academia.edu/6285936/Fobia_social_circumscripta_y_perfeccionismo
- Aranguren, M., Oviedo, A. & Irrazába, N. (2011). Estudio de las propiedades psicométricas de la escala de autoeficacia creativa en población argentina. *Revista de Psicología*, 7 (14), 69-91. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/estudio-propiedades-psicometricas-escala.pdf>
- Ariely, D. & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological science*, 13(3), 219-224. Recuperado de: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/1467-9280.00441>
- Backhoff, E. (2017). Cómo enseñar las habilidades del ciclo XXI. *El Universal*. Recuperado de <http://www.eluniversal.com.mx/entrada-de-opinion/articulo/eduardo-backhoff-escudero/nacion/2016/11/26/como-ensenar-las-habilidades>
- Baessler, J. & Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8.

- Balkis, M. & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice In Education*, 5(1), 18 – 32. Recuperado de: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=759683a4-d175-49ea-9a9e-1bf1f6c3f467%40sessionmgr4003&vid=2&hid=4103>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37 (2), 122-147. Recuperado de: <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1982AP.pdf>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción. Fundamentos sociales*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998). Recuperado de <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41. Recuperado de <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1999AJSP.pdf>
- Bandura, A. & Locke, E (2003). Negative Self-Efficacy and Goal Effects Revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99. Recuperado de <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2003JAP.pdf>
- Baptista, P., Fernández, C. & Hernández, R. (2010). *Metodología de la investigación*. DF, México: Editorial The McGraw-Hill.
- Blunt, A. (1998). *Task Aversiveness and Procrastination: A Multi – Dimensional Approach to Task Aversiveness Across Stages of Personal Projects*. (Tesis de maestría) Carleton University, Ottawa. Recuperado de http://www.nlc-bnc.ca/obj/s4/f2/dsk2/tape15/PQDD_0010/MQ26950.pdf
- Blunt, A. & Pychyl, T. (2000). Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28, 153-167. Recuperado de http://www.nlc-bnc.ca/obj/s4/f2/dsk2/tape15/PQDD_0010/MQ26950.pdf
- Burka, J. & Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why you do it and what to do about it*. United States of America: Addison-Wesley.

- Burka, J. & Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now* (2.^a ed.). United States of America: Da Capo Lifelong Books.
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. (Tesis de maestría) University of Guelph, Ontario. Recuperado de http://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/tape15/PQDD_0004/MQ31814.pdf
- Cao, L. (2012). Differences in procrastination and motivation between undergraduate and graduate students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 12, 39-64. Recuperado de <http://josotl.indiana.edu/article/view/2018/1980>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad de Antioquia, Medellín.
- Carranza, R. & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 2, 95. Recuperado de <http://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/43/43>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Chun, A. & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=b4889092-6b76-4e7f-9d51-873ecb54f600%40sessionmgr110&vid=2&hid=122>
- Cid, S. (2015). *Perfeccionismo, autorregulación, autoeficacia y bienestar psicológico en la procrastinación*. (Tesis de maestría) Universidad Pontificia Comillas, Madrid.
- Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M. & Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2), 737-754. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v15n1/v15n1a2.pdf>
- Clariana, M., Cladellas, R., Badia, M. & Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *REIFOP*, 14. Recuperado en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4625089>
- Condori, J. (2013). *Relación de: Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3291>
- Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas, D., Espinoza, E., Torrejón, E. & Conspira C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15, 1-5. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3994750.pdf>

- Corkin, D., Shirley, L. Y. & Lindt, S. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602-606. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/241106018_Comparing_active_delay_and_procrastination_from_a_self-regulated_learning_perspective
- Díaz, D., Rodríguez – Carbajal, R., Blanco, A., Moreno – Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Dominguez, S., Villegas, G., Cabezas, M., Aravena, S. & De la Cruz, M. (2013). Autoeficacia académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada. *Revista de Psicología*, 3, 13- 23. Recuperado de <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2014/01/Revista-de-Psicolog%C3%ADa-1er-art%C3%ADculo1.pdf>
- Ellis, A. & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. Nueva York: Signet.
- Fernández, E. & Bernardo, A. (2011). Autoeficacia en la autorregulación del aprendizaje de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(3), 201-208. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5482757>
- Ferrari, J. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75 - 84. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/009265669290060H>
- Ferrari, J. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97–110. Recuperado de <http://link.springer.com/article/10.1007%2FBF00965170#page-1>
- Ferrari, J. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17, 673-679. Recuperado de http://www.researchgate.net/publication/223711944_Dysfunctional_procrastination_and_its_relationship_with_self-esteem_interpersonal_dependency_and_self-defeating_behaviors
- Ferrari, J. (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. & Diaz, J. (2014). Procrastination and Mental Health Coping: A Brief Report Related to Students. *Individual Differences Research*, 12(1), 8-11. Recuperado de

<http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=79d5c563-6988-4793-a373-dd7259eccfe9%40sessionmgr4004&vid=23&hid=4202>

Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Springer.

Furlan, L., Piemontesi, S., Illbele, A. & Sánchez, J. (2010). *Adaptación de la escala de procrastinación de Tuckman*. Trabajo presentado en el II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/266737323> *Adaptacion de la escala de procrastinacion de Tuckman*

Giannoni, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura), Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

Gollwitzer, P. (1996). The volitional benefits from planning. *The psychology of action*, 287 – 312. Recuperado de: http://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10222/96Goll_BenefitsOfPlanning.pdf?sequence=1

González, R., Valle, A., Freire, C. & Ferradás, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243030189004>

González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira-Paniagua, Á. (2013). ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica? *Acción Psicológica*, 10(1), 115-134. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v10n1/libre1.pdf>

Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica*. Barcelona, España. Recuperado de: <http://beta.isep.es/wp-content/uploads/2014/07/procrastinacion.pdf>

Hernández, L. & Barraza, A. (2013). *Rendimiento académico y autoeficacia percibida. Un estudio de caso*. México: Instituto Universitario Anglo Español y Red Durango de Investigadores Educativos. Recuperado de <http://redie.mx/librosyrevistas/libros/renacadem.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6.ª ed.)*. México D.F., México: Mc Graw-Hill.

Hewitt, P. & Flett, G. (1989). The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 339. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1992-03887-001>

Hajloo, N. (2014). Relationships between self-efficacy, self-esteem and procrastination in undergraduate psychology students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*,

- 8(3), 42. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4359724/pdf/ijpbs-8-042.pdf>
- Howell, A. & Watson, D. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178. doi:10.1016/j.paid.2006.11.017
- Hsieh, P., Sullivan, J. & Guerra, N. (2007). A closer look at college students: Self-efficacy and goal orientation. *Journal of Advanced Academics*, 18(3), 454-476.
- Janssen, J. (2015). *Academic Procrastination: Prevalence Among High School and Undergraduate Student and Relationship to Academic Achievement*. Dissertation, Georgia State University. Recuperado de: http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1115&context=epse_diss
- Katz, I., Eilat, K. & Nevo, K. (2014). 'I'll do it later': Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination. *Motivation & Emotion*, 38(1), 111-119. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=fee2fba3-ab85-4a03-b934-d6eea3984df8%40sessionmgr115&vid=2&hid=127>
- Kennett, D. & Keefer, K. (2006). Impact of learned resourcefulness and theories of intelligence on academic achievement of university students: an integrated approach. *Educational Psychology*, 26(3), 441-457. doi:10.1080/01443410500342062
- Kiamarsi, A. & Abolghasemi, A. (2014). The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 858-862.
- Klingsieck, K. (2013). Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific?. *Current Psychology*, 32(2), 175-185. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=d4958d8d-5ea4-44f6-b7c1-ae4c7010c91c%40sessionmgr115&vid=6&hid=121>
- Kohler, J. (2009). Rendimiento académico asociado a la autoeficacia de estudiantes de 4to. y 5to. año de secundaria de un colegio nacional de Lima. *Revista Cultura*, 23, 101-119.
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20(4), 474-495. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/222790503_At_last_My_research_article_on_procrastination
- Lay, C., & Schouwenburg, H. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647-662.
- López, O., Sanabria, L. & Sanabria, M. (2014). Logro de aprendizaje en ambientes computacionales: autoeficacia, metas y estilo cognitivo. *Psicología Desde El Caribe*, 31(3), 475-494. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/5366/6465>

- Maddux, J. (2001). Self-efficacy: The power of believing you can. En Snyder, C. R. (Ed); Lopez, Shane J. (Ed), (2002). *Handbook of positive psychology*. , (pp. 277-287). New York, NY, US: Oxford University Press, xviii, 829 pp. [doi:10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0031](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0031)
- McCown, W., Petzle, T. & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8, 781-786. [doi:10.1016/0191-8869\(87\)90130-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(87)90130-9)
- Milgram, N., Marshevsky, S. & Sadeh, C. (1995). Correlates of Academic Procrastination: Discomfort, Task Aversiveness, and Task Capability. *The Journal of Psychology*, 129(2), 145 – 155. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7760291>
- Milgram, N., Sroloff, B. y Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197 – 212. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0092656688900153>
- Milgram, N., & Toubiana, Y. (1999). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 345-361. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10549240>
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2004-10925-001>
- Olaz, F. (2001). *La Teoría Social Cognitiva de la Autoeficacia: Contribuciones a la Explicación del Comportamiento Vocacional*. (Tesis de licenciatura), U.N.C., Argentina. Recuperado de <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/olaz.pdf>
- Ornelas, M., Blanco, H., Gastélum, G. & Muñoz, F. (2013). Perfiles de autoeficacia en conductas académicas en alumnos de primer ingreso a la universidad. (Spanish). *Revista Electrónica De Investigación Educativa*, 15(1), 17-28. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=378da141-2413-4424-8cde-738df5b3ff57%40sessionmgr4003&vid=2&hid=4110>
- Pajares, F. & Schunk, D. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. En R. Riding y S. Rayner (Eds.), *Perception* pp. 239-266, Londres: Ablex Publishing. Recuperado de <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/PajaresSchunk2001.html>
- Pajares, F. (1997). Currents directions in self-efficacy research. *Advances in motivation and achievement*. 10, 1-49. Recuperado de <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/effchapter.html>
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research*, 66(4), 543-578. Recuperado de: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.3102/00346543066004543>
- Park, S. & Sperling, R. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(01), 12. Recuperado de: http://file.scirp.org/pdf/PSYCH20120100001_99209019.pdf

- Pascual, K. & Rodríguez, G. (2011). *Autoeficacia y ansiedad ante los exámenes en alumnos de secundaria del distrito de Víctor Larco*. (Tesis de licenciatura), Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Peralbo, M., Sánchez, J. & Simón, M. (1986). Motivación y Aprendizaje Escolar: Una aproximación desde la Teoría de la Autoeficacia. *Infancia y Aprendizaje*, 35(36), 37 - 45. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=662383>
- PR Newswire. (27 de Mayo de 2014). *Eighty-seven percent of high school and college students are self-proclaimed procrastinators*. [En línea]. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bwh&AN=201405270812PR.NEWS.USPR.LA34691&lang=es&site=eds-live&authtype=ip.uid>
- Price, A. & Price, D. (2011). *Introducing Psychology of Success: A Practical Guide*. United States of America: Icon Books.
- Pintrich, P. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). New York: Academic Press.
- Pintrich, P. & De Groot, E. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology*, 82(1), 33. Recuperado de: <http://rhartshorne.com/fall-2012/eme6507-rh/cdisturco/eme6507-eportfolio/documents/pintrich%20and%20degroot%201990.pdf>
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, (1), 45. Recuperado de <http://propagadoresdelaluzn1.org/revp/index.php/vanguardiapsicologica/article/view/63/148>
- Rabin, L., Fogel, J. & Nutter-Upham, K. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 33(3), 344–357. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=d71049aa-b23b-4c1a-902d-72925921b985%40sessionmgr113&vid=2&hid=121>
- Real Academia Española. (2012). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Recuperado de <http://www.rae.es/>
- Rothblum, E. (1990). Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. En H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 497-537). New York: Plenum. Recuperado de: http://www-rohan.sdsu.edu/~rothblum/doc_pdf/procrastination/FearofFailure.pdf
- Rothblum, E., Solomon, L. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 387-394. Recuperado de http://rothblum.sdsu.edu/doc_pdf/procrastination/Affective_Cognitive.pdf

- Rozental, A. & Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 5, 1488-1502. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Rubio, F. (2004). *Manual práctico de prevención y reducción de la ansiedad en los exámenes y pruebas orales*. Madrid: Aljibe.
- Ruiz, F. (2005). Influencia de la autoeficacia en el ámbito académico. *Revista docencia universitaria de la UPC*, 1, 1 – 16. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=4775384>
- Saddler, D. & Sacks, L. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1994-23383-001>
- Sánchez, J. (2014). Jerónimo Sánchez. Recuperado de: <http://jeronimosanchez.com/la-procrastinacion-buena-no-existe/#more-5525>
- Sanjuá, P., Pérez, A. & Bermúdez, J. (2000). *Psicothema*, 12, 509 – 513. Recuperado de <http://www.psycothema.com/pdf/615.pdf>
- Sapadin, L. & Maguire, J. (1997). *It's About Time!: The Six Styles of Procrastination and How to Overcome Them*. New York: Penguin Books.
- Schouwenburg, H. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-17). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schouwenburg, H. & Groenewoud, J. (2001). Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30(2), 229-240. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886900000349>
- Senécal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(1), 607- 619. Recuperado de http://sdtheory.s3.amazonaws.com/SDT/documents/1995_SenecalKoestnerVallerand_JSP.pdf
- Seo, E. (2013). A comparison of active and passive procrastination in relation to academic motivation. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(5), 777-786. Recuperado de: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=fd9e0713-5b83-4df7-bcf0-f44ca4337524%40sessionmgr4007&vid=4&hid=4211>
- Siler, M. & Sabini, J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 11, 207 – 221. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1982-20366-001>
- Sirois, F. & Tosti, N. (2012). Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive – Behavior Therapy*, 30(4), 237-248. doi:10.1007/s10942-012-0151-y

- Sobalvarro, C. (2008). *La toma de decisión y la procrastinación*. (Tesis de licenciatura), Universidad de San Carlos, Guatemala. Recuperado de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2597.pdf
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic Procrastination: frequency and cognitive- behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. Recuperado de http://rothblum.sdsu.edu/doc_pdf/procrastination/AcademicProcrastinationFrequency.pdf
- Steel, P. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=2cac263e-72c3-454d-9bb6-6a78370ea4d7%40sessionmgr111&vid=3&hid=122>
- Steel, P. (2007). The nature of Procrastination: A Meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. Recuperado de http://studiemetro.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination_2.pdf
- Steel, P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Barcelona, España. Grijalbo.
- Steel, P. (2012). *Procrastinación*. España: Debolsillo.
- Steel, P., Brothen, T. & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95–106. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/223204948_Procrastination_and_personality_performance_and_mood
- Tice, D. & Baumeister, R. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1997-43695-008>
- Tuckman, B. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. *Paper presented at meeting of American Educational Research Association*, Boston. Recuperado de <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>
- Tuckman, B. (2002). Academic procrastinator: Their rationalizations and web-course performance. *Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association*, Chicago. Recuperado de <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470567.pdf>
- Universia España. (30 de Marzo de 2015). *Las 16 habilidades que todo estudiante del siglo XXI debe tener*. [En línea]. Recuperado de <http://noticias.universia.es/educacion/noticia/2015/03/30/1122421/16-habilidades-estudiante-siglo-xxi-debe-tener.html>
- Universia Perú. (24 de Mayo de 2016). *Ser estudiante universitario en Perú*. [En línea]. Recuperado de <http://noticias.universia.edu.pe/educacion/noticia/2016/05/24/1139979/estudiante-universitario-peru-datos-fundamentales.html>

- Valle, A., Núñez J., Cabanach, R., González-Pienda, J., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R. & Muñoz-Cadavid, M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, 20(4), 724-731. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3547.pdf>
- Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura), Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Villamarín, F. (1994). Autoeficacia: investigaciones en Psicología de la Salud. *Anuario de Psicología*, 61, 9 – 28. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/61115/88849>
- Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037//0022-0663.95.1.179>
- Zarick, L., y Stonebraker, R. (2009). I'll Do It Tomorrow: The Logic of Procrastination. *College Teaching*, 57(4), 211-215. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=6bb0690d-6db4-4f7b-a3f3-77d2ccb346d0%40sessionmgr111&vid=2&hid=121>
- Zimmerman, B. (1995). Self-efficacy and educational development. En A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 202–231). New York: Cambridge Univ. Press.
- Zimmerman, B. (2000). Attaining self-regulation. A Social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.