

Procrastinación académica y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios

Academic procrastination and its influence on the academic performance of university students

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17600673>

AUTORES:

Melba Lilian Triana Palma ^{1*}

Lourdes Isabel Triana Palma²

Melany Solange Suarez Navarrete ³

Tomas Wilfrido Sánchez Mosquera⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: mtriana@utb.edu.ec

Fecha de recepción: 08 / 10 / 2025

Fecha de aceptación: 11 / 11 / 2025

RESUMEN

La procrastinación académica es el aplazamiento voluntario e irracional de tareas educativas, pese a conocer sus consecuencias negativas, afectando el rendimiento y bienestar estudiantil.

^{1*}filiación, Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo Orcid, (0000-0003-3790-7127)

E-mail: mtriana@utb.edu.ec

^{2*}filiación, Unidad Educativa Fiscomisional Semipresencial del Azuay Orcid, [0009-0006-5187-6135](https://orcid.org/0009-0006-5187-6135)

E-mail: lourdes.triana@educacion.gob.ec

³ filiación, Unidad Educativa “América” Orcid, [0009-0007-3286-7054](https://orcid.org/0009-0007-3286-7054)

E-mail: melanysuanav@gmail.com

⁴ filiación, Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo

Orcid, (0009-0004-0723-7323)

E-mail: tsanchezmo@fcjse.utb.edu.ec

Es un fenómeno frecuente en el ámbito universitario, donde entre el 10% y el 70% de estudiantes de la carrera de educación básica, posponen sus responsabilidades. Se asocia con mala gestión del tiempo, preferencia por recompensas inmediatas y distracciones, especialmente digitales, como redes sociales y videos cortos, que fomentan la gratificación instantánea y reducen la capacidad de concentración. Factores como el estrés, ansiedad, depresión, presión académica y económica, así como la falta de motivación y desapego institucional, incrementan su incidencia. La pandemia de COVID-19 y el aprendizaje virtual intensificaron este problema, sumando incertidumbre y dificultades de autorregulación. La adicción a contenidos digitales de corta duración, identificada como un factor emergente, interfiere en la planificación académica, motivación intrínseca y logro de metas a largo plazo, favoreciendo el “cyberslacking”. Las consecuencias incluyen bajo rendimiento, estrés emocional y disminución de la satisfacción académica. Debido a la complejidad del fenómeno, se requiere investigar cómo las particularidades del uso tecnológico influyen en la procrastinación y desarrollar estrategias institucionales que promuevan la autogestión, la regulación del tiempo y la adaptación académica, mejorando así el éxito y la permanencia estudiantil.

Palabras clave: Procrastinación académica, Rendimiento, Tiempo, Distracciones digitales, Bienestar

ABSTRACT

Academic procrastination is the voluntary and irrational postponement of educational tasks, despite being aware of its negative consequences, affecting student performance and well-being. It is a common phenomenon in the university setting, where between 10% and 70% of basic education students postpone their responsibilities. It is associated with poor time management, a preference for immediate rewards, and distractions, especially digital ones such as social media and short videos, which promote instant gratification and reduce the ability to concentrate. Factors such as stress, anxiety, depression, academic and financial pressure, as well as a lack of motivation and institutional detachment, increase its incidence. The COVID-19 pandemic and virtual learning have intensified this problem, adding uncertainty and difficulties with self-regulation. Addiction to short-form digital content,

identified as an emerging factor, interferes with academic planning, intrinsic motivation, and the achievement of long-term goals, promoting "cyberslacking." The consequences include poor performance, emotional stress, and decreased academic satisfaction. Due to the complexity of the phenomenon, it is necessary to investigate how the specifics of technological use influence procrastination and develop institutional strategies that promote self-management, time regulation, and academic adaptation, thereby improving student success and retention.

Keywords: *Academic procrastination, Performance, Time, Digital distractions, Well-being*

INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica se define como el retraso voluntario e irracional en la realización de tareas vinculadas al ámbito educativo, aun cuando se conocen las posibles consecuencias negativas de dicha demora (Tao et al., 2021). Este comportamiento, caracterizado por la evasión y la falta de control en la gestión del tiempo, constituye un fenómeno de alta prevalencia y estabilidad que se observa en contextos diversos y a lo largo del tiempo. En el entorno universitario, se manifiesta en la postergación consciente de actividades académicas con plazos definidos, lo que impacta directamente en el rendimiento, la permanencia y el bienestar de los estudiantes (González-Brignardello et al., 2023).

Los antecedentes de investigación señalan que entre el 10% y el 70% de los estudiantes universitarios posponen sus responsabilidades académicas, percibiendo en muchos casos consecuencias negativas en sus logros y en su salud emocional (Rozental et al., 2022). Esta problemática se asocia con factores personales como la ansiedad, la baja tolerancia a la frustración y la preferencia por recompensas inmediatas; con factores académicos como la sobrecarga de tareas, la presión institucional y la falta de motivación intrínseca; y con factores contextuales como el uso excesivo de tecnologías digitales y redes sociales (Morales et al., 2020; Rashid, 2024). En este sentido, la gestión ineficaz del tiempo se reconoce como un factor

predominante, que unido a las demandas académicas y a la adaptación a la vida universitaria, incrementa la vulnerabilidad hacia la procrastinación.

La literatura reciente enfatiza que la pandemia de COVID-19 intensificó esta situación al introducir cambios abruptos en la modalidad de aprendizaje y en la vida estudiantil, favoreciendo el aislamiento, la ansiedad y el aumento del uso de plataformas digitales (Tian et al., 2023). La adicción a redes sociales y a videos de corta duración, como los ofrecidos en TikTok o Instagram, emerge como un factor de especial relevancia, pues promueve la gratificación inmediata, fragmenta la atención y dificulta la planificación de tareas académicas (Xie et al., 2023). Este patrón de consumo digital ha dado lugar al denominado *cyberslacking*, que consiste en el uso no académico de dispositivos electrónicos durante el tiempo de estudio, convirtiéndose en un obstáculo para la autorregulación y el rendimiento académico (Li & Liu, 2022).

La presente investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Educación Básica, en la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo. Para ello, se abordan los factores predisponentes de la procrastinación —entre ellos la gestión del tiempo, la presión académica, las distracciones digitales y las condiciones emocionales—, así como sus consecuencias en el desempeño y la permanencia estudiantil.

La relevancia de este estudio radica en que aporta nuevos conocimientos sobre la manera en que los hábitos digitales y las demandas contemporáneas de la educación superior condicionan la postergación de responsabilidades académicas. Asimismo, contribuye a identificar estrategias de intervención que favorezcan la autogestión, la regulación emocional y la permanencia estudiantil, elementos indispensables para fortalecer el éxito académico. De esta forma, se justifica la necesidad de comprender de manera integral los mecanismos que subyacen a la procrastinación universitaria, con el fin de diseñar respuestas pedagógicas acordes a los desafíos actuales.

METODOLOGÍA

La investigación adoptó un enfoque mixto, **de carácter** descriptivo y correlacional, con el propósito de obtener una visión integral de la procrastinación académica y su impacto en el rendimiento estudiantil. Este diseño metodológico permitió combinar el análisis estadístico con la exploración de percepciones y experiencias subjetivas, favoreciendo una comprensión más completa del fenómeno.

El estudio se desarrolló en la **carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo**, durante el período académico 2025. La **población** estuvo conformada por **60 estudiantes universitarios**, distribuidos en diferentes niveles de formación, lo que permitió abarcar una muestra representativa del contexto estudiantil de la carrera.

Para la recolección de información se emplearon **encuestas estandarizadas y escalas psicométricas validadas**, destinadas a medir procrastinación académica, autorregulación, estrés percibido y rendimiento académico. Estos instrumentos cuantitativos fueron complementados con la aplicación de **entrevistas semiestructuradas y grupos focales**, mediante los cuales se profundizó en las percepciones, emociones y factores contextuales que influyen en la postergación de tareas académicas.

El análisis cuantitativo incluyó **estadística descriptiva** para caracterizar la muestra y un **análisis de regresión múltiple**, con el fin de identificar los predictores más significativos de la procrastinación académica y su relación con las calificaciones obtenidas. Por otra parte, los datos cualitativos fueron examinados mediante **codificación temática**, lo que permitió identificar patrones emergentes y matices que no podrían evidenciarse únicamente a través de la cuantificación.

En conjunto, esta metodología integró la evaluación de factores emocionales (ansiedad, estrés y depresión), sociodemográficos (edad, género y nivel académico) y contextuales (uso de tecnologías digitales y hábitos de estudio), proporcionando una visión holística del fenómeno. De esta manera, los hallazgos obtenidos constituyen una base sólida para diseñar **estrategias**

de intervención que fortalezcan la autorregulación, el manejo del tiempo y la resiliencia académica en los estudiantes universitarios.

Figura # 1



Fuente. De la web

RESULTADOS

El estudio evidenció que la procrastinación fue una conducta altamente extendida entre los estudiantes de Educación Básica. A la pregunta sobre la frecuencia con que posponían tareas académicas importantes, el **60% (30 de 50)** afirmó hacerlo siempre, mientras que el **30% (15 de 50)** lo hacía casi siempre. Solo el **10% (5 de 50)** manifestó procrastinar ocasionalmente y ninguno declaró no hacerlo. Estos resultados confirmaron la presencia de una procrastinación crónica en la mayoría de los participantes, lo que coincide con investigaciones que consideran esta práctica como casi universal en contextos universitarios.

Percepción del impacto en el rendimiento académico

Respecto a los efectos percibidos, la mayoría reconoció consecuencias negativas de la procrastinación en su rendimiento. El **52.9% (37 de 70)** manifestó que esta conducta los afectaba mucho o demasiado, mientras que el **25.7% (18 de 70)** indicó un impacto moderado. En contraste, el **21.4% (15 de 70)** consideró que los efectos eran poco relevantes o inexistentes. Esta tendencia reflejó una conciencia clara de la relación entre procrastinación y

bajo rendimiento, lo cual constituye un punto de partida importante para intervenciones educativas y psicológicas.

Causas principales de la procrastinación

Entre las causas reportadas, destacaron las **distracciones digitales (78 de 100 respuestas; 78%)**, seguidas por la falta de motivación (65%) y la falta de planificación (60%). El 52% atribuyó su procrastinación al estrés o ansiedad, mientras que el 15% señaló otras razones, como problemas familiares o exceso de carga académica. Estos resultados indicaron que tanto factores externos (uso de redes sociales, videojuegos) como internos (motivación, planificación, gestión emocional) influyeron significativamente en la dilación académica.

Efectos percibidos en la calidad del trabajo académico

El **71.4% (50 de 70)** de los encuestados reconoció que la procrastinación afectaba desde moderadamente hasta de forma muy significativa la calidad de sus trabajos, evidenciando reducción en la profundidad, puntualidad y calidad de los mismos. En contraste, el **7.1% (5 de 70)** consideró que no existía impacto alguno. Estas diferencias sugirieron que, aunque la procrastinación fue generalizada, su efecto dependió de variables individuales como la autorregulación o la autoeficacia.

Estrategias para reducir la procrastinación

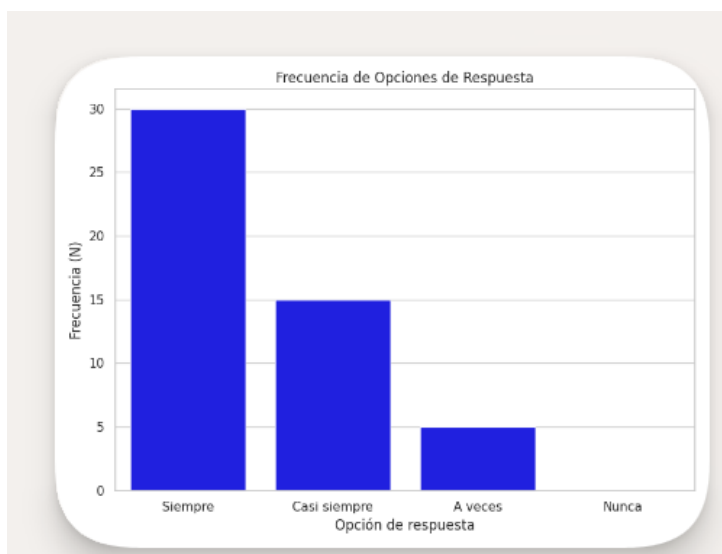
Se encontró que el **42.9% (30 de 70)** no había intentado estrategias para reducir la procrastinación, aunque mostró disposición a hacerlo, lo que reveló un campo abierto para intervenciones institucionales. El **25.7% (18 de 70)** reportó haber aplicado estrategias exitosas, mientras que el **17.1% (12 de 70)** intentó sin resultados. Finalmente, el **14.3% (10 de 70)** indicó no tener intención de cambiar, lo que evidenció resistencia al ajuste conductual.

1. ¿Con qué frecuencia pospones tareas académicas importantes?

Opción de respuesta	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)
Siempre	30	60%
Casi siempre	15	30%
A veces	5	10%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

La encuesta revela que el 60% de los estudiantes siempre pospone tareas académicas importantes, indicando una alta prevalencia de procrastinación crónica, posiblemente relacionada con dificultades en autorregulación y manejo del tiempo. Un 30% casi siempre procrastina, influenciado por factores como sobrecarga académica o falta de motivación. Solo un 10% procrastina ocasionalmente, en situaciones específicas. Ningún estudiante reportó no procrastinar, confirmando que esta conducta es generalizada, lo que coincide con estudios que la consideran casi universal en entornos universitarios.

Figura # 1.



Elaboración propia por los autores

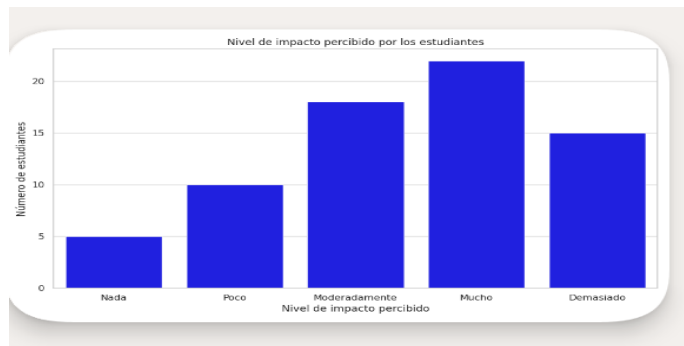
2. ¿Considera que la procrastinación afecta negativamente su rendimiento académico?

Nivel de impacto percibido	Número de estudiantes	Porcentaje (%)
Nada	5	$(5/70) \times 100 = 7.1\%$
Poco	10	$(10/70) \times 100 = 14.3\%$
Moderadamente	18	$(18/70) \times 100 = 25.7\%$
Mucho	22	$(22/70) \times 100 = 31.4\%$
Demasiado	15	$(15/70) \times 100 = 21.5\%$
Total	70	100%

Interpretación del resultado

La mayoría de los estudiantes considera que la procrastinación sí afecta negativamente su rendimiento académico: Un 52.9% (37 estudiantes) percibe que la procrastinación los afecta *mucho* o *demasiado*, lo que indica una alta conciencia del impacto negativo de esta conducta. Un 25.7% (18 estudiantes) la considera *moderadamente* perjudicial, lo que sugiere que aunque no lo ven como un problema grave, sí reconocen sus efectos. Solo un 21.4% (15 estudiantes) cree que la procrastinación afecta *poco* o *nada* su rendimiento, lo que podría reflejar una menor autopercepción del problema o una mejor gestión personal. Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes son conscientes de que la procrastinación tiene consecuencias negativas en su desempeño académico. Este reconocimiento puede ser un punto de partida para implementar estrategias de intervención, como programas de orientación, técnicas de organización personal y acompañamiento psicológico.

Figura # 2.



Elaboración por los autores

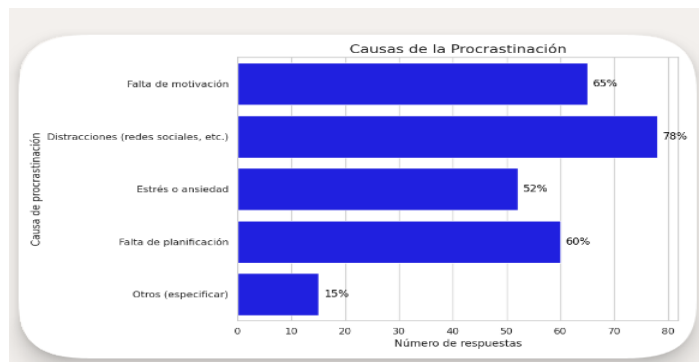
3. ¿Cuáles son las principales causas por las que procrastina en sus actividades académicas? (Puede seleccionar más de una)

Causa de procrastinación	Número de respuestas	Porcentaje (%)
Falta de motivación	65	65%
Distracciones (redes sociales, etc.)	78	78%
Estrés o ansiedad	52	52%
Falta de planificación	60	60%
Otros (especificar)	15	15%

Interpretación:

La principal causa de procrastinación es el uso de distracciones digitales como redes sociales y videojuegos, con un 78%. Le sigue la falta de motivación (65%) y la falta de planificación (60%), lo que indica que muchos estudiantes no tienen metas claras ni una estructura de trabajo definida. El estrés o ansiedad también es un factor importante (52%), lo que sugiere que el bienestar emocional influye en el rendimiento académico. El 15% mencionó otras causas, como problemas familiares, exceso de carga académica o falta de interés en ciertas materias.

Figura # 3



Elaboración por los autores

4. Cuando procrastina, ¿cómo afecta esto la calidad de su trabajo académico?

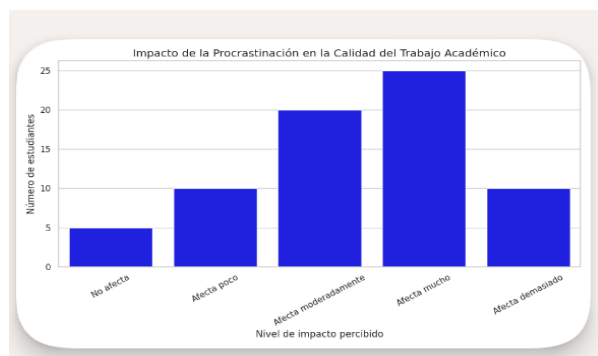
Respuesta	Número de estudiantes	Porcentaje (%)
No afecta	5	7.1%
Afecta poco	10	14.3%
Afecta moderadamente	20	28.6%
Afecta mucho	25	35.7%
Afecta demasiado	10	14.3%

El 71.4% de los estudiantes encuestados (50 de 70) reconocen que la procrastinación afecta desde un nivel moderado hasta muy significativo la calidad de su trabajo académico, lo cual evidencia una percepción clara y consciente de las consecuencias negativas que esta conducta genera sobre su desempeño académico. Esta alta proporción sugiere que la procrastinación no solo es un hábito frecuente, sino que también tiene un impacto tangible en los resultados de aprendizaje, posiblemente manifestándose en la reducción de la calidad, profundidad y puntualidad en la entrega de trabajos.

Por otro lado, solo un 7.1% de los estudiantes considera que la procrastinación no tiene efecto sobre su rendimiento, lo que indica que una minoría percibe esta conducta como inocua o manejable sin repercusiones evidentes. Esta diferencia en la percepción puede estar vinculada a variables individuales, como niveles diferenciados de autorregulación, autoeficacia o

estrategias compensatorias que algunos estudiantes aplican para mitigar el impacto de la dilación.

Figura # 4



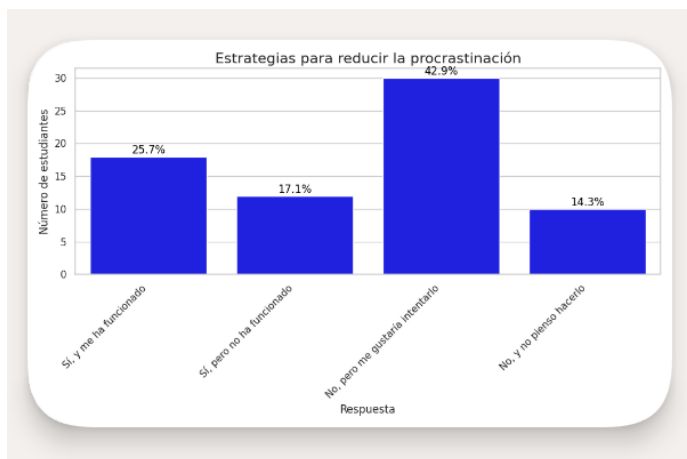
Elaboración por los autores

5. ¿Ha intentado alguna estrategia para reducir la procrastinación?

Respuesta	Número de estudiantes	Porcentaje (%)
Sí, y me ha funcionado	18	25.7%
Sí, pero no ha funcionado	12	17.1%
No, pero me gustaría intentarlo	30	42.9%
No, y no pienso hacerlo	10	14.3%

El 42.9% de los estudiantes aún no ha intentado estrategias para combatir la procrastinación, pero está abierto a hacerlo, lo que representa una oportunidad para intervenciones educativas. El 25.7% ha logrado reducirla con éxito, evidenciando que con las herramientas adecuadas es posible mejorar. Sin embargo, el 17.1% intentó sin éxito, indicando la necesidad de orientación más personalizada. Finalmente, el 14.3% no tiene intención de cambiar, lo que sugiere la importancia de trabajar en motivación y concienciación para generar compromiso con el cambio. Estos datos muestran que la procrastinación requiere enfoques variados según la disposición de cada estudiante.

Figura # 5



Elaboración por autores

Discusión

En esta sección se realizó un análisis crítico de los resultados obtenidos en el estudio, contrastándolos con la literatura especializada sobre procrastinación académica y rendimiento estudiantil, como lo plantean Amez y Baert (2020). Los hallazgos confirman que la procrastinación está estrechamente vinculada con teorías psicológicas relevantes, tales como la autorregulación y la motivación de logro, que explican cómo las habilidades para gestionar el tiempo, la atención y la autodisciplina impactan directamente en el rendimiento académico.

Un aspecto clave identificado es el uso problemático de tecnologías digitales, particularmente los teléfonos inteligentes, que se relaciona negativamente con el bienestar y éxito académico de los estudiantes. Estudios recientes (Haslinda et al., 2022; Wu et al., 2025) evidencian que estas herramientas, aunque indispensables en la educación moderna, pueden afectar la atención, la retención de información y la eficiencia en el estudio cuando se emplean de manera inadecuada o excesiva. Rasgos individuales como la autodisciplina y el nivel de consciencia personal median estos efectos, generando variabilidad en la respuesta de los estudiantes según sus perfiles psicológicos (Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2020).

La literatura también indica que la adicción a los smartphones produce sobrecarga cognitiva, déficit de atención y alteraciones en los patrones de sueño (Joshi et al., 2022; Shi et al., 2021), lo que se traduce en un descenso significativo del rendimiento académico y un aumento en la procrastinación irracional. Incluso la simple presencia del teléfono en el entorno de estudio puede distraer, disminuyendo el desempeño cognitivo (Skowronek et al., 2023). Esta problemática se agrava especialmente en estudiantes universitarios jóvenes, quienes presentan una mayor susceptibilidad a la distracción digital y dificultades para mantener la concentración prolongada (Randjelović et al., 2020).

Las limitaciones identificadas en el presente estudio, tales como el enfoque en una sola carrera y la necesidad de mayor análisis longitudinal, invitan a futuras investigaciones que profundicen en la compleja dinámica entre tecnología, procrastinación y rendimiento académico. Asimismo, se recomienda desarrollar y evaluar estrategias pedagógicas diferenciadas que consideren el perfil digital y psicológico de los estudiantes, con el fin de mitigar los efectos adversos de la distracción digital y promover mejores hábitos de estudio y autorregulación.

CONCLUSIONES

El análisis permitió establecer que la procrastinación académica constituye una conducta altamente prevalente entre los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Básica, con efectos directos en el rendimiento académico, el bienestar emocional y la permanencia en el sistema educativo. Se trata de una postergación voluntaria e irracional de las tareas, caracterizada por la dificultad para autorregularse y manejar de manera eficaz el tiempo, lo que coincide con lo reportado en investigaciones recientes que la asocian con un bajo desempeño y mayores niveles de ansiedad y estrés (Rozental et al., 2022; Svartdal & Løkke, 2022).

Los hallazgos evidenciaron que el uso inadecuado de las tecnologías digitales constituye un factor que amplifica la procrastinación, pues expone a los estudiantes a distracciones constantes que obstaculizan la concentración y la finalización oportuna de las actividades académicas. Este aspecto representa una contribución relevante del estudio, ya que pone en

discusión la necesidad de promover una alfabetización digital crítica que permita un uso responsable de los recursos tecnológicos en el entorno universitario, aspecto poco abordado en investigaciones previas que se han centrado principalmente en variables psicológicas.

Asimismo, se constató que la procrastinación no puede comprenderse de manera unidimensional, sino como un fenómeno multifactorial donde convergen aspectos individuales (motivación, autorregulación, autoeficacia), contextuales (exigencias académicas, entorno digital) y emocionales (ansiedad, estrés, miedo al fracaso). Esta perspectiva integradora refuerza lo planteado por autores como Tao et al. (2021) y Liu et al. (2023), quienes sostienen que la procrastinación debe analizarse desde una visión compleja que incluya tanto factores internos como externos al estudiante.

De acuerdo con ello, se subraya la importancia de implementar intervenciones educativas basadas en evidencia que fortalezcan las habilidades de autorregulación, gestión del tiempo y control emocional, integradas a programas de orientación y acompañamiento psicológico. Estas estrategias deben ser adaptadas al contexto digital contemporáneo, en el cual la distracción resulta omnipresente y constituye un desafío adicional para el aprendizaje autorregulado.

Finalmente, los resultados aportan implicaciones prácticas y teóricas al visibilizar la necesidad urgente de que las instituciones de educación superior reconozcan el papel de la procrastinación en el desempeño académico y diseñen políticas de prevención y formación que contribuyan no solo a la mejora del rendimiento estudiantil, sino también a la reducción de la deserción y a la promoción del bienestar integral. Este enfoque integral permitirá transformar la gestión del tiempo y la motivación en recursos clave para el éxito académico en la universidad del siglo XXI.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abdumananov, A. A. (2023). The influence of modern mobile devices on the performance of medical students. *BIO Web of Conferences*, 65, 10019. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20236510019>

Addicta: The Turkish Journal on Addictions. (2020). In *Addicta The Turkish Journal on Addictions*. <https://doi.org/10.15805/addicta>

Agustiniingsih, R. D. (2021). Unpleasant Emotions in Linking Cognitive Appraisals and Academic Procrastination in Doing Thesis Article: A Perspective of Control-Value Theory. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research/Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.060>

Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review [Review of *Smartphone use and academic performance: A literature review*]. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>

Dong, Y. (2020). Characteristics and intervention of academic procrastination of students—An analysis based on 1192 effective samples of Huaqiao University. *International Journal of Electrical Engineering Education*, 60, 764. <https://doi.org/10.1177/0020720920930356>

Drăghici, G.-L., & Cazan, A. (2022). Burnout and Maladjustment Among Employed Students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825588>

Espinoza, E. H. (2022). Anxiety and depression in psychology students: A study of the Bajío region of Mexico. *Gaceta Médica de Caracas*, 130. <https://doi.org/10.47307/gmc.2022.130.s3.10>

Esteban, R. F. C., Mamani-Benito, Ó., Castillo-Blanco, R., Caycho-Rodríguez, T., Cruz, A. S. V. de la, & Villavicencio, R. D. (2023). Effect of emotional exhaustion on satisfaction with studies and academic procrastination among Peruvian university students. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1015638>

Estrada-Araoz, E. G., Ramos, N. A. G., & Loayza, K. H. H. (2020). Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. *REVISTA CIENCIAS PEDAGÓGICAS E INNOVACIÓN*, 8(2), 57. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v8i2.382>

Fuente, J. de la, Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., Vera-Martínez, M. M., Fadda, S., & Gaetha, M. L. (2021). Self-Regulation and Regulatory Teaching as Determinants of Academic Behavioral Confidence and Procrastination in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.602904>

González-Brignardello, M. P., Paniagua, Á. S.-E., & López-González, M. Á. (2023). Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review [Review of *Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review*]. *Children*, 10(6), 1016. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/children10061016>

Guo, M., Cao, Y., & Hu, X. (2023). Chinese students' filial piety beliefs and procrastination in mathematics learning: The mediating role of academic emotions. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1050259>

Gutiérrez, D. V., Higuera, S. N. F., & Romero, B. P. M. (2022). Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile. *Revista Perspectivas Notas Sobre Intervención y Acción Social*, 39, 107. <https://doi.org/10.29344/07171714.39.2987>

He, J. (2023). A Literature Review on Stress and Coping Strategies in Higher Education: Their Impact on Students Mental and Physical Health and Academic Performance [Review of *A Literature Review on Stress and Coping Strategies in Higher Education: Their Impact on Students Mental and Physical Health and Academic Performance*]. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 23(1), 232. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/23/20230456>

Herawati, A. A., Mishbahuddin, A., Uliyadi, M., & Saputra, A. J. (2021). The Effectiveness of Information Services Using Problem Based Learning Approach to Reduce Academic Procrastination of Counseling Students. *IJORE International Journal of Recent Educational Research*, 2(2), 138. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v2i2.79>

Latipah, E., Kistoro, H. C. A., & Insani, F. D. (2021). Academic Procrastination of High School Students During the Covid-19 Pandemic: Review from Self-Regulated Learning and the Intensity of Social Media. *DINAMIKA ILMU*, 293. <https://doi.org/10.21093/di.v21i2.3444>

Li, X., & Liu, D. (2022). The Influence of Technostress on Cyberslacking of College Students in Technology-Enhanced Learning: Mediating Effects of Deficient Self-Control and Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11800. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811800>

Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining Procrastination among University Students through the Lens of the Self-Regulated Learning Model. *Behavioral Sciences*, 10(12), 184. <https://doi.org/10.3390/bs10120184>

Liu, L., Zhang, T., & Xie, X. (2023). Negative Life Events and Procrastination among Adolescents: The Roles of Negative Emotions and Rumination, as Well as the Potential Gender Differences. *Behavioral Sciences*, 13(2), 176. <https://doi.org/10.3390/bs13020176>

Ma, X., Li, Z., & Lu, F. (2023). The influence of stressful life events on procrastination among college students: multiple mediating roles of stress beliefs and core self-evaluations. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1104057>

Michelotto, A. L. L., Cintra, A. C. R., Wéber, H., Michelotto, P. V., Geber, S. P., Amorim, C., Torres, P. L., & Sotomaior, C. S. (2022). Stress level affects health and academic performance of undergraduate students in health sciences area courses. *Research Society and Development*, 11(4). <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27488>

Mocanu, L., & Nita, E.-L. (2021). The Advantages and Disadvantages of Procrastination. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*. <https://doaj.org/article/d94a6c3b64484e43be44ecc75a7ad2f8>

Morales, S. T. T., Villarroel, G., Vera, J. A., Muñoz, S. I. M., & Contreras, karlis M. W. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación En Educación Médica*, 9(36), 8. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

Núñez-Naranjo, A. (2020). Deserción y retención: retos en la educación superior. *Revista Científica Retos de La Ciencia*, 4(9), 15. <https://doi.org/10.53877/rc.4.9.20200701.02>

Ortíz, C. M. A. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 62. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>

Ragusa, A., González-Bernal, J. J., Trigueros, R., Caggiano, V., Gómez, N. N., Mínguez-Mínguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>

- Rahimi, S., & Vallerand, R. J. (2021). The role of passion and emotions in academic procrastination during a pandemic (COVID-19). *Personality and Individual Differences*, 179, 110852. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110852>
- Rashid, A. (2024). *Untitled*. <https://doi.org/10.55277/researchhub.vq5dnd6h>
- Rozental, A., Forsström, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination Among University Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support From Less Severe Cases. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>
- Sabnis, S., Yu, R., & Kizilcec, R. F. (2022). *Large-Scale Student Data Reveal Sociodemographic Gaps in Procrastination Behavior*. 133. <https://doi.org/10.1145/3491140.3528285>
- Saleem, F., Chikhaoui, E., & Malik, M. I. (2024). Technostress in students and quality of online learning: role of instructor and university support. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1309642>
- Salguero-Pazos, M., & Cózar, S. R. de. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review [Review of *Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review*]. *International Journal of Educational Research*, 121, 102228. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228>
- Tao, X., Hanif, H., Ahmed, H. H., & Ebrahim, N. A. (2021). Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination [Review of *Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination*]. *Frontiers in Psychology*, 12. Frontiers Media. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722332>
- Tezén, A. L. N., Alva, J. M. R., Lozada, J. A. C., & Vera, P. Y. S. (2024). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología de Perú. *Revista*

Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado, 27(2),

173. <https://doi.org/10.6018/reifop.583691>

Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>

Ti, Z., Zhang, L., & Jin, Y. (2022). Analysis and Management of Academic Procrastination Behavior of Students with Internet Addiction. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research/Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220107.074>

Tian, X., Liu, X., Xiao, Z., & Lin, Q. (2023). Undergraduates' Negative Emotion and Academic Procrastination During COVID-19: Life Autonomy as a Mediator and Sense of School Belonging as a Moderator. *Psychology Research and Behavior Management*, 3151. <https://doi.org/10.2147/prbms.413738>

Trías, D., Mels, C., & Martínez, J. A. (2021). Teaching to Self-Regulate in Mathematics: A Quasi-Experimental Study with Low-Achieving Elementary School Students. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23, 1. <https://doi.org/10.24320/redie.2021.23.e02.2945>

Upadhyaya, P., & Vrinda. (2020). Impact of technostress on academic productivity of university students. *Education and Information Technologies*, 26(2), 1647. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10319-9>

V, Dr. T., Munda, X., & Tiwari, V. (2024). The Impact of Academic Procrastination on Students' Performance in Indian School Education Systems: A Special Research Analysis-Vision 2045. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4832564>