

# PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA DE LOS UNIVERSITARIOS EN MÉXICO

María del Sagrario Cisneros<sup>1</sup>, Silvia Marissa Castillo Reyes<sup>2\*</sup>, Patricia Sánchez Espinoza<sup>3</sup>,  
María Esther Romero Valencia<sup>4</sup>, Raúl Guevara Puga<sup>5</sup>, María del Carmen Jiménez Cisneros<sup>6</sup>.

**Resumen** - El propósito de este estudio es analizar la procrastinación académica en universitarios de México, identificando las variables psicológicas y contextuales que la originan y su impacto en el bienestar estudiantil. Para ello, se realizó una revisión sistemática de literatura científica reciente, centrada en investigaciones en español e inglés. El procedimiento consistió en seleccionar estudios con rigor metodológico que permitieran contrastar la realidad nacional con las tendencias globales, buscando entender por qué los estudiantes postergan voluntariamente sus responsabilidades a pesar de conocer las consecuencias negativas.

Los resultados demuestran que la procrastinación no es simple pereza, sino un fenómeno multifacético impulsado por la ansiedad, la baja autoeficacia y el agotamiento académico. Factores como la adicción a Internet y las dificultades de los entornos virtuales han agravado esta tendencia, convirtiéndola en una barrera crítica para el rendimiento. En conclusión, el estudio subraya que la postergación es una desregulación emocional que requiere intervenciones urgentes; es necesario desarrollar programas universitarios que fomenten la resiliencia y la autorregulación, abordando el problema no solo desde la gestión del tiempo, sino desde la salud mental.

**Palabras clave:** Autorregulación académica, Autoeficacia, Salud mental universitaria.

**Abstract** - The purpose of this study is to analyze academic procrastination among university students in Mexico, identifying the psychological and contextual variables that cause it and its impact on student well-being. To this end, a systematic review of recent scientific literature was conducted, focusing on research from Mexico and Latin America. The procedure involved selecting studies with methodological rigor that allowed for a comparison between the national reality and global trends, aiming to understand why students voluntarily postpone their responsibilities despite being aware of the negative consequences.

<sup>1</sup> María del Sagrario Cisneros, Docente del Departamento Ciencias Económico Administrativas Tecnológico Nacional de Mexico / IT de Ciudad Guzmán. [maria.c@cdguzman.tecnm.mx](mailto:maria.c@cdguzman.tecnm.mx)

<sup>2\*</sup> Silvia Marissa Castillo Reyes, Docente del Departamento Ciencias Económico Administrativas Tecnológico Nacional de Mexico / IT de Ciudad Guzmán. [marissaitcg@hotmail.com](mailto:marissaitcg@hotmail.com) (autora corresponsal)

<sup>3</sup> Patricia Sánchez Espinoza, Docente del Departamento Ciencias Económico Administrativas Tecnológico Nacional de Mexico / IT de Ciudad Guzmán. [patricia.se@cdguzman.tecnm.mx](mailto:patricia.se@cdguzman.tecnm.mx)

<sup>4</sup> María Esther Romero Valencia, Docente del Departamento Ciencias Económico Administrativas Tecnológico Nacional de Mexico / IT de Ciudad Guzmán. [ma.rv@cdguzman.tecnm.mx](mailto:ma.rv@cdguzman.tecnm.mx)

<sup>5</sup> Raúl Guevara Puga, Docente del Departamento Ciencias Económico Administrativas Tecnológico Nacional de Mexico / IT de Ciudad Guzmán. [raul.gp1@cdguzman.tecnm.mx](mailto:raul.gp1@cdguzman.tecnm.mx)

<sup>6</sup> María del Carmen Jiménez Cisneros, Docente del Departamento Ciencias Económico Administrativas Tecnológico Nacional de Mexico / IT de Ciudad Guzmán. [maria.jc@cdguzman.tecnm.mx](mailto:maria.jc@cdguzman.tecnm.mx)

The results demonstrate that procrastination is not mere laziness, but a multifaceted phenomenon driven by anxiety, low self-efficacy, and academic burnout. Factors such as Internet addiction and difficulties in virtual environments have exacerbated this trend, turning it into a critical barrier to performance. In conclusion, the study emphasizes that procrastination is an emotional dysregulation that requires urgent interventions; it is necessary to develop university programs that promote resilience and self-regulation, addressing the problem not only from time management but also from mental health.

**Keywords:** Academic self-regulation, Self-efficacy, University mental health.

## I. INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica se ha convertido, casi sin hacer ruido, en una compañera habitual de la vida universitaria. Está ahí, sentada al lado del estudiante que promete empezar “en un rato”, no mañana... bueno, quizá sí mañana. Este fenómeno, tan extendido a nivel global incluido México, no es inocente: arrastra consigo consecuencias que afectan tanto el rendimiento académico como el bienestar psicológico y físico, elevando los niveles de estrés y ansiedad como si fueran la marea que sube sin pedir permiso [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7]. La investigación ha intentado desenredar este nudo y ha encontrado múltiples hilos: ansiedad, autoeficacia, apoyo social, agotamiento académico y rasgos de personalidad, todos entrelazados en una trama más compleja de lo que parece a simple vista [8], [9], [10],[11]. Este análisis, precisamente, busca ordenar ese entramado, poniendo especial atención al contexto mexicano sin perder de vista el panorama internacional.

Se suele definir la procrastinación académica como el aplazamiento voluntario y, en apariencia, injustificado de tareas académicas, aun cuando se conocen las consecuencias negativas de esa decisión [12]. Y ahí reside su ironía más aguda: el estudiante no ignora el daño, lo anticipa... pero aun así pospone. No es simplemente una cuestión de pereza; es, más bien, un conflicto interno donde la intención y la acción no logran encontrarse. Sus efectos van mucho más allá de una calificación baja: se traducen en ansiedad, estrés, una percepción deteriorada de uno mismo y, en casos extremos, el abandono escolar [13]. En un entorno universitario que exige cada vez mayor autonomía, entender por qué ocurre este fenómeno se vuelve no solo relevante, sino urgente [14].

Investigaciones recientes han ampliado el foco hacia variables como la inflexibilidad psicológica, el agotamiento emocional o incluso la inteligencia moral, revelando que la procrastinación se parece más a un laberinto que a un simple desvío [15],[16]. Comprender sus mecanismos es, por tanto, clave para intervenir de manera efectiva.

Este estudio tiene como propósito evaluar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios, identificando los factores que la acompañan, especialmente en México, y contrastándolos con hallazgos internacionales. Para ello, se recurrió a la revisión sistemática de literatura científica, combinando resultados cuantitativos y cualitativos, y analizando las principales causas y correlaciones. Los hallazgos son claros, aunque no simples: la procrastinación es un fenómeno ampliamente extendido, influido por variables psicológicas, contextuales y sociodemográficas. Algunas investigaciones sugieren diferencias según el género o el nivel académico, aunque no siempre de forma consistente, como si el fenómeno se resistiera a ser encasillado del todo [17], [18], [19], [20], [21]. Las conclusiones apuntan hacia una necesidad evidente: diseñar intervenciones que no solo atiendan al individuo, sino también al sistema en el que este se desenvuelve, fomentando habilidades de autorregulación y estrategias de afrontamiento.

No es exagerado afirmar que la procrastinación académica representa un obstáculo significativo en la trayectoria de muchos estudiantes. Se manifiesta como una tendencia persistente a retrasar tareas importantes, aun sabiendo casi con certeza que ese retraso tendrá un costo. Es una especie de deuda contraída con el tiempo, que siempre cobra intereses. Su complejidad radica en la diversidad de factores que la alimentan: desde lo psicológico hasta lo social, pasando por lo contextual [22]. Aunque la investigación ha avanzado, aún quedan zonas grises, especialmente en contextos culturales específicos como el mexicano. A esto se suma un elemento contemporáneo difícil de ignorar: el uso problemático de la tecnología. Internet, con su inagotable capacidad de distracción, actúa como cómplice silencioso, amplificando la tendencia a posponer.

El problema, entonces, no es menor. La alta prevalencia de la procrastinación académica no solo compromete el rendimiento, sino que también deteriora la salud mental y el bienestar general de los estudiantes. Y, pese a la abundancia de estudios, los mecanismos exactos que conectan variables como la ansiedad con la procrastinación siguen sin estar del todo claros. En México, por ejemplo, se ha observado este fenómeno en estudiantes de enfermería, donde impacta directamente en la gestión del tiempo y eleva el estrés. Asimismo, la relación entre la adicción a Internet y la procrastinación ha mostrado correlaciones significativas en universitarios. Durante la pandemia de COVID-19, esta problemática se intensificó, especialmente en estudiantes de bachillerato en línea, donde la percepción de ineficacia del aprendizaje a distancia actuó como combustible para la postergación [23], [24]. Todo esto evidencia la necesidad de comprender mejor las particularidades de este fenómeno en distintos contextos.

En este sentido, el objetivo general de la investigación es analizar la procrastinación académica en estudiantes universitarios, con énfasis en el contexto mexicano, identificando sus principales factores causales y correlacionales, así como sus implicaciones en el rendimiento académico y el bienestar. De manera más específica, se busca: 1) determinar los niveles de procrastinación en estudiantes universitarios en México y compararlos con los reportados internacionalmente; 2) identificar las variables psicológicas, sociales y académicas asociadas a este comportamiento; y 3) explorar posibles diferencias según características demográficas como el género y el nivel académico.

## II. METODOLOGÍA

Hay algo casi paradójico en intentar estudiar la procrastinación con absoluta disciplina, como si el propio acto de investigar fuera una pequeña rebelión contra esa tendencia tan humana a dejar todo para después. Esta investigación, sin embargo, decidió no posponerse a sí misma. Para entender el fenómeno, se emprendió una revisión sistemática de la literatura existente sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Para la búsqueda se utilizaron los descriptores: Procrastinación académica, Educación Nivel Superior y Auto regulación en los buscadores PubMed y repositorios de acceso abierto. Se priorizaron, claro, aquellas publicaciones que han pasado por el filtro de la revisión por pares ese ritual moderno donde las ideas son puestas a prueba antes de ser aceptadas.

Las palabras clave funcionaron como brújulas en este recorrido: “procrastinación académica”, “educación nivel superior” y “auto regulación”, tanto en español como en inglés. Cada término abría una puerta distinta, como si el fenómeno pudiera mirarse desde múltiples ventanas al mismo tiempo. Pero investigar también implica decidir qué dejar fuera. Se incluyeron estudios empíricos, revisiones sistemáticas y meta-análisis recientes que abordaran la procrastinación en la educación superior, privilegiando especialmente aquellos realizados en México y en el contexto latinoamericano. No es un detalle menor: las realidades educativas, como los climas, tienen sus propias particularidades. Al mismo tiempo, se consideraron investigaciones de alto impacto internacional, en un intento por equilibrar lo cercano con lo global, lo cotidiano con lo universal.

En contraste, se excluyeron aquellos trabajos que no se centraban en la procrastinación académica universitaria o que carecían del rigor metodológico necesario. Porque, al final, no todo lo que se encuentra merece quedarse; investigar es también un ejercicio de selección, casi de juicio. El proceso de elección de los artículos se desarrolló en varias etapas: primero, una revisión de títulos y resúmenes, rápida pero estratégica; luego, una lectura completa de los textos más prometedores, como quien decide si un libro realmente merece ser leído hasta el final.

De este recorrido surge la síntesis que se muestra en la Tabla 1, donde se mencionan las principales causas y factores asociados a la procrastinación académica.

Tabla 1. Principales causas de la procrastinación académica.

Causa/Factor Asociado	Descripción	Evidencia/Estudio
<b>Ansiedad Estatal</b>	La ansiedad como emoción negativa se correlaciona con la procrastinación, con el agotamiento del ego como posible mediador.	Fan et al., 2024
<b>Autoeficacia Baja</b>	La falta de confianza en la propia capacidad para realizar tareas académicas se asocia con mayores niveles de procrastinación. Una fuerte autoeficacia mitiga el impacto de la procrastinación.	Goyal et al., 2024; Nada et al., 2024; Ghasempour et al., 2024; Ashraf et al., 2023
<b>Agotamiento Académico</b>	El cansancio emocional y la falta de motivación relacionados con el estudio pueden conducir a la procrastinación.	Govicar et al., 2024; Esteban et al., 2024
<b>Adicción a Internet</b>	El uso problemático de Internet se correlaciona con la procrastinación académica en estudiantes universitarios.	Aznar-Díaz et al., 2020
<b>Inflexibilidad Psicológica</b>	Puede mediar la relación entre la angustia psicológica y la procrastinación, lo que sugiere un rol en la evitación de experiencias internas.	Eisenbeck et al., 2019
<b>Gestión del Tiempo Ineficaz</b>	La mala administración del tiempo y la dificultad para organizar las tareas contribuyen significativamente a la procrastinación.	Esquivel Pedraza et al., 2024; Hidayat et al., 2023; Cholili et al., 2024; Maliki et al., 2024
<b>Miedo al Fracaso</b>	El temor a no cumplir con las expectativas puede llevar a los estudiantes a posponer tareas, especialmente cuando se combina con creencias irracionales.	Balkis et al., 2024
<b>Perfeccionismo</b>	Tanto las dimensiones adaptativas como las desadaptativas del perfeccionismo pueden predecir la procrastinación académica.	Sepiadou et al., 2022; Ashraf et al., 2023
<b>Apoyo Social Insuficiente</b>	La falta de una red de apoyo adecuada puede influir en la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés académico y la procrastinación.	Nada et al., 2024
<b>Factores Demográficos (Género, Nivel Académico)</b>	Se han observado diferencias en la procrastinación según el género y el nivel académico, aunque los resultados varían entre estudios.	Al-Adamat & Mohammad, 2025; Goyal et al., 2024; Jauhar et al., 2024; Kiliç, 2022; Vilca, 2022; Gohain & Gogoi, 2020; Ashraf et al., 2023
<b>Ambientes de Aprendizaje Distancia/Online</b>	Los desafíos en el equilibrio entre estudio y vida personal, y la percepción de ineficacia del aprendizaje online, contribuyen a la procrastinación.	Fang & White, 2024 <b>30</b> ; Herdian, 202

### III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La discusión de estos resultados deja entrever una verdad incómoda y, al mismo tiempo, reveladora: la procrastinación académica no es una pieza única y uniforme, sino más bien un entramado de hilos invisibles que se cruzan, se tensan y, a veces, se enredan. No es un defecto aislado, sino un comportamiento complejo donde dialogan factores internos y externos, como si la voluntad del estudiante estuviera siempre negociando con fuerzas que no controla del todo.

Tomemos la ansiedad, por ejemplo. No actúa sola ni de forma directa, como un interruptor que se enciende y apaga. A veces se filtra a través del agotamiento del ego, debilitando la capacidad de autorregulación bajo presión, casi como una batería que se descarga justo cuando más se necesita. En este escenario, la baja autoeficacia y la falta de confianza en las propias habilidades académicas aparecen una y otra vez como protagonistas silenciosos: cuando un estudiante duda de sí mismo, postergar deja de ser un descuido y se convierte en una estrategia fallida, pero comprensible para evitar el fracaso. De ahí que cualquier intervención que ignore este punto esté, en cierto modo, construida sobre arena.

A esto se suma un actor moderno que no pide permiso para entrar en escena: la tecnología. Los hallazgos sobre la adicción a Internet en contextos como México y España sugieren que el aumento del tiempo frente a las pantallas no solo transforma la forma de estudiar, sino también la disposición a hacerlo. La distracción digital opera como una especie de canto de sirena contemporáneo: seduce, atrapa y, cuando uno quiere darse cuenta, el tiempo ha pasado sin dejar rastro productivo. En paralelo, la inflexibilidad psicológica emerge como un mecanismo menos visible pero igualmente decisivo: cuando gestionar emociones incómodas se vuelve difícil, evitar tareas se convierte en una salida rápida, aunque costosa. Así, la procrastinación no es pereza, sino, muchas veces, una forma torpe de autoprotección.

En cuanto a las diferencias de género y de nivel académico, la literatura parece debatirse entre certezas y contradicciones. Algunos estudios encuentran diferencias claras; otros, en cambio, no logran confirmarlas. Esta tensión sugiere que no estamos ante verdades universales, sino ante fenómenos profundamente condicionados por el contexto: la cultura, la metodología e incluso las características de las muestras pueden inclinar la balanza en uno u otro sentido. Es una lección clásica de las ciencias sociales: lo que parece evidente en un lugar se desvanece en otro.

Identificar estas causas no es un ejercicio meramente descriptivo; es, en el fondo, una invitación a intervenir con mayor precisión. Programas de psicoeducación basados en la terapia cognitivo-conductual [25], por ejemplo, apuntan a modificar no solo conductas, sino también las creencias que las sostienen. Y en momentos críticos como la escritura de tesis, la procrastinación adquiere un peso particular, casi como una sombra que se alarga en la recta final del trayecto académico, afectando de manera notable a estudiantes de último año [26].

Por último, la propia forma de investigar el fenómeno también entra en juego. Las revisiones sistemáticas y los meta-análisis no solo organizan el conocimiento existente, sino que lo refinan, lo cuestionan y lo proyectan hacia nuevas preguntas [27], [28]. En este sentido, la validación de herramientas de medición, como la escala de procrastinación académica en español, resulta fundamental para garantizar que lo que se mide sea realmente lo que se quiere entender, sin distorsiones culturales o lingüísticas [29].

En conjunto, todo apunta a una conclusión que, aunque evidente, no deja de ser inquietante: procrastinar no es simplemente “dejar para mañana”, sino habitar un conflicto constante entre lo que sabemos que debemos hacer y lo que, por razones más profundas de lo que quisiéramos admitir, terminamos evitando.

### IV. CONCLUSIONES

La procrastinación en los universitarios mexicanos no es simplemente una cuestión de mala gestión del tiempo, aunque a veces se le trate como tal, casi con ligereza, sino un pulso interno entre lo que se quiere hacer y lo que, finalmente, se evita. Es, en esencia, un conflicto íntimo entre la intención y la acción, donde la tarea pendiente se percibe menos como una obligación académica y más como una fuente de malestar emocional de la que conviene huir, aunque sea momentáneamente.

En este escenario, la inflexibilidad psicológica y el miedo al fracaso actúan como fuerzas silenciosas pero persistentes. No se imponen de forma evidente; más bien operan como una presión constante, similar a ese ruido de fondo que uno deja de notar, pero que nunca desaparece del todo. Así, el estrés y la ansiedad no son simples acompañantes, sino detonantes que empujan al estudiante a posponer, como si aplazar fuera una forma de ganar tiempo frente a una amenaza difusa.

El contexto mexicano añade matices particulares a este fenómeno. El uso problemático de la tecnología tan omnipresente como seductor y la fragilidad de algunas redes de apoyo han contribuido a que este hábito no solo aparezca, sino que se arraigue. Con el tiempo, la procrastinación deja de ser un episodio aislado y se convierte en un patrón que erosiona la percepción que el estudiante tiene de sí mismo, debilitando su confianza como una gota constante sobre la piedra.

Frente a este panorama, pensar en soluciones superficiales resulta, cuanto menos, insuficiente. No basta con enseñar técnicas de organización o gestión del tiempo, como si el problema fuera únicamente logístico. Las instituciones de educación superior en México están llamadas a ir más allá, implementando programas de psicoeducación basados en enfoques cognitivo-conductuales que atiendan el núcleo del conflicto. Fortalecer la autoeficacia y dotar a los estudiantes de estrategias reales para enfrentar el agotamiento emocional se vuelve, entonces, una prioridad.

Pero incluso esto requiere una mirada más amplia. Las intervenciones verdaderamente efectivas no pueden ser genéricas; deben ser sistémicas, sensibles a las particularidades culturales y demográficas de cada contexto. Solo así será posible no solo reducir la procrastinación, sino prevenir sus consecuencias más graves: el abandono escolar y el deterioro de la salud mental, dos caras de una misma moneda que, con demasiada frecuencia, se intenta ignorar.

Al final, comprender la procrastinación es aceptar una paradoja profundamente humana: sabemos lo que debemos hacer, pero no siempre sabemos cómo enfrentarnos a lo que sentimos al hacerlo.

### REFERENCIAS

- [1] J. Fan, Y. Cheng, M. Tang, Y. Huang, y J. Yu, «The mediating role of ego depletion in the relationship between state anxiety and academic procrastination among University students», *Sci. Rep.*, vol. 14, n.o 1, p. 15568, jul. 2024, doi: 10.1038/s41598-024-66293-6.
- [2] M. T. Hidayat y W. Hasim, «Putting It off until Later: A Survey-Based Study on Academic Procrastination among Undergraduate Students», *J. Educ. Cult. Psychol. Stud. ECPS J.*, n.o 28, pp. 27-38, dic. 2023, doi: 10.7358/ecps-2023-028-taha.
- [3] B. E. Pedraza, J. V. Gandarilla, A. L. Hernández, y F. N. Pastrana, «Procrastinación en estudiantes de enfermería de una universidad del Centro-occidente de México», *Rev. Científica Salud Desarro. Hum.*, vol. 5, n.o 4, pp. 1380-1399, dic. 2024, doi: 10.61368/r.s.d.h.v5i4.394.
- [4] I. Aznar-Díaz, J.-M. Romero-Rodríguez, A. García-González, y M.-S. Ramírez-Montoya, «Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors», *PLOS ONE*, vol. 15, n.o 5, p. e0233655, may 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0233655.
- [5] D. Y. A. Govicar, E. K. Purwaningrum, y S. K. Umaroh, «The Influence of Academic Burnout on Academic Procrastination Among Students», *KnE Soc. Sci.*, pp. 133-143, nov. 2024, doi: 10.18502/kss.v9i30.17513.
- [6] Í. Bahat, «The Relationship Between Academic Procrastination, General Procrastination and Patience: A Study on University Students», *J. Soc. Sci. Educ.*, vol. 6, n.o Education Special Issue, pp. 86-110, sep. 2023, doi: 10.53047/josse.1350626.
- [7] P. Sastri, «ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS AND HOW TO OVERCOME IT», *J. Bus. Manag. INABA JBMI*, vol. 1, pp. 89-96, dic. 2022, doi: 10.56956/jbmi.v1i02.118.
- [8] Y. Goyal, V. Mittal, y P. Kapoor, «Understanding Academic Procrastination: Causes, Correlates, and Gender Nuances for Enhanced Self-regulated Learning», *IJFMR - Int. J. Multidiscip. Res.*, vol. 6, n.o 1, ene. 2024, doi: 10.36948/ijfmr.2024.v06i01.11673.
- [9] V. Nada, E. Sujadi, y B. Putra, «Academic Procrastination among College Students: Do Self-Efficacy and Social Support Matter?», *EduLine J. Educ. Learn. Innov.*, vol. 4, n.o 4, pp. 485-495, sep. 2024, doi: 10.35877/454RI.eduline2916.
- [10] S. Hidalgo-Fuentes, I. Martínez-Álvarez, F. Llamas-Salguero, I. S. Pineda-Zelaya, C. Merino-Soto, y G. M. Chans, «The role of big five traits and self-esteem on academic procrastination in Honduran and Spanish university students: A cross-cultural study», *Heliyon*, vol. 10, n.o 16, ago. 2024, doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e36172.
- [11] S. Ghasempour, A. Babaei, S. Nouri, M. H. Basirinezhad, y A. Ab-basi, «Relationship between academic procrastination, self-esteem, and moral intelligence among medical sciences students: a cross-sectional study», *BMC Psychol.*, vol. 12, n.o 1, p. 225, abr. 2024, doi: 10.1186/s40359-024-01731-8.
- [12] P. M. C. Mass, G. del J. H. Marín, y E. C. Molina, «Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública», *Rev. RedCA*, vol. 3, n.o 9, pp. 18-40, ene. 2021, doi: 10.36677/redca.v3i9.15806.
- [13] I. Katane y A. Jerkunkova, «THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION AND PERSPECTIVE OF THIS PROBLEM SOLVING AT UNIVERSITY IN THE CONTEXT OF THE DROPOUT RISK», *Soc. Integr. Educ. Proc. Int. Sci. Conf.*, may 2020, doi: 10.17770/sie2020vol1.5151.
- [14] A. H. Cholili, A. Z. Zainuddin, T. S. Rohma, C. M. Alfayn, N. Dewi, y M. Mahbubi, «Penanganan Prokrastinasi Mahasiswa melalui Muhasabah Diri», *J. Theory Pract. Islam. Guid. Couns.*, jun. 2024, doi: 10.33367/jtpigc.v1i1.5290.
- [15] N. Eisenbeck, D. F. Carreno, y R. Uclés-Juárez, «From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility», *J. Context. Behav. Sci.*, vol. 13, pp. 103-108, jul. 2019, doi: 10.1016/j.jcbs.2019.07.007.
- [16] R. F. Carranza Esteban, O. Mamani-Benito, R. Castillo-Blanco, A. Elguera Pajares, y S. K. Lingam, «Emotional exhaustion, academic self-efficacy, and academic procrastination as predictors of research motivation», *Front. Educ.*, vol. 8, mar. 2024, doi: 10.3389/educ.2023.1147599.
- [17] A. Mohammad y A.-A. Omar, «Academic Procrastination and Its Relationship to Psychological and Social Adjustment among University Students», *Islam. Guid. Couns. J.*, ene. 2025, doi: 10.25217/0020258548200.
- [18] A. A. Jauhar, H. Nazim, y H. M. Hassaan, «Role of Gender between the relationship of Academic Stress and Academic Procrastination», *Bull. Bus. Econ. BBE*, vol. 13, n.o 2, pp. 838-841, jun. 2024, doi: 10.61506/01.00398.
- [19] L. W. Vilca, «The moderating role of sex in the relationship between executive functions and academic procrastination in undergraduate students», *Front. Psychol.*, vol. 13, ago. 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.928425.
- [20] «Investigative Journalism and Legal Ethics», .Attorney. Accedido: 15 de marzo de 2026. [En línea]. Disponible en: [https://www.dot-attorney.org/articles/investigative-journalism-and-legal-ethics.html?psystem=CP&domain=researchjournal.co.in&pid=D6F8B5F-DE1F-46CE-A960-95D34D9DA776&oref=https%3A%2F%2Fresearchjournal.co.in%2Fonline%2FAJHS%2FAJHS-15%282%29%2F15\\_399-403\\_A.pdf](https://www.dot-attorney.org/articles/investigative-journalism-and-legal-ethics.html?psystem=CP&domain=researchjournal.co.in&pid=D6F8B5F-DE1F-46CE-A960-95D34D9DA776&oref=https%3A%2F%2Fresearchjournal.co.in%2Fonline%2FAJHS%2FAJHS-15%282%29%2F15_399-403_A.pdf)
- [21] M. A. Ashraf, N. Sahar, M. Kamran, y J. Alam, «Impact of Self-Efficacy and Perfectionism on Academic Procrastination among University Students in Pakistan», *Behav. Sci.*, vol. 13, n.o 7, p. 537, jul. 2023, doi: 10.3390/bs13070537.
- [22] X. Tao, H. Hanif, H. H. Ahmed, y N. A. Ebrahim, «Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination», *Front. Psychol.*, vol. 12, oct. 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.722332.
- [23] S. A. P. Peñuelas, «Procrastinación académica durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes de bachillerato en línea en México.», *Dilemas Contemp. Educ. PolÁ-tica Valores*, ene. 2023, doi: 10.46377/dilemas.v2i10.3501.
- [24] Psychology Faculty, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia y H. Herdian, «The Phenomenon of Academic Procrastination in Students during Pandemic», *Int. J. Soc. Sci. Hum. Res.*, vol. 04, n.o 08, ago. 2021, doi: 10.47191/ijsshr/v4-i8-15.
- [25] Ö. Ç. Tolan, «Developing University Students Coping Skills with Academic Procrastination Behavior: A Cognitive Behavioral Theory Based Psychoeducation Practice», *J. Comput. Educ. Res.*, vol. 11, n.o 22, pp. 728-743, oct. 2023, doi: 10.18009/jcer.1332329.
- [26] A. N. A. Haris, A. Muliati, y S. Nur, «Academic Procrastination Among the Students in Thesis Writing», *Interf. J. Lang. Lit. Linguist.*, vol. 4, n.o 2, pp. 155-161, ago. 2023, doi: 10.26858/interference.v4i2.51133.
- [27] W. C. Rivera, «REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO LATINOAMERICANO», *Psicol. UNEMI*, vol. 6, n.o 11, pp. 227-244, jul. 2022, doi: 10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp227-244p.
- [28] M. L. H. Falcón, «Procrastinación académica un análisis de la información del 2010 al 2021: Academic procrastination an analysis of information from 2010 to 2021», *Socialium*, vol. 7, n.o 1, pp. e1688-e1688, ene. 2023, doi: 10.26490/unep.sl.2023.7.1.1688.
- [29] L. J. Martín-Antón, L. S. Almedia, M.-C. Sáiz-Manzanares, M. Álvarez-Cañizo, y M. A. Carbonero, «Psychometric properties of the academic procrastination scale in Spanish university students», *Assess. Eval. High. Educ.*, vol. 48, n.o 5, pp. 642-656, jul. 2023, doi: 10.1080/02602938.2022.2117791.