

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO: UNA REALIDAD EN LAS AULAS DE CLASES

ACADEMIC PROCRASTINATION IN THE UNIVERSITY STUDENT: A REALITY IN THE CLASSROOMS

Juan Pablo Vargas Aponte¹  <https://orcid.org/0000-0002-8401-3225>
Sorangel José Vargas Aponte²  <https://orcid.org/0000-0003-3342-6967>

Recibido: 20-02-2023

Aceptado: 17-03-2023

Resumen

El propósito principal del presente ensayo consiste en analizar la procrastinación académica en el estudiante universitario: una realidad en las aulas de clases. La metodología se enmarca en un estudio de tipo documental, en el que se utilizan enfoques de diferentes autores del tema objeto de estudio que se obtiene en revistas científicas digitales y plasmando posturas reflexivas como investigadores a la temática abordada. Se dice que la procrastinación es considerada como el hábito de posponer actividades o simplemente reemplazarlas por otras de mayor motivación, esta se ha convertido una acción natural del ser humano en su vida cotidiana, asimismo, al hablar de procrastinación en las aulas de clases se le considera como procrastinación académica, el cual consiste en postergar o retrasar las actividades del accionar académico por otras consideradas más atractivas o importantes. En definitiva, los estudiantes siempre buscaran la manera de procrastinar con sus actividades académicas, está en el docente adoptar las mejores estrategias en su ejercicio, ya que no existe un manual específico para evitar esta situación, se sugiere vincular la motivación, el seguimiento, la innovación, además, se requiere de un rol docente integral, resiliente, y abierto a la comunicación, elemento esencial para el proceso enseñanza aprendizaje.

Palabras clave: Procrastinación académica; estudiante universitario; realidad en las aulas.

Abstract

The main purpose of this essay is to analyze academic procrastination in university students: a reality in the classroom. The methodology is part of a documentary-type study, in which approaches from different authors of the subject under study that are obtained in digital scientific journals are used and reflective positions are used as researchers to the topic addressed. It is said that procrastination is considered as the habit of postponing activities or simply replacing them with others of greater motivation, this has become a natural action of the human being in his daily life, likewise, when talking about procrastination in the classroom, it is considered as academic

¹ Docente Universitario. Participante del Doctorado en Educación. MSc. en Gerencia de Recursos Humanos. Lcdo. en Administración, Mención Gerencia Industrial. Universidad Nacional Experimental "Rafael María Baralt" Venezuela. vargasapontejuanpablo@gmail.com

² Coordinadora de Registro Control y Evaluación de Estudio. Participante del Doctorado en Educación. MSc. en Docencia para la Educación Superior y en Administración de la Educación Básica. Lcda. en Educación Integral, Biología y Química. Unidad Educativa Privada Diocesana "Nuestra Señora de Coromoto" Venezuela. sormacleor@gmail.com

procrastination, which consists of postponing or delaying academic activities for others considered more attractive or important. In short, students will always look for a way to procrastinate with their academic activities, it is up to the teacher to adopt the best strategies in their exercise, since there is no specific manual to avoid this situation, it is suggested to link motivation, monitoring, Innovation also requires a comprehensive, resilient teaching role, open to communication, an essential element for the teaching-learning process.

Keywords: Academic procrastination; college student; reality in the classroom.

"La procrastinación es como una tarjeta de crédito: es muy divertida hasta que te llega el estado de cuenta".
Christopher Parker

Introducción

Actualmente la mayor parte de los estudiantes universitarios asumen diferentes roles durante su etapa de formación profesional, roles que en cierto modo pudieran impedir o retrasar el cumplimiento de las actividades académicas en los tiempos establecidos por el docente y la universidad, este retraso o incumplimiento se puede decir que se debe a que establecen otras prioridades en vez de lo académico, llevándolos así a una procrastinación, el cual consiste en postergar actividades por otras más relevantes o prioritarias en el día a día de una persona. Así pues, se resalta lo mencionado por Knaus (2002), citado por Cobo (2020), que definen:

La procrastinación es un comportamiento de las personas caracterizado por aplazar voluntariamente actividades que deben ser realizadas en un momento ya establecido. A menudo la forma más común de procrastinación implica actividades que se consideran beneficiosas, no obstante, estas son en su mayoría de desarrollo personal y, por lo tanto, tienden a ser postergadas. (p.2)

Asimismo, estos comportamientos voluntarios en los estudiantes universitarios son muy observables en las aulas de clases, se considera preocupante ya que no podrán avanzar en su formación profesional, por consiguiente, el docente universitario pudiera seleccionar las mejores estrategias didácticas a su accionar para tratar de mitigar esta problemática que cada día es más agudizada en los recintos universitarios y que a su vez lo podrá conllevar a la deserción de sus estudios. En este contexto Ruiz y Cuzcano (s.f.) afirman que:

Esta problemática se evidencia en los jóvenes universitarios a partir de una falta de autocontrol y de organización que va a afectar la toma de decisiones y en la mayoría de los

casos, sus estudios universitarios. Los estudios realizados en los últimos años evidencian que una de las principales conductas inadecuadas en el ámbito universitario es la procrastinación académica, fenómeno cada vez más frecuente, pero no por ello mejor comprendido y abordado profesionalmente. La procrastinación se considera un retraso innecesario e irracional del inicio o conclusión de las tareas que generan conflicto y dificultades en el estudiante. Con frecuencia se ha etiquetado como una discrepancia entre “intención” y “acción”, es decir, la distancia entre lo que un estudiante tiene la intención de hacer y lo que en realidad hace. La procrastinación académica en entornos universitarios y en nuestro contexto cultural no ha recibido hasta la fecha suficiente atención en la investigación ni en la intervención psicopedagógica. (p.24).

En este marco de ideas, se hace relevante la realización del presente ensayo, el cual tiene como propósito analizar la procrastinación académica en el estudiante universitario: una realidad en las aulas de clases, asumiendo para ello enfoques de diferentes autores en diversas revistas científicas digitales y plasmando las posturas reflexivas como investigadores para la temática abordada.

Desarrollo

La procrastinación es considerada como la acción de posponer actividades para después, que por diferentes motivos son reemplazadas por otras de interés o más importantes, restándole así la importancia a las otras. De la misma forma, Ruiz y Cuzcano (s.f.), describen el significado del término de la siguiente manera:

El significado del término “procrastinación” deriva del latín procrastinare, cuyo significado es “dejar las cosas o posponerlas para otro día”. La procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor o tarea evitando la responsabilidad, decisiones y tarea que requieren ser desarrolladas. (p.24)

En el mismo orden de ideas, se expresa lo planteado por Gil y Botello (2018), citado por Cárdenas et al. (2021), expresando que:

En la educación superior, son mayores responsabilidades académicas a las que se enfrenta el estudiante, por lo que la vida universitaria supone “exigencias que necesitan ser afrontadas para poder lograr los objetivos planteados, implica la planeación y cumplimiento de actividades evaluativas como exámenes, lectura y análisis de textos, exposiciones, participación a eventos académicos, entre otros” (p.21)

De la misma forma, Torres-Ceballos et al. (2017), citado por Villalobos y Becerra (2017), argumentan:

La Procrastinación se refiere a la conducta de retraso en el inicio o finalización de una actividad obligatoria, y para el caso de la procrastinación académica, esta actividad es de carácter educativo. Cuando una persona procrastina, se incrementan los niveles de angustia, ansiedad e impulsividad, además, se presenta un descenso en calidad y eficacia de las tareas que se vayan a realizar, en la procrastinación académica se impacta el desempeño escolar de los estudiantes, característica que se encuentra presente en un amplio sector de la población. (p.3)

Al mismo tiempo se expresa lo considerado por Clariana et al. (2014), citado por Villalobos y Becerra (2017):

De igual manera, la procrastinación se encuentra arraigada a factores personales como la intención o voluntad de realizar una actividad y un inadecuado manejo del tiempo, ya que las personas procrastinadoras planean la realización de sus actividades, pero no logran concretar o cumplir el objetivo planteado, pues a causa de la postergación que implementan técnicamente no les queda tiempo. Esta situación se hace recurrente en el área académica, en donde el sujeto procrastinador adquiere la costumbre de empezar sus actividades con tardanza, lo que limita el tiempo para su ejecución y la expresión máxima de sus habilidades. (p.3)

Por tal motivo, de acuerdo a lo planteado por los autores se deduce que el término procrastinación es aplicable en todos los ámbitos, en el sector educativo específicamente en el nivel universitario es muy común en los jóvenes postergar las actividades asignadas por los profesores, estos en su mayoría no entregan las asignaciones en las fechas establecidas y esperan al final del periodo para activarse y poder cumplir para aprobar, la consecuencia un bajo rendimiento académico, posibilidad de reprobar la asignatura, estrés, entre otros. En efecto, Ruiz y Cuzcano (s.f.), dan a conocer que la procrastinación académica en la universidad se le considera una problemática latente que:

El problema afecta significativamente al estudiante que aplaza indefinidamente el estudiar, deja de hacer sus trabajos, ir a la biblioteca a investigar, manifiesta poco interés por la lectura y menos prepararse para sus exámenes. Más bien, se deja llevar por los placeres de la diversión con los amigos, el cine, el chat, las fiestas, incluso el alcohol. Cada vez más se

está convirtiendo en un serio problema que afecta la salud psicológica de los estudiantes y, por ende, afecta la calidad de la formación profesional de los estudiantes universitarios. (p.25).

Cabe decir, que los estudiantes de hoy están muy sumergidos y entregados a las tendencias de la sociedad, pocos son los comprometidos con su formación académica, por prepararse y ser un profesional en cualquier área del conocimiento, esta afección es recurrente, y se debe accionar para motivar a la comunidad estudiantil. Esta nueva generación de estudiantes pasará a tomar diferentes roles o cargos organizacionales en un futuro no lejano en un determinado país, serán la nueva generación de relevo, es allí donde el término procrastinación debe ser atendido para poder lograr el proceso enseñanza y aprendizaje exitoso, es decir, lograr cumplir con los objetivos propuestos de las asignaturas en el pensum de estudio, ocuparse en su carrera universitaria, para luego tener un aprendizaje significativo. De la misma manera se expresa lo resaltado por Sangres y Vera (2007), citado por Ruiz y Cuzcano (s.f.), que los estudiantes universitarios no cumplen con las asignaciones por razones de:

“Dejan las tareas a un lado” ya sea por miedo a no saber enfrentarlas o por temor de sus resultados. Se muestran apáticos frente al grupo e interfieren la tarea de equipo postergando su aporte. Muchas veces hay que buscarlos para que cumplan con su parte y en otros casos los compañeros por “amistad” hacen el trabajo del Procrastinador y colocan su nombre en el trabajo presentado, como si hubieran trabajado ellos también. Muchos alumnos procrastinadores manifiestan en sus entrevistas de tutoría que desearían cambiar porque sienten la frustración, la culpabilidad, el abatimiento, pero no saben cómo y necesitan ayuda para hacer más fuerte su voluntad, su responsabilidad, su sentido del deber y del esfuerzo. (p.25).

Es importante resaltar en primer lugar que ante esta situación el docente universitario debe dialogar con estos estudiantes procrastinadores para conocer qué los conlleva a esa situación, no solo es llegar al aula, dar la clase y retirarse, se debe ir más allá, en ocasiones el que conlleva a esta actuación es el docente por no abrir un abanico de diálogo y posibilidades con sus estudiantes. De la misma forma se debe contar con asesorías luego de cada clase para reforzar lo suministrado en cada tema o unidad abordada. En el aula de clase se cuenta con diferentes estilos de aprendizajes donde el docente debe identificarlos para poder asignar una actividad de acuerdo con el grupo en

cuestión, de esta manera se llevará un buen proceso enseñanza y aprendizaje teniendo en cuenta que cada persona aprende de forma distinta.

En segundo lugar, está el estudiante que asiste poco a clases por diferentes razones: confianza en el compañero que lo incluirá en las actividades asignadas por el profesor, problemas familiares, económicos, laborales ó simplemente por voluntad propia de no querer asistir, en fin, son diferentes los roles que pueden asumir y en cada actividad es incluido por compañeros que asisten, cumplen con todas las actividades y por ende este estudiante es aprobado en la evaluación por el compañero que cumplió con el plan de trabajo desarrollado en el periodo académico de su formación profesional. En este sentido se plantea, lo argumentado por Ruiz y Cuzcano (s.f.), que señalan:

Una de las actitudes típicas de un perfil de un estudiante procrastinador es la excesiva autoconfianza, una falsa sensación de autocontrol y seguridad, postergando día tras día la realización de una tarea que no solamente no le ilusiona hacer, sino que, en cierta manera “ya la da por hecha” en su mente por lo confiado que está (“se hace en un ratito”), aun cuando ni siquiera ha realizado el más mínimo esfuerzo por intentar hacerla. Sin embargo, al acercarse el plazo de entregar sus trabajos, rendir una prueba o cumplir un trabajo grupal, su actitud es de trabajar en ello de forma atropellada, con una gran carga de estrés y en ese momento se enfrenta a otro autoengaño, y es el de la profecía autocumplida: “Solo bajo presión trabajo bien”. Y si la nota le es favorable después, la conducta se autoreforza, pero la calidad en su formación profesional decae. (p.26).

Entonces, se hace necesario mencionar la clasificación de las personas procrastinadoras desde la postura de Angarita (2012), citado por Marquina et al. (2018), quienes consideran siete tipos:

El primero llamado el perfeccionista, cuyas tareas o responsabilidades resultan aplazables debido a que no alcanzan sus estándares personales, el segundo llamado soñador, se caracteriza más bien por divagar y ser poco realista, el tercero es el preocupado, quien procrastina en los momentos que siente que las cosas están fuera de su control, un cuarto tipo es el generador de crisis, quien disfruta de las interacciones que se asocian con el aplazamiento. El desafiante es el quinto tipo de procrastinador, quien utiliza la agresión como excusa de control a terceros, un sexto tipo es el ocupado, que nunca tiene tiempo y,

por último, el relajado caracterizado por un tipo de persona que evita situaciones y actividades que le generan algún tipo de estrés y compromiso. (p.91).

De ahí que, tomando lo expuesto por los autores se deduce que esta clasificación es muy notable en los estudiantes universitarios, se puede decir que hay mayor grado de procrastinación académica porque no existe una supervisión continua por parte de los padres, representantes o responsables como en los anteriores niveles educativos (educación media general y diversificada, básica y la inicial), en el nivel universitario el estudiante es el único responsable de su formación académica, si este no responde a lo asignado por cada docente conducirá a la procrastinación. Asimismo, se le puede adicionar la adicción por el contenido digital, esta adicción es observable en la nueva generación de jóvenes, ya que son considerados nativos digitales y lo tecnológico forma parte de su día a día. Así pues, de acuerdo con la Universidad de Navarra (2012), citado por Ramos et al. (2017), dan a conocer el comportamiento procrastinador del universitario con relación al internet describiendo que:

Desde la neurociencia se puede brindar una explicación que puede dar luces para entender el comportamiento procrastinador del universitario en el internet, ya que, según teorías del funcionamiento neurobiológico cerebral, se afirma que, cada vez que el universitario recibe un *like* por alguna publicación, notificaciones de visitas de tu perfil, se recibe o se envía mensaje, entre otras formas de gratificación inmediata, en el cerebro se segrega dopamina, neurotransmisor que brinda placer, satisfacción y que se asocia a estados de emoción positiva. Por esta razón, los universitarios con niveles elevados de procrastinación pasan largo tiempo buscando esta fuente de excitación, que aumenta las probabilidades de presentar una adicción al internet (p.285).

Ahora bien, la tecnología llegó para quedarse, cada día su avance es más rápido y los jóvenes están cada vez más sumergidos en ella, hay mayor adicción, por consiguiente, el docente debe verse en la obligación de hacer uso de ella como una estrategia didáctica innovadora para la formación de sus estudiantes, se trata de hacer llevar el proceso enseñanza y aprendizajes con lo que ellos hacen en su día a día, en la web existe diversidad de herramientas digitales que el docente puede adoptar a su accionar para guiar el aprendizaje, con esta se logrará la motivación en ellos y evitar en gran parte estudiantes procrastinadores, se trata de ser dinámico dentro del aula de clases aplicando las estrategias más eficaces para tratar en lo posible no llegar a la procrastinación. Con la llegada de la pandemia por COVID-19 se logró este aprendizaje mediado a través de la

tecnología y se pudo demostrar que si es posible continuar con esta adopción en las aulas. Por tal motivo se hace necesario citar a Vargas et al. (2022), que destacan lo siguiente:

Las tendencias de la Web 2.0, son herramientas que se aplican bajo el modelo constructivista ya que los estudiantes pueden experimentar experiencias significativas que conllevan a un aprendizaje efectivo. Para que esto tenga lugar, es necesario generar cambios en la acción pedagógica de los docentes quienes han seguido un modelo tradicional de enseñanza; asimismo, facilitar las transformaciones en el estudiante que pasa de ser pasivo, a participar de forma autónoma en la construcción de su aprendizaje. Todo esto, si se considera que mientras más activo esté el estudiante en su aprendizaje mayor será su desenvolvimiento dentro y fuera del recinto educativo. (p.42).

De lo anteriormente mencionado se manifiesta que lo tradicional en ocasiones se considera como monótono, y esta monotonía también conlleva a la procrastinación, es así que la innovación debe estar presente en cada docente, consiste en hacer actividades distintas, desde las estrategias didácticas utilizadas, asignaciones, ente otras, así de cualquier manera el estudiante demostrará su interés por su formación hasta lograr la culminación de la carrera profesional, existiendo motivación el estudiante evitará postergar sus evaluaciones y cumplir con su responsabilidad académica obteniendo un buen rendimiento. No obstante, Takkar (2009), citado por Villalobos y Becerra (2017) agregan que:

La procrastinación académica es la acción de aplazamiento de una tarea, obligación o actividad, dicha acción es irracional y realizada de forma voluntaria por los individuos, conociendo que esta decisión no producirá bienestar físico ni psicológico en ellos, ya que lo que puede generar es pérdida de tiempo, aumento de tensión, dificultades en el aprendizaje, y en el auto concepto de los alumnos, donde el miedo al fracaso y la aversión a la tarea se constituyen como los detonantes prevalentes de las conductas dilatorias. Así como también la presencia de conductas como la falta de iniciativa, sentimientos negativos o incapacidad de ser congruente con las metas instauradas. (p.4).

Cabe destacar, lo expresado por los autores que la procrastinación es voluntaria, está en cada estudiante la decisión de cumplir o no las actividades académicas, es allí donde el docente en su accionar debe adoptar variadas estrategias didácticas motivacionales en el proceso formativo para evitar llegar en lo posible a esta acción, acción que es un desafío que superar. Es así que el rol docente innovador siempre debe estar presente, entendiéndose por innovador en hacer algo

distinto a lo tradicional, no incurrir con las mismas actividades en cada periodo académico, se debe despertar el interés en los estudiantes, vincularlo en los planes de evaluación de cada asignatura, es decir, que formen parte de este plan para luego llegar a un consenso del mismo, de esta manera se harán sentir parte fundamental que no solo el docente es el que llevará la tutela en el proceso, dirigiendo así a las metas del estudiante. Se debe tener presente que ambos actores son protagonistas en el proceso enseñanza aprendizaje.

Ahora bien, se hace necesario enfatizar lo considerado por Domínguez et al. (2014), citado por Ramos et al. (2017), que afirman:

El éxito académico del estudiante universitario tiene, en gran medida, relación con la consciencia que éste tiene de su accionar para resolver con éxito los diferentes retos que se van presentando dentro de su formación, por ejemplo, situaciones que demandan la aplicación de recursos comportamentales y cognitivos para cumplir de manera satisfactoria con la carga horaria, responsabilidades académicas, tareas, organización del estudio, evaluaciones, entre otros. (p.276).

Efectivamente la consistencia en lo académico es otro elemento fundamental en la formación del estudiante, se debe accionar con una gran motivación y pasión en lo que se hace, asimismo, contar con una comunicación efectiva entre docente y estudiante, que exista esa confianza para que el universitario pueda presentarse sin temor al docente ya que su estadía durante el proceso de formación será un camino de muchos retos a superar, no solo en lo académico, sino también en lo personal, familiar, amoroso, laboral, las tentaciones del mudo, en fin, todo lo que lo rodea y que fácilmente lo conlleve a una procrastinación académica.

Consideraciones Finales

En el presente ensayo el propósito fue analizar la procrastinación académica en el estudiante universitario: una realidad en las aulas de clases, a partir de la información presentada se llegó a las siguientes consideraciones:

La procrastinación es considerada como el hábito de posponer voluntariamente actividades o simplemente reemplazarlas por otras de mayor motivación, esta se ha convertido como una acción natural del ser humano en su vida cotidiana, al hablar de procrastinación en las aulas de clases se le considera como procrastinación académica, el cual consiste en postergar o retrasar las actividades de su accionar académico por otras consideradas más atractivas o importantes. Por

consiguiente, en los estudiantes universitarios es donde mayor grado se da esta afección, ya que la nueva generación de jóvenes está más atenta en el acontecer de la sociedad, es decir, están más preocupados por lo que está en tendencia que por su formación profesional, lo que conlleva a una problemática muy latente en estas instituciones educativas.

Asimismo, al existir procrastinación académica en las aulas universitarias es una acción preocupante, que conlleva a la comunidad estudiantil a un nivel de rendimiento bajo, posibilidad de aplazar las asignaturas, estrés, y por ende abandono de su formación profesional, el docente al observar esta conducta en sus estudiantes debe iniciar un diálogo para conocer la acción que lo llevó a esta situación, más que cumplir con el rol de facilitador del proceso enseñanza y aprendizaje se debe asumir un rol integral que incluya esa vinculación entre docente y estudiante, donde este se muestre en confianza para expresar sin ningún temor la situación en la que se está sumergido, claro está, existiendo el respeto mutuo entre ambos actores del proceso enseñanza y aprendizaje.

Aunado a lo anterior, se asume que en ocasiones frecuentes los estudiantes los conllevan a procrastinar las mismas conductas de sus docentes, mostrándose cerrados con sus estudiantes y delimitándose en solo ser trasmisores de contenidos de las diferentes unidades o temas a tratar en cada asignatura. Esta conducta del docente tendrá una acción de temor en los estudiantes que se cohíben en aclarar dudas o inquietudes por miedo a ser rechazado o simplemente una respuesta como “la clase ya fue realizada”.

Por otro lado, es importante resaltar que actualmente los jóvenes tienen una gran adicción al internet, esta adicción prácticamente en su totalidad reemplaza lo académico, la nueva generación de estudiantes es considerada nativos digitales, por ser nacidos donde lo digital es parte del día a día para las necesidades de la humanidad, es decir, nacieron con la tecnología. De allí, que el docente se debe relacionar con este mundo digital haciendo uso de múltiples herramientas digitales ofrecidas en la web que son en su mayoría gratuitas, de fácil acceso, y adoptables al proceso enseñanza aprendizaje, por ende, se hace llegar la estrategia didáctica más motivadora, dinámica, variada e innovadora en el accionar docente, como consecuencia, se llega al estudiante con lo que es su adicción, pasando de la enseñanza tradicional que a veces se presenta como monótona a una nueva enseñanza llamada enseñanza digital con apoyo de las TIC (tecnologías de la información y la comunicación).

En definitiva, los estudiantes siempre buscarán la manera de procrastinar con sus actividades académicas, está en el docente adoptar las mejores estrategias en su accionar, ya que

no existe un manual específico para evitar esta situación, pero si para disminuir esta acción preocupante en la comunidad estudiantil, se debe vincular la motivación, seguimiento y lo innovador en el pensamiento pedagógico, cada día las generaciones de estudiantes son diversas, por tal motivo se requiere de un rol docente integral, resiliente, y abierto a la comunicación, elemento esencial para el proceso enseñanza aprendizaje, de esta manera se podrá contribuir a bajar los altos índices de procrastinación académica en las aulas de clases universitarias, subir el rendimiento académico de los estudiantes para luego lograr los objetivos establecidos de cada asignatura a cursar, y un buen profesional preparado para desempeñarse en cualquier organización.

"La mejor manera posible de prepararte para el mañana es concentrarte con toda tu inteligencia, con todo tu entusiasmo, haciendo el trabajo de hoy magníficamente. Esa es la única manera posible de prepararte para el futuro".

Dale Carnegie

Referencias

- Cárdenas, P., Hernández, G. y Cajigal, E. (2021). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*, 3(9),18 – 40. <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806/11659>
- Cobo, V. (2020). Procrastinación y Autocontrol en Estudiantes Universitarios. Una Aproximación Experimental. *Revista PUCE*. 1–10. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18481/Trabajo%20de%20disertaci%C3%B3n%20final%20-%20Valeria%20Cobo%20V.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Marquina, R., Horna, V., Huairé, E. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista ConCiencia EPG*, 3(2), 89–97. <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huairé.inacio/23.pdf>
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., y Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Scielo Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275–289. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Ruiz, C., Cuzcano, A. (s.f.). *El Estudiante Procrastinador*. 23–33. <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-ElEstudianteProcrastinador-7145921.pdf>

- Vargas, J., Vargas, S. y Pinto, K. (2022). Tendencias de web 2.0 como Plataforma Tecnológica para la Innovación en el Pensamiento Pedagógico Docente. *Revista Temario Científico*, 2 (2), 39 – 49. <https://doi.org/10.47212/rtaAlinin.2.2.4>
- Villalobos, D. y Becerra, L. (2017). *Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. Un Estudio Teórico* [Auxiliar de un Proyecto de Investigación, Universidad Cooperativa de Colombia] Repositorio de la Universidad Cooperativa de Colombia. Facultad de Psicología. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/7eb357ca-162c-45c0-b19f-dd8854c49ecc/content>