

## Procrastinación y género en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo, 2023

### Procrastinity and gender in high school students in an educational institution in Trujillo, 2023

<sup>1</sup> Aurelio Carranza Rodríguez; <sup>2</sup> Diana Lucia Carranza Monzón

<sup>1</sup> Unidad de Gestión Educativa <sup>2</sup> La Esperanza, Calle Egipto N° 512 - Pueblo Joven, Sector Jerusalén - La Esperanza, Trujillo, Perú

<sup>2</sup> Institución Educativa Virú, Jirón Sucre N°545, Virú, Perú

\* Autor correspondiente: A. Carranza ([aurelio23carranza@gmail.com](mailto:aurelio23carranza@gmail.com))

#### ORCID de los autores:

Aurelio Carranza Rodríguez (<https://orcid.org/0000-0001-8863-6633>)  
Diana Lucía Carranza Monzón (<https://orcid.org/0000-0003-0792-9341>)

Fecha de recepción: 27 08 2023

Fecha de aceptación: 01 10 2023

DOI: <https://doi.org/10.46363/jnph.v3i4.3>

#### Resumen

En este estudio se investigó la relación entre procrastinación y género en estudiantes de secundaria. La hipótesis planteada sostenía que existían diferencias significativas en los niveles de procrastinación según el género. Los objetivos incluyeron analizar esta relación, identificar diferencias en niveles de procrastinación por género, descubrir factores contribuyentes a la procrastinación y sus variaciones entre géneros, así como explorar técnicas para reducirla, considerando diferencias de género. Se estudió a una población 1068 estudiantes de secundaria (541 hombres y 527 mujeres) y se seleccionó una muestra de 50 estudiantes equitativamente

divididos. Los resultados de la prueba t-Student indicaron que el valor p (0.956) superó el nivel de significancia (0.05), insinuando ausencia de diferencias significativas en procrastinación entre grupos independientes. La conclusión, aunque la procrastinación fue común en la población estudiada, no hubo diferencias notables entre los grupos de género. Sin embargo, se observaron disparidades en la percepción de la procrastinación por género y en su relación con el nivel educativo en mujeres. Estos descubrimientos pueden guiar estrategias para abordar este comportamiento y mejorar el rendimiento académico y laboral.

**Palabras clave:** Procrastinación, estudiante de secundaria, género, grado de estudios

#### Abstract

In this study, the relationship between procrastination and gender in high school students was investigated. The proposed

hypothesis suggested that there were significant differences in procrastination levels based on gender. 24

The objectives included analyzing this relationship, identifying gender-based differences in procrastination levels, discovering contributing factors to procrastination and their variations between genders, as well as exploring techniques to reduce it, taking gender differences

into account. A population of 1068 high school students (541 males and 527 females) was studied, and a sample of 50 students, equally divided by gender, was selected. The results of the t-Student test indicated that the p-value (0.956) exceeded the significance level (0.05),

suggesting the absence of significant differences in procrastination between independent groups. The conclusion, although procrastination was common in the studied population, there were no notable differences between gender groups. However, disparities were observed in the perception of procrastination by gender and its relationship with the educational level in women. These findings can guide strategies to address this behavior and improve academic and work performance.

**Keywords:** Procrastination, high school student, gender, degree of studies.



Este artículo está publicado bajo la licencia [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

---

## Introducción

La procrastinación es un fenómeno común entre los estudiantes de colegio y puede tener un impacto negativo en su rendimiento académico y bienestar emocional. En esta sección, se puede destacar la importancia de comprender los factores teóricos que subyacen a la procrastinación en estudiantes de colegio.

La teoría de la autorregulación puede ser útil para comprender la procrastinación en estudiantes de colegio. Según Steel (2007), la autorregulación se refiere a la capacidad de establecer metas, planificar y regular el propio comportamiento. La procrastinación puede ser vista como un fracaso en la autorregulación, donde los estudiantes posponen tareas importantes en lugar de trabajar de manera efectiva hacia sus metas académicas.

La teoría de la motivación también desempeña un papel importante en la procrastinación en estudiantes de colegio. Según Ferrari (2010), la motivación intrínseca, que proviene de intereses personales y satisfacción interna, puede ayudar a prevenir la procrastinación. Sin embargo, la motivación extrínseca, basada en recompensas externas o castigos, puede tener un impacto limitado en la reducción de la procrastinación.

El modelo de procesamiento de la información proporciona una perspectiva cognitiva sobre la procrastinación en estudiantes de colegio. Según Tuckman (1991), los estudiantes procrastinadores pueden

tener dificultades para procesar información de manera eficiente, lo que puede llevar a la postergación de tareas. Además, la forma en que los estudiantes perciben las tareas y la forma en que se organizan cognitivamente también puede influir en la procrastinación (Schraw et al., 2007).

Los factores contextuales y educativos también juegan un papel en la procrastinación en estudiantes de colegio. Según Pychyl y Flett (2012), la carga de trabajo, la presión de los plazos, el ambiente de estudio y las expectativas académicas pueden contribuir a la procrastinación. Además, las estrategias de enseñanza pueden influir en la procrastinación, como sugieren Boekaerts (1999) y Zimmerman (2008), quienes enfatizan la importancia de enseñar habilidades de autorregulación y gestión del tiempo.

La procrastinación es un problema común que afecta negativamente varios ámbitos de la vida. Se relaciona con la reparación del estado de ánimo y la regulación de las emociones a corto plazo, lo que puede crear una disyunción temporal entre el yo presente y futuro. La investigación sugiere que comprender estos procesos puede ayudar a mitigar las consecuencias negativas de la procrastinación en la salud y el bienestar (Sirois y Pychyl, 2013).

Para Chu y Choi (2015) la procrastinación no siempre es dañina y puede distinguirse entre dos tipos: Procrastinadores pasivos y activos.

Los procrastinadores activos prefieren trabajar bajo presión y toman decisiones deliberadas para procrastinar, y aunque procrastinan en igual medida que los pasivos, son más similares a los no procrastinadores en términos de control del tiempo, creencia de autoeficacia y desempeño académico. Estos hallazgos sugieren que se necesitan una comprensión más sofisticada del comportamiento de procrastinación y una reevaluación de sus implicaciones para los resultados individuales.

En un artículo de Rozental y Carlbring (2014) sobre la procrastinación, refieren que esta es una falla común en la autorregulación que afecta el rendimiento y la salud mental. Se puede entender mediante diferentes teorías motivacionales y la teoría de la motivación temporal. Se requiere una conceptualización cognitiva y análisis funcional para guiar a los terapeutas en su trabajo y se pueden usar varias intervenciones de tratamiento. El artículo destaca la necesidad de más investigación y medidas de resultado validadas en el uso de la terapia cognitiva conductual para la procrastinación.

Klingsieck (2013) presenta una revisión sistemática de la investigación sobre la procrastinación, que es un fenómeno común con resultados negativos en el rendimiento y el bienestar.

Existen varios estudios sobre la procrastinación en estudiantes de secundaria. Aquí un resumen de algunos de ellos y las citas de los autores:

En el estudio cuyo objetivo fue estudiar la adicción al uso del internet en estudiantes de secundaria, se menciona la procrastinación como uno de los efectos negativos del uso excesivo de internet en estudiantes de secundaria (Castro y Mahamud, 2017).

Por su lado, Vargas et al. (2019) elaboró un estudio cuyo propósito fue indagar la procrastinación académica en estudiantes de Bachillerato, en el que encontró que el 68% de los estudiantes de bachillerato encuestados admitieron haber procrastinado al menos una vez en su vida académica.

Rodríguez et al. (2019) realizaron una indagación para analizar la procrastinación en estudiantes universitarios y los efectos sobre el rendimiento académico, en el cual se identificó la procrastinación como un factor que impacta negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Este trabajo cubre el vacío de que investigar la procrastinación en una escuela es importante para comprender el problema, su impacto en el rendimiento académico, desarrollar estrategias de gestión del tiempo y promover el bienestar emocional y las habilidades de autorregulación de los estudiantes. Esto contribuye a mejorar el ambiente escolar y fomentar el éxito educativo. El objetivo fue que se ha explorado la procrastinación en estudiantes de colegio comprándola por genero desde la perspectiva de la autorregulación, la motivación, el procesamiento de la información y los factores contextuales y educativos.

Estas teorías y enfoques proporcionan una base sólida para comprender la procrastinación y pueden servir como punto de partida

para el diseño de intervenciones y estrategias eficaces para reducir la procrastinación en estudiantes de colegio.

## METODOLOGÍA

Este estudio tuvo como objeto de investigación la relación entre procrastinación y género en estudiantes de secundaria. El diseño adoptado fue descriptivo-correlacional y de tipo transversal, siguiendo un enfoque no experimental de encuestas (Mousalli-Kayat, 2015). La población total consistió en 1068 estudiantes de secundaria, distribuidos equitativamente entre 541 hombres y 527 mujeres y se seleccionó una muestra de 50 estudiantes a través de un muestreo estratificado simple. Esto garantizó una distribución equitativa entre hombres y mujeres, conformando un total de 50 estudiantes seleccionados al azar. Se utilizó una encuesta anónima como método de recopilación de datos. Los sujetos participantes firmaron el consentimiento informado.

Asimismo, se empleó un cuestionario previamente validado para medir los niveles de procrastinación en los estudiantes. La versión adaptada al español de la Escala de Procrastinación Irracional (IPS) fue la utilizada para este estudio, la cual consta de 9 ítems. Tres de estos ítems son de naturaleza inversa, diseñados para evaluar diferentes aspectos de la procrastinación. Los participantes respondieron a estos ítems utilizando una escala de tipo Likert compuesta por 5 valores.

El análisis de datos se realizó mediante la comparación de los grupos de hombres y mujeres utilizando la prueba t-Student. Sin embargo, los resultados mostraron que no existían diferencias significativas en los niveles de procrastinación entre los grupos independientes.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La Escala de Procrastinación Irracional propuesta originalmente por Steel (2010), ha sido validada en idioma español por Guilera et al.

(2018) también validada por Alegre-Bravo et al. (2022).

**Tabla 1***Tabla de niveles de la procrastinación IPS*

Puntuación	Descripción	Nivel	Codificación
hasta 19	10% de la población que controla sus impulsos procrastinadores	Controlada	CONT
20 – 25	La procrastinación es una molestia ocasional pero no le afecta mayormente. Representa un 15% de la población	Ocasional	OCAS
25 – 30	Convive con lo procrastinación, pero le molesta y quisiera mejorarla. Representa aprox. el 40% de la población	Es consciente de procrastinación	CONS
31 – 36	La procrastinación es una compañera indeseable, que le produce estrés y afecta su autoestima. Representa un 25% de la población	Estrés y baja su autoestima	ESTR
37 o más	La procrastinación es un problema serio en varios ámbitos de su vida. Representa un 10% de la población	Problema serio	PROB

**Tabla 2***Frecuencia y porcentajes de los niveles de procrastinación*

Niveles	Conteo	% del Total	Acumulativo %
ES CONSCIENTE DE PROCRASTINIDAD	26	52.0 %	52.0 %
CONTROLADA	4	8.0 %	60.0 %
ESTRÉS Y BAJA SU AUTOESTIMA	6	12.0 %	72.0 %
OCASIONAL	12	24.0 %	96.0 %
PROBLEMA SERIO	2	4.0 %	100.0 %

En comparación con la tabla 1, se observa que en la tabla 2 existe un aumento en los niveles de procrastinación "ocasional" y "es consciente de procrastinación"; mientras que disminuyen los niveles en "estrés y baja autoestima", "controlada" y "problema serio". En comparación con el estudio de Estremadoiro-Parada & Schulmeyer (2021), que encontraron un 6% entre controlada y ocasional, nuestro estudio encontró un 32% para el

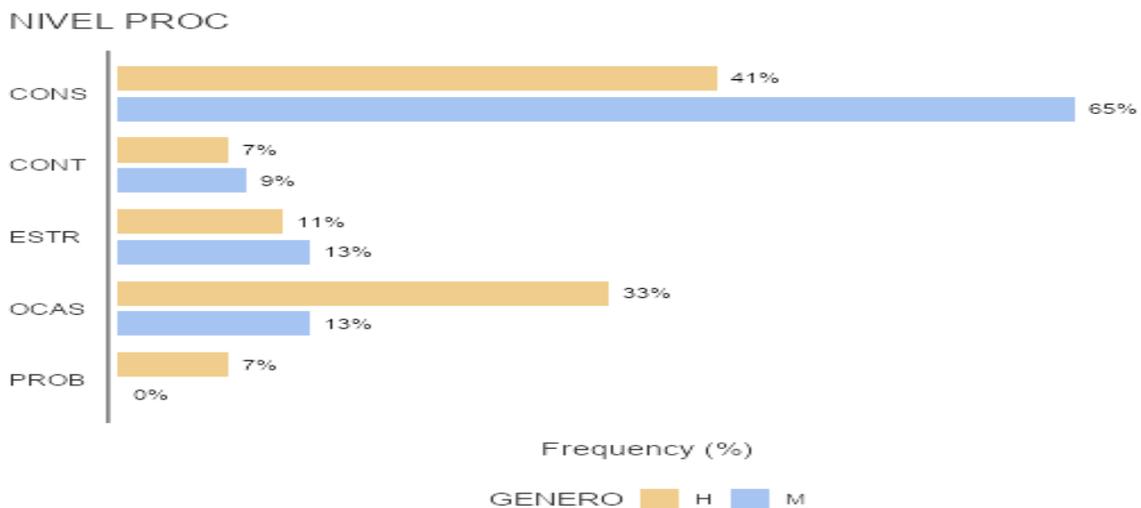
mismo grupo. Para el nivel "es consciente de su procrastinación" o nivel medio alto, encontraron un 54%, mientras que nosotros encontramos un 8%. Para el nivel "estrés y baja autoestima", encontraron un 37%, mientras que nuestro estudio encontró un 12%. Finalmente, para el nivel "problema serio" o nivel alto, encontraron un 3%, mientras que nuestro estudio encontró un 4%. Esto sugiere que existe una mayor tendencia a la procrastinación en la

muestra analizada, en comparación con la muestra estandarizada de la tabla 1, la cual evidencia la distribución de la muestra en diferentes niveles de procrastinación. Por lo tanto, se observa un aumento en los niveles "ocasional" y "es consciente de procrastinación", lo que

indica una mayor tendencia a procrastinar en la muestra analizada, en comparación con la muestra estandarizada de la tabla 1. Frente a los datos expuestos, Guilera et al. (2018) señalan que la procrastinación es un problema común que afecta a muchas personas.

### Figura 1

*Porcentajes y niveles de procrastinación por género*



En cuanto a la figura 1, se observa que hay diferencias significativas en la percepción de la procrastinación según el género en el nivel "es consciente de procrastinación", donde las mujeres tienen una mayor conciencia de este comportamiento con un 65% en comparación con los hombres. Además, se destaca que los hombres tienen una mayor tendencia a la procrastinación en el nivel

"ocasional" con un 33% y en el nivel "problema serio" las mujeres no presentan estadística, solo los hombres con un 7%. Otros estudios en comparación han demostrado que la procrastinación es un fenómeno común entre los estudiantes universitarios, con una incidencia en los estudiantes de entre el 30 % y el 60 % (Manchado y Hervías, 2021).

**Tabla 3**

*Media, desviación estándar y prueba de normalidad Shapiro-Wilk*

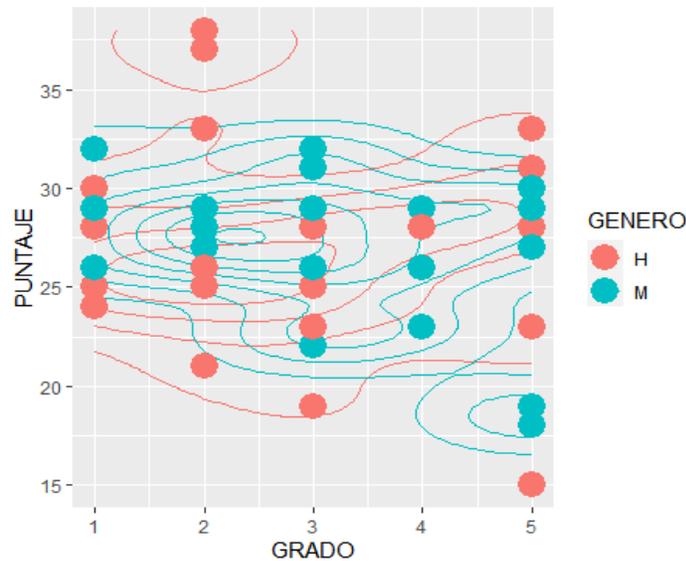
	GENERO	PUNTAJE
Mean	H	26.9
	M	26.8
Standard deviation	H	4.99
	M	3.70
Shapiro-Wilk W	H	.967
	M	.920

Los resultados de la tabla 3 muestran que las estadísticas descriptivas y los resultados de la prueba de normalidad para los puntajes de procrastinación según el género. No se observan diferencias significativas entre los puntajes promedio de hombres 26.9 y mujeres 26.8, muy similar al estudio de

Dardara y Al-Makhalid (2022) que obtuvieron una media de 28.99 para hombres y un 28.13 para las mujeres. Además, los puntajes en ambos grupos siguen una distribución normal, lo que permite utilizar estadística paramétrica para su análisis.

**Figura 2**

*Gráfica puntaje vs grado según el género*

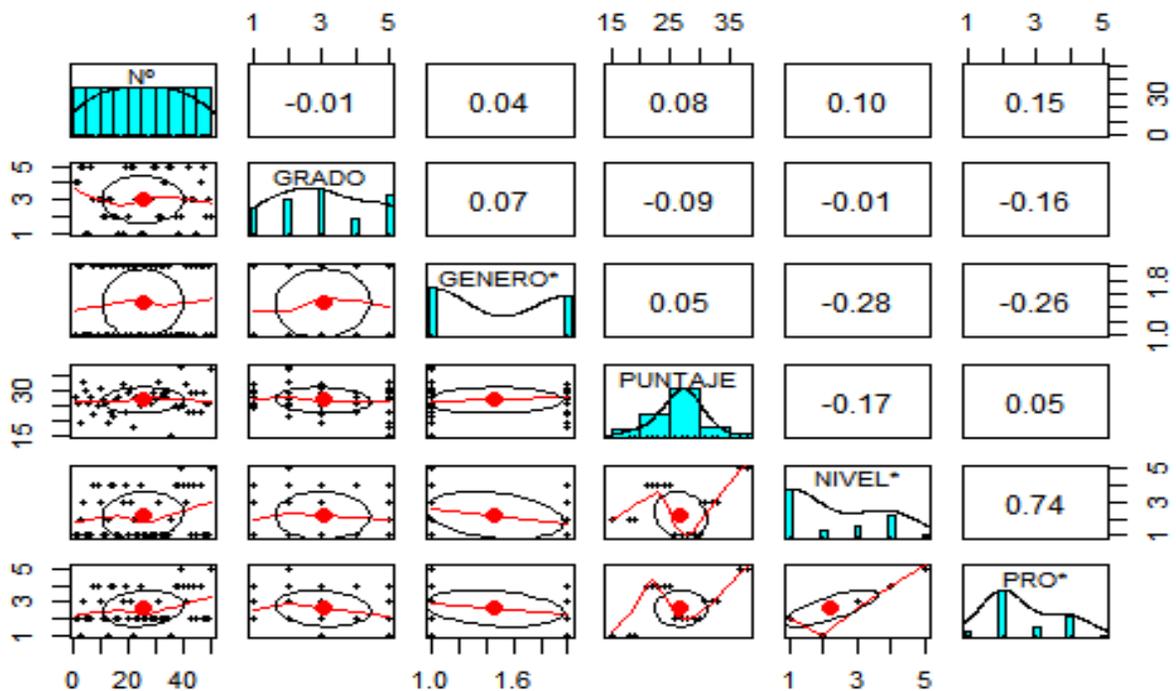


En la figura 2, no se observa una correlación significativa entre el grado de estudios y el puntaje de procrastinación en los diferentes grupos según género. No hay un consenso claro sobre si los hombres o las mujeres procrastinan más. En contraste con esta investigación, la procrastinación era mayor entre las mujeres que entre los hombres en Polonia (Solomon y Rothblum, 1984).

Algunos estudios indican que los hombres procrastinan más que las mujeres debido a motivos como el miedo al éxito, la presión social, la pereza y su manera de tomar riesgos (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021). Otros estudios sugieren que no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la procrastinación (Díaz-Morales, 2019)

**Figura 3**

*Matriz de correlación de todos los datos, Correlación de Kendall*

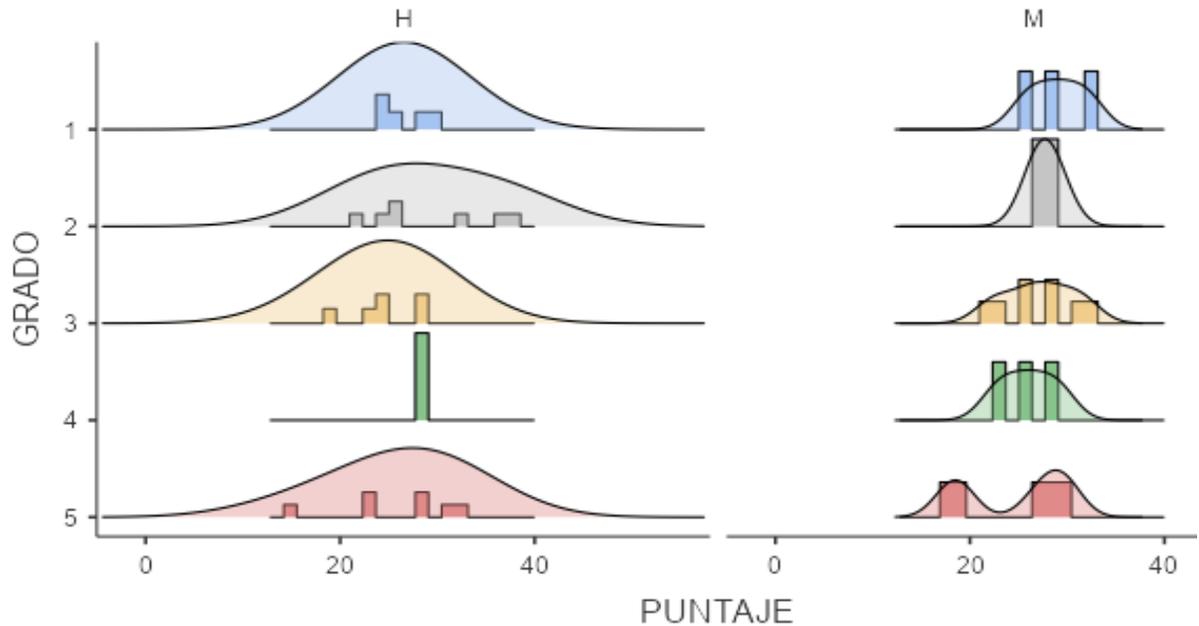


En la figura 3 de la matriz de correlación de todos los datos, correlación de Kendall, tampoco se observa una correlación significativa entre el grado de estudios y el puntaje de procrastinación en los diferentes grupos según género. En cuanto al

grado de estudios, algunas investigaciones sugieren que los estudiantes de más edad pueden ser más capaces de dominar sus impulsos a la hora de procrastinar (Rodríguez y Clariana, 2017).

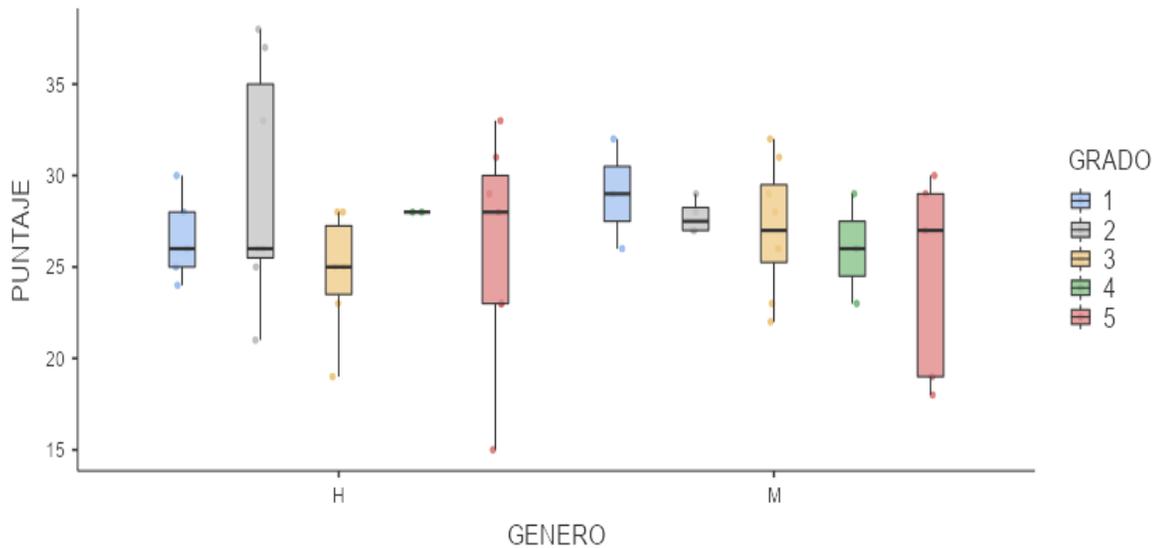
**Figura 4**

*Gráfica histograma y densidad del puntaje, genero vs grado de estudios*



La figura 4 muestra que, en general, la procrastinación disminuye ligeramente a medida que aumenta el grado de estudios en mujeres, mientras que, en hombres, se mantiene estable, incluso con una ligera tendencia al aumento en el segundo grado. Un estudio realizado, encontró que los estudiantes universitarios procrastinaban más que los estudiantes de secundaria, el

estudio también encontró que los estudiantes universitarios que procrastinaban tenían más probabilidades de experimentar estrés, ansiedad y depresión (Guerra y Angeletti, 2018). Otra indagación de Solomon y Rothblum (1984) encontró que los estudiantes de los primeros años procrastinan más que los del último año

**Figura 5***Gráfica de caja del puntaje por grado vs género*

La figura 5 indica que no hay diferencias significativas en los puntajes de procrastinación según el género y el grado de estudios, lo que sugiere que estos factores no tienen un impacto significativo en este comportamiento. Otros estudios,

tampoco encontraron diferencias significativas en el nivel general de procrastinación entre estudiantes de diferentes edades y cursos académicos (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021; Rodriguez y Clariana, 2017).

**Tabla 4***Resultados del test t Student, comparación de grupos independientes*

	<b>T</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Student's t	.0549	48.0	.956

Los resultados inferenciales de la tabla 4 indican que el valor de p (0.956) es mayor que el valor de significancia (0.05), lo que sugiere que no existen diferencias significativas en el puntaje de procrastinación entre los grupos independientes por género, lo que sugiere que la muestra es homogénea en cuanto a este

comportamiento, en contraste con la investigación de Dardara y Al-Makhalid (2022) quienes obtuvieron una diferencia significativa ( $p \leq .01$ ). En consecuencia, se puede concluir que el género y el nivel de educación no parecen ser factores que influyan en los niveles de procrastinación. La procrastinación es un problema que

afecta a estudiantes de todos los niveles, pero es más común en estudiantes de posgrado y en mujeres (Díaz-Morales, 2019). Las causas de la procrastinación son complejas y

pueden variar de persona a persona, pero algunos factores comunes incluyen la falta de autorregulación, la ansiedad, el estrés y la falta de motivación (García y Silva, 2019).

## Conclusiones

En general, estos resultados sugieren que la procrastinación es un comportamiento común en la población estudiada y que no hay grandes diferencias entre los grupos analizados. Sin embargo, se observan diferencias significativas en la percepción de la procrastinación según el género y en la relación entre

este comportamiento y el grado de estudios en mujeres. Siendo las mujeres las que tienen menor tendencia a la procrastinación. Estos hallazgos pueden ser útiles para el diseño de estrategias para abordar este comportamiento y mejorar el rendimiento académico y laboral.

## Agradecimientos

Este artículo no habría sido posible sin la generosa colaboración de los profesores Carlos Castillo Jara, Segundo Alama Caramantin y estudiantes Eder Baltazar Polo, Marícielo Muñoz Pinpinco de la I.E. 80818 Jorge Basadre Grohmann.

Aprecio sinceramente su compromiso con la excelencia académica y su contribución a este trabajo de investigación. Créditos a Milagros López Gómez por su asesoría y apoyo.

## Referencias bibliográficas

- Alegre Bravo, A., Benavente Dongo, D., & Guevara Rabanal, D. (2022). Adaptación lingüística y validación de la Escala de Procrastinación Académica - versión reducida (APS-S). *Propósitos y Representaciones*, 10(3), e1708. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1708>
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445-457. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(99\)00014-2](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(99)00014-2)
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Dardara, E., & Al-Makhalid, K.A. (2022). Procrastination, negative emotional symptoms and mental well-being among university students in Saudi Arabia. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 38 (1), 17-24.

- <https://doi.org/10.6018/analesps.462041>
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Estremadoiro Parada, Brenda, & Schultmeyer, Marion K.. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, (30), 51-66. Recuperado en 03 de octubre de 2023, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2306-86712021000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004&lng=es&tlng=es).
- Ferrari, J. R. (2010). Still procrastinating? *The no-regrets guide to getting it done*. Wiley.
- García Martínez, Verónica, & Silva Payró, Martha Patricia. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura* (Guadalajara, Jal.), 11(2), 122-137. Epub 25 de febrero de 2020. <https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
- Guerra-de Assayag, E. M., Méndez-Vergaray, J., & Alvarez-Centella, M. G. (2022). La adicción al uso del internet en estudiantes de secundaria. Una revisión sistemática. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 4(2), 1-14. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/69>
- Guilera, G., Barrios, M., Penelo, E., Morin, C., Steel, P., & Gómez-Benito, J. (2018). Validation of the Spanish version of the Irrational Procrastination Scale (IPS). *PLoS ONE*, 13(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190806>
- Guilera, G. (2018). Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). Editorial UOC.
- Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., ... & Skillgate, E. (2023). Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in Sweden. *JAMA Network Open*, 6(1), e2249346-e2249346.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. doi:10.1027/1016-9040/a000138
- Mamani Guerra, S. E. & Angeletti, A. A. (2018). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 11(2), 33-41. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/1042>
- Manchado Porrás, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242-258.
- Mousalli-Kayat, G. (2015). Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa. Mérida ONE, 13(1), 1 - 11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190806>
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>
- Rodríguez, Anna, & Clariana, Mercè. (2017). Procrastinación en Estudiantes

- Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rodríguez, J. A., González, M. C., & Villanueva, J. E. (2019). La procrastinación en estudiantes universitarios: efectos sobre rendimiento académico. *Ciencia y Sociedad*, 44(4), 127-135.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488-1502. doi:10.4236/psych.2014.513160
- RStudio Team (2020). RStudio: Integrated Development for R. RStudio, PBC, Boston, MA URL. <http://www.rstudio.com/>.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- The jamovi project (2021). jamovi. (Version 1.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Validation of the Spanish version of the Irrational Procrastination Scale (IPS). PLOS
- Vargas, C., Méndez, G., & Soriano, L. (2019). Procrastinación académica en estudiantes de bachillerato. *Innova Educación*, 31(1), 48-60.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183. Doi: 10.3102/0002831207312909