

## 8. Variables emocionales, cognitivas y conductuales relacionadas con la procrastinación académica en universitarios

JAQUELINE LETICIA SALINAS CASTELLANOS\*

MIRSHA ALICIA SOTELO CASTILLO\*\*

DORA YOLANDA RAMOS ESTRADA\*\*\*

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.274.08>

### Resumen

El presente capítulo aborda teóricamente la procrastinación académica en estudiantes universitarios desde una perspectiva multidimensional, analizando las variables conductuales, cognitivas y emocionales relacionadas. Se destacan las asociaciones negativas entre procrastinación y motivación académica, autoeficacia y autoeficacia académica, así como las relaciones positivas con ansiedad y ansiedad ante exámenes. Se discuten los hallazgos de investigaciones previas sobre estas variables y su vínculo con la procrastinación. Se concluye que fomentar la motivación, autoeficacia y manejo de ansiedad podría ser beneficioso para reducir la procrastinación académica. Se subraya la importancia de implementar programas de intervención integral en el ámbito universitario para abordar este fenómeno y sus consecuencias en el desempeño y bienestar estudiantil.

**Palabras clave:** *Procrastinación académica, universitarios, relación.*

---

\* Licenciada en Psicología. Docente de universidad con trayectoria en la enseñanza de materias de las licenciaturas en Psicología y Ciencias de la Educación. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1915-8320>

\*\* Doctora en Sistemas y Ambientes Educativos. Profesora de Tiempo Completo al Departamento de Psicología del Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9838-189X>

\*\*\* Doctora en Educación. Profesora de tiempo completo del Departamento de Psicología del Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7933-3753>

## Introducción

El término “procrastinación” proviene del latín *procrastinare*, que implica la acción de posponer o retrasar actividades para otro momento. Se refiere a la tendencia de aplazar la realización de una tarea o deber, evitando asumir la responsabilidad y tomar las decisiones necesarias para cumplirla (Garzón y Gil, 2017); alude a la propensión común de retrasar el inicio y/o finalización de tareas programadas para ser completadas en un periodo específico. Este hábito de postergación suele generar malestar emocional, y no solo se limita a la falta de responsabilidad y organización del tiempo, sino que representa un verdadero desafío en la autorregulación a niveles cognitivos, emocionales y conductuales (Díaz-Morales, 2019).

No se trata simplemente de posponer, sino de hacerlo de manera irracional; es decir, retrasar voluntariamente tareas a pesar de estar convencidos de que tal dilación nos perjudicará. Al procrastinar, somos conscientes de que actuamos en contra de nuestro propio beneficio. Si bien la palabra deriva del latín *pro* que significa “delante de, en favor de” y *crastinus* que es “del día de mañana”, abarca más que su definición literal (Steel, 2010).

Ahora bien, en el ámbito estudiantil, la procrastinación académica es un fenómeno psicológico complejo que implica posponer intencionalmente las obligaciones y trabajos relacionados con el estudio, con plena conciencia de las posibles consecuencias negativas (Steel y Klingsieck, 2016; Metin *et al.*, 2018). Se trata de una conducta común en el ámbito educativo (Córdova y Alarcón, 2019), especialmente entre los estudiantes universitarios, donde se ha encontrado una alta prevalencia que oscila entre el 50% y el 80% de los estudiantes que manifiestan tendencias procrastinadoras (Castillo, 2020).

Este capítulo abordará de manera exhaustiva las variables conductuales, cognitivas y emocionales que se relacionan mayormente con la procrastinación académica en la población estudiantil universitaria. En particular, se describen las asociaciones de la procrastinación con factores como la motivación académica, la autoeficacia general, la autoeficacia académica, la ansiedad y la ansiedad ante los exámenes documentada en trabajos de investigación publicados.

Numerosos estudios han demostrado que la procrastinación académica, entendida como el fenómeno común de aplazar tareas y compromisos académicos en los estudiantes universitarios, puede tener efectos negativos significativos en su desempeño académico y bienestar general. Éstos han encontrado asociaciones significativas entre procrastinación académica y variables como ansiedad, malos hábitos de estudio, entre otros factores personales.

Ante todo, cabe destacar que la procrastinación académica se considera un retraso injustificado e irracional en el inicio o la finalización de tareas académicas, lo que genera conflictos y dificultades para los estudiantes; representa la brecha entre la “intención” y la “acción”, es decir, la diferencia entre lo que un estudiante pretende hacer y lo que realmente lleva a cabo (Ruíz y Cuzcano, 2017). En otras palabras, consiste en atrasar o posponer intencionalmente las obligaciones y trabajos relacionados con el estudio, con plena conciencia de las posibles consecuencias negativas (Padilla, 2017; Duda, 2018). Este problema común afecta particularmente a los estudiantes universitarios, quienes atraviesan una etapa crítica de desarrollo personal y profesional (Chigne 2017; Ocaña y Rivera, 2022).

Por lo tanto, el objetivo de este capítulo es analizar la relación entre la procrastinación académica y diversas variables conductuales, cognitivas y emocionales mediante una revisión de la literatura científica detallada y un análisis teórico fundamentado de cómo factores como la motivación, la autoeficacia, la ansiedad y otros aspectos psicológicos se vinculan con la tendencia a procrastinar en las tareas académicas, esto para comprender de manera integral este fenómeno y sus implicaciones en el contexto universitario, brindando así una perspectiva valiosa para el abordaje y la prevención del problema en el ámbito educativo superior.

## Desarrollo

Entre las principales variables relacionadas con la procrastinación académica se han identificado la ansiedad por la evaluación, la mala gestión del tiempo, el perfeccionismo, la pereza, la dependencia de los pares, la baja autoeficacia, entre otros factores personales. A continuación, se describen

hallazgos encontrados en diferentes estudios relacionados con las asociaciones entre la procrastinación y otras variables ya mencionadas.

En cuanto a la motivación académica, múltiples investigaciones han encontrado una relación negativa significativa con la procrastinación académica (Akpur, 2017; Medina, 2020; Cavusoglu y Karatas, 2015). Estos estudios sugieren que, a mayor procrastinación, menor es la motivación intrínseca y extrínseca de los estudiantes en contextos educativos. En otras palabras, los estudiantes que tienden a posponer sus tareas y compromisos académicos exhiben niveles más bajos de motivación para completarlos. Esta falta de motivación puede deberse a diversos factores, como la falta de interés en la tarea, la percepción de que no es valiosa o relevante, o la falta de metas claras y significativas.

Por otro lado, la autoeficacia, que se refiere a las creencias de los individuos sobre sus capacidades para organizar y ejecutar cursos de acción necesarios para alcanzar ciertos logros (Bandura, 1997), también ha demostrado tener una asociación inversa con la procrastinación académica (Miranda y Flores, 2016; Chigne, 2017; Zhang *et al.*, 2018; Flores y Valenzuela, 2022; Uribe *et al.*, 2020; Ocaña y Rivera, 2022; Buenaño y Flores, 2023; Yupanqui *et al.*, 2023). Esto indica que, cuando los estudiantes tienen mayor confianza en sus habilidades y capacidad para resolver problemas, persistir en sus tareas y alcanzar metas, tienden a procrastinar menos. La autoeficacia parece actuar como un factor protector contra la procrastinación, ya que los estudiantes con un alto sentido de autoeficacia son más propensos a abordar las tareas de manera proactiva y a perseverar ante los desafíos.

De manera similar, la autoeficacia académica, que se refiere a las creencias de los estudiantes sobre sus capacidades para tener éxito en tareas académicas específicas (Schunk, 1991), se ha correlacionado negativamente con la procrastinación (Batoool *et al.*, 2017; Burgos-Torre y Salas-Blas, 2020; Pichen-Fernández y Chaparro, 2022). Los hallazgos sugieren que los estudiantes con un autoconcepto académico más positivo y una mayor creencia en sus habilidades académicas tienden a procrastinar en menor medida. Esto puede deberse a que los estudiantes con alta autoeficacia académica tienen más confianza en su capacidad para cumplir con los requisitos académicos, lo que los motiva a abordar las tareas de manera oportuna y efectiva.

En relación con la ansiedad, los resultados de las investigaciones son mixtos. Algunos estudios han encontrado una correlación negativa entre procrastinación académica y ansiedad (Marquina *et al.*, 2018), lo que sugiere que los estudiantes que procrastinan más experimentan menores niveles de ansiedad. Sin embargo, esta relación negativa contradice los hallazgos de la mayoría de los estudios, que han reportado una correlación positiva entre procrastinación académica y ansiedad (Saplavska y Jerkunkova, 2018; García y Pérez, 2018; Estrada y Mamani, 2020; Altamirano y Rodríguez, 2021; Vivar-Bravo *et al.*, 2021; Copelo, 2022; Contreras y Blanco, 2022). En general, la evidencia apunta a que mayores niveles de procrastinación se asocian con mayores niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios.

Esta relación positiva puede explicarse por el hecho de que la procrastinación genera estrés y preocupación debido a la acumulación de tareas pendientes y la presión por cumplir con los plazos. A medida que se acerca la fecha límite, los estudiantes pueden experimentar ansiedad anticipatoria por el temor a no completar las tareas a tiempo o a obtener resultados insatisfactorios. Además, la procrastinación puede ser una estrategia de afrontamiento desadaptativa para lidiar con la ansiedad, ya que los estudiantes optan por evitar temporalmente la situación estresante al posponer las tareas.

Finalmente, en cuanto a la ansiedad ante los exámenes, varios estudios han encontrado una correlación positiva moderada con la procrastinación académica (Alessio y Main, 2019; Wang, 2020; Bolbolian *et al.*, 2021; Panti, 2023). Estos hallazgos sugieren que los estudiantes que procrastinan más tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad antes de los exámenes. Esta asociación puede deberse a que la procrastinación conduce a una preparación inadecuada para los exámenes, lo que a su vez genera ansiedad y preocupación por el rendimiento. Además, la tendencia a posponer el estudio y la realización de tareas relacionadas con los exámenes puede ser una forma de evitar temporalmente la ansiedad asociada a estas situaciones de evaluación.

Es importante destacar que la dirección de la causalidad en la relación entre procrastinación académica y ansiedad no está completamente clara. Algunos estudios longitudinales, como el de Wang (2020), sugieren que la procrastinación académica puede preceder y contribuir al desarrollo de la ansiedad ante los exámenes, pero no a la inversa; sin embargo, se necesita

más investigación para comprender completamente la dinámica entre estas variables y explorar la posibilidad de una relación bidireccional o mediada por otros factores.

La evidencia científica respalda la existencia de relaciones significativas entre la procrastinación académica y variables como la motivación, la autoeficacia, la autoeficacia académica, la ansiedad y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Comprender estas asociaciones es crucial para abordar de manera efectiva el fenómeno de la procrastinación y sus consecuencias en el ámbito educativo superior. Los hallazgos sugieren que fomentar la motivación, la autoeficacia y el manejo de la ansiedad podría ser beneficioso para reducir la procrastinación académica y promover un mejor desempeño y bienestar en los estudiantes universitarios.

## Conclusiones

Los hallazgos presentados en este capítulo resaltan la importancia de abordar la procrastinación académica desde una perspectiva multidimensional, considerando los diversos factores conductuales, cognitivos y emocionales que interactúan en este fenómeno. Si bien la procrastinación puede ser vista como un hábito o un patrón de comportamiento individual, su naturaleza compleja sugiere que está entrelazada con múltiples aspectos psicológicos y contextuales.

Una conclusión fundamental es que la motivación académica y la autoeficacia parecen desempeñar un papel clave en la prevención de la procrastinación. Los estudiantes que se sienten motivados intrínseca y extrínsecamente, y que confían en sus habilidades para afrontar desafíos académicos, tienden a procrastinar menos. Esto sugiere que las intervenciones enfocadas en fomentar la motivación y la autoeficacia podrían ser estrategias efectivas para reducir la procrastinación y promover un mejor compromiso académico.

Además, los hallazgos relacionados con la ansiedad plantean interrogantes interesantes. Mientras que algunos estudios sugieren que la procrastinación puede ser una forma de evitar temporalmente la ansiedad, otros

indican que la procrastinación, a su vez, puede exacerbar la ansiedad, particularmente antes de los exámenes. Esta aparente contradicción podría resolverse al considerar la posibilidad de una relación bidireccional o mediada por otros factores, como las estrategias de afrontamiento y la autorregulación emocional.

Es importante destacar que la mayoría de los estudios revisados son de naturaleza correlacional, lo que limita las inferencias causales. Se necesitan más investigaciones longitudinales y experimentales para comprender mejor la dirección y los mecanismos subyacentes de las relaciones observadas entre la procrastinación académica y las variables exploradas.

Otro aspecto a considerar es la posible influencia de factores socioculturales y contextuales en la procrastinación académica. Algunas investigaciones sugieren que las expectativas y normas culturales, así como el ambiente educativo y las prácticas pedagógicas, pueden moldear las actitudes y comportamientos de los estudiantes hacia las tareas académicas. Futuras investigaciones podrían explorar cómo estos factores interactúan con las variables individuales para fomentar o mitigar la procrastinación.

En términos prácticos, los hallazgos planteados en este capítulo subrayan la importancia de implementar programas de intervención y apoyo en el ámbito universitario para abordar la procrastinación académica y sus consecuencias. Estos programas podrían incluir estrategias para mejorar la motivación, la autoeficacia, la gestión del tiempo, las técnicas de estudio y el manejo de la ansiedad. Además, sería valioso incorporar enfoques centrados en el desarrollo de habilidades de autorregulación y establecimiento de metas, ya que estas habilidades podrían ayudar a los estudiantes a superar la tendencia a procrastinar.

En definitiva, en última instancia, comprender la procrastinación académica y sus relaciones con variables psicológicas es clave fundamental para promover el éxito académico y el bienestar de los estudiantes universitarios. Al abordar este fenómeno desde una perspectiva integral, se pueden diseñar intervenciones más efectivas y entornos de aprendizaje más propicios que empoderen a los estudiantes para alcanzar su máximo potencial académico, profesional y personal.

## Bibliografía

- Akpur, U. (2017). Predictive and explanatory relationship model between procrastination, motivation, anxiety and academic achievement. *Eurasian Journal of Educational Research*, (69), 221-240. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1148804>
- Alessio, A. y Main, L. (2019). *Ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10603>
- Altamirano, C. E. y Rodríguez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Batool, S. S., Khursheed, S. y Jahangir, H. (2017). Academic procrastination as a product of low self-esteem: A mediational role of academic self-efficacy. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 32(1), 195-211. [https://www.researchgate.net/publication/327252993\\_Academic\\_Procrastination\\_as\\_a\\_Product\\_of\\_Low\\_Self-Esteem\\_A\\_Mediational\\_Role\\_of\\_Academic\\_Self-Efficacy](https://www.researchgate.net/publication/327252993_Academic_Procrastination_as_a_Product_of_Low_Self-Esteem_A_Mediational_Role_of_Academic_Self-Efficacy)
- Bolbolian, M., Asgari, S., Sefidi, F. y Zadeh, A. S. (2021). The relationship between test anxiety and academic procrastination among the dental students. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1), 67. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_867\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_867_20)
- Buenaño, K. L. y Flores, V. F. (2023). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2268-2280. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.755>
- Burgos-Torre, K. y Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), e790. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Castillo, S. B. (2020). Procrastinación académica en estudiantes universitarios: una revisión de la literatura científica de los últimos diez años [Tesis de licenciatura no publicada]. Universidad Privada del Norte.
- Cavusoglu, C. y Karatas, H. (2015). Academic procrastination of undergraduates: Self-determination theory and academic motivation. *The Anthropologist*, 20(3), 735-743. DOI:10.1080/09720073.2015.11891780
- Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/8556>
- Contreras, M. y Eduardo, B. (2022). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/12501>
- Copelo, E. (2022) *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad

- Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11407>
- Córdova-Torres, P., & Alarcón-Arias, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(1). DOI:10.35626/casus.1.2019.161
- 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>
- Duda, M. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de una universidad privada en Lima* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/3794>
- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Flores, C. B. y Valenzuela, A. A. (2022). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada del sur del Perú, 2019. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(24), 886-893. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i24.383>
- García, S. y Pérez, G. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de maestría, Universidad católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio Institucional de la Universidad católica de Trujillo Benedicto XVI. <https://repositorio.uct.edu.pe/items/3bb19c68-f632-4760-a39f-03ad3f2373b3>
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. [https://dx.doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2017.v28.n1.49682](https://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682)
- Marquina-Luján, R. J., Horna Calderón, V. E. y Huirac Inacio, E. J. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista Conciencia Epg*, 3(2), 89-97. <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.3-2.6>
- Medina, M. (2020). Motivación académica y procrastinación académica en estudiantes de una universidad pública de Guayaquil, 2020 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47686>
- Metin, U. B., Peeters, M. C. y Taris, T. W. (2018). Correlates of procrastination and performance at work: The role of having "good fit". *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(3), 228-244. DOI:10.1080/10852352.2018.1470187
- Miranda, C. O. y Flores, J. G. (2016). Autoeficacia percibida, estilos de aprendizaje y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Tlamati Sabiduría*, 7(2), 1-15. [https://www.researchgate.net/publication/372020169\\_Autoeficacia\\_percibida\\_Estilos\\_de\\_aprendizaje\\_y\\_Procrastinacion\\_academica\\_en\\_Estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/372020169_Autoeficacia_percibida_Estilos_de_aprendizaje_y_Procrastinacion_academica_en_Estudiantes_universitarios)
- Ocaña, C. N., y Rivera, B. E. (2022). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9299>

- Padilla Vargas, M. A. (2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103–120. <https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Panti, M., (2023). *Procrastinación académica y ansiedad estado – rasgo en estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte.]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/34140>
- Pichen-Fernández, J. A. y Turpo Chaparro, J. (2022). Influencia del autoconcepto y autoeficacia académica sobre la procrastinación académica en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 10(1), e1361. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1361>
- Ruíz, C. M. y Cuzcano, A. (2017). El estudiante procrastinador. *Revista EDUCA UMCH*, (09), 23–33. <https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30>
- Saplavska, J. y Jerkunkova, A. (2018). Academic procrastination and anxiety among students. *Engineering for Rural Development-International Scientific Conference 2018*, 1192–1197. <https://doi.org/10.22616/ERDev2018.17.N357>
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist*, 26(3-4), 207-231. <https://psycnet.apa.org/record/1992-21550-001>
- Steel, P. (2010). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. HarperCollins Publishers.
- Steel, P. y Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. doi:10.1111/ap.12173
- Uribe Hernández, Y. C., Alegría Cueto, O. F., Shardin-Flores, N. y Luy-Montejo, C. A. (2020). Academic procrastination, self-esteem and self-efficacy in university students: Comparative study in two peruvian cities. *International Journal of Criminology and Sociology*, 9, 2474-2480. DOI:10.6000/1929-4409.2020.09.300
- Vivar-Bravo, J., La Madrid Rojas, F. I., Fuster-Guillén, D., Álvarez Silva, V. A. y Ocaña-Fernández, Y. (2021). Academic Procrastination and Anxiety in University Students of Initial Education of Apurímac. *Health Education and Health Promotion*, 9(5), 455-459.
- Wang, Y. (2020). Academic procrastination and test anxiety: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1–8. doi:10.1017/jgc.2020.29
- Yupanqui-Lorenzo, D. E., Olivera-Carhuaz, E. S., Pulido-Capurro, V. y Reynaga Alponete, A. A. (2023). Efecto de la autoeficacia y eutrés en la procrastinación: un análisis multigrupo. *Revista Fuentes*, 25(1) 48–58. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2023.21318>
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J. y Fan, X. (2018). Self efficacy for self regulation and fear of failure as mediators between self esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23, 817-830. DOI: 10.1007/s10459-018-9832-3