

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.794>

Procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios

Academic procrastination and emotional regulation in university
students

Vanessa Estefanía Toaza Navia

vtoaza1772@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-9314-2341>

Universidad Técnica de Ambato

Ambato – Ecuador

María Cristina Valencia Cepeda

mc.valencia@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-2264-0976>

Universidad Técnica de Ambato

Ambato – Ecuador

Artículo recibido: 14 de junio de 2023. Aceptado para publicación: 07 de julio de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Esta investigación tuvo como finalidad identificar la relación entre procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios de las carreras de Fisioterapia y Laboratorio Clínico, mediante un estudio no experimental, de enfoque cuantitativo, alcance correlacional y de corte transversal. En 226 participantes seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Regulación Emocional (ERQ). Los resultados determinaron que existe una correlación positiva leve entre autorregulación académica y reevaluación cognitiva ($Rho=0.279$, $p<00.1$), asimismo, una correlación positiva leve entre autorregulación académica y supresión emocional ($Rho=0.274$, $p<0.01$), mientras que no existió relación entre postergación de actividades y las dimensiones de regulación emocional.


Palabras clave: procrastinación académica, regulación emocional, postergación de actividades, estudiantes

Abstract

The purpose of this research was to determine the relationship between academic procrastination and emotional regulation in university students of Physical Therapy and Clinical Laboratory, through a non-experimental, quantitative, correlational and cross-sectional study, in 226 participants selected through a non-probabilistic sample by convenience. The instruments used were the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Emotional Regulation Scale (ERQ). It was determined that there is a slight positive correlation between academic self-regulation and cognitive reappraisal ($Rho=0.279$, $p<00.1$), likewise, a slight positive correlation between academic self-regulation and emotional suppression ($Rho=0.274$, $p<0.01$), while there was no

relationship between procrastination and emotional regulation dimensions, and there was no statistically significant difference in academic procrastination between men and women.

Keywords: academic procrastination, emotional regulation, procrastination, students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Toaza Navia, V. E., & Valencia Cepeda, M. C. (2023). Procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 2770–2781. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.794>

INTRODUCCIÓN

La procrastinación y la regulación emocional han sido estudiadas desde una perspectiva cognitiva-conductual. La procrastinación determina que una persona tenga poca tolerancia a la frustración y baja capacidad en la culminación de sus objetivos inicialmente planteados en el ámbito académico (Milgram Nonnan, 1992). En cuanto a la regulación emocional es una habilidad en la que intervienen procesos conductuales, cognitivos y afectivo-motivacionales, cumpliendo un importante papel dentro de los procesos de aprendizaje y a su vez en el rendimiento académico (Vargas & Muñoz, 2013). La postergación académica es una de las diferentes situaciones que enfrentan los estudiantes universitarios en el transcurso de su carrera, lo cual genera ansiedad en los estudiantes (Pardo Bolívar et al., 2014). De hecho, la ansiedad se ubica como un problema creciente, la Organización Panamericana de Salud (OPS) menciona que en el 2015 la proporción mundial de trastornos de ansiedad fue del 3,6%, (OPS, 2017). El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en una encuesta en conjunto con el Ministerio de Educación de Ecuador refieren que debido a la pandemia se puso en riesgo el desarrollo, aprendizaje y salud mental de alrededor de 4.3 millones de estudiantes, identificándose que de cada 10 estudiantes 4 habían aumentado su tensión y angustia (UNICEF,2021). Por lo tanto, la procrastinación como la regulación emocional tienen un papel fundamental en la vida y aprendizaje de los estudiantes universitarios mostrando así la importancia de este estudio.

En base a lo expuesto se describen a continuación investigaciones previas sobre la correlación de ambas variables. Se destaca el estudio de Moreta Herrera et al. (2018) sobre la regulación emocional y el rendimiento en la procrastinación académica, el mismo que se realizó en 290 estudiantes de Psicología de la ciudad de Ambato, donde se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (ATPS), encontrándose una relación considerable entre estas variables, de la misma manera, se observó que mientras haya una autorregulación emocional positiva la postergación de actividades será negativa. Asimismo, Mohammadi Bytamar et al., (2020) en su estudio sobre dificultades en la regulación emocional y procrastinación académica, en 250 estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas de Zanzan, en el que usó el Inventario de depresión de Beck (BDI – II), Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), Escala de Dificultad en la Regulación Emocional (DERS) y la Escala de procrastinación de Tuckman (TPS) encontró que los individuos con un nivel alto de procrastinación tienen más dificultad en la regulación emocional de sus emociones.

Diferentes investigaciones se han realizado acerca de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. López-Frías et al., (2021) refiere que esta población presenta un nivel alto de procrastinación académica. Martín Antón et al., (2022) observó que existe relación entre procrastinación académica y el uso de estrategias de aprendizaje metacognitivas, socioafectivas y rendimiento académico. Zumárraga-Espinosa & Cevallos-Pozo (2022) observaron que existe cierta relación entre procrastinación, autoeficacia y rendimiento académico.

Así también, se encuentran estudios donde se relaciona la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios. Bolbolian et al., (2021) mostró que existe una relación significativa entre estas variables y mientras mayor sea la procrastinación académica más ansiedad y estrés presentarán. Estremadoiro Parada & Schulmeyer (2022) señalaron que los universitarios presentan un nivel medio de procrastinación académica y ansiedad; coincidiendo con Gil-Tapia & Botello-Príncipe (2018) que evidenciaron una relación significativa entre ambos factores. Por otra parte, en investigaciones realizadas en estudiantes de secundaria sobre procrastinación. Vergara et al., (2023) concluyó que los alumnos presentaron niveles altos y moderados de procrastinación académica. Se encontró una relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes (Nabarro & Ilizarbe, 2020). Gilber

Chura Quispe et al. (2021) encontraron que existe un nivel promedio en postergación de actividades y un nivel alto en autorregulación académica.

Con relación a la variable regulación emocional se han hallado investigaciones en estudiantes universitarios. Cabanach et al., (2018) encontró que mientras más elevado sean los niveles de regulación emocional menos manifestaciones psicósomáticas de estrés se producirán. Costa et al., (2022) en su estudio sobre mindfulness disposicional, regulación emocional y estrés percibido encontraron una débil correlación entre estas dimensiones, mencionando que a mayor supresión emocional mayor será el nivel de estrés que se presente.

Además, se ha estudiado la regulación y su relación con variables como el bienestar psicológico y otras variables que intervienen en el desarrollo de los estudiantes universitarios. Khalil et al., (2020) mostró cierta relación entre estas variables, Canedo et al., (2019) encontraron que el uso de distintas estrategias cognitivas de regulación emocional se relaciona positivamente con el bienestar psicológico y subjetivo. Por otro lado, diferentes estudios han relacionado esta variable con diferentes factores en estudiantes universitarios. Chacón-Cuberos et al., (2021) publicó que existe una relación positiva entre reevaluación cognitiva con necesidades de autonomía y competencia y una relación negativa con la variable de supresión expresiva. Valle et al., (2020) en su estudio sobre dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre señaló cierta asociación entre las dos variables. Bohórquez-Borda et al., (2022) halló que entre menos regulación emocional mayor va ser la prevalencia de riesgo al consumo de sustancias psicoactivas.

Por otra parte, estudios en adolescentes muestran resultados significativos entre desregulación emocional y problemas de salud mental como la ansiedad social y sintomatología depresiva (Caqueo-Urizar et al., 2020). Asimismo, M. del Valle et al., (2018) expone que los adolescentes que tienden a hacer mayor uso de sus habilidades de regulación emocional tendrán niveles de ansiedad más bajos.

Con estos antecedentes se define como objetivo de esta investigación determinar la relación entre procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios. Siendo la regulación emocional aquellas estrategias que un individuo usa para mantener un control adecuado de sus emociones, esta habilidad interviene en distintos ámbitos de la vida, uno de estos es el académico, es así que los universitarios que mantienen un control adecuado de sus emociones tienen un mejor aprendizaje y satisfacción académica, por el contrario, aquellos que tienen dificultades en la regulación de sus experiencias emocionales se ven afectados en su desempeño académico ya que generalmente tienden a postergar sus actividades y con ello experimentar ansiedad, enojo, ira, aburrimiento y frustración (Aldo Merlino & Silvia Ayllón, 2012). Partiendo desde la perspectiva teórica se puede predecir una relación entre ambas variables, esta hipótesis se apoya en el estudio de Moreta Herrera et al., (2018), el que señala que los estudiantes que no logran una regulación emocional adecuada tienden a aplazar sus tareas lo que influye en su rendimiento académico y aprendizaje.

Además, se consideran como objetivos específicos el evaluar las dimensiones de la procrastinación académica. Las dimensiones corresponden a postergación de actividades que son aquellas conductas de aplazamiento de actividades como resultado de las dificultades de una regulación autónoma; el segundo componente es la autorregulación académica la que se refiere a un proceso activo para el control de la cognición y motivación sobre las tareas escolares (Moreta-Herrera & Durán-Rodríguez, 2018). También se busca medir las dimensiones de regulación emocional, que se refieren a reevaluación cognitiva que involucra un cambio a nivel cognitivo creando mentalmente una situación antes de su desarrollo y considerar los posibles

resultados, mientras que la supresión emocional influye sobre una respuesta emocional inhibiendo la conducta expresiva del estado emocional (Pagano & Vizioli, 2021).

MÉTODO

El diseño del estudio es no experimental ya que no se manipularon ni controlaron las variables; de corte transversal porque se aplicaron los instrumentos antes mencionados en un único momento. El alcance es correlacional porque se determina una relación entre ambas variables (Núñez, 2011). El enfoque de la investigación es cuantitativo porque se obtendrán medidas a través de instrumentos validados y estandarizados, como es la Escala de Procrastinación (EPA) y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ).

La procrastinación académica es el aplazamiento de las actividades académicas o el acto de dejar para el final la realización de una tarea importante u obligación (López-Frías et al., 2021). El instrumento que se empleó en esta investigación fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) adaptada por Domínguez (2014), el cual posee una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.816 en su escala total; en Autorregulación académica 0.821 y en Postergación de actividades 0.752. Está conformada por 12 ítems, que son respondidos en una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta: nunca (1), pocas veces (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). Consta de dos dimensiones que se analizan independientemente: autorregulación académica (ítems 2,3,4,5,8,9,10,11,12) los cuales al obtener una puntuación menor a 27 muestran un nivel bajo y por encima a 35 un nivel alto; en postergación de actividades (ítems 1,6,7) las puntuaciones menores a 7 señalan un nivel bajo y mayores a 9 un nivel alto (Dominguez-Lara, 2016; Lara et al., 2014).

La regulación emocional consiste en la capacidad de una persona al modular sus respuestas emocionales y las estrategias que utiliza en distintas situaciones con el fin de adaptarse a su entorno (Pedro Bolgeri Escorza et al., 2020). Para esta variable se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) de James Gross y Oliver John (2003) en su versión adaptada al español por Pagano y Vizioli (2021), el cual presenta una muestra de validez de contenido de 0.80, y en su dimensión de reevaluación cognitiva un alfa ordinal de 0.81 y en supresión expresiva un alfa ordinal de 0.71. Este cuestionario posee 10 preguntas que se responde con una escala Likert de 7 opciones: totalmente en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), ligeramente en desacuerdo (3), ni de acuerdo ni en desacuerdo (4), ligeramente de acuerdo (5), de acuerdo (6) y totalmente de acuerdo (7). Conformado por dos dimensiones: reevaluación cognitiva (ítems 1,3,5,7,8,10) y supresión expresiva (ítems 2,4,6,9). La interpretación de las dos dimensiones es directa entre más alta la puntuación mayor nivel de regulación emocional (Pagano & Vizioli, 2021).

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que el investigador decidió según los objetivos, la accesibilidad y la proximidad que tiene con la población estudiada (Otzen & Manterola, 2017). Además, se tomaron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: que los estudiantes estén legalmente matriculados en la universidad en el periodo abril – agosto 2023, que se encuentren en un rango de edad entre 18 a 26 años, que mantengan el deseo de participar y que hayan firmado el consentimiento informado; se excluyó a quienes no completaron todas las preguntas de los cuestionarios, la información necesaria y a personas que consumieron alcohol u otras sustancias antes de resolver el cuestionario. Una vez aplicados los criterios antes mencionados la muestra que se utilizó para esta investigación estuvo constituida por 226 estudiantes universitarios (167 mujeres y 59 hombres) de 18 a 26 años, de las carreras de Laboratorio Clínico y Fisioterapia.

La recolección de datos se llevó a cabo en las aulas de la universidad, donde como primer paso se explicó el objetivo del estudio y las instrucciones de cada test, para este proceso se solicitó la

autorización del decano de la Facultad de Ciencias de la Salud. A continuación, se aplicó un formulario de Google Forms en el que se incluyó el consentimiento informado y los dos reactivos psicológicos. Posteriormente se eliminaron los cuestionarios que no estaban correctamente llenos y los datos fueron ingresados a una hoja de Excel para después tabular los datos estadísticos en el programa Jamovi 2.3.18. Para identificar la normalidad se aplicó la prueba estadística Shapiro-Wilk, el cual arrojó que no existe normalidad en las variables, por lo que se utilizó la prueba Rho de Spearman.

RESULTADOS

Análisis de los niveles de las dimensiones de procrastinación académica

En la tabla 1, se puede observar los niveles de las dimensiones de postergación de actividades y autorregulación académica obtenidos del cuestionario de procrastinación académica.

Tabla 1

Dimensiones procrastinación académica

Niveles	Frecuencias	% del Total
Postergación de actividades		
Bajo	66	29.2%
Medio	102	45.1%
Alto	58	25.7%
Autorregulación académica		
Bajo	22	9.7%
Medio	104	46.0%
Alto	100	44.2%

Al analizar la variable procrastinación académica, de los 226 estudiantes que corresponden al 100% de los evaluados, se obtuvo que en la dimensión de postergación académica existe una prevalencia del nivel medio con un 45.1%, seguido del nivel bajo con un 29.2% y un 25.7% en el nivel alto. Respecto a la autorregulación académica, predominó el nivel medio con un 46%, seguido del 44.2% con nivel alto y finalmente un 9.7% un nivel bajo.

Análisis de los niveles de las dimensiones de regulación emocional

En la tabla 2, se muestran los niveles de reevaluación cognitiva y supresión emocional obtenidos del cuestionario de regulación emocional.

Tabla 2

Dimensiones de regulación emocional

Nivel reevaluación cognitiva	Frecuencias	% del Total
Bajo	27	11.9%
Medio	107	47.3%
Alto	92	40.7%
Nivel supresión emocional		
Bajo	9	4.0%
Medio	30	13.3%
Alto	187	82.7%

Con respecto a los niveles de reevaluación cognitiva el 47.3% presenta un nivel medio, el 40.7% un nivel alto y el 11.9% un nivel bajo. Por otra parte, en la dimensión supresión emocional se encuentra el 82.7% con un nivel alto, el 13.3% presenta un nivel medio y finalmente se encuentra el nivel bajo con un 4%.

Análisis de la comparación de medias de procrastinación académica según el sexo

En la tabla 3, se muestran los datos estadísticos de comparación de medias. Al no cumplirse con los supuestos para una prueba paramétrica, se usó la T de Welch utilizada para comparar las medias de dos grupos independientes.

Tabla 3

Medias de procrastinación académica según el sexo

Dimensiones	Sexo	N	Media	Estadístico (T de Welch)	gl	p
Postergación de actividades	Hombres	59	7.71	0.752	95.9	0.454
	Mujeres	167	8.02			
Autorregulación académica	Hombres	59	33.78	1.293	99.8	0.199
	Mujeres	167	34.83			

Dado que en las dimensiones de procrastinación académica no presentaron una distribución normal, se aplicó la prueba t de Welch donde se puede evidenciar que no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las medias de puntuación de ambas dimensiones.

Correlación entre procrastinación académica y regulación emocional

Se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk encontrando que la distribución de las puntuaciones entre las variables no cumplió con los supuestos de normalidad ($p < 0.05$), por lo cual se procedió a utilizar la prueba no paramétrica Rho de Spearman la que permite estudiar la relación entre dos variables haciendo una clasificación a las observaciones de cada una.

Tabla 4

Correlación entre procrastinación académica y regulación emocional

		POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES	AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA
Reevaluación cognitiva	Rho de Spearman	-0.027	0.279***
	valor p	0.689	< .001
Supresión emocional	Rho de Spearman	-0.020	0.274 ***
	valor p	0.761	< .001

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Se puede concluir una correlación positiva leve entre autorregulación académica y reevaluación cognitiva ($Rho=0.279$, $p < 0.001$), asimismo, una correlación positiva leve entre autorregulación académica y supresión emocional ($Rho=0.274$, $p < 0.01$), mientras que no existió relación entre postergación de actividades y las dimensiones de regulación emocional.

DISCUSIÓN

Respecto al primer objetivo específico que buscó analizar los niveles de procrastinación en ambas dimensiones existió una prevalencia del nivel medio: 45% en postergación de actividades y 46% en autorregulación académica. Lo que coincide con investigaciones como la de (Altamirano & Rodríguez, 2021) realizadas en estudiantes de psicología en la que prepondera el nivel promedio 52% en postergación de actividades encontrándose más en los estudiantes de noveno semestre y 48% en autorregulación académica quienes están en primer semestre, señalando diferencias significativas en relación al semestre que cursan. Otro estudio es el de Araujo et al., (2022) quienes señalan que de los 304 universitarios peruanos existió un predominio del nivel medio en las dimensiones de procrastinación académica: un 37.8 % en postergación de actividades y 39.1% en autorregulación académica.

En relación al segundo objetivo específico en el que se determinó las dimensiones de la variable regulación emocional, se evidencia un nivel promedio en reevaluación cognitiva 47.3% y un nivel alto en supresión emocional 82.7%, lo que concuerda con investigaciones de Santoya Montes et al., (2018) realizadas en estudiantes universitarios colombianos donde se reportó que existe un nivel alto en ambas dimensiones, señalando que los participantes tienen la capacidad de regular sus impulsos emocionales y hablar abiertamente de sus emociones; estos resultados se asemejan con los Xu et al., (2020) en el que reportan que en la dimensión de reevaluación cognitiva la mayoría de evaluados se encuentran en un nivel medio y alto, es decir, que los individuos se mantienen en un esfuerzo constante para lograr modificar sus pensamientos negativos a unos más adaptativos. Ponce & Telenchana (2023) en su estudio realizado a 210 universitarios concluyeron que en las dimensiones supresión emocional y reevaluación cognitiva existe un nivel alto, demostrando que la mayoría pueden controlar sus emociones y evitan expresar emociones desagradables.

En cuanto al objetivo que buscó comparar la media de procrastinación académica según el sexo se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, estos resultados concuerdan con el estudio de Moreta Herrera et al., (2018) realizado en estudiantes de psicología en el que tampoco se encontraron diferencias significativas entre ambos sexos. Mientras que estos resultados difieren con el estudio de Navarro (2016) en el que se encontró que las mujeres tienden a procrastinar más que los hombres. Por otro lado, Van Erde (2003) señala que quienes tienen mayor tendencia a procrastinar son los hombres.

En cuanto al objetivo general de esta investigación que era determinar la relación entre las variables de regulación emocional y procrastinación académica, como primer resultado se encontró que en una de las dimensiones de procrastinación académica: autorregulación académica y una de las dimensiones de regulación emocional: reevaluación cognitiva si existe una correlación positiva leve. Lo que concuerda con el estudio de Cunha et al., (2022) realizado a 348 estudiantes universitarios en la pandemia indicando que la estrategia de reevaluación cognitiva interfiere positivamente en la vida universitaria, lo que permite que los estudiantes tengan la capacidad de planificar y realizar sus actividades académicas en el plazo indicado, permitiéndoles de esta manera mejorar su rendimiento académico y personal.

Otro de los resultados determinó que existe una correlación positiva leve entre la dimensión de autorregulación académica y la dimensión de supresión emocional, dichos resultados se asemejan con el estudio de Zhang & Bian (2020) realizado a estudiantes de China en el contexto de la pandemia concluyendo que la estrategia que más utilizaron fue la supresión expresiva, es decir, dicha población no es buena para expresar sus emociones indicando que esto principalmente se da en los hombres. Otro resultado que se asimila al estudio es el de Tierra & Machado (2021) en el cual señalan que los estudiantes presentaron un mayor uso de supresión

emocional demostrando que quienes tienden a hacer más uso de esta estrategia dominan de mejor manera los aprendizajes requeridos y que el uso de habilidades de autorregulación académica y reevaluación cognitiva influyen significativamente en el rendimiento académico.

Por otra parte, no existió relación entre la dimensión de postergación de actividades y las dimensiones de regulación emocional, estos resultados probablemente quieren decir que al existir una correcta reevaluación cognitiva y un control de las emociones no se producirá una modificación del comportamiento por lo que no se dará lugar a la procrastinación académica (Bonilla & Herrera, 2018). Lo que difiere con el estudio de Moreta Herrera et al., (2018) en el que indican que la regulación emocional se correlaciona de manera baja y negativa con la procrastinación mencionando que las emociones negativas o que causan displacer en el estudiante inciden para el aplazamiento de sus actividades académicas lo que impide una correcta planificación de sus tareas.

Finalmente, se consideran algunas limitaciones a tener en cuenta para próximas investigaciones relacionadas con el tema, destacando que el estudio se realizó solamente con estudiantes de dos carreras por lo que no se puede generalizar los resultados, otra limitación que se encontró fue el tamaño de la muestra, pues sería importante aumentar la población para tener resultados más generales. Además, es conveniente considerar otras variables que intervienen en las actividades que realizan los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

Aldo Merlino & Silvia Ayllón. (2012). Experiencias en Investigación Educativa: Deserción, Regulación Emocional Y Representaciones En Estudiantes Universitarios. Brujas.

Altamirano, C. E. A., & Rodríguez, M. L. R. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), Article 3. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>

Araujo, H. J. A., Román, N. Q., Ríos, K. M. S., Andrade, J. J. P., Fernández, J. C., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), Article 3. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>

Bohórquez-Borda, D., Gómez-Villarraga, D., Pérez-Cruz, D., & García-Rincón, L. (2022). Desregulación emocional y nivel de riesgo por consumo de sustancias psicoactivas en universitarios colombianos. *CES Psicología*, 15(3), Article 3. <https://doi.org/10.21615/cesp.6159>

Bolbolian, M., Asgari, S., Sefidi, F., & Zadeh, A. S. (2021). The relationship between test anxiety and academic procrastination among the dental students. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 67. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_867_20

Bonilla, P. A. C., & Herrera, C. R. M. (2018). Desarrollo Humano y Salud Mental.

Cabanach, R. G., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A., & Suárez-Quintanilla, J. A. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167-178.

Canedo, C. M., Andrés, M. L., Juric, L. C., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 25(1), Article 1. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>

Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., Irrarázaval, M., Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., & Irrarázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>

Chacón-Cuberos, R., Olmedo-Moreno, E. M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Castro-Sánchez, M. (2021). Basic psychological needs, emotional regulation and academic stress in university students: A structural model according to branch of knowledge. *Studies in Higher Education*, 46(7), 1421-1435. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1686610>

Costa, D. A. V. da, Kogien, M., Hartwig, S. V., Ferreira, G. E., Guimarães, M. K. de O. R., & Ribeiro, M. R. R. (2022). Dispositional mindfulness, emotional regulation and perceived stress among nursing students. *Revista Da Escola De Enfermagem Da U S P*, 56, e20220086. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0086en>

Cunha, N. H. de A., Bonfim, C. B., Santos-Lima, C., & Siquara, G. M. (2022). Emotion Regulation, Subjective Happiness and Meaning of Life of University Students in the Pandemic. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 32, e3219. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3219>

Estremadoiro Parada, B., & Schulmeyer, M. K. (2022). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Aportes*, 1(30). <https://doi.org/10.56992/a.v1i30.17>

Gilber Chura Quispe, Sugely Milagros Calderón Carazas, María Sonia Castro Marrón, & Amparo Verástegui Quintanilla. (2021). Vista de Procrastinación académica: Un estudio descriptivo con

estudiantes de secundaria.
<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/759/795>

Gil-Tapia, L., & Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>

Khalil, Y., Valle, M. V. D., Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), Article 1.

López-Frías, M.-F., González-Angulo, P., López-Cocotle, J.-J., Camacho-Martínez, J. U., & Ramón-Ramos, A. (2021). Naturaleza humana y educación: Reflexiones en torno a la formación humana en un mundo incierto. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 5(9), 57-67.

Martín Antón, L. J., Aramayo Ruiz, K. P., Rodríguez Sáez, J. L., & Sáiz Manzanares, M. C. (2022). La procrastinación en la formación inicial del profesorado: El rol de las estrategias de aprendizaje y el rendimiento académico. *Educación XX1: Revista de la Facultad de Educación*, 25(2), 65-88.

Milgram Nonnan. (1992). *EL RETRASO: UNA ENFERMEDAD DE LOS TIEMPOS MODERNOS*. 35.

Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.524588>

Moreta Herrera, R., Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ambato, Durán Rodríguez, T., Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ambato, Villegas Villacrés, N., & Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ambato. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(2), 155. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>

Moreta-Herrera, R., & Durán-Rodríguez, T. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236-247. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003>

Nabarro, F. Q., & Ilizarbe, R. E. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350>

Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Psicodebate*, 21(1), Article 1. <https://doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>

Pardo Bolívar, D., Perilla Ballesteros, L., & Salinas Ramírez, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. <https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>

Ponce, R., & Telenchana, L. M. C. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>

Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: Análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación

emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *PSICOGENTE*, 21(40).
<https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>

Tierra, S. M. I., & Machado, J. R. L. (2021). Autorregulación emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Básica Superior de la provincia de Chimborazo. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(3), Article 3.

Valle, M. del, Betegón, E., & Irurtia, M. J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicológica*, 25(2), 153-161.

Valle, M. V. del, Zamora, E. V., Andrés, M. L., Irurtia, M. J., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional e intolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Quaderns de Psicologia*, 22(2), Article 2. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1594>

van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)

Vergara, L., Bennett, M., Serpa, A., Navarro-Obeid, J., Martínez, I., & Montes-Millan, J. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.006>

Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., Xu, X., Peng, L., & Li, M. (2020). Cognitive Reappraisal and the Association Between Perceived Stress and Anxiety Symptoms in COVID-19 Isolated People. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00858>

Zhang, Y., & Bian, Y. (2020). Emotion Regulation Questionnaire for Cross-Gender Measurement Invariance in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.569438>

Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G. (2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *Alteridad. Revista de Educación*, 17(2), 277-290.