



Relación entre procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional

Laura Espailat Álvarez y María José Pintor Núñez

SI3621

Asesora: Lic. Analía Henríquez-Cross

Enero 26, 2022

Universidad Iberoamericana

Nota de Autor

Laura Espailat Álvarez o María José Pintor Núñez, Escuela de Psicología, Universidad Iberoamericana (UNIBE). La correspondencia relativa a este artículo debe dirigirse a Laura Espailat Álvarez o María José Pintor Núñez, Escuela de Psicología, Universidad

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL
Iberoamericana. Av. Francia No. 129, Gazcue, Santo Domingo, República Dominicana.
Direcciones electrónicas: lespaillat2@et.unibe.edu.do y mpintor@est.unibe.edu.do.

Resumen

Este estudio tiene como objetivo principal determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional. Nuestra muestra estuvo compuesta de estudiantes de la carrera de psicología de las diferentes universidades de Santo Domingo, con un rango de edad entre 18 y 23 años. Este fue estudio de tipo correlacional y las variables fueron medidas a través de diferentes instrumentos, siendo estas: la Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998), el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ; Gross & John, 2003) en la versión adaptada al castellano (Rodríguez-Carvajal, Moreno- Jiménez & Garrosa, 2006) y finalmente la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (W.Zung, 1971). Los resultados arrojaron correlaciones negativas media entre las variables de procrastinación académica y regulación emocional ($r=-0.424$ y $p= <.001$). Esto quiere decir que a que, a mayor procrastinación académica menos regulación emocional o viceversa. Sin embargo, no se reportaron correlaciones significativas entre la ansiedad y las demás variables.

Palabras claves: Procrastinación Académica, Ansiedad, Regulación emocional

Relación entre procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional

La procrastinación académica se caracteriza por la postergación de realizar actividades académicas (Quant y Sánchez, 2012). Por otro lado, Rothblum (1990), señala que la procrastinación puede ocasionar posible malestar e incomodidad; tales como sentimientos de culpabilidad debido a que la acción fue realizada sin razón que pueda justificarla.

La procrastinación académica es considerada como un fenómeno relevante dentro del contexto escolar y universitario debido a que trae consigo incrementos en los niveles de estrés y ansiedad (Quant y Sánchez, 2012). Al momento de presentar exámenes, los estudiantes se ven expuestos a altos niveles de ansiedad ocasionados por la presión de alcanzar expectativas académicas muy altas dentro del contexto universitario (Rosario et al., 2008). Por lo general, muchos estudiantes están acostumbrados a trabajar bajo altos niveles de presión, en cuanto a trabajo académico se refiere; ya sea con el propósito de llenar expectativas propias, de los padres o de la institución. Sin embargo, a veces se olvida el tener en cuenta las repercusiones que esto tiene dentro del marco de nuestra salud mental, pudiendo traer consigo consecuencias más graves ocasionadas por el mal manejo de dicha emoción (Burka y Yuen, 2008).

Existen varios estudios que asocian la procrastinación académica con las variables ansiedad y regulación emocional, donde se establece que existen una correlación negativa, indicando que a mayor procrastinación se presentara menos ansiedad (Marquina-Luján et al.,

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

2020; Pardo et al., 2014). Varios autores como Marks en 1986, comentan que la ansiedad es una emoción que realiza una función de alertar al cuerpo y a la mente de posibles amenazas.

Definimos la ansiedad como el recurso que tiene el cuerpo para prepararse para reaccionar ante situaciones de peligro (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

A medida que se han ido estudiando los factores que se relacionan con la ansiedad, se han revelado evidencias de que una de las mayores causantes de la misma, dentro del contexto universitario, ha de ser la procrastinación académica (Pardo, Perilla y Salinas, 2014). Pardo y colegas comentan que esto se basa en el hecho de cuando tenemos menor tiempo para llevar a cabo una tarea, nos vemos mayormente influenciados por las sensaciones relacionadas a la ansiedad, tales como malestares físicos y emocionales, además de la dificultad para concentrarnos. Todo lo mencionado anteriormente, corrobora ese sentimiento de ansiedad, convirtiéndose en un círculo vicioso y privándonos de poder cumplir con nuestras responsabilidades académicas de manera eficiente (Vahedi, Farrokhi y Gahramani 2012)

Complementando lo mencionado anteriormente, autores como Gil, De Besa y Garzón (2020) asocian la ansiedad al hecho de que, al sentirnos de esta forma y al nuestro cuerpo reconocer lo que está sucediendo con una “posible amenaza” nos volvemos menos capaces de enfocarnos y ver con claridad la realidad de la situación que estamos atravesando, en este caso de índole académica. Un ejemplo de esto es que, cuando tenemos una entrega de alguna tarea y esperamos hasta el último momento para realizarla, nos encontramos tan enfocados en el tiempo, la ansiedad y estrés que provoca el límite de tiempo, lo que nos hace incapaces de enfocarnos en el contenido de la tarea.

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

Por otro lado, estudios como el de Moreta, Duran y Villegas (2018) asocian la procrastinación académica de manera negativa con la regulación emocional, comentando que las emociones negativas inciden en la postergación de tareas. En base a eso, tomamos el concepto regulación emocional; el cual Hervas en el 2011 lo ejemplifica mediante el cómo reaccionamos ante una situación estresante, tal como un examen. El mismo autor comenta que, regulamos nuestras emociones para poder enfocar nuestra atención y liberarnos de sentimientos de malestar que no nos permiten llevar a cabo la tarea de manera fluida, permitiéndonos responder ante la situación de manera adecuada. Basado en esto, podemos definir el concepto de regulación emocional como la capacidad que posee un individuo de manejar la forma en la cual responden ante las situaciones (Hervas, 2011).

Ferrari y Beck en el 1998 pudieron concluir que un mayor manejo saludable de nuestras emociones podría resultar en la ausencia de procrastinación académica. Los mismos autores comentan que de verse entonces en la situación opuesta, los resultados serian lo contrario. Es decir, carencia de manejo y regulación emocional podría resultar en incrementos en la manifestación de la procrastinación académica (Ferrari & Beck, 1998).

En base a lo revisado, consideramos relevante la realización de este estudio debido a que aporta nuevas evidencias en cuanto al estudio de la procrastinación académica, la ansiedad y la regulación emocional en el contexto universitario; permitiendo ampliar la perspectiva de este dentro de la literatura, ya que actualmente existen pocos estudios que asocien estas tres variables y pocos estudios relacionados al tema en el contexto actual dominicano.

Por lo tanto, el objetivo de nuestra investigación es determinar si existe relación entre la procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional. En ese sentido, nos planteamos la

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

siguiente pregunta de investigación, ¿Existe una relación estadísticamente significativa entre procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional? Para la cual planteamos la hipótesis de que H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre las variables procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional.

Método

La siguiente investigación sigue un diseño no experimental de tipo correlacional.

Participantes

Participaran en la siguiente investigación estudiantes de psicología. Dentro de los criterios de inclusión determinamos que los participantes orbitaran entre las edades de 18 a 23 años de edad y que actualmente se encuentren cursando la carrera de psicología. Por otro lado, los criterios de exclusión incluyen estudiantes de otras carreras y personas que no cumplan con el rango de edad predeterminado. La muestra se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y se realizó un análisis de potencia para determinar el tamaño de la muestra requerido que determine una correlación con un tamaño de efecto mediano ($r=0.3$) con un alfa de 0.5 y un 0.9 de potencia. Este análisis de potencia arrojó una población de 109 participantes.

Consideraciones éticas

El presente estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana, garantizando la protección de sus participantes.

Instrumentos

Se hará uso de tres herramientas que trabajan con escalas tipo Likert para medir las variables a trabajar.

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ; Gross & John, 2003) en la versión adaptada al castellano (Rodríguez-Carvajal, Moreno- Jiménez & Garrosa, 2006): Consiste en un cuestionario de 10 preguntas, diseñado para evaluar la Regulación Emocional (capacidad de un individuo de regular y manejar sus emociones) a través de sus dos componentes: a) Reevaluación Cognitiva (RC), la cual contiene 6 ítems y consiste en cómo se muestran las emociones en la forma de hablar y el comportamiento. La Supresión Emocional (SE), que contiene 4 ítems, consiste en cómo se sienten las emociones y la experiencia emocional. Estas son medidas en una escala Likert de siete opciones (Muy en desacuerdo a muy de acuerdo. Sobre las propiedades psicométricas, en la versión original, la consistencia interna (α) de los factores es aceptable, entre 0.75 para la RC y 0.76 para la SE. Con fiabilidad de 0.82 para RC y 0.77 para SE (Moreta-Herrera, Durán-Rodríguez & Gaibor-González, 2018).

Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998): Esta escala compuesta de 16 ítems, se encarga de la medición de la Procrastinación Académica (conducta de aplazar actividades académicas) a través de dos componentes: a) Autorregulación Académica (AA), esto consiste en la capacidad de regular las habilidades académicas de uno mismo y consta de 11 ítems; y b) Postergación de Actividades (PA), la cual consiste en aplazar las actividades (como lo dice su nombre) consta de 5 ítems. Los ítems presentan cinco opciones de respuesta (desde “Nunca” hasta “Siempre”) medidas tipo Likert, en donde entre más elevada la puntuación, mayor presencia del constructo evaluado. La consistencia interna encontrada es $\alpha = ,82$ (global); $\alpha = ,82$ para AA y $\alpha = ,75$ para PA.

Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (W.Zung, 1971): Esta escala está conformada por 20 ítems de tipo Likert (nunca, a veces, casi siempre y siempre) para medir la variable Ansiedad (sentimiento de miedo, temor e inquietud) y también mide 2 dimensiones:

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

síntomas somáticos (síntomas físicos) (ítems del 1 al 15) y síntomas cognoscitivos- afectivos (síntomas conductuales) (ítems del 16 al 20). Sus propiedades psicométricas también fueron determinadas mediante los procesos de validación y confiabilidad. El coeficiente V de Aiken obtenido mediante la validación de expertos fue de 0.842 y el coeficiente Alfa de Cronbach obtenido, tras la realización de una prueba piloto, fue de 0.834; lo cual quiere decir que la escala presenta buena confiabilidad y validez.

Procedimiento

Los participantes serán contactados a través de mensajes de WhatsApp por el cual será enviada la encuesta virtual realizada con la plataforma PaperSurvey. Dentro de esta se encontrará un acápite inicial donde se presentará el consentimiento informado, donde se le darán a conocer al participante los riesgos y beneficios de su participación en esta investigación; al final el mismo podrá escribir sus iniciales como símbolo de su aprobación ante dicho consentimiento. Como se mencionó anteriormente, el levantamiento de datos será online. En cuanto al orden de administración de los instrumentos, será administrado inicialmente la Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998), luego el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ; Gross & John, 2003) en la versión adaptada al castellano (Rodríguez-Carvajal, Moreno- Jiménez & Garrosa, 2006) y finalmente la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (W.Zung, 1971).

Resultados

Para este estudio se realizó una prueba de coeficiente de Pearson para determinar la correlación entre las variables anteriormente planteadas. Nuestra muestra estuvo conformada por 109 participantes. Sin embargo, debido a que no cumplían con los criterios de inclusión de edad previamente delimitados, 4 personas fueron descartadas del estudio dejándonos con un total de

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

105 participantes, mayores de edad, con una edad mínima de 18 años y una edad máxima de 23 años. La muestra se compone de una población principalmente compuesta por mujeres (68%) y un 32% de hombres. En cuanto a nacionalidad, se muestra que un 92% reporta ser dominicano y un 8% estadounidense. El 100% de la muestra reporta que residen en la Republica Dominicana.

Un 92% reporta estar solteros y el 8% reporta tener una unión libre. En cuanto a grado académico, el 100% de la población establece que es bachiller. El 47% de nuestra muestra reporta ser estudiante, el 18% empleado de tiempo completo, el 16% freelance, el 13% empleado de medio tiempo y el 7% desempleado. Finalmente, el 79% de la muestra reporta ser estudiante de UNIBE, 7% PUCMM, 7% INTEC, 4% UASD y 3% UNPHU.

Además de las preguntas sociodemográficas, incluimos tres preguntas relacionadas directamente con el propósito del estudio y en estas se reportan los siguientes resultados. Un 80% de la muestra establece que procrastina sus actividades académicas, mientras que el 20% establece que no procrastina. De las personas que procrastinan, un 48% establece que procrastina de 1 a 3 veces por semana, 28% establece que procrastina de 4 a 5 veces por semana, un 9% de 6 a 7 veces por semana y un 15% establece procrastinar más de 7 veces por semana. Finalmente, se preguntó si consideran que procrastinar les produce ansiedad, a lo que 81% respondió que sí y el otro 19% respondió que no.

Los resultados de la Tabla 1 muestran que existe una correlación significativa media negativa ($r=-0.424$ y $p= <.001$) entre regulación emocional y procrastinación académica. No se reporta correlación significativa entre ansiedad y procrastinación académica. No se presenta correlación significativa entre ansiedad y regulación emocional.

Tabla 1

Variable		Resultado total procrastinación académica	Resultado total regulación emocional	Resultado total ansiedad
1. Resultado total procrastinación académica	<i>Pearson's r</i> <i>p- value</i>	- -		
2. Resultado total regulación emocional	<i>Pearson's r</i> <i>p- value</i>	-0.424*** <.001	- -	
3. Resultado total ansiedad	<i>Pearson's r</i> <i>p- value</i>	0.003 0.979	0.177 0.075	- -

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

Los resultados de la Tabla 2, nos muestran las correlaciones entre subescalas. En esta se evidencia que existe una correlación significativa negativa débil ($r = -0.324$ y $p = <.001$) entre reevaluación cognitiva y autorregulación académica (AA). Además, se evidencia una correlación significativa negativa media ($r = -0.475$ y $p = <.001$) entre supresión emocional y autorregulación cognitiva (AA). Podemos ver que también se evidencia una correlación significativa negativa débil ($r = -0.203$ y $p = 0.038$) entre reevaluación cognitiva y postergación de actividades (PA); y una correlación significativa negativa débil ($r = -0.307$ y $p = 0.002$) entre supresión emocional y postergación de actividades (PA). Las demás subescalas no presentan correlaciones significativas entre sí.

Tabla 2. *Correlaciones entre Subescalas*

Variable		Resultado o total PA	Resultado o total AA	Reevalua ción cognitiva	Supresió n emociona l	Síntomas somático s	Síntomas conductual es
Resultado o total PA	<i>Pearson's r</i> <i>p- value</i>	- -					
Resultado o total AA	<i>Pearson's r</i> <i>p- value</i>	0.541*** <.001	- -				

Reevaluación	<i>Pearson' s r</i>	-0.203*	-	-			
cognitiva	<i>p- value</i>	0.038	< .001				
Supresión	<i>Pearson' s r</i>	-0.307**	-	0.632***	-		
emocional	<i>p- value</i>	0.002	< .001	< .001			
Síntomas somáticos	<i>Pearson' s r</i>	-0.095	-0.020	0.027	-0.038	-	
	<i>p- value</i>	0.336	0.842	0.788	0.704	-	
Síntomas conductuales	<i>Pearson' s r</i>	-0.040	0.014	-0.019	-0.051	0.552***	-
	<i>p- value</i>	0.689	0.889	0.852	0.604	< .001	-

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

Discusión

La presente investigación estudió las posibles correlaciones entre procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional en estudiantes de psicología. Pudimos encontrar que existe una correlación estadísticamente significativa media negativa entre las variables de procrastinación académica y regulación emocional. Afirmamos esto debido a los resultados presentados en el *p-value* y el *coeficiente de Pearson* ($r = -0.424$ y $p = < .001$). Esto quiere decir que, a mayor procrastinación académica menos regulación emocional o viceversa. Estudios previos como el de Medina-Loaiciga y Güichá-Duitama (2014); Navarro (2016); y Moreta, Duran y Villegas (2018) establecieron que estas variables se correlacionaban de manera débil, por lo que podemos decir que existe una pequeña diferencia ante los resultados que puede estar atribuida a las diferencias en la muestra relacionados con la edad predispuesta.

En nuestra muestra, nos enfocamos en personas de 18 a 23 años, mientras que los estudios previamente planteados se enfocaron en una muestra más amplia de 18 a 30 años. Esto puede que presente relevancia, debido a que después de los veintitrés, las personas se encuentran en otra etapa de su vida, que por lo general se desenvuelve fuera del ámbito académico. Debido a

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

esto, la presencia de procrastinación académica ha de ser menor en comparación a nuestra muestra, que se compone de personas académicamente activas.

Como nuestra muestra se vio conformada principalmente por mujeres (68%) puede que esto tenga un impacto en los resultados entre las variables de procrastinación académica y regulación emocional. Estudios como el de Nolen-Hoeksema y Aldao (2011), establecieron que las mujeres cuentan con un mayor nivel de regulación emocional que los hombres. Como sugieren los resultados de nuestro estudio, a mayor regulación emocional, menos procrastinación académica; por lo que esto pudiese verse justificado por el género femenino predominante en la muestra.

Es importante destacar que las emociones juegan un papel importante a la hora de la realización de actividades académicas. Ferrary y Beck (1998); y Pychyl et al. (2012) mencionaron que la presencia de emociones desagradables, influye en la postergación de tareas académicas. El cómo nos sentimos y nos planificamos para la tarea influye en la postergación, como establecen Moreta, Duran y Villegas (2018). Además de esto, Rose y Segriest (2012), explican la procrastinación académica como la carencia de tolerancia al estrés que ocasiona el planificar y llevar a cabo una tarea. Esto evidencia cómo las emociones desagradables juegan un papel importante en el desenvolvimiento académico del estudiante.

En cuanto a la variable ansiedad, no encontramos correlaciones significativas con ninguna de las otras variables. A diferencia de nuestros resultados, estudios como el de Marquina- Lujan, Horna y Huairé (2020) establecen que existe una correlación estadísticamente significativa negativa entre las variables procrastinación académica y ansiedad. En contraste, Estrada y Mamani (2020) identificaron una correlación positiva, donde los estudiantes

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

presentaron ansiedad moderada a medida que aumento la procrastinación académica.

Independientemente de que ambos estudios presenten resultados opuestos, nuestro hallazgo difiere con ambos extremos. Algo que nos parece relevante mencionar es que, dentro de nuestro cuestionario sociodemográfico, preguntamos a los participantes si procrastinar les generaba ansiedad. En esta pregunta se estableció que el 81% de los participantes establecen sentirse ansiosos al procrastinar. Sin embargo, los resultados del estudio sugieren lo contrario; por lo que podemos ver discrepancia entre lo planteado por los participantes mediante auto reporte y los resultados arrojados por los análisis estadísticos.

En cuanto a la relación entre ansiedad y regulación emocional, tampoco se mostraron correlaciones significativas entre las variables. Estudios como el de Del Valle, Betegón e Irurtia (2018) establecen que la correlacion entre dichas variables es muy baja. Sin embargo, Garnefski et al. (2002) encontró factores que explican la correlacion entre ambas variables como moderada. En este estudio se evaluaron principalmente las estrategias cognitivas de regulación emocional, por lo que se tomaron en cuenta estrategias como auto culparse, rumiación, entre otros y en base a esto, se estableció la relación con la variable ansiedad

Finalmente, consideramos algunas limitaciones a tener en cuenta para futuros estudios relacionados con el tema. Entre ellas podemos destacar que, el trabajo se realizó únicamente con estudiantes de psicología, por lo que no podemos generalizar los resultados ante otras partes de la población, como por ejemplo estudiantes de otras carreras. Otra de las limitaciones fue la el tamaño de la muestra, sería importante aumentar la cantidad de participantes para poder obtener una perspectiva más llana y general de los resultados. Consideramos también como una limitación que el cuestionario haya sido virtual, porque no nos permite aclarar dudas de conceptos a los participantes y esto pudo ocasionar confusión. En base a esto, ponemos como

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

ejemplo la pregunta realizada en el cuestionario sociodemográfico donde directamente se hace referencia a que si la procrastinación les produce ansiedad. Es posible que los participantes no hayan tenido claro el concepto de procrastinación, por lo que puede que sus respuestas carezcan de calidad. La última limitación que queremos resaltar es la extensión del cuestionario. Debido a que fue tan largo, cabe la posibilidad de que los participantes se cansaran y no prestaran atención a sus respuestas.

En conclusión, luego de analizar lo planteado anteriormente podemos ver como nuestros resultados sugieren la existencia de una correlacion significativa media negativa entre procrastinación académica y regulación emocional; apoyando de manera parcial nuestra hipótesis inicialmente planteada. Consideramos que es una temática que debe de seguir siendo investigada para poder determinar realidades más precisas de la situación presente.

Referencias

- Burka, J., y Yuen, L. (2008). Procrastination why you do it, what to do about it now. Massachusetts, Estados Unidos de America: Da Capo Press.
- Del Valle, M., Betegón, E., & Irurtia, M. J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles Macarena. *Suma Psicológica*, 25(2), 153–161. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>
- Estrada Araoz, E. G., & Mamani Uchasara, H. J. (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>
- Ferrari, J. R., & Beck, B. L. (1998). Affective Responses Before and After Fraudulent Excuses by Academic Procrastinators. *Education*, 118(4), 529-537.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611. <http://dx.doi.org/10.1006/jado.2002.0507>
- Gil, J., De Besa, M. y Garzón, A. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 183-200. <https://doi.org/10.6018/rie.344781>

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?ID=3523>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología conductual*, 19(2), 347.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Marquina-Luján, R. J., Horna Calderón, V. E., & Huairé Inacio, E. J. (2020). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista Conciencia Epg*, 3(2), 89–97. <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.3-2.6>
- Medina-Loaiciga, M., & Güichá-Duitama. (2014). Relación entre estilos de personalidad y niveles y razones de procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de Arequipa*, 4(2), 171- 190.
- Moreta Herrera, R., Durán Rodríguez, T., & Villegas Villacrés, N. (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>
- Navarro, C. (2016). Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. *Revista Katharsis*, 21(1), 241-271.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708.

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 14(1), 31-44. Recuperado de <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1343/965>.

Pychyl, T., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2012). Five Days of Emotion: An Experience Sampling Study of Undergraduate Student Procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 239-254.

Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. Procrastination , academic procrastination : Concept and implications. *Revista Vanguardia Psicológica*, 57(1), 45–59.

Rosario, P. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*. 20 (4), 563-570. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3523>

Rothblum, E. (1990). El miedo al fracaso. La psicodinámica, necesidad logro, miedo al éxito, y la dilación models. Handbook de la ansiedad social y la evaluación. PlenumPress: Nueva York

Rothblum, E. D., Solomon, L. J., y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 387–394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>

Rothblum, E. (1990). Fear of failure. La psicodinámica, necesidad logro, miedo al éxito, y la dilación models. Handbook de la ansiedad social y la evaluación. PlenumPress: Nueva York.

Cornisa: PROCRASTINACION ACADEMICA, ANSIEDAD Y REGULACION EMOCIONAL

Rose, P., & Segriest, D. J. (2012). Difficulty Identifying Feelings, Distress Tolerance, and Compulsive Buying: Analyzing the Associations to Inform Therapeutic Strategies. *International Journal of Mental Health & Addicition*, 10, 927-935.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59.

<https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>

Vahedi, Sh., Farrokhi, F. y Gahramani, F. (2012). The Relation- ship Between Procrastination, Learning Strategies and Statistics Anxiety Among Iranian College Students: A Cano- nical Correlation Analysis. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 6 (1), 17-33