Búsqueda, 11(1). Enero-Junio, 2024. e-ISSN 2500-5766

DOI: 10.21892/01239813.742 **Artículo de Investigación**

Salud Mental Positiva y Procrastinación en Practicantes de un Programa de Psicología

Positive Mental Health and Procrastination in Interns of a Psychology Program

Ángela Moyano-Duarte[1]; Margarita Rojas-Sánchez [2]; María Vergara-Álvarez [3]; María Vivas- Domínguez[4]; Boris Señas-Sierra [5]

Recibido: 10-05-2024. **Aceptado:** 19-07-2024.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre salud mental positiva y procrastinación en practicantes de un programa de Psicología. **Método:** Se fundamentó en un método con paradigma positivista, enfoque cuantitativo, tipo correlacional, diseño no experimental y corte transversal. Para la recolección de los datos se utilizaron la escala de salud mental positiva de Lluch y la escala de procrastinación de Tuckman, las mismas que evaluaron las variables en 45 practicantes del programa de Psicología, de ambos sexos, de diversas edades, todos mayores de edad. **Resultados:** Los resultados indicaron niveles medios de salud mental positiva, de acuerdo con los rangos establecidos por el instrumento de medición (M= 90,18; D=7,36). Para la dimensión de procrastinación, se presentaron niveles medio-bajos de procrastinación académica en los practicantes (M=34,49; 6,26). Finalmente, los resultados mostraron que no existió correlación estadísticamente significativa entre la salud mental positiva y la procrastinación para esta muestra poblacional, ni al nivel 0,01 bilateral, ni para el nivel 0.05 bilateral. **Conclusiones:** No se encontraron relaciones significativas entre las variables estudiadas. No obstante, se recomienda realizar investigaciones que involucren otro tipo de variables asociadas a la cultura, educación, o factores familiares.

Palabras clave: Procrastinación; salud mental positiva; autorregulación; ansiedad.

[1] Psicóloga. Universidad Nacional abierta y a distancia UNAD. Corozal. Colombia. Email: aymoyanod@unadvirtual.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0009-0006-6906-3319

[2] Psicóloga. Universidad Nacional abierta y a distancia UNAD. Corozal. Colombia. Email: mlrojass@unadvirtual.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0009-0006-6335-8992

[3] Especialista en Investigación e Innovación. Universidad Nacional abierta y a distancia UNAD. Corozal. Colombia. Email: maria.vergara@unad.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9600-2956

[4] Especialista en Dirección y gestión de proyectos. Universidad Nacional abierta y a distancia UNAD. Corozal. Colombia. Email: maria.vivas@unad.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6766-5010

[5] Magister en Educación superior. Universidad Nacional abierta y a distancia UNAD. Corozal. Colombia. Email: boris.sena@unad.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5530-6731

Como citar (APA): Moyano- Duarte, A., Rojas-Sánchez, M., Vergara-Álvarez, M., Vivas-Domínguez, M., y Señas-Sierra, B. (2024). Salud Mental Positiva y Procrastinación en Practicantes de un Programa de Psicología. *Búsqueda*, *11*(1). https://doi.org/10.21892/01239813.742

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between positive mental health and procrastination in psychology program interns. **Method:** It was based on a method with a positivist paradigm, a quantitative approach, a correlational type, a non-experimental design and a cross-sectional section. For data collection, the Lluch Positive Mental Health Scale and the Tuckman Procrastination Scale were used, which evaluated the variables in 45 psychology program interns, of both sexes, of different ages, all legal age. Results: The results indicated average levels of positive mental health, according to the ranges established by the measurement instrument (M= 90.18; D=7.36). For the procrastination dimension, medium-low levels of academic procrastination were presented in the interns (M=34.49; 6.26). Finally, the results showed that there was no statistically significant correlation between positive mental health and procrastination for this population sample, neither at the 0.01 bilateral level nor at the 0.05 bilateral level. **Conclusions:** No significant relationships were found between the variables studied. However, it is recommended to conduct research involving other types of variables associated with culture, education, or family factors.

Keywords: Procrastination; positive mental health; self-regulation; anxiety.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación se entiende como el acto de posponer o aplazar actividades, tareas o deberes que una persona debe o tiene intención de realizar, pero que, por diversas razones, no lleva a cabo en el momento adecuado. En lugar de ello, el individuo opta por actividades de ocio que proporcionan placer inmediato y son más fáciles de ejecutar, lo que impacta negativamente en los aspectos cognitivo, afectivo y conductual del individuo, y provoca desequilibrios en ámbitos laborales, sociales y educativos, dificultando también el desarrollo de su proyecto de vida (Atalaya y García, 2019).

Álvarez (2010), citado por Atalaya y García (2019), señala que esta conducta puede ser tanto voluntaria como involuntaria, generando graves consecuencias. La procrastinación aparece inicialmente en la adolescencia y persiste en la edad adulta, afectando significativamente el desempeño educativo y laboral. Por su parte, Steel (2013) observa que, aunque las personas sean conscientes de su problema de procrastinación y esto les cause desagrado emocionalmente, lo aceptan como parte de su vida, caracterizándose por una escasa autorregulación emocional en relación con el tiempo destinado a las tareas.

Investigaciones de Onwuegbuzie (2004), Tice y Baumeister (1997), y Landry (2003), citadas por Torres (2016, p. 13), revelaron que alrededor del 20% de los estudiantes universitarios en Norteamérica procrastinan académicamente de manera crónica, con un 70% de ellos deseando cambiar este comportamiento. No obstante, un estudio realizado por Alessio y Main (2019) con estudiantes de primer y último año de diversas carreras, encontró que los estudiantes de primer año presentan niveles más elevados de ansiedad ante los exámenes y mayor procrastinación general y académica en comparación con los de último año, aunque estos últimos también muestran una alta procrastinación general relacionada con la ansiedad ante exámenes (Navarro-Obeid et al., 2021).

Por otra parte, Holgado y Callo (2021) investigaron la relación entre el estrés laboral y la procrastinación en el ámbito organizacional, encontrando que existe una correlación entre ambas variables; un menor nivel de estrés se asocia con un menor nivel de procrastinación. Asimismo, Brando et al. (2021) identificaron una relación positiva entre la procrastinación y el riesgo suicida. Destacaron que los estudiantes con alta procrastinación y baja satisfacción personal son más vulnerables al riesgo suicida.

En términos de salud mental positiva, Silvadon y Duron (2009) la definen como el bienestar,

optimismo, felicidad, autorrealización y características de personalidad como la resiliencia, el optimismo, la capacidad de enfrentar adversidades, una autoestima equilibrada y el autocontrol. Llunch (1999) afirma que la salud mental positiva está relacionada con la salud física, considerando al ser humano como un ente integral que incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales. La Política Distrital de Bogotá (2002, citada en Navarro, 2015) indica que una adecuada salud mental permite disfrutar de una vida feliz, superar miedos y obstáculos, amar a otros, integrarse y contribuir a la sociedad, así como desarrollar creatividad, autonomía y una actitud positiva (Pájaro-Muñoz y Navarro-Obeid, 2023).

Dada la gravedad de las consecuencias de la procrastinación y su impacto en la salud mental positiva, surge la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre la salud mental positiva y la procrastinación en los practicantes del programa de Psicología de la UNAD, Corozal? Para responder a esta pregunta, se planteó el objetivo de determinar la relación entre la salud mental positiva y la procrastinación en estos practicantes.

MÉTODO

Enfoque, Diseño y Alcance

Esta investigación se basa en un paradigma positivista y adopta un enfoque cuantitativo, ya que tiene como objetivo responder preguntas de investigación mediante el uso de estadísticas y conteos. Es de tipo correlacional, pues busca determinar el grado de relación o asociación entre dos o más variables, específicamente la procrastinación y la salud mental positiva. Asimismo, cuenta con un diseño no experimental, dado que no se manipularán las variables de estudio. Además, es de corte transversal o transeccional, ya que la recolección de datos se realizará en un único momento (Hernández et al., 2014).

Participantes

Esta investigación involucra a 45 practicantes del Programa de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Sede Corozal, matriculados en el segundo periodo de 2023, específicamente en noveno y décimo semestre, correspondientes a los escenarios 1 y 2.

La selección de la muestra se llevó a cabo de manera intencionada y no probabilística, considerando los siguientes criterios de inclusión: estudiantes de práctica profesional matriculados en la UNAD, Sede Corozal, durante el segundo periodo de 2023, y que hayan autorizado su participación en la investigación mediante la firma del consentimiento informado voluntario. La información detallada de la muestra se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Caracterización de la muestra.

		Frecuencia	Porcentaje válido
Sexo			
	Mujer	39	86,7
	Hombre	6	13,3
Estado civil	Soltero	20	44,4
	Casado	12	26,7
	Unión libre	12	26,7
	Separado	1	2,2

Instrumentos

Escala de Salud Mental Positiva - SMP

El instrumento, diseñado por Lluch (1999), es un cuestionario con 39 ítems de respuesta tipo Likert, con opciones que van de 1 a 4: Siempre o Casi Siempre, Con Bastante Frecuencia, Algunas Veces, y Nunca o Casi Nunca. La escala se compone de 6 dimensiones: satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas, y autoactualización y habilidades de relación interpersonal.

Esta escala es ampliamente utilizada para medir la salud mental positiva (SMP) en diversas partes del mundo, incluyendo Colombia. Por ejemplo, Vitola (2012) la utilizó para caracterizar la salud mental positiva en estudiantes de Barranquilla y Cartagena. Asimismo, Cabarcas y Mendoza (2016) validaron este cuestionario en estudiantes adolescentes de El Carmen de Bolívar. Además, ha sido aplicada en poblaciones con características similares en Armenia, Tolúviejo, Barranquilla, Cartagena, Calarcá y Montería. Dada su validez y fiabilidad, demostradas en diversos estudios, este instrumento se considera adecuado para evaluar la variable de salud mental positiva. La prueba tiene un alfa de Cronbach de 0.83.

Escala de Procrastinación de Tuckman (APTS)

Se trata de una escala unidimensional tipo Likert, compuesta por 15 ítems con opciones de respuesta que van desde 1: Nunca Me Ocurre, hasta 5: Siempre Me Ocurre. La validación de esta escala se realizó mediante la técnica de análisis factorial exploratorio, mostrando una consistencia interna adecuada (Contreras, 2021). Esta prueba tiene un alfa de Cronbach de 0.85.

Análisis Estadístico

El análisis de los datos se llevó a cabo empleando la versión 25 del Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), un software utilizado para el análisis de datos en ciencias sociales. En primer lugar, se utilizaron estadísticos descriptivos y de frecuencia para la parte descriptiva del análisis. Para el componente correlacional, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson (R), ya que las variables mostraron una distribución normal univariada y se ajustaron al supuesto de normalidad requerido para esta prueba paramétrica.

Consideraciones Éticas

La presente investigación, atendiendo a la Resolución 008430 de 1993, dio a conocer a todas las personas objeto de estudio los lineamientos correspondientes a la aplicación de los instrumentos/técnicas bajo los principios de confidencialidad, reserva, protección de la identidad y el uso de la información. Del mismo modo, se consideraron los criterios establecidos en el artículo 6 relacionados con el ajuste de la investigación a los principios éticos y científicos, la prevalencia de la seguridad de los involucrados, el consentimiento informado y la participación de profesionales idóneos que preserven la integridad de los sujetos.

Asimismo, con el objetivo de garantizar la seguridad de los participantes y del equipo de investigación, los datos fueron tratados mediante la Ley de Protección de Datos 1581 de 2012 y serán resguardados mediante el principio de confidencialidad y secreto profesional; serán empleados de manera general para fines académicos y la generación de publicaciones científicas, sin dejar en evidencia la identidad individual de los participantes ni del colectivo.

RESULTADOS

Los resultados de este estudio se presentan mediante tablas descriptivas y de frecuencia para cada una de las variables. Para el componente correlacional, se muestran los valores obtenidos utilizando la fórmula estadística de correlación de Pearson (R).

Niveles de Salud Mental Positiva en Practicantes del Programa de Psicología

En cuanto a la variable de salud mental positiva, los resultados muestran que el mayor rendimiento se observó en las habilidades de relación (M=21.51; D=1.86) y en la satisfacción con la vida (M=18.58; D=2.17). Le siguen la actitud prosocial (M=16.51; D=1.80), la resolución de conflictos (M=12.58; D=2.59) y la autonomía (M=11.87; D=2.07). El resultado más bajo se encontró en el autocontrol (M=9.13; D=1.80). En general, se encontraron niveles medios de salud mental positiva según los rangos establecidos por el instrumento de medición (M=90.18; D=7.36). Los valores se detallan en las tablas 2 y 3.

Tabla 2. Variables de salud mental positiva.

Variables	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desviación	Varianza
Satisfacción por la vida	45	11	13	24	18,58	2,179	4,749
Actitud prosocial	45	10	10	20	16,51	1,804	3,256
Autocontrol	45	7	7	14	9,13	1,804	3,255
Autonomía	45	9	8	17	11,87	2,074	4,300
Resolución de conflictos	45	14	8	22	12,58	2,598	6,749
Habilidades de relación	45	8	17	25	21,51	1,866	3,483

Tabla 3. Salud mental positiva General.

Variable	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desviación	Varianza
Salud mental positiva	45	39	79	118	90,18	7,365	54,240

Prevalencia de la Procrastinación en Practicantes del Programa de Psicología

Según la prueba aplicada en la población, la escala de procrastinación de Tuckman reveló que en los practicantes de Psicología, los niveles de procrastinación académica son moderadamente bajos. La media encontrada fue de 34.49 puntos (valor mínimo = 18; valor máximo = 54). Los resultados detallados se presentan en la Tabla 4.

Tabla 4. Procrastinación.

Variable	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desviación	Varianza
Procrastinación	45	36	18	54	34,49	6,265	39,256

Correlación entre Salud Mental Positiva y Procrastinación

Para la relación entre las variables analizadas, los resultados muestran que no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas en ningún nivel de significancia (0.01 bilateral ni 0.05 bilateral). Los detalles de los resultados obtenidos con la fórmula estadística R - Pearson se encuentran descritos en la Tabla 5.

Tabla 5. Correlación entre las variables

		Satisfacción Con La Vida	Actitud Prosocial	Autocontrol	Autonomía	Resolución De Problemas	Habilidades Relación
Procrastinación	Correlación de Pearson	,119	,130	-,052	-,086	-,104	,054
	Sig. (Bilateral)	,438	,394	,734	,575	,495	,725
	N	45	45	45	45	45	45

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Esta investigación se centró en explorar la relación entre procrastinación y salud mental positiva en los estudiantes de Psicología que se encuentran en el primero y segundo escenario de prácticas en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Sede Corozal, Sucre. Los resultados encontrados no arrojaron relaciones significativas entre las variables estudiadas, guardando relación con lo expuesto con Álvarez (2010), quien afirma que la conducta procrastinadora no se explica mejor por factores sociodemográficos como la edad, sexo, niveles de escolaridad o nivel socioeconómico. No obstante, Steel y Ferrari (2013), difieren de esta postura, puesto que añaden que la procrastinación es más evidente en individuos jóvenes del sexo masculino y que el ambiente social en el que se desenvuelven incide en el desarrollo de este tipo de conductas.

De igual manera, Alessio y Main (2019) afirman que el nivel educativo podría ser un factor incidente en la procrastinación, ya que los sujetos que se encuentran en cursando estudios superiores en etapas iniciales y finales suelen presentar mayores conductas procrastinadoras; sin embargo, estas conductas se encuentran precedidas por altos niveles de ansiedad en etapas próxima a exámenes, lo cual discrepa con los resultados de esta investigación dado que, a pesar de existir bajos niveles de autocontrol en la población estudiada, no se encontraron niveles anormales de procrastinación a pesar de encontrarse en los últimos semestres de su programa académicos.

Por otro lado, Ferrari y Díaz (2007) descubrieron que la procrastinación está estrechamente ligada al autoconcepto y a la autopresentación continua de una persona, quienes justifican sus retrasos o evasiones de responsabilidades, tareas o deberes, a menudo buscando la aprobación de otros. Según su investigación, tanto hombres como mujeres procrastinan para mantener una imagen social aceptable, esforzándose por hacer creer que sus logros son más significativos de lo que realmente son. Estos hallazgos coinciden con los de Lluch (1999) y Garzón, de la Fuente y Acelas (2019), quienes señalan que las personas con un autoconcepto positivo, mayor confianza en sí mismas y altos niveles de autocontrol tienden a procrastinar menos. Esta tendencia guarda relación con los resultados obtenidos en este estudio, donde una de las dimensiones evaluadas mostró puntajes más altos entre

los participantes, lo cual podría explicar los bajos niveles de procrastinación observados.

Otros autores, como Chaquinga (2023), aduce los bajos niveles de aplazamiento u omisiones asociadas a la procrastinación, a rasgos de personalidad positivos y adaptativos, lo que permite que los sujetos posean menos niveles de estrés y cansancio, tanto mental y emocional, factores que considera incidentes en la conducta procrastinadora. En este sentido, Diaz (2019) se suma a esta postura, añadiendo variables como la ansiedad, la depresión, la baja autoestima, la impulsividad, frustración, poca energía o rigidez conductual, así como factores externos como el uso excesivo de la tecnología aumentado, a su vez, no solo la tendencia a procrastinar sino a presentar riesgo suicida (Brando et al., 2021). En este sentido, Garzón, de la Fuente y Acelas (2019), explican que aquellos que cuentan con mayor autocontrol de emociones, confianza en sí mismos y sus habilidades y destrezas, son quienes menos practican la procrastinación, lo que les lleva a tener mejores resultados.

Asimismo, Correa (2019), en su investigación, identificó una correlación positiva entre la procrastinación general y las creencias irracionales sobre competencia y expectativas sociales, demostrando que las personas que están empleadas tienden a procrastinar menos que aquellas que no lo están. Sin embargo, Howell y Watson (2007) sostienen que las conductas de procrastinación no se originan únicamente por factores intrínsecos, sino que también están influenciadas por factores socioambientales, como la cultura, el contexto, los grupos de pares y los factores familiares**.**

Ahora bien, para el presente estudio no se tuvieron en cuenta factores socioambientales y/o características de personalidad en los participantes, que pudiesen relacionarse con las variables en estudio, lo cual podría considerarse una limitación en la explicación del fenómeno, razón por la cual se recomendaría abordar la problemática desde un enfoque sistémico, que incluyera factores familiares, culturales, ambientales y personales, que pudiesen explicar de una manera más holística la conducta procrastinadora.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran que no tienen ningún conflicto de intereses.

REFERENCIAS

Atalaya, L., y García Ampudia L., Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162710

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 grado], Pontificia Universidad Católica Argentina. https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10603

Álvarez Blas, Ó. R., (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159-177. https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf

Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero-García J.T., Gómez-Romero, M.J., y Sábado, J.T. (2021). Procrastinación, bienestar percibido y riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Revista de enfermería y salud mental*, 18, 5-11 https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7922168

Cabarcas-Soleno, J., & Mendoza-Bolaño, L. M. (2016). Validación del cuestionario salud mental positiva de Lluch en jóvenes estudiantes en el municipio del Carmen de Bolívar [Tesis de grado], Universidad Tecnológica de Bolivar. https://repositorio.utb.edu.co/bitstream/handle/20.500.12585/1654/0069399.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Galindo-Contreras, Jhorleny, y Olivas-Ugarte, Lincol Orlando. (2022). Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS): evidencias psicométricas y datos normativos en estudiantes de secundaria de Lima, Perú. *Propósitos y Representaciones*, 10(1). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992022000100004

Correa Dávila, N.S. (2019). Procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una Universidad Nacional de la Provincia de Tarma [Tesis de grado]. Universidad Nacional Federico Villareal, Lima – Perú. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/3120/UNFV_CORREA_D%c3%81VILA_NILDA_STHEFANY_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chaquinga-Ramos E., y Mejía-Rubio, A. R. (2023). El optimismo y la procrastinación académica en los Estudiantes universitarios. *Revista latinoamericana de ciencias sociales y humanidades*, 4(2), 3425–3438. https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.845

Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación psicológica,* 2(51). https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf

Ferrari, J., y Díaz-Morales, J.F. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence, Universidad Complutense, https://core.ac.uk/download/pdf/38810392.pdf

Garzón Umerenkova, A, De la Fuente Arias, J y Acelas Russi, L. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/1778

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Mcgrawhill. Journal of Petrology.

Holgado Tupa, C. Y., & Callo Delgado, R. (2021). Estrés laboral y procrastinación en trabajadores de una Empresa Constructora Inmobiliaria de la ciudad del Cusco [Tesis de grado], Universidad Andina de Cusco https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/4508

Howell, A., & Watson, D. (2007). Procrastination: associa-tions with achievement goal orientation and learning strategies. Personality and Individual Differences, 43, 167-178. http://www.academia.edu/10370305/PROCRASTINACIÓN_PROCRASTINACIÓ

Lluch, M. (1999). Construcción de una Escala para Evaluar la Salud Mental Positiva. Barcelona. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E_TESIS.pdf

Navarro Baene, G. L. (2015). Salud Mental Positiva en estudiantes universitarios del Programa de Medicina: estudio comparativo entre los contextos socioculturales colombiano y francés, [Tesis doctoral] Universidad del Norte de Barranquilla https://manglar.uninorte.edu.co/handle/10584/8163#page=1 b37431376991&psq=Navarro+G.%2c+2015%2c+Salud+Mental+Positiva+en+estudiantes+universitarios+del+Programa+de+Medicina%3a+estudio+comparativo+entre+los+contextos+socioculturales+colombiano+y+franc%c3%a9s%2c+UNIVERSIDAD+DEL+NORTE+DE+BARRANQUILLA+DOCTORADO+EN+CIENCIAS+SOCIALES&u=a1aHR0cHM6Ly9tYW5nbGFyLnVuaW5vcnRlLmVkdS5jby9oYW5kbGUvMTA1ODQvODE2Mw&ntb=1

Navarro-Obeid, J. E., de la Hoz-Granadillo, E. J., & Vergara-Álvarez, M. L. (2021). Assessment and classification of positive mental health profiles in confinement by COVID-19. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 20(1), 1-19. https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=106216

Pájaro-Muñoz, I. y Navarro-Obeid, J. (2023). Toma de conciencia del cuidado de la salud mental en universitarios en el contexto de postpandemia por COVID-19. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(3), 84-96. https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.03.007

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/10.1037/0033-2909.133.1.65

Steel, P., y Ferrari, J. (2013). Educación sexual y procrastinación: Un estudio epidemiológico de características de los procrastinadores de una muestra mundial. *Revista europea de Personalidad*, 27(1), 51-58. https://journals.sagepub.com/doi/10.1002/per.1851

Torres Mercado, A. (2016). Relación entre habilidades sociales y procrastinación en adolescentes escolares. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Programa de Maestría en DINA, Santa Marta, Colombia, 1-72. https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/f762d0d4-4507-4a7a-a1a2-3f362c8eba6e

Tuckman, B. W. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. Ponencia presentada en la Annual Meeting of American Educational Research Association. Boston, abril 16-20. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf