

Universidad Autónoma de Santo Domingo

Facultad de humanidades

Escuela de psicología

Seminario de Tesis

**Nivel de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de la Universidad
Autónoma de Santo Domingo: septiembre - diciembre 2022.**

Sustentantes:

Yanet Bello Maggiolo, CF-5213

Juana Guillen Puntier, 96-5239

Asesora:

Profa. Liris Castillo

Santo Domingo, D.N.

República Dominicana

Diciembre 2022

**Nivel de procrastinación académica en estudiantes de
Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo:
septiembre - diciembre 2022.**

Tabla de contenido

Agradecimientos	vi
Dedicatoria	vii
Resumen	viii
Capítulo I. Aspectos introductorios	6
Planteamiento del problema.....	6
Justificación	10
Viabilidad.....	10
Contexto.....	11
Objetivo General.....	12
Objetivos específicos	12
Antecedentes internacionales.....	12
Antecedentes nacionales	15
Capítulo II. Revisión de Literatura	17
Marco teórico	17
Definición de Procrastinación.....	17
Bases históricas.....	18
Clasificación	19
Teorías de la procrastinación	25

Teoría de la motivación temporal (TMT)	25
Teoría del conductismo	27
Teoría racional emotiva conductual (TREC)	27
Modelos y características de la procrastinación.	29
Dimensiones de la procrastinación	34
Autorregulación académica.....	34
Postergación de actividades.	35
Procrastinación académica, sexo y edad.....	35
Capítulo III. Marco Metodológico	36
Tipo de estudio y tipo de investigación	36
Población	37
Diseño muestral	37
Tamaño de la muestra	38
Método o Estrategia	38
Criterios de inclusión	38
Instrumento	38
Análisis de los datos	39
Capítulo IV. Presentación de los resultados.....	40
Capítulo V.	49
Discusión.....	49

Conclusión	53
Recomendaciones	54
Referencias bibliográficas	54
Anexos	57

Agradecimientos

A la maestra

Liris Castillo de Mir. Lic. Psicología. Sin su entrega, compromiso, paciencia, correcciones, asesoría y guía, este trabajo de investigación no habría sido posible. Gracias por sus orientaciones, retos y apoyo.

¡Muchas gracias, Maestra!

A nuestras familias

Las personas que incondicionalmente han estado presentes apoyándonos en nuestros proyectos. Dándonos siempre la mano y motivándonos a lograr nuestros sueños. Con sincero cariño, gracias.

A nuestros amigos y compañeros

Por siempre estar presentes y dispuestos, compartiendo el peso y equilibrando la balanza de la carga académica y emocional sobre la base del compromiso, el respeto y la armonía. Sin su apoyo no habría sido posible llegar a puerto.

Dedicatoria

A Dios, por las veces que pusimos en sus manos este proyecto y permitir que hayamos logrado el mayor reto que hemos cumplido.

A nuestras familias, con la más profunda gratitud dedicamos el resultado de este trabajo, por apoyarnos en esta aventura que fue un sueño pausado por décadas, en especial a nuestros hijos por tomar prestado tiempo que debíamos dedicarles.

A nuestra profesora que con tanta paciencia y cariño nos brindó su valioso tiempo, experiencia y conocimientos para que lográramos consolidar este proyecto.

Resumen

El objetivo de este estudio fue establecer el nivel de procrastinación de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, de igual forma, determinar si existen diferencias en el nivel de procrastinación según el sexo, la edad y la modalidad preuniversitaria. Para el mismo se utilizó una muestra intencional de 36 estudiantes, a los cuales se administró la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados muestran una frecuencia media (47%) en el nivel de procrastinación académica, así mismo (53%) en la dimensión postergación de actividades a diferencia de la dimensión autorregulación académica la cual presenta una frecuencia baja (42%), lo que indica que los estudiantes tienen una tendencia a aplazar sus actividades. En cuanto a la procrastinación académica según el sexo encontramos que los varones tienden a procrastinar menos que las mujeres, obteniendo un resultado de 46% los hombres en el nivel bajo y 52% las mujeres para un nivel medio de procrastinación académica. En cuanto a la procrastinación según la edad encontramos que los estudiantes de entre 18 y 24 años son más proclives a la conducta procrastinadora, ubicándose la mayoría en un nivel medio de procrastinación (67%) frente a los estudiantes de entre 36 y 40 años que presentan un bajo nivel de procrastinación académica (60%). En relación a los demás grupos de edad no encontramos diferencias significativas.

Palabras clave: Procrastinación académica, autorregulación, postergación, estudiantes universitarios, edad, sexo.

Capítulo I.

Aspectos introductorios

Procrastinación académica en estudiantes de Psicología en la Universidad Autónoma de Santo Domingo.

Planteamiento del problema

Las actividades universitarias podrían representar dificultades para los estudiantes que realizan otras actividades no relacionadas a los estudios. Sumado a esto, la problemática del Covid 19 y el impacto emocional de este, supuso un desafío para muchos estudiantes cuyas competencias, además, en el manejo de la tecnología todavía es una asignatura pendiente; o que por necesidades económicas o carencia de equipos no se ajustan a las exigencias de la tecnología o no pueden seguir el ritmo esperado.

En un estudio nacional, se encontró una correlación positiva débil entre variables de ansiedad por Covid-19 y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. En este se concluyó que, a mayor nivel de ansiedad por Covid-19, mayor procrastinación académica (Avila et al, sf).

Estas dificultades, entre otras, obligaron a los estudiantes a posponer la realización de actividades relacionadas a los estudios, lo cual afecta el desempeño académico. Se presentan variables como la falta de motivación, la dificultad para aprender a utilizar la tecnología, el miedo, la duda, presión tanto familiar como personal.

Tal como explica Aspuri y Falconí (2020), con relación a la procrastinación: “lo que se consideraba un tema de baja capacidad intelectual u holgazanería, en realidad tiene que ver mucho con aspectos motivacionales y emotivos del estudiante”.

La procrastinación académica entonces, se trata de evitar realizar actividades que podrían significar alguna responsabilidad o el aplazamiento de dichas actividades con justificaciones o excusas.

Por lo que, dejar para después lo que se puede hacer hoy, causa estrés, produce ansiedad frente a exámenes o actividades en el aula y, consecuencias negativas orientadas a bajas académicas, retrasos en la culminación de carreras y bajas calificaciones. La procrastinación está asociada a la inteligencia emocional, por lo cual afecta la vida académica del estudiante.

López, M. et al. (2019), expresan que la procrastinación académica, o postergación de las actividades en la formación académica profesional, es una realidad de causas variables. Dentro de las consecuencias de esta se encuentran la disminución de las calificaciones, el absentismo y aumento en la incidencia de las reprobaciones (García et al, 2012).

Durante la pandemia observamos que muchos estudiantes, aplazan sus tareas y piden tiempo extra para poder terminarlas, pero también se observó muchos estudiantes abandonar las aulas virtuales. En secciones de aproximadamente 50 estudiantes, suponemos que, cerca del 30 por ciento culminó la materia. Este hecho no se presentó solo en la modalidad virtual, también se vio desde antes de la pandemia en la modalidad presencial. Muchos estudiantes, además, prefieren a profesores que no son exigentes sobre los que sí lo son, dando como resultado terminar cursos con un nivel académico pobre y con conocimientos muy básicos.

Porrúa (2018), señala que los primeros estudios epidemiológicos (Ellis y Knous, 1977; y Solomon y Rothblum, 1984) informaron que prácticamente el 95% de los estudiantes incurrieron en el aplazamiento de actividades del ámbito educativo. Otros

estudios citados en el mismo texto, (O' Brien, 2002; Ozer, Demir y Ferrari, 2009) encontraron tasas de prevalencia de entre 80-95% de estudiantes que manifestaban estas conductas. Así mismo, (Day, Mensinck y O'Sullivan, 2000) encontraron que el número de estudiantes que procrastinan de forma constante y problemática era de aproximadamente un 50%.

Jiménez et. al, 2021, apuntan que, en la procrastinación, la autoeficacia es un predictor significativo en el ámbito profesional y estudiantil (Steel, 2007). Steel & König (2006) proponen la Teoría de la Motivación Temporal (TMT) para explicar la procrastinación, basándose en un paradigma motivacional mediado por el tiempo para exponer el comportamiento autorregulador. Esta teoría integra cinco componentes: la utilidad, expectativa, valor, retraso y sensibilidad al retraso (Steel, 2007 citado en Jiménez et Al., 2021). Explica que el valor otorgado por el estudiante a la asignación es vital, mientras menos placentera es la tarea, mayor probabilidad de retrasarla (Steel, 2007).

En este sentido, una investigación realizada en Perú mostró que el 61.3% de los estudiantes presentaron dificultades para regularse frente a sus actividades académicas y el 53.5% presenta niveles de medio a alto en la postergación de actividades (Buendía, 2020, citado en Aspur y Falconí, 2020).

Con relación a los colectivos, Bazán (2019) halló que los varones presentan un nivel alto de procrastinación en comparación a las mujeres, esto se vio reflejado en el 53% de ellos frente al 74% de las mujeres que están en un nivel medio de procrastinación académica (citado en Aspur y Falconí, 2020).

En el mismo estudio se describe que la edad guarda relación significativa con la procrastinación académica, aparenta ser que a mayor edad menor procrastinación y a menor

edad mayor procrastinación académica (Rodríguez y Clariana, 2017, citado por Aspú y Falconí, 2020).

En cuanto a la edad, Porrúa (2018), describe que diversos autores (Balkis y Duru, 2017; Rodríguez y Clariana, 2016 y Steel y Ferrari, 2012) encuentran mayores tasas de procrastinación entre los hombres que entre las mujeres.

Es importante investigar este tema porque dependiendo de las razones que encontremos, se podrían proponer mejoras enfocadas a soluciones que se puedan brindar tanto a los estudiantes como profesores para que su jornada durante la carrera sea más motivadora e integral, así como proveer las herramientas que puedan facilitarles el uso de la tecnología.

Es por lo anterior que nos hemos planteado la siguiente pregunta: **Cuál es el nivel de procrastinación en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, durante el periodo septiembre - diciembre 2022.**

Para dar respuestas a esta hemos planteado las siguientes preguntas:

¿Cuál es el nivel de procrastinación de los estudiantes de la carrera de Psicología de la UASD?

¿Quién es más proclive a procrastinar en función del sexo entre los estudiantes de la carrera de Psicología de la UASD?

¿En cuál rango de edad se encuentran los estudiantes que tienen una mayor tendencia a procrastinar?

¿Cómo influye la modalidad educativa preuniversitaria en el nivel de procrastinación académica?

¿Cuáles son las causas más comunes por las que los estudiantes de la carrera de Psicología de la UASD posponen sus actividades académicas?

Justificación

Es parte de la idiosincrasia del dominicano postergar sus responsabilidades y los estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo no escapan de este contexto cultural. El hecho de procrastinar podría tener implicaciones negativas para la vida de un profesional, teniendo resultados desfavorables en las diferentes áreas de la vida.

Se busca con este proyecto de investigación conocer el nivel de procrastinación de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD) con el fin de proponer estrategias para el manejo de la procrastinación en el entorno universitario. El segundo propósito es explorar y explicar las causas por las que los estudiantes de la carrera de Psicología de la UASD procrastinan y posponen la realización de sus asignaciones.

Además, el estudio pretende ser un referente para que futuras investigaciones puedan determinar si es necesario la implantación de un nuevo método educativo que sea más interactivo para los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, a fin de tener una menor deserción y mayor rendimiento académico.

Viabilidad

El tipo de investigación, de acuerdo con su carácter será cuantitativa. Lo que quiere decir que se recolectará data que luego será descrita, en un lenguaje llano. Para los fines de llevar a cabo el proceso investigativo utilizaremos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada al español por Álvarez (2010), la misma mide las variables de interés para el estudio, la cual trasparamos a formato digital y dentro de la encuesta preguntas que facilite entender cuáles son las circunstancias por las que procrastinan los estudiantes, así como los datos demográficos necesarios para la investigación. Dicha escala

será aplicada de forma digital; y de manera impresa para los que así lo deseen y/o no dispongan de dispositivos electrónicos, solo si se presentara el caso.

La ejecución de estas escalas contará con el consentimiento de los estudiantes y se podrán realizar de manera anónima.

Sobre el acceso a la información, el tema que será investigado cuenta con información útil disponible en bases de datos digitales como libros electrónicos, revistas y otros estudios relacionados.

El estudio será llevado a cabo en la Facultad de Humanidades, específicamente se realizará con estudiantes de la Escuela de Psicología. Para estos fines, actualmente en la Universidad Autónoma de Santo Domingo cursa el segundo semestre (2022-02) en modalidad mixta, es decir, presencial y virtual por lo que tenemos un público cautivo en ambas modalidades.

El tiempo que se utilizará para realizar la investigación es aproximadamente de tres meses, para abarcar el periodo comprendido entre septiembre y diciembre del presente año.

Sobre el aspecto económico, el estudio se realizará con recursos propios de los investigadores, por lo que no requiere ser patrocinado por alguna entidad.

Contexto

El estudio se llevó a cabo en la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, Sede Central.

La población que participó en la investigación fueron estudiantes activos de la Escuela de Psicología que tienen edades comprendidas entre los 18 a 45 años, de ambos sexos, residentes en la Ciudad de Santo Domingo.

Objetivo General

Conocer el nivel de procrastinación en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD), durante el periodo septiembre - noviembre de 2022.

Objetivos específicos

Conocer qué tan frecuente es la procrastinación académica en los estudiantes de psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo.

Determinar si existen diferencias en el nivel de procrastinación académica según el sexo.

Determinar si existe diferencia en el nivel de procrastinación académica de acuerdo a la edad.

Determinar si existen diferencias en el nivel de procrastinación académica en función de la modalidad educativa preuniversitaria de procedencia.

Indagar sobre las causas más comunes por las que los estudiantes de la carrera de Psicología de la UASD procrastinan.

Antecedentes internacionales

En el ámbito internacional encontramos que Aspur, J. y Falconí, S. (2020), realizaron una investigación con el objetivo de determinar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios de una universidad de Ica. Esta fue de corte cuantitativo, la muestra estuvo conformada por 38 estudiantes de la Escuela de Psicología de una universidad, seleccionados mediante métodos no probabilísticos. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la encuesta y el Cuestionario de Procrastinación Académica (EPA), elaborado por Domínguez, S. (2016), instrumento que evalúa las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades,

conformado por 12 ítems en total. Descubrieron que en la variable procrastinación académica el 38% de los adolescentes presentan un nivel bajo, el 48% presenta un nivel medio, y el 14% presenta un nivel alto. Por tanto, pudieron concluir que los estudiantes universitarios tienen un nivel medio de procrastinación académica. También que existe un nivel medio en la variable postergación de actividades puesto que el 55% de la muestra presenta un nivel medio en dicha dimensión. Y determinaron que existe un nivel bajo en la dimensión de autorregulación académica debido a que el 79% de la muestra presentó un nivel bajo en la dimensión mencionada.

Por su parte, Duda, M. (2018), realizó una investigación con el objetivo de descubrir cómo se expresa la procrastinación académica en los estudiantes del 3er ciclo de la carrera de Ingeniería de una universidad privada en Lima. La investigación tuvo un enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico; la población a estudiar fue elegida por métodos no probabilísticos, de acuerdo a las características de la investigación y la muestra fue de 10 estudiantes. La técnica utilizada fue la entrevista individual semiestructurada. Concluyeron que los estudiantes del 3er ciclo de la carrera de ingeniería no lograron incorporar hábitos de estudios que eviten la tendencia a procrastinar, lo cual se deriva de la distracción como producto del uso de redes sociales, poca higiene del sueño y mal uso o ausencia de la agenda. Presentaron problemas en las áreas de activación y esfuerzo sostenido. Además, los participantes no habían desarrollado la autorregulación académica, aunque el sentido de autoeficacia se presentó como un potenciador de la disminución de la procrastinación académica en alguno de los participantes.

Otra referencia encontrada fue la investigación realizada por Álvarez, M. (2018) con el objetivo de determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to de bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala. El tipo de estudio fue

cuantitativo descriptivo y se llevó a cabo con 87 estudiantes con edades comprendidas entre los 16 y 18 años, de ambos sexos. Utilizó un tipo de muestreo no probabilístico. La herramienta utilizada fue el Cuestionario de Procrastinación CP2015, creado por Leslie Sechel (2015). Mismo que cuenta con 22 reactivos que miden el nivel de procrastinación. Los resultados obtenidos presentan que el 81% de los estudiantes mantienen un nivel medio de procrastinación, un 13% un nivel bajo, un 6% un nivel alto y el 0% no procrastinan. Por tanto, el nivel medio es el preponderante. Descubrió que tanto hombres como mujeres se encuentran en un nivel relativo de procrastinación. No se encontró diferencias entre las causas por las cuales los estudiantes procrastinan, por tanto, las causas intrínsecas como las extrínsecas: la autolimitación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad, representan factores importantes en la procrastinación. Y para finalizar, se determinó que no existe diferencia en el nivel de procrastinación dependiendo del grado académico.

Un estudio realizado por Carranza y Ramírez (2013), cuyo objetivo fue determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto, el cual ocupó una muestra de 302 sujetos de ambos sexos, con edades comprendidas entre 16 y 25 años. Evidencio que, las estudiantes universitarias en edades entre 16 y 20 años son las que presentan mayores conductas de procrastinación (65.8%). El estudio utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo. El instrumento administrado fue el Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013).

Un antecedente reciente es el trabajo de tesis presentado por Murga y Pinto (2022), que tuvo como objetivo principal determinar si la edad y el género son factores relacionados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios. La muestra fue de 328 estudiantes entre 16 y 27 años de edad seleccionada por conveniencia. El 50.3% lo conformaban el género masculino mientras que el 40.7% correspondía al género femenino.

El mismo fue de tipo ex post facto-descriptivo no experimental y de enfoque cuantitativo. El instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica EPA de 12 ítems. El resultado de dicha investigación fue que el sexo masculino tiene niveles medio-alto en la dimensión de postergación de actividades en comparación con las mujeres. En este sentido, determinaron que es el sexo la variable que influye en la conducta procrastinadora y no la edad.

Una investigación realizada por Charca y Taco (2017) sobre los factores personales que influyen a la procrastinación académica en estudiantes de una universidad, tuvo como objetivo establecer, entre otras, si las limitaciones económicas en los estudiantes les obligan a desarrollar trabajos y por ende procrastinar, así mismo, si el tipo de motivación en los estudiantes constituye un factor que influye en la procrastinación académica. Encontraron que el 88% de los estudiantes procrastinan de manera habitual. El 55.5% de los estudiantes estudian y trabajan al mismo tiempo lo que genera, tal como lo describen los autores, procrastinadores por ocupación. El 11% tienen una gran carga familiar por lo que para cumplir con el rol de padres de familia deben trabajar y estudiar y dejan en segundo plano el cumplimiento de las actividades académicas, además del factor cansancio y estrés. Otros factores hallados en la investigación fueron los distractores sociales, salidas, los videojuegos, viajes, problemas familiares, que se engloban en la procrastinación por motivación intrínseca influenciada por motivos personales. Encontraron además que otros estudiantes universitarios posponen sus actividades académicas porque no administran o gestionan adecuadamente el tiempo.

Antecedentes nacionales

En el ámbito nacional, López et al. (2019), efectuaron un estudio con el objetivo de determinar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de Medicina del bloque

de Ciencias Clínicas de la Universidad Tecnológica de Santiago. El estudio fue descriptivo de corte transversal. Contó con una muestra probabilística de 298 estudiantes de ambos sexos. Hallaron que el 53% de los estudiantes procrastina algunas veces y un 19% lo hace casi siempre. Además, determinaron que el género femenino procrastina más frecuentemente (37%). y por último que las actividades por las cuales dilatan el cumplimiento de las tareas son: dormir un 24.50%, uso de redes sociales un 13.09% y el tiempo dedicado a las actividades sociales un 5.77%.

Encontramos otra investigación reciente realizada por Jiménez, G., Torres, M., y García, P. (2021) cuyo propósito fue analizar la correlación entre las variables procrastinación académica, estrés y manejo del tiempo. La investigación siguió un diseño no experimental correlacional. En el estudio se utilizó una muestra de 102 estudiantes universitarios de la República Dominicana de la carrera de Psicología, con edades comprendidas entre los 17 y 24 años, elegidos mediante métodos de muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve. La herramienta utilizada para la evaluación de las variables fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA), el Inventario SISCO-II y el Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ). Los autores encontraron correlaciones significativas entre la procrastinación académica y las variables niveles de estrés y manejo del tiempo. Los resultados advierten que altos niveles de estrés provocan menor organización por parte del estudiante ya que el mismo dispone de pocas habilidades para el manejo del tiempo. Se encontró también una correlación significativa entre el tiempo de duración en la universidad y la procrastinación, por lo que concluyeron que a mayor tiempo en la universidad mayor postergación y menos autorregulación por parte de los estudiantes.

Capítulo II

Revisión de Literatura

Marco teórico

Definición de Procrastinación

Etimológicamente, “procrastinación” deriva del verbo en latín *procrastināre*, que se traduce como, postergar hasta mañana o para otro día. Sin embargo, se intuye que podría ser algo más que postergar voluntariamente. La procrastinación también deriva de la palabra del griego antiguo *akrasia*, hacer algo en contra de nuestro mejor juicio (Lieberman, C. 2019).

La procrastinación académica consiste en aplazar el desempeño en las tareas o actividades de ámbito académico. Es un fenómeno que tiene múltiples facetas, pues este parece involucrar aspectos afectivos, cognitivos y conductuales (Vargas, 2017). Chan (2011) añade que la procrastinación es una afectación de la toma de decisiones y de la resolución de conflictos, durante el momento de decidir si culminar los deberes académicos o satisfacer los requerimientos en su ambiente.

Por otra parte, Steel (2007) define la procrastinación como un retraso voluntario de un curso de acción previsto, aunque el retraso sea peor. En contraste Rothblum, Solomon, y Murakami (1986) creen que la procrastinación académica es un retraso irracional o aplazamiento de las tareas académicas, hasta experimentar una ansiedad considerable. Es por lo cual los conceptos corrientes de procrastinación académica la definen como una especie de falta de motivación, muy relacionada con el fracaso de la autorregulación; en consecuencia, se perciben los bajos niveles de autoeficacia y autoestima académica y un alto nivel de estrés y enfermedad.

Pychyl y Sirois (2013), en un estudio, descubrieron que la procrastinación puede ser entendida como “la primacía de la reparación del estado de ánimo a corto plazo... por encima del objetivo de las acciones planeadas a un plazo más largo” (Lieberman, 2019). Dicho de otra manera, la procrastinación es enfocarse más en “la urgencia inmediata de administrar los estados de ánimo negativos” que, en dedicarse a la tarea.

Bases históricas

Acorde con las bases históricas, el término procrastinación fue entendido por los griegos como evitación innecesaria del trabajo, lo que implicaba una disminución de esfuerzo y responsabilidad, constituyéndose en un hábito peligroso. En este sentido, la dilación desde la perspectiva religiosa fue catalogada como un comportamiento pecaminoso ya que generaba el deseo de la no realización de actividades y obligaciones. De acuerdo con Angarita (2012), en el reino de Babilonia, para el año 1790 Hamurabi estableció una ley que disponía el cumplimiento de tareas en tiempos establecidos, con la finalidad de contrarrestar el comportamiento de postergación de actividades, Akkaya, 2007.

Conforme señala el poeta Hesíodo por su parte, en el año 800 Antes de Cristo asociaba el procrastinar con la ruina, dado que lo concebía como la evitación del cumplimiento de tareas. Otro acontecimiento en la historia, para el año 400 Antes de Cristo, fue que Tucídides resaltó la preocupación acerca de la procrastinación de los soldados, censurando estas conductas como reprochables ya que para la época un soldado no podía ser caracterizado por estos comportamientos (Steel 2007, como se citó en Angarita, 2012).

En tanto expresa Cicerón alrededor del año 44 Antes de Cristo que las características comportamentales más despreciables en los ciudadanos se encontraban en la postergación de actividades. Por otro lado, Walker en siglo XVII (visto en Angarita, 2012)

señala que la persona que procrastina es merecedora de repudio, por tanto, la doctrina religiosa generaba estrategias para luchar en contra de este pecado.

Desde un punto de vista clínico, encontramos que los autores Tice y Baumeister (como se citó en Angarita, 2012) refieren que existen estudios empíricos y teóricos que asocian el comportamiento de postergación de actividades con el estrés y la enfermedad orgánica y psicológica, pues la presión ejercida por el tiempo, la omisión de actividades como dormir y comer para realizar la tarea por cumplir generará malestar físico predisponiendo a las personas a la enfermedad. Steel (como se citó en Carranza y Ramírez, 2013) afirma que el primer análisis histórico sobre el concepto de procrastinación fue escrito por Miligram en 1992, donde se manifiesta que las personas adquieren una serie de compromisos que deben ser cumplidos a corto plazo y el no realizarlos conlleva a la postergación de actividades.

Clasificación

Gracias a ello Takás (como se citó en Angarita, 2012) clasifica a las personas que procrastinan en siete tipos: el perfeccionista quien concibe las responsabilidades o tareas como aplazables debido a que no abarcan sus estándares personales. El soñador quien se caracteriza por ser divagador y poco realista. El tercer tipo es aquel sujeto que se ve afectado en los momentos que siente que las cosas están fuera de su propio control este lo categoriza como el preocupado. Otro tipo de procrastinador es el designado como el generador de crisis, este disfruta de interacciones asociadas con el aplazamiento. Un quinto tipo es el desafiante, este utiliza la agresión como excusa de posible control por parte de terceros. El ocupado es el sexto tipo, es quien realiza varias actividades al tiempo, sin culminar ninguna; y, por último, el relajado a este el autor lo describe como el tipo de

persona que evita situaciones y actividades que le generan algún tipo de estrés y compromiso.

Adicionalmente, la procrastinación se exhibe en diversos contextos, como los que se describen a continuación:

Procrastinación familiar: En el área familiar las conductas de procrastinación se pueden entender como la demora voluntaria a llevar a cabo deberes del hogar, es decir, la persona posee una obligación y aunque puede tener la intención de realizarla en un tiempo determinado no se encuentra motivado debido a la aversión que le genera el hecho de realizar esta actividad, Klassen, Krawch, Lynch y Rajan (citado en Angarita, 2012).

Procrastinación emocional: refieren Ferrari y Emmons (1995, citado por Angarita, 2012) que la procrastinación es un comportamiento cargado de emociones, debido a ello, en las personas, se encuentran especiales emociones a la hora de procrastinar debido al exceso de energía que demuestran. El hecho de buscar información, organizarla y darla por finalizada y que esta sea entregada en el tiempo establecido genera en el sujeto una sensación de placer y motivación. Adicionalmente, Ferrari y Díaz Morales (como se citó en Naranjo y Gonzales, 2012) opinan que las personas que procrastinan tienden a tener niveles bajos de autoconcepto y autoestima.

Procrastinación académica: Según Ferrari (vito en Carranza y Ramírez, 2013) la procrastinación académica es vista como “la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado, pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas”.

El autor alude que la procrastinación académica es “el acto de postergar de manera intencional la ejecución de asignaciones, debido a diversos motivos (desagrado, dificultad percibida, etc.), que causa inquietud en la persona” (Domínguez-Lara, 2016).

La procrastinación académica se clasifica en dos factores principales (Domínguez-Lara et al., 2014): postergación de actividades y autorregulación académica. La postergación se refiere al retraso de los deberes, mientras que la autorregulación denota aquellos comportamientos relacionados a los objetivos y el plan de ejecución de las actividades (Steel, 2007).

Considerando además que Chan Bazalar (2011) establece dos tipos de procrastinadores: Procrastinadores ocasionales y procrastinadores cotidianos. El procrastinador ocasional comprende las conductas procrastinadoras, teniendo en cuenta el entorno o la actividad a realizar. El procrastinador cotidiano es aquel que posterga actividades no tan solo en el ámbito académico, sino que también lo va expandiendo a los aspectos personales, sociales, familiares y laborales.

La procrastinación suele ser señalada como una cuestión de organización del tiempo y autocontrol (Rodríguez & Clariana, 2017). Chan evidenció que los estudiantes que procrastinan tienden a reprobado de una a seis materias a lo largo de su carrera académica. A su vez, los mismos suelen postergar o no entregar asignaciones hasta la fecha límite, no prepararse para los exámenes ni cumplir con las actividades que les desagradan (Chan Bazalar, 2011). Se ha debatido la relación entre la procrastinación académica y el esfuerzo por la evitación de la inferioridad. Los autores apuntan que esto puede deberse a que la evitación de la inferioridad es el factor principal que se asocia directamente con variables relativas a la PA como, el autocontrol (To et al., 2021). Generalmente se observa mayor

procrastinación en jóvenes, asumiéndose que a mayor edad se desarrollan mayores habilidades de autocontrol y autorregulación (Rodríguez & Clariana, 2017).

En literatura de Domínguez-Lara et al. (2019) y Steel (2007) demuestran cierta relevancia entre las dimensiones de la personalidad con la procrastinación académica. En la postergación de actividades incide el neuroticismo negativamente en las mujeres. Sin embargo, en la autorregulación académica predominan todas las dimensiones de la personalidad excepto el neuroticismo, tanto en hombres y mujeres (Domínguez-Lara et al., 2019).

Por otra parte, en un estudio de Zeenath y Orcullo (2012) exponen desde una perspectiva cualitativa la procrastinación académica, los autores la definen como “un problema universal, donde se genera una tendencia irracional de retrasar los trabajos”. Como predictores de este comportamiento mencionan la ansiedad, la falta de afirmación, la baja autoestima, la depresión y la falta de autoeficacia. Los autores también analizan dentro de su trabajo si el estado de ánimo influye sobre el comportamiento de postergar actividades.

Para la elaboración de la investigación utilizaron una entrevista semi-estructurada y el instrumento que evalúa la dilación en general (GP) que consta de 20 ítems tipo Likert y fue desarrollada por Lay (1986). Esto fue aplicado a 8 estudiantes de psicología con edades comprendidas entre 18 y 25 años.

Los resultados identificaron una serie de características en los universitarios, entre ellas se encuentran:

El aburrimiento donde a partir de las narraciones se reflejaba una dificultad externa en la priorización de las actividades, la falta de interés o falta de estimulación. Otra categoría que surgió a través del estudio fue la de prioridad, esta categoría emergió puesto

que en la mayoría de las universidades los estudiantes están vinculados a otro tipo de actividades, como el gimnasio, el equipo de fútbol, rugby o ultimate, los participantes afirmaban que preferían participar en este tipo de actividades, porque les permitía tener un vínculo social más fuerte. Se encontró además que a los participantes se les dificulta equilibrar la vida social con la académica, dando mayor valor a las actividades sociales.

De hecho, otra categoría es la dificultad para administrar el tiempo, los participantes refieren que, para la elaboración de sus trabajos y actividades es de mucha importancia tener un ente “regulador” bien sea maestro o tutor para la elaboración y entrega de trabajos, transversalmente, esta categoría obedece a la forma en que los maestros desarrollan sus clases, viéndose los participantes más o menos motivados para el desarrollo de las mismas en la vida universitaria. Finalmente, surgen dos categorías, la influencia de los compañeros y la nocividad en la salud, la primera claramente expresa la forma positiva o negativa en que puede llegar a contribuir el acompañamiento de un compañero en el proceso académico, la segunda se refiere a cómo postergar actividades académicas puede ser nocivo para la salud, puesto que las afirmaciones de los participantes indican que durante la última semana de entrega de trabajos y de exámenes no comen bien, no tienen una higiene de sueño apropiado, el nivel de estrés reportado es alto generando dificultades a largo plazo en su estado de salud.

Del mismo modo los trabajos de Forlán, Heredia y Piemontesi (2012) donde se realizó un análisis factorial de la escala de procrastinación de Tuckman de 1990, la cual consta de 72 ítems. Los autores verificaron las propiedades psicométricas de la escala, para ello, abordaron algunas definiciones de este constructo para evaluar afirmando que la procrastinación se asocia a bajo rendimiento académico, depresión, dificultad para seguir instrucciones, baja autoeficacia, débil autoestima y falta de autorregulación y esto se debía

a razón de una dificultad en la concentración, bajo nivel de responsabilidad, perfeccionismo y ansiedad y miedo al fracaso.

Así es como una de las dificultades para investigar la posible relación entre la procrastinación y otras variables de forma sistemática reside en los diferentes tipos de procrastinación considerados en la literatura. Las razones para procrastinar parecen precisar aspectos diferentes del constructo, que tendrían consecuencias psicológicas diferentes, por ejemplo, en cuanto a los niveles de estrés y ansiedad derivados del aplazamiento o la demora intencionada.

De acuerdo con los planteamientos biologicistas y neurobiológicos, y siguiendo a Steel (2011), se propone que la procrastinación (como toda conducta y sus correlatos cognitivos, emocionales y fisiológicos, presenta un sustrato neurobiológico y una función adaptativa), es una consecuencia derivada de la falta de coordinación (en múltiples ocasiones) entre el sistema límbico (estructura cerebral filogenéticamente anterior, encargada de responder a los estímulos del medio de forma automática, guiada por instintos, impulsos, etc., y en definitiva más rápida) y el neocórtex, concretamente, la corteza prefrontal (estructura evolutivamente más reciente, compleja, responsable de regular y planificar nuestra conducta, pero sin embargo más lenta). Así pues, el sistema límbico, adaptado a épocas en las que la clave de la supervivencia era responder de forma automática, en el mundo actual (desarrollado en cierta medida gracias a nuestra capacidad planificadora) se encuentra desadaptado. Si a esto añadimos, un panorama cultural y económico que: 1-potencia y alienta la búsqueda del placer, 2-Presenta y potencia una cantidad considerable de estímulos para impulsar el consumo (motor de la economía), y 3-el hecho de que la supervivencia no depende de la respuesta rápida y automática, la brecha de la descoordinación, entre ambas estructuras cerebrales se incrementa a favor de la

primera. Sin embargo, dada la naturaleza poliédrica de esta conducta, reducirla a un fallo en la coordinación entre ambos subsistemas cerebrales, resulta reduccionista.

Así y en la línea con lo citado hasta ahora, se ha planteado la posibilidad de que la procrastinación (en todas sus formas) sea una consecuencia o síntoma en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (trastorno que se ve influido por muchos factores inclusive genéticos y neurobiológicos) (García y Rigau, 2015). Para probar esta hipótesis Niermann y Scheres (2014), seleccionaron a 54 pacientes diagnosticados con este trastorno y se les instó a resolver una serie de problemas matemáticos mientras eran observados. Con posterioridad, se les administró una serie de baterías y cuestionarios que medían la procrastinación y diversos componentes del TDAH. Pese a que los resultados no fueron muy halagüeños (hubo poca o ninguna correlación con los síntomas de impulsividad e hiperactividad), se encontró una correlación significativa entre el componente de inatención y los ítems de la escala de procrastinación general. Sin embargo, Rabin, Fogel y Nutter-Upham (2011), tras administrar una serie de baterías que medían procrastinación y funcionamiento ejecutivo entre otras variables, encontraron que existía una correlación significativa entre ambas. Específicamente, destacaron una correlación alta y positiva, entre las sub-escalas de planificación, organización, monitorización de tareas y organización de materiales, del inventario Brief-A.

Teorías de la procrastinación

Teoría de la motivación temporal (TMT)

Propuesta por Steel y König (2006), procura la unión de la teoría motivacional con las teorías económicas.

$$\underline{\text{Motivación} = \text{Expectativa} \times \text{Valor}}$$

$$1 + \text{Impulsividad} \times \text{Retraso}$$

Las causas mencionadas por la teoría de motivación, según la ecuación mostrada, son: motivación/utilidad (baja motivación), expectativa (más al fracaso), valor (valor alto y procrastinación mínima), impulsividad (falta de impulso) y retraso (pérdida de tiempo). Para no procrastinar se necesita una “motivación” alta, seguida de una “expectativa” de éxito con un “valor” suficiente de la tarea; así como no dejar la “impulsividad” para dejar de lado y organizar el “retraso” de la tarea; si se cumple esta ecuación de forma positiva, la procrastinación no sería posible; caso contrario, el único resultado sería la procrastinación y un infortunio para el aprendizaje y el proceso educativo.

Teoría psicodinámica

Considera que la procrastinación es el incumplimiento de trabajos fundamentales, creadores de gran aflicción y son tomados como señales amenazantes. Inconscientemente, se empezaría a emplear múltiples mecanismos de defensa para disminuir el malestar y evitar dicha tarea (Ferrari, Barnes y Steel, 2009). Burka y Yuen (2008) precisan que la procrastinación tiene lugar cuando aparece el temor del niño, al pensar que sus actos tendrán resultados desfavorables; el pequeño evitará ser castigado; el incremento de la cantidad de asignaciones escolares, las fechas límite, las obligaciones en casa, determinan una disparidad en los niveles de ansiedad de los niños, terminarían postergando sus quehaceres. Angarita (2012) afirma que la procrastinación es el resultado de un estilo de crianza autoritario. Según esta, en la adolescencia, se da la idea de que el tiempo pasa muy rápido, con todos los cambios físicos; estos generan una sensación de que nada puede retornar. Estas impresiones, más la orientación a imaginar el futuro, y el temor a madurar, conducen al adolescente a procrastinar. En un joven, a los 20 años promedio, esta idea se reemplaza por la perspectiva de que el tiempo es escaso para lograr culminar las propuestas, las posibilidades son únicas y estarían perdiéndose, produciendo altos niveles

de ansiedad; esto desencadena la conducta de procrastinar, y se puede transformar en una conducta repetitiva hasta la vejez si no se regula a tiempo.

Teoría del conductismo

Para el conductismo la procrastinación puede ser el reflejo de características situacionales y del ambiente que promueven de alguna manera la elección de actividades distintas de la tarea asignada de acuerdo con las consecuencias de dicha elección, como puede ser la demora en la obtención de recompensa o la aversión a la tarea (Howell & Watson, 2007, citado en González y Sánchez, 2013).

Así, el autor Álvarez (2010) menciona la visión conductual de la procrastinación al relacionarla con el hecho de que una conducta se mantiene al ser reforzada, por lo tanto, las personas que procrastinan lo harían porque sus conductas de postergación se habrían visto reforzadas y además habrían tenido éxito debido a la influencia de diversos factores acotados al ambiente, los cuales les permitirían continuar con su conducta.

Teoría racional emotiva conductual (TREC)

Según Ellis y Knaus (en Álvarez, 2010), este modelo plantea que los desconciertos emocionales se inician por las creencias irracionales sobre las circunstancias en las que vive, cuyos resultados son emocionales o conductuales negativos. La procrastinación empieza con las creencias irracionales sobre la tarea concluida satisfactoriamente, debido a la escasa tolerancia a la frustración. Se proyectan metas altas y poco concretas, cuyos logros son contrarios a los esperados. En repercusión, se desencadenan emociones molestas, comenzará a retrasarse la realización de dicha tarea, hasta la dificultad e imposibilidad de llevarlas a cabo; se eludirá el auto cuestionamiento sobre sus habilidades y capacidades.

García (2009) muestra un ejemplo de hipótesis crucial de ese modelo, el A-B-C de Albert Ellis, el autor de la terapia racional emotivo-conductual, quien enseña una situación de procrastinación. En este sentido, “A” se refiere al evento activador, “B” contiene las creencias del sujeto, y “C” refleja las consecuencias emocionales y conductuales.

El modelo A-B-C tiene como base fundamental el contenido y la forma de pensar, el modo cómo infiere sus circunstancias y convicciones sobre sí mismo, los demás y el mundo. Si estas convicciones son desatinadas o poco empíricas; es decir, no fundamentadas sobre datos objetivos y verificables, impiden el logro de los objetivos, y esto recibe el nombre de “irracional”, porque se hace mal consideración. Según dicho modelo, los estudiantes están involucrados en la procrastinación, por una forma errónea de razonar al recibir un elemento activador, el cual destruye sus expectativas para realizar una tarea propuesta.

Algunos estudios con alumnado universitario indican que quienes obtienen mejores resultados académicos tienen metas más altas, usan con mayor frecuencia estrategias de elaboración y organización de la información, manejo del tiempo y el ambiente de estudio, estrategias metacognitivas autorregulatorias y un mayor esfuerzo de autorregulación.

Por lo tanto, aquellos programas que se centran en mejorar las habilidades académicas de los estudiantes (entrenamiento en estrategias de aprendizaje, memoria, tomar notas apropiadamente o manejo del tiempo) son más efectivos para conseguir una buena ejecución académica durante ese primer año universitario y la subsecuente retención, frente a aquellos que se centran en el manejo emocional efectivo (manejo de ansiedad, estrés, autoaceptación, entre otros) o la socialización de los estudiantes (establecimiento de relaciones sociales en el campus) (Robbins, Oh, Le y Button, 2009).

Al respecto, existen varios estudios empíricos recientes sobre estas áreas (habilidades académicas, gestión del tiempo académico o procrastinación) con universitarios en países fuera del ámbito anglosajón (Alegre, 2013; Arana et al., 2014; Barrera, Donolo y Rinaudo, 2008; Domínguez, Villegas y Centeno, 2014 Paz, Aranda, Juana, Delgado y Sayas, 2014 o Sun y Yang, 2009).

Modelos y características de la procrastinación.

Algunos sujetos que procrastinan presentan rasgos de personalidad muy marcados: impulsividad, perfeccionismo, dependencia de los demás, y cometer un error puede ser un infortunio total (Quant y Sánchez, 2012). Así, los individuos postergan de vez en cuando alguna actividad por pereza o poco compromiso; los procrastinadores dan por hecho no proceder; hacen de ese comportamiento un hábito, aparecen los pretextos, transformados en un estilo de vida mal adaptado. Asimismo, existe la relación entre la procrastinación crónica y rasgos de personalidad pasivos agresivos, trastornos: déficit de atención e hiperactividad, trastorno obsesivo compulsivo y otros (Ferrari, Johnson, y McCown, 1995).

Encontramos en la Psicología diferencialista y de la personalidad, y gracias a los importantes descubrimientos conseguidos en los últimos años en estudios genéticos y de gemelos, ha puesto de manifiesto, que algunos rasgos de personalidad como la impulsividad daban cuenta del 100% de la variancia o incluso se solapaba con la procrastinación (Gustavson, Miyake, Hewitt y Friedman, 2014; Flett, et al., 2016; Rebetez, Rochat, y Van der Linden, 2015). En este sentido, han surgido modelos que pretenden explicar la procrastinación como rasgo de personalidad o asociado a alguno. Sin embargo, y por citar algunos de los primeros estudios, Ferrari, Parker, Ware, (1992), llevaron a cabo una investigación dónde no se encontró correlación entre la procrastinación y los rasgos de personalidad propuestos por la escala Myers-Briggs para tipos de personalidad. Con el

tiempo, el apoyo empírico que se ha recabado para la correlación entre rasgos de personalidad (concretamente dentro del modelo de “The Big five”) y procrastinación ha sido abundante. Así, considerando un rasgo como una respuesta conductual consistente a lo largo de una gran variedad de situaciones (Allport, 1937; citado en Schouwenburg, Lay, Pychyl y Ferrari, 2004), se podría conceptualizar la procrastinación como un rasgo (al igual que otras variables como la ansiedad, etc.), que, a su vez, correlacionan con los 5 grandes factores de personalidad como son: Extraversión-introversión, agradabilidad-hostilidad, responsabilidad-impulsividad, neuroticismo-estabilidad emocional y apertura a la experiencia-rigidez.

No obstante, la enorme y en ocasiones inconsistente cantidad de datos obtenidos, en lo relativo a los rasgos de personalidad subyacentes o asociados a la procrastinación, ha hecho necesario elaborar diversas tipologías, que podrían englobarse en dos grandes categorías, a saber: A-aquellas que otorgan un papel relevante a la ansiedad y rasgo de neuroticismo, dentro de la cuál destacan: 1- la de Burka y Yuen (1983) que identificaban 3 tipologías (ansiosos, despreocupados, rebeldes) 2-Lay (1987) (rebeldes-desorganizados y desorganizados sin energía y motivación por el logro); 3-McCown, Johnson y Petzel (1989) que plantean 3 categorías: afirmes (extrovertidos con poca ansiedad y déficits en habilidades de gestión del tiempo), extrovertidos y neuróticos, c-Neuróticos, depresivos e introvertidos. Por su parte, 4- Schouwenburg (2004), organiza a los sujetos procrastinadores en 2 ejes: extrovertidos-introvertidos y neuróticos-estables emocionalmente, resultando, 4 tipologías: a) Idealistas ansiosos (alto neuroticismo y miedo al fracaso y ser juzgado), b) Soñadores despiertos (puntuán alto en extraversión y se aburren fácilmente con las tareas), c) Posponedores evitativos (posponen tareas que amenazan sus sentimientos de autonomía y puntuán alto en neuroticismo y bajo en extraversión), d-Solícitos (puntuán alto en

agradabilidad y bajo en asertividad, con lo cual se comprometen a trabajar más de lo que pueden) (Schouwenburg et al, 2004). Por último, y 5-otras propuestas (Grunschel, Patrzek y Fries, 2013), más recientes y en consonancia con investigaciones previas (Ferrari, 1992; Ferrari, Barnes y Steel, 2009; y Solomon y Rothblum, 1984) diferencian dos grandes grupos: a-aquellos que procrastinan como estrategia o tipo arousal (discretos y buscadores de presión), b-aquellos que la presión ejerce una influencia negativa sobre su rendimiento académico y la dilación surge como consecuencia de un fallo en la autorregulación (preocupados/ansiosos, descontentos, miedo al fracaso, aversión a la tarea, baja autoeficacia y autoestima y perfeccionismo) o tipo evitativo. El otro gran grupo de tipologías (B) que en línea con diversos autores (Schouwenburg, 2004; Steel y Klincksieck, 2015; y Steel, 2011), sostienen que el rasgo impulsividad-responsabilidad es el que más correlaciona con la procrastinación, y destacan (Costa et al, 2002; citado en Schouwenburg et al, 2004), 3 taxonomías: a-Baja puntuación en responsabilidad (desorganizados, deficientes en la gestión del tiempo, déficit en control de impulsos), b-altos en neuroticismo (ansiosos, con miedo al fracaso y perfeccionistas); y c-bajos en neuroticismo y motivación por el logro.

Pero quizás, una de las variables más recurrentes en el estudio científico de la procrastinación y la motivación como elemento de autorregulación, ha sido la autoeficacia. Así, Kiamarsi y Abolghasemi (2014), encontraron una correlación negativa entre autoeficacia y procrastinación, concluyendo que las creencias negativas derivan en creencias negativas sobre las habilidades propias de cada individuo y por tanto potencia la procrastinación. Por otra parte, la autoeficacia se correlaciona negativamente con depresión, ansiedad y consecuentemente, con un mayor bienestar y satisfacción con la vida de los estudiantes que participaron en el estudio.

Otras investigaciones, que aún en conformidad con lo encontrado, precisan más (muestra de 456 estudiantes) y destacan la fuerte correlación negativa entre la autoeficacia para la autorregulación con la procrastinación (Klassen, Krawchuk, y Rajani, 2007), considerando que la variable motivacional que más influye es la auto-eficacia en la autorregulación, esto es, las creencias o auto verbalizaciones, que mejoran la confianza en la aplicación de las estrategias de autorregulación. Por su parte, Katz et al. (2013), a la luz de la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci; 2000; Deci y Ryan, 2000; Deci y Ryan, 2008) (existe un continuo entre orientaciones motivacionales extrínsecas e intrínsecas que reflejan dónde se encuentra el locus de control del comportamiento), consideran que la autoeficacia se encuentra mediada por la motivación autónoma (motivación intrínsecamente orientada) y viceversa y hallaron correlaciones negativas entre procrastinación y las anteriores variables en un estudio con niños de entre 9 y 10 años), señalando que en los momentos de transición académica tanto la autoeficacia como la motivación autónoma resulta más inestable por la novedad del nuevo contexto.

Ciertamente, las razones para procrastinar recogidas en la literatura pueden agruparse en cinco categorías: atracción por la tarea, amor al trabajo, incertidumbres sobre la tarea, el miedo al fracaso/fallo en la tarea (Zarick y Stonebraker, 2009) y el perfeccionismo (Sudler, 2013). Concibiendo por perfeccionismo la generación de expectativas insuficientemente realistas y rígidas sobre la perfección de su trabajo, la procrastinación probablemente contribuye al mantenimiento del perfeccionismo (Awuni, 2011).

Algunos autores plantean la existencia de un tipo de procrastinador activo (Ferrari, Barmes y Steel, 2009), que encontraría en la procrastinación una fuente de estimulación para llegar a un nivel de alertamiento óptimo al realizar una tarea (Corkina, Yua y Lindtb,

2011; Demeter y Davies, 2013). Sin embargo, otros autores no están de acuerdo con que la denominada “procrastinación activa” sea realmente un tipo de procrastinación, siendo más apropiado considerarlo un constructo totalmente diferente (Kim y Seo, 2015).

Mientras que autores como Choi y Moran (2009) y Schraw et al. (2007), entre otros, han destacado la presencia de un fenómeno que han denominado procrastinación activa o adaptativa, esto es, la tendencia a posponer tareas (y en nuestro caso académicas) de forma intencional con objeto de optimizar el rendimiento en las mismas, debido a la consecución de un estado de máxima abstracción (Kim, Fernández, y Terrier, 2016 y Schraw et al. 2007). En definitiva, en los últimos años, se han configurado dos grandes grupos de procrastinación aquella se podría considerar una estrategia de afrontamiento adaptativa, activa y funcional y aquella pasiva y desadaptativa (Rodríguez y Clariana, 2015) que parece ser consecuencia de déficits en estrategias de autorregulación entre otras variables o factores.

Existe suficiente evidencia previa que demuestra que las habilidades de manejo del tiempo y disminución de la procrastinación son alcanzables mediante un entrenamiento sistemático (Britton y Tesser 1991; Gortner y Zulauf 2000; Pehlivan, 2013).

Aunque queda mucho por investigar sobre las intervenciones para el manejo de la procrastinación académica, es un área donde se registran grandes avances e innovaciones. Por ejemplo, autores como Glick y Orsillo (2015) han usado técnicas no presenciales para el aumento de la flexibilidad mental para la disminución de la procrastinación y la ansiedad; mientras Rozental, Forsström, Nilsson, Rizzo y Carlbring (2014) implementaron un programa de intervención en línea con estudiantes para el manejo de la procrastinación. Esto hace pensar que en un futuro cercano las intervenciones en esta área aprovecharán las posibilidades que ofrecen los entornos virtuales de aprendizaje.

Dimensiones de la procrastinación

Según la escala empleada para medir la variable de estudio, existen dos factores a ser tomados en cuenta para medir la procrastinación académica:

Autorregulación académica.

Valle et al. (2008) (citado en Ruiz, 2021), conceptualizan este constructo como: un proceso activo en el cual los estudiantes delimitan objetivos que guían su aprendizaje, de igual forma, monitorean, regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos para lograrlos. Hernandez y Camargo (2017), hacen notar que la relevancia de este factor radica en que constituye una de las mejores variables predictoras del desempeño y éxito académico. Dominguez-Lara (2016), expresa que la falla en los procesos de autorregulación es el núcleo de la conducta procrastinadora, ya que impide la óptima organización y manejo de tiempo, dando lugar a la dilación de deberes (visto en Ruiz, 2021). Esta consta de dos dimensiones, la dimensión emocional: Efklides (2009) explica que hay que tener en cuenta los factores afectivos que intervienen en las experiencias metacognitivas en el proceso de aprendizaje y que involucra la importancia de los sentimientos, las valoraciones o juicios subjetivos, las tareas de aprendizaje en relación con la forma en que se plantea el desarrollo cognitivo y su resultado (citado en Murga y García, 2022).

Por otro lado, la dimensión contextual, que según Martínez (2002) (citado en Murga y García, 2022), es la consideración de los componentes en relación con el clima y las relaciones en el contexto de aprendizaje y enseñanza. En otras palabras, es importante una relación empática y positiva, no hostil de cooperación mutua en el entorno de construcción del conocimiento que permita al estudiante interiorizar el conocimiento adquirido (Martín, 2012).

Postergación de actividades.

La Real Academia Española (RAE) (2021) define el término postergar como “hacer sufrir atraso, dejar atrasado algo, ya sea del lugar que debe ocupar, ya del tiempo en que había de tener su efecto”. Según Domínguez, Villegas y Centeno (2014), la procrastinación académica se basa en postergar actividades, haciendo esto que la persona se retrase en llevar a cabo sus actividades, ocasionando así que el rendimiento de los estudiantes no sea óptimo y generando con esto barreras que le impiden cumplir sus objetivos. Estos estudiantes según Borger y Morote (2021), que repetidamente posponen sus tareas, suelen experimentar sentimientos de malestar e incomodidad intensos, provocados por no culminar lo solicitado en el tiempo que fue establecido (como se citó en Murga y García, 2022).

Con relación a esto, Steel (2007) señala cuatro factores motivacionales en la postergación de actividades: uno es la expectativa: este factor se refiere a la forma de realizar una tarea. La valoración: el valor o precio otorgado a algunas tareas más agradables que otras, cuya base es una evaluación de factores como el tiempo y herramientas, el objetivo de mayor valor es la obtención de un “premio” en menos tiempo y sin tanto esfuerzo. Otro factor es la impulsividad: muestra al individuo poco atraído por la tarea, y una falta de motivación. Por último, la demora de la satisfacción: elemento relacionado con el tiempo de respuesta y algunos beneficios de la repetición de esta conducta; al procrastinador le resulta gratificante un resultado inmediato que un resultado con demora.

Procrastinación académica, sexo y edad.

De acuerdo con Ruiz (2021), los hombres presentan más conductas de postergación, esto podría explicarse de acuerdo a las características asociadas al género, entre otras, como la impulsividad. Sin embargo, estudios realizados (Mamani y Aguilar, 2018; Domínguez-

Lara, 2017) no encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la dimensión de postergación de actividades. Si encontraron que en la dimensión autorregulación académica, Dominguez-Lara (2017) y Campo.Uscanga (2017) (como cita Ruiz. S. 2021), las mujeres presentan una mayor conducta autorregulada que los varones.

En cuanto a la edad, según Steel (2007) y Rodríguez y Clariana (2016) (citado en Ruiz, 2021), refieren que la procrastinación disminuye con la edad. A diferencia de Murga y García (2022) que evidencian que no existen diferencias según la edad para la procrastinación académica en ninguna de sus dos dimensiones.

Capítulo III.

Marco Metodológico

Tipo de estudio y tipo de investigación

Este estudio es de alcance descriptivo la cual Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014), describen como aquel que: “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe las tendencias de un grupo o población” (pág. 92). Se aplicó el diseño no experimental, transeccional, según Hernández et al. (2014)

El enfoque utilizado es el cuantitativo que según Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014) describen como el que: “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (pág. 4).

Según Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista definen la muestra como: “un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, que debe ser representativo de esta” (pág. 173).

Para los fines, el presente estudio se llevó a cabo con una muestra intencional al azar, resultando de los primeros 36 estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Santo Domingo que completaron la encuesta. Para la investigación se tomaron en cuenta estudiantes de ambos sexos que estén activos en el semestre actual y no se discriminó por semestre cursado, ni edad.

El instrumento utilizado es una adecuación de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko traducida al español por Álvarez (2010). La misma contiene 12 ítems y fue construida para ser aplicada a estudiantes universitarios. El tiempo estimado para responder la EPA es de 8 a 12 minutos. Consta con una estructura de dos dimensiones: Postergación de actividades (3 ítems) y Autorregulación académica (9 ítems) (Dominguez-Lara et al., 2014). Cada ítem cuenta con opciones de respuesta tipo Likert (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre, Siempre), asignándole puntuación de 1 a 5, donde 1 es Nunca y 5 Siempre (Dominguez-Lara et al., 2014). La interpretación de los puntajes es directa: a mayor puntaje, mayor presencia de la variable evaluada.

Dominguez-Lara et al., 2014, evidencia que la escala presenta propiedades psicométricas adecuadas (alfa de Cronbach de .80). En este sentido, la confiabilidad del instrumento se estimó mediante el alfa de Cronbach obteniéndose .816 para la escala total; .821 para el factor Autorregulación académica, y el factor Postergación de actividades un .752.

Población

Está estructurada por estudiantes activos de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Santo Domingo.

Diseño muestral

Tamaño de la muestra

Se utilizó una muestra intencional de 36 estudiantes, establecida por la profesora. Esta muestra fue seleccionada de los primeros 36 estudiantes en responder la encuesta enviada a los diferentes grupos de estudiantes de Psicología por la red social y de comunicación WhatsApp.

Método o Estrategia

Tamaño de muestra preestablecida por la maestra con método no probabilístico, tomando en cuenta la conveniencia del estudio.

Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: estudiantes de Psicología activos de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 18 y 45 años, residentes en la ciudad de Santo Domingo.

Instrumento

Para fines del presente estudio, el instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko traducida al español por Álvarez (2010). La misma contiene 12 ítems y fue construida para ser aplicada a estudiantes universitarios. El tiempo estimado para responder la EPA es de 8 a 12 minutos. Consta con una estructura de dos dimensiones: Postergación de actividades (3 ítems) y Autorregulación académica (9 ítems) (Dominguez-Lara et al., 2014). Cada ítem cuenta con opciones de respuesta tipo Likert (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre, Siempre), asignándole puntuación de 1 a 5, donde 1 es Nunca y 5 Siempre (Dominguez-Lara et al., 2014). La interpretación de los puntajes es directa: a mayor puntaje, mayor presencia de la variable evaluada.

Dominguez-Lara et al., 2014, evidencia que la escala presenta propiedades psicométricas adecuadas (alfa de Cronbach de .80). En este sentido, la confiabilidad del instrumento se estimó mediante el alfa de Cronbach obteniéndose .816 para la escala total; .821 para el factor Autorregulación académica, y el factor Postergación de actividades un .752.

Este cuestionario brinda el nivel de procrastinación, mismo que consta de tres rangos, nivel alto, nivel medio y nivel bajo.

El instrumento se transfirió a formato digital, y se añadieron al mismo variables demográficas y una pregunta con opciones de respuesta para determinar las causas por las que los estudiantes procrastinan.

Procedimiento

Para la recogida de los datos se utilizó una plataforma virtual de cuestionarios y encuestas de Google, la escala fue enviada a través de la red social WhatsApp a varios grupos de estudiantes de Psicología de la universidad y se les convocó a participar de manera voluntaria en la misma. La escala fue administrada de manera anónima.

Análisis de los datos

Para el análisis de datos se utilizó la herramienta Microsoft Excel, se hizo la distribución de los datos de forma manual, extrayendo los mismos de la herramienta Google Forms. Dichos datos fueron baremados, igualmente de forma manual en la herramienta descrita anteriormente, tomando en cuenta las fórmulas correspondientes para el proceso de medición.

Capítulo IV.

Presentación de los resultados.

A continuación, se describen los resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Procrastinación Académica y como la descripción de los datos demográficos de la muestra y por último en orden de frecuencia, para dar respuesta al último objetivo específico, las causas más comunes por las cuales los estudiantes de la carrera de Psicología posponen la realización de sus tareas, originándose así la conducta procrastinadora.

Tabla No. 1. Variables Demográficas

Variabes	Frecuencia	Porcentaje
Edad		
18-24	9	25%
25-30	15	41.7%
31-35	3	8.3%
36-40	5	13.1%
41-mas	4	11.1%
Sexo		
Masculino	13	36.1%
Femenino	23	63.9%
Modalidad escolar preuniversitaria		
Pública	28	77.8%
Privada	1	2.8%
Politécnico	6	16.7%
Prepara	0	0.0%
Otro	1	2.8%

Fuente: elaboración propia utilizando los datos proporcionados por el formulario

“Procrastinación académica en estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo”. N=36

La tabla no. 1, presenta los datos demográficos recogidos mediante la herramienta utilizada. En cuanto a las edades, se evidencia que, del total de la muestra el 41.7% estuvieron entre los 25 y 30 años, seguido del 25% que fueron estudiantes de entre 18 y 24 años, el 13.1% estuvo entre los 36 a 40 años, el 11.1% fueron personas de más de 41 años y el 8.3% restante entre las edades 31 a 35. En cuanto al sexo, prevaleció el femenino con un 63.9% en contraste con el masculino que fue de un 36.1%. De acuerdo con la modalidad escolar preuniversitaria, la mayoría fueron estudiantes de escuelas públicas (77.8%), seguido de 16.7% de estudiantes que estudiaron en politécnicos, un 2.8% de estudiantes de instituciones privadas y 0% para la modalidad de prepara.

Tabla No. 2. Nivel de Procrastinación Académica.

Niveles	Rango	Frecuencia	Porcentajes
Bajo	37 - 43	12	33%
Medio	44 - 49	17	47%
Alto	50 - 56	7	19%

Fuente: elaboración propia con datos proporcionados por la Escala de Procrastinación

Académica de Álvarez 2010. N=36

En la tabla No. 2, se evidencia que el 33% de los estudiantes muestran un nivel bajo de procrastinación académica, el 47% un nivel medio y un 19% un nivel alto de procrastinación académica. Por lo tanto, la mayor parte de los estudiantes presentan niveles medios de procrastinación académica.

Tabla No. 3. Dimensión Postergación de Actividades.

Niveles	Rango	Frecuencia	Porcentajes
Bajo	7 - 9	6	17%
Medio	10 -11	19	53%
Alto	12 - 13	11	31%

Fuente: elaboración propia con datos proporcionados por la Escala de Procrastinación

Académica de Álvarez 2010. **N=36**

La tabla no. 3. muestra que el 17% de los estudiantes de la carrera de Psicología de la universidad presentan un nivel bajo en la dimensión Postergación de Actividades, mientras que el 53% se encuentra en un nivel medio y el 31% en un nivel bajo. Esto muestra que la mayoría de los estudiantes tiene dificultades en el área de postergación de actividades.

Tabla No. 4. Dimensión Autorregulación Académica.

Niveles	Rango	Frecuencia	Porcentajes
Bajo	28 - 33	15	42%
Medio	34 -38	14	39%
Alto	39 - 45	7	19%

Fuente: elaboración propia con datos proporcionados por la Escala de Procrastinación

Académica de Álvarez 2010. **N=36**

En la tabla No. 4. Se observa que, en la dimensión autorregulación académica el 42% de los estudiantes presentan un nivel bajo, el 39% un nivel medio y el 19% un nivel alto. Esto muestra que más de la mitad de los estudiantes presentan dificultades con la autorregulación académica.

Tabla No. 5. Diferencia en el nivel de procrastinación en función del sexo.

Masculino			Femenino		
Niveles	Frecuencia	Porcentajes	Niveles	Frecuencia	Porcentajes
Bajo	6	46%	Bajo	7	30%
Medio	4	31%	Medio	12	52%
Alto	3	23%	Alto	4	17%
Total	13	100%	Total	23	100%

Fuente: elaboración propia con datos proporcionados por la Escala de Procrastinación

Académica de Álvarez 2010. N=36

La tabla No. 5, revela que en cuanto al sexo masculino el 46% presenta un nivel de procrastinación académica bajo, el 31% se ubica en un nivel medio y el 23% en un nivel alto. El sexo femenino presenta un 52% en el nivel medio de procrastinación, seguido del 30% en el nivel bajo y un 17% tiene un nivel bajo de procrastinación.

Tabla No. 6. Frecuencia de procrastinación académica según edad.

Edad	18-24		25-30		31-35		36-40		41+	
Nivel	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	2	22%	5	33%	1	33%	3	60%	2	50%
Medio	6	67%	5	33%	1	33%	1	20%	0	0%
Alto	1	11%	5	33%	1	33%	1	20%	2	50%
Total	9	100%	15	100%	3	100%	5	100%	4	100%

Fuente: elaboración propia utilizando los datos proporcionados por el formulario

“Procrastinación académica en estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo”. N=36

La tabla No. 6, presenta la frecuencia de procrastinación según los grupos de edades de la muestra. Se evidencia que los grupos de edades con mayor tendencia al aplazamiento de tareas son los grupos de 18-24 años con un 67% en el nivel medio de procrastinación, de 36 a 40 quienes presentan un 60% en el nivel alto. Los demás grupos no presentan tendencia hacia ningún nivel.

Tabla No. 7. Nivel de procrastinación de acuerdo con la modalidad escolar preuniversitaria.

Modalidad	Pública		Politécnico	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	36%	1	17%
Medio	12	43%	3	50%
Alto	6	21%	2	33%
Total	28	100%	6	100%

Fuente: elaboración propia utilizando los datos proporcionados por el formulario

“Procrastinación académica en estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo”. N=36

La tabla No. 7, presenta la frecuencia de procrastinación de acuerdo con la modalidad escolar preuniversitaria de los sujetos de la muestra. Los estudiantes procedentes de la modalidad pública obtuvieron un 43% en el nivel medio de procrastinación, un 36% se encuentran en un nivel bajo y un 21% en un nivel alto. Los estudiantes que estudiaron en politécnicos un 50% se encuentran en un nivel medio, un 33% en un nivel alto y un 17% en un nivel bajo de procrastinación. Esto evidencia que la mayoría de los estudiantes tanto provenientes de escuelas públicas como de politécnicos tienden a un nivel de procrastinación medio. Sobre la modalidad privada no se pudo establecer datos puesto que solo la presento un sujeto.

Tabla no. 8. Causas relacionadas a la procrastinación académica.

Causa	Frecuencia	Porcentajes
Por un inadecuado manejo del tiempo	10	28%
Factores relacionados a los profesores.	6	17%
Factores relacionados con la motivación del estudiante.	13	36%
Causas extrínsecas relacionadas con el estudiante.	4	11%
Causas relacionadas con el horario de trabajo.	2	6%
Factores vinculados a la modalidad virtual.	1	3%
Total	36	100%

Fuente: elaboración propia utilizando los datos proporcionados por el formulario

“Procrastinación académica en estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo”. N=36

La tabla No. 8, presenta las causas por las que los estudiantes tienden a procrastinar. Se evidencia que un 36% de los estudiantes tienen a retrasar sus actividades por motivos relacionados a la propia motivación del estudiante. Le siguen a estos, el uso inadecuado del tiempo 28%, factores relacionados a los profesores un 17%, otras causas extrínsecas del estudiante 11%, causas relacionadas con el horario de trabajo un 6% y un 3% de factores vinculados a la modalidad virtual.

Capítulo V.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue determinar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, así como la frecuencia de esta según el sexo, la edad, la modalidad escolar preuniversitaria y describir las causas más comunes por las cuales los estudiantes suelen procrastinar.

En cuanto a la procrastinación académica, la cual se mide en dos dimensiones, encontramos que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel medio de procrastinación académica (47%), así mismo en la dimensión postergación de actividades 53% y un nivel bajo (42%) en la autorregulación académica. Lo que quiere decir que la mayoría de los estudiantes tienen una conducta procrastinadora, aplazando el cumplimiento de sus deberes académicos. Estos hallazgos concuerdan con la investigación de Aspury y Falconí (2020) quienes concluyeron que los estudiantes universitarios se encuentran en un nivel medio de procrastinación académica (48%), un nivel medio en la variable postergación de actividades (55%) y un nivel bajo en la dimensión autorregulación académica (79%). En cuanto a esto, Ferrari define la procrastinación académica como la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas de un tiempo determinado, pero no poseen la motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir las como aversivas. En este sentido, Zeenath y Orcullo (2012) la definen como un problema universal, donde se genera una tendencia irracional de retrasar los trabajos.

Este resultado también se corrobora con la investigación de Álvarez (2018), realizada con estudiantes bachilleres, la cual encontró que el 81% de los estudiantes mantienen un nivel medio de procrastinación académica y el de López et al. (2019) quienes

determinaron en su investigación que más de la mitad (53%) de los estudiantes procrastinan algunas veces.

Relativo al nivel de procrastinación académica según el sexo, hallamos que el sexo femenino es el que tiende a aplazar con mayor frecuencia sus asignaciones, presentando un nivel medio (52%) de procrastinación académica, frente al masculino que presenta un mayor porcentaje en el nivel bajo (46%) de procrastinación. Este descubrimiento coincide con el encontrado por López et al. (2019) quienes determinaron que es el género femenino quien procrastina más frecuentemente, así mismo, Carranza y Ramírez evidenciaron que las estudiantes universitarias con edades comprendidas entre los 16 y 20 años son las que presentan mayores conductas de procrastinación (65.8%). En contraposición, la investigación realizada por Murga y Pinto (2022) tuvo como resultado que es el sexo masculino el que presenta una mayor frecuencia de procrastinación. Sobre esto, Ruíz (2021) afirma que los hombres presentan más conductas de postergación, debido a las características propias de la personalidad de estos. El aporte de Dominguez-Lara y Uscanga (2017), contrario a lo encontrado en este estudio, es que las mujeres presentan una mayor conducta autorregulada que los varones.

En cuanto al nivel de procrastinación determinado por la edad, encontramos que son los estudiantes de entre 18 a 24 años quienes tienen una mayor frecuencia de procrastinación. Lo que quiere decir que son los estudiantes más jóvenes lo que presentan mayor tendencia al aplazamiento de actividades relacionadas con los estudios. Este hallazgo se contrapone a los resultados presentados por Murga y Pinto (2022) quienes determinaron que la variable edad no influye en la conducta procrastinadora ni en ninguna de sus dos dimensiones. Relacionado a esto, Steel (2007) y Rodríguez y Clariana (2017)

refieren que existe mayor procrastinación en jóvenes y que a mayor edad se desarrollan mayores habilidades de autocontrol y autorregulación.

Otro objetivo fue determinar si la modalidad escolar preuniversitaria influye en el nivel de procrastinación académica de los estudiantes. De la muestra obtenida el 77.8% de los estudiantes provienen de escuelas públicas, un 16.7% de politécnicos y solo un 2.8% vienen de centros privados, y se halló que los estudiantes de ambas modalidades tanto pública como politécnicos presentan el mismo nivel de procrastinación, sin embargo, esto no fue posible determinarlo en el resto de los estudiantes.

En cuanto a las causas por las que los estudiantes procrastinan, hallamos que el 36% tiene que ver con factores relacionados a la motivación del estudiante, un 28% por un inadecuado manejo del tiempo, un 17% por factores relacionados a los profesores y solo un 17% relacionado a otras causas como situaciones que los estudiantes no pueden controlar y el trabajo. Esto pone en evidencia que la causa más frecuente tiene que ver con la propia motivación del estudiante para realizar sus tareas, el manejo inadecuado del tiempo y no menos importante los relacionados con la relación entre profesor – estudiante y la motivación que este ejerce sobre los mismos. Estos aciertos se relacionan con los encontrados por Jiménez, Torres y García (2021) quienes hallaron una correlación significativa entre procrastinación académica y la variable manejo del tiempo. Así mismo, Charca y Taco (2017), en su investigación encontraron que los estudiantes posponen sus actividades porque no administran o gestionan adecuadamente el tiempo. Contrario a este estudio, estos últimos encontraron que el 55.5% de los estudiantes estudian y trabajan, lo que genera niveles altos de procrastinación. Álvarez (2018), no encontró diferencias entre las causas por las cuales procrastinan los estudiantes, por lo que tanto las causas extrínsecas e intrínsecas como son la autolimitación, la baja tolerancia a la frustración y la hostilidad,

representan factores importantes en la procrastinación. Duda (2018) coincide en que el nivel de procrastinación aumenta por un mal uso o ausencia de la agenda. Sobre esto, Rodríguez y Clariana (2017) señalan que la procrastinación se relaciona con la organización del tiempo y autocontrol. Zeenath y Orcullo refieren que el estado de ánimo influye sobre el comportamiento de postergar actividades, por tanto, la motivación es un factor relevante en este comportamiento. Estos también encontraron, en cuanto al manejo del tiempo, que los estudiantes necesitan de un ente regulador para la elaboración y entrega de trabajos y esto obedece también a la forma en que los maestros desarrollan sus clases, viéndose los estudiantes más o menos motivados. Por lo que concluimos que el maestro ejerce una influencia positiva o negativa en el estudiante. La teoría de la motivación temporal nos dice que para no procrastinar se tiene en cuenta una motivación alta, seguida de una expectativa de éxito con un valor suficiente de la tarea, si esta ecuación se cumple de forma positiva no deja cabida a la procrastinación. Para el conductismo la procrastinación cumple con características situacionales y del ambiente, por lo que, de acuerdo con Howell & Watson (2007), se puede retrasar el cumplimiento de la tarea debido a la demora en la obtención de la recompensa o la aversión a la tarea. Otros autores (Ryan y Deci; 2000; Deci y Ryan, 2000; Deci y Ryan, 2008) consideran que la autoeficacia se encuentra mediada por la motivación autónoma, es decir, la motivación intrínsecamente orientada.

Por último, es preciso considerar que este estudio presenta algunas limitaciones que deben tomarse en cuenta para su interpretación. Entre otras, la muestra no fue representativa del conjunto población. Adicionalmente, fue conformada por un 63.9% de mujeres y solo el 36.1% de hombres, por lo tanto, fue, heterogénea. Por otro lado, la procedencia escolar preuniversitaria, no fue homogénea, 77.8% de estudiantes vienen de

escuelas públicas y solo un 2.8% de instituciones privadas. Esto puede influir en los resultados.

La relevancia de este estudio radica en que existe escasa literatura respecto al tema a nivel nacional. Conocer las causas sobre las cuales procrastinan los estudiantes podría ser de utilidad para minimizar la conducta desde la edad preescolar, así como implementar estrategias y mecanismos que contribuyan a disminuir la probabilidad de ocurrencia de este fenómeno en estudiantes universitarios.

Conclusión

De acuerdo con el estudio efectuado se concluye lo siguiente:

Los estudiantes universitarios presentan un nivel medio de procrastinación académica (47%).

El sexo que ostenta una mayor frecuencia de procrastinación es el femenino, con un 52% en un nivel medio de procrastinación.

El grupo que exhibe mayor tendencia a procrastinar son estudiantes de edades comprendidas entre los 18 y 24 años, quienes presentan un nivel medio de procrastinación (67%), seguidos de los de edades comprendidas entre los 36 y 40 años quienes presentan un nivel alto de procrastinación académica (60%).

Tanto los estudiantes provenientes de modalidades escolares preuniversitarias pública y politécnico presentaron niveles medios de procrastinación, 43% y 50%, respectivamente.

Por último, las causas más relevantes por las que los estudiantes procrastinan en orden de importancia son, 36% por motivos relacionados a la propia motivación del estudiante, 28% el uso inadecuado del tiempo, 17% factores relacionados a los profesores, 11% otras

causas extrínsecas del estudiante, y menos relevantes las causas relacionadas con el horario de trabajo 6%.

Recomendaciones

Se recomienda que en los contextos preuniversitario y universitario se desarrollen estrategias que ayuden a los estudiantes a distinguir la conducta procrastinadora y construir herramientas para evitar la procrastinación académica.

Se recomienda a los profesores que implementen estrategias de apoyo y seguimiento que tengan como fin el propiciar un aumento de la motivación del estudiante, por tanto, un mayor aprendizaje autorregulado.

Se sugiere advertir y capacitar a los estudiantes sobre la problemática de la variable de estudio, sus consecuencias a corto y largo plazo.

Por último, se recomienda ampliar esta investigación con una muestra representativa de la población, que permita evaluar y evidenciar el problema que representa la conducta procrastinadora y el impacto de esta, y de este modo proponer posibles programas de intervención y manejo de dicha conducta.

Referencias bibliográficas

Álvarez, M. (2018). Niveles de Procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. de bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala. Universidad Rafael Landívar.

Aspur, J. y Falconí, S. (2020). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad de ICA 2020. Universidad Autónoma de ICA.

- Ayala, Rodriguez, Villanueva, Hernandez, Campos, A. R. V. H. C. (2017). La procrastinación académica: Teorías, elementos y modelos. Recuperado 29 de noviembre de 2022, de Doi: <https://doi.org/10.17162/ripa.v1i2.1308>
- Bazán, Z. (2019). Procrastinación académica según rol de género en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de lima. Universidad Señor de Sipán.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. Revista apuntes universitarios, 3, 95-108.
- Castro Bolaños, S., & Mahamud Rodríguez, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Avances En Psicología, 25(2), 189–197. Recuperado de: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Charca, V. y Taco, K. (2017). Factores personales que influyen a la procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de Ciencias Histórico Sociales – UNAS, AREQUIPA, 2016. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Dominguez Lara, Sergio Alexis, Villegas García, Graciela, & Centeno Leyva, Sharon Brigitte. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. Liberabit, 20(2), 293-304. Recuperado en 26 de septiembre de 2022, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010&lng=es&tlng=es
- Duda, M. (2018). Procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería de una universidad privada en Lima. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

- Garzón, A. F. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. <http://hdl.handle.net/20.500.12495/1719>.
- Jimenez, G., Torres, M., y García, P. (2021). Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios. Universidad Iberoamericana – UNIBE.
- Lieberman, C. (26 de marzo de 2019). Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones. The New York Times.
- López, M., González, H., Santa, A. & Guzmán, D. (2019). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Facultad Ciencias de la Salud. *Revista Utesiana de la Facultad Ciencias de la Salud*, 4(4), 18-25.
- Murga, L. y Pinto, K. (2022). La edad y el sexo como factores asociados a la procrastinación académica. Universidad Católica de Santa María. Perú.
- Pardo Bolívar, D., Perilla Ballesteros, L., & Salinas Ramírez, C. (2016). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *14(1)*, 31–44. <https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>
- Porrúa, I. (2018). Procrastinación Universitaria: influencia y mediación de variables personales y contextuales. Universidad Pontificia Comillas Madrid.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [3 de diciembre 2022].
- Ruíz, S. (2021). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en contextos de educación virtual en tiempos de pandemia, Chiclayo 2020. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Sánchez-Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, Vol. 5 (2).

Anexos

Anexo I. Escala de procrastinación académica EPA (formato digital) y

Consentimiento informado.

Nivel de procrastinación académica de los estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo.

Este formulario tiene fines académicos. Al completarlo das tu consentimiento para utilizar tus respuestas para el estudio en cuestión. Tus respuestas se manejarán bajo total confidencialidad.

*Obligatorio

1. Cuál es tu Edad *

Marca solo un óvalo.

18 -24

25-30

31-35

36-40

41-mas

2. Cual es tu genero *

Marca solo un óvalo.

Masculino

Femenino

3. Modalidad Escolar preuniversitaria *

Marca solo un óvalo.

- Pública
- Privada
- Politécnico
- Prepara
- Otros

4. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.

Marca solo un óvalo.

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Pocas veces
- Nunca

5. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes. *

Marca solo un óvalo.

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Pocas veces
- Nunca

6. Cuando tengo problemas para entender algo, normalmente trato de buscar ayuda.

Marca solo un óvalo.

- Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Pocas veces
 Nunca

7. Asisto regularmente a clase.

Marca solo un óvalo.

- Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Pocas veces
 Nunca

8. Trato de completar el trabajo asignado lo mas pronto posible.

Marca solo un óvalo.

- Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Pocas veces
 Nunca

9. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan. *

Marca solo un óvalo.

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Pocas veces
- Nunca

10. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan. *

Marca solo un óvalo.

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Pocas veces
- Nunca

11. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio. *

Marca solo un óvalo.

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Pocas Veces
- Nunca

12. Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido. *

Marca solo un óvalo.

- Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Pocas veces
 Nunca

13. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio. *

Marca solo un óvalo.

- Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Pocas veces
 Nunca

14. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra. *

Marca solo un óvalo.

- Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Pocas veces
 Nunca

15. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas. *

Marca solo un óvalo.

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Pocas veces
- Nunca

16. En caso de que no cumplas a tiempo con tus deberes académicos, con cuál de estos enunciados te identificas: *

Marca solo un óvalo.

- No entiendo las asignaciones.
- A menudo me parecen complicadas las tareas.
- No se utilizan las plataformas tecnológicas.
- Se me dificulta cargar las tareas a la plataforma.
- A veces no puedo administrar el tiempo de manera eficaz.
- Los profesores no me motivan lo suficiente.
- Los profesores no muestran interés a la corrección de tareas.
- Siento que los profesores no son justos al evaluar las asignaciones.
- No me siento motivado para realizar las tareas.
- Otros: _____

Google no creó ni aprobó este contenido.

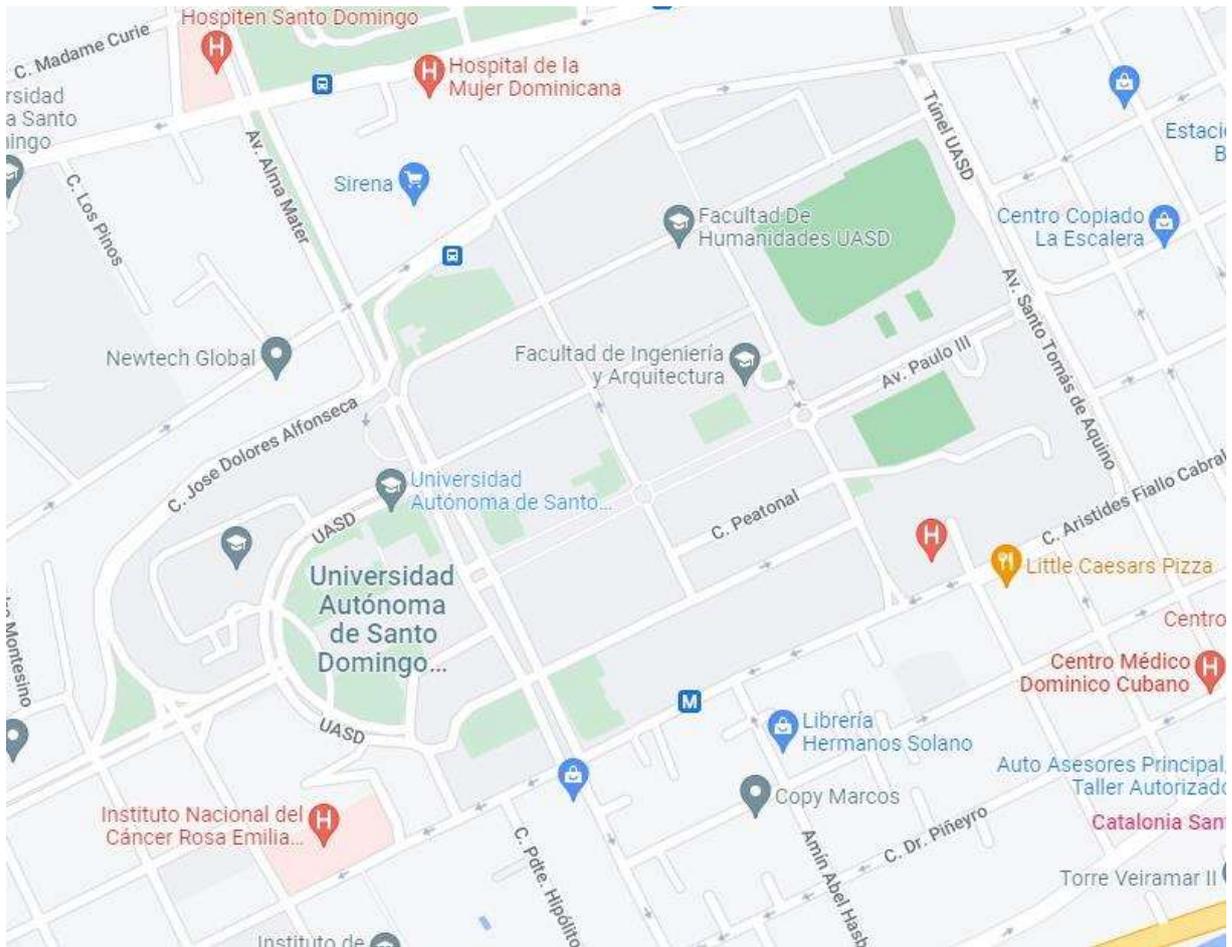
Google Formularios

Anexo II. Tabulación de datos.

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA															
Escala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Totales		
Sujeto	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	PA	D1	D2
1	2	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	49	12	37
2	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	4	5	53	13	40
3	2	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	49	12	37
4	3	4	5	5	5	2	2	5	4	5	4	5	49	12	37
5	3	2	3	5	3	3	3	3	2	2	4	4	37	8	29
6	2	3	3	5	4	2	2	4	3	3	4	3	38	9	29
7	4	4	2	5	4	2	2	5	4	2	2	5	41	13	28
8	4	3	4	5	3	4	4	4	3	4	3	5	46	11	35
9	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56	11	45
10	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	4	47	11	36
11	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	48	11	37
12	2	5	5	5	5	3	2	5	5	5	4	5	51	12	39
13	2	4	2	5	3	5	3	3	5	2	5	5	44	10	34
14	5	3	4	5	2	5	5	3	2	4	2	3	43	10	33
15	4	2	4	5	3	2	2	3	4	4	4	4	41	11	30
16	4	3	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	51	12	39
17	1	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	54	11	43
18	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	3	4	46	12	34
19	3	1	4	5	4	3	5	5	2	3	4	2	41	10	31
20	4	3	4	5	4	3	3	5	2	4	4	5	46	11	35
21	3	3	3	5	4	3	3	4	4	4	4	4	44	11	33
22	3	3	4	5	4	2	2	4	3	4	3	3	40	10	30
23	2	4	3	4	4	2	2	3	2	4	4	4	38	7	31
24	1	5	3	5	5	1	1	5	5	5	5	5	46	11	35
25	4	4	3	5	4	4	4	3	3	4	3	4	45	10	35
26	3	4	4	5	4	3	3	3	4	5	4	4	46	10	36
27	2	4	5	5	4	1	1	5	5	4	4	5	45	12	33
28	4	2	3	5	3	5	5	3	2	2	3	2	39	9	30
29	2	3	4	5	5	2	2	3	4	4	4	5	43	9	34
30	2	3	4	5	4	2	2	3	4	4	4	5	42	9	33
31	3	3	3	5	4	3	3	4	4	4	4	4	44	11	33
32	3	4	2	5	4	1	2	5	5	4	4	5	44	13	31
33	2	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	51	12	39
34	1	5	2	5	5	1	1	5	5	5	5	5	45	11	34
35	2	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	51	11	40
36	1	3	3	3	4	2	2	5	5	5	4	5	42	11	31

Fuente: Datos extraídos de la Escala de Procrastinación Académica EPA, adaptada al español por Alvarez (2010). N=36

Anexo III. Croquis del lugar de estudio.



Anexo IV. Control de plagio.

Dec 13, 2022

Plagiarism Scan Report

12%
Plagiarized

88%
Unique

Characters:6246	Words:936
Sentences:34	Speak Time: 8 Min

Excluded URL: None

Sources

3% Plagiarized

La procrastinación académica teorías, elementos y modelos

<https://www.studocu.com/pe/document/universidad-privada-del-norte/pruebas-psicologicas/la-procrastinacion-academica-teorias-elementos-y-modelos/38619001>

3% Plagiarized

La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos

<https://pdfs.semanticscholar.org/2e1b/ec8908e226c3c37d5aadabef8278a8ff9276.pdf>

6% Plagiarized

El papel de la procrastinacion academica como factor ... - Gale

<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA488820091>

[Home](#) [Blog](#) [Testimonials](#) [About Us](#) [Privacy Policy](#)

Copyright © 2022 [Plagiarism Detector](#). All right reserved