



**FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA SEGÚN ROL DE GÉNERO EN
ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE LA CIUDAD DE
LIMA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

Autora:

Bach. Bazán Portela Zulaika Moriela

Línea de Investigación

Psicología y Desarrollo de Habilidades

Asesor

Dr. Walter Iván Abanto Vélez

Línea de Investigación

Psicología y Desarrollo de Habilidades

Pimentel, Perú 2019

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA SEGÚN ROL DE GÉNERO EN
UN INSTITUTO SUPERIOR DE LA CIUDAD DE LIMA-2018**

Aprobación de la Tesis

Dr. Walter Iván Abanto Vélez
Asesor Metodólogo

Mg. Roberto Dante Olazábal Boggio
Presidente del Jurado de Tesis

Mg. Cornelia Y. Asenjo Zapata
Secretaria del Jurado de Tesis

Mg. Mercedes Llacsá Vásquez
Vocal del Jurado de Tesis

DEDICATORIA

A la juventud de hoy, futuro del país y del mundo, para que con mayor conocimiento y con las herramientas ofrecidas por nuevas investigaciones, puedan enfrentar los retos presentados en su vida académica.

La autora

AGRADECIMIENTO

Siempre agradeceré a Dios por permitirme el logro de una meta, por seguir dándome salud y fuerzas para seguir cada día.

Asimismo, mi especial consideración a mi esposo José Francisco Hidalgo, por ser mi apoyo incondicional y enseñarme que el cielo es el límite.

A mi asesor metodológico, por brindarme sus conocimientos día a día.

Y a los directores que permitieron acceso a la población de estudio.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar las diferencias en la Procrastinación Académica según el Rol de Género en estudiantes de un Instituto de Nivel Superior en la ciudad de Lima, 2018. El estudio fue de tipo descriptivo comparativo, y cuyo diseño fue no experimental de corte transversal, conformado por 181 estudiantes de un instituto superior, 90 eran hombres y 91 eran mujeres. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA, de Déborah Busko 1998), adaptada y baremada por Sergio Domínguez (2016). Los resultados del estudio llevaron a la conclusión de que existe en general, un nivel alto de procrastinación académica (53,0%), en estudiantes hombres y un nivel medio del (74,5%) en estudiantes mujeres. Sin embargo, no existen diferencias significativas en la variable Procrastinación académica en sus dos dimensiones Autorregulación Académica y Postergación de Actividades, según el rol de género en los estudiantes del instituto superior de Lima. Es recomendable el estudio sobre esta variable, puesto que, a pesar de no existir diferencias entre género, si existe procrastinación en hombres y mujeres; además también se recomienda recurrir a métodos de enseñanza con técnicas de estudio y programas de automotivación, relajación y autorregulación.

Palabras clave: Autorregulación, Postergación, y Procrastinación académica.

ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze the differences in Academic Procrastination according to the Gender Role in students of a Higher Level Institute in the city of Lima, 2018. The study was of a comparative descriptive type, with a non-experimental cross-sectional design. , made up of 181 students from a higher institute, 90 were men and 91 were women. For data collection, the Academic Procrastination Scale (EPA, Busko 1998) was used, adapted and scaled by Sergio Domínguez (2016). The results of the study allowed us to conclude that there is in general a high level of academic procrastination (53.0%), in male students and an average level of (74.5%) in female students. However, there are no significant differences in the Academic Procrastination variable in its two dimensions Academic Self-Regulation and Postponement of Activities, according to the gender role in students of the Higher Institute of Lima. It is advisable to study this variable, since, despite there being no gender differences, there is procrastination in men and women; In addition, it is also recommended to resort to teaching methods with study techniques and self-motivation, relaxation and self-regulation programs.

Keywords: Self-regulation, Postponement, and Academic Procrastination.

ÍNDICE

RESUMEN	v
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I.....	12
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. Situación Problemática.....	13
1.2. Formulación del Problema	16
1.3. Delimitación del Problema.....	17
1.4. Justificación e Importancia de la Investigación.....	17
1.5. Limitaciones De La Investigación	18
1.6. Objetivos de La Investigación	19
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes de Estudios.....	21
2.2. Base Teórico científicas	30
2.2.1. Procrastinación.....	30
2.2.1.1. Definiciones.....	30
2.2.1.2. Modelos teóricos sobre la Procrastinación Académica .	33
2.2.1.3. Estudios sobre la Procrastinación	38
2.2.1.4. Dimensiones de la Procrastinación Académica	41
2.2.1.5. Tipos de Procrastinación.....	43
2.2.1.6. Causas de la Procrastinación Académica	45
2.2.1.7. Consecuencias de la procrastinación académica	46
2.2.1.8. Intervenciones Sobre la Procrastinación y el Manejo del Tiempo	48
2.2.1.9. Procrastinación como rasgo y/o estado según Natividad	49
2.2.1.10. Factores Asociados a la Procrastinación Académica..	50
CAPÍTULO III.....	54
MARCO METODOLÓGICO	54
3.1. Tipo y Diseño de la Investigación.	55

3.2. Población y Muestra	57
3.3. Hipótesis.....	59
3.4. Variables.....	59
3.5. Operacionalización de Variable	60
3.6. Abordaje, técnicas e instrumentos de recolección de datos	60
3.6.1. Abordaje de Investigación	60
3.6.2. Técnicas de recolección de datos	61
3.7. Procedimiento para la Recolección de Datos.	61
3.8. Análisis Estadístico e Interpretación de Resultados	65
3.9. Principios Éticos	65
3.10. Criterios de Rigor Científico	66
CAPÍTULO IV	68
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	68
4.1. Resultados en Tablas	69
CAPÍTULO V	77
PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN	77
Objetivos Específicos	83
CAPÍTULO VI	88
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	88
6.1. Conclusiones	89
6.2. Recomendaciones	90
REFERENCIAS	¡Error! Marcador no definido.
ANEXOS.....	92

ANEXOS

ANEXO 1

Escala de Procrastinación Académica (Epa, Busko) 85

ANEXO 2

Ficha de Datos Sociodemográficos 86

ANEXO 3

Consentimiento Informado 87

ANEXO 4

Diagrama de Gantt..... 88

ANEXO 5

Propuesta de Investigación..... 89

ANEXO 6

Cuadros de Validación y Confiabilidad de Instrumento 91

INTRODUCCIÓN

La vida del estudiante de nivel superior es un constante cambio originado por nuevas y mayores responsabilidades, su ritmo de vida y la percepción sobre sí mismo.

Las demandas a las que se ve sometido generalmente son ininterrumpidas y agotadoras, surgiendo muchas veces la evitación, excusas y justificaciones debido a retrasos ocasionados por el no querer enfrentar las demandas académicas, apareciendo de esta manera la procrastinación. (Quant & Sánchez, 2012).

Son altas las tasas de fracaso en las universidades y esto lo demuestra un estudio realizado por García, Hernández y Cabrera (1998), en donde la desorientación, desarraigo, desmotivación, y problemas personales-afectivos son elementos impactantes y con alta intensidad en los universitarios ya sea en su vida académica como personal. La intensidad podrá cambiar de acuerdo al momento en el que el estudiante se encuentre cursando la carrera, y por eso la importancia de entender el problema y relacionarlo con la satisfacción, rendimiento y compromiso del alumno con la finalidad de poder orientarlos, buscando alternativas de prevención de fracasos e insatisfacciones.

Pérez, Castellanos, Díaz, Gonzáles y Núñez (2013), realizaron una investigación en la que llegaron a la conclusión de que éxito en los

estudiantes tenía mucho que ver con la autorregulación y sus estrategias, así como enfocaban su aprendizaje. Este tipo de destrezas generalmente aparecen y se desarrollan durante el primer año de estudios universitarios. Mediante este estudio se tomó conciencia, para ofrecer valor a la enseñanza de estrategias de autorregulación en el contexto propio del currículum.

El presente estudio se realizó teniendo en consideración el rol de género para medir la variable procrastinación académica en sus dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades, debido a que son características presentes y recurrentes en la vida universitaria.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación Problemática

La palabra Procrastinar proviene del latín procrastinare, según la Vigésimo Segunda edición del Diccionario de la Real Academia Española, en donde pro: para y cras: mañana. En nuestro castellano sería diferir, aplazar, decir: "para mañana". En sí sería retrasar actividades que deben atenderse.

Steel (2007), en su revisión "La naturaleza de la dilación: una revisión meta-analítica y teórica de la falla autorreguladora por excelencia", reúne la opinión de varios autores, citándolos para hacer una referencia histórica de la procrastinación, en donde la forma de verla es muy parecida entre todos, e indicando que ha sido un problema dominante desde siempre y en todos los tiempos. Por lo que indica que el primer análisis histórico real de la procrastinación lo escribió Milgram en 1992, explicando que las sociedades técnicamente avanzadas son las que procrastinan más debido a sus múltiples compromisos y plazos cortos, a diferencia de las sociedades agrarias subdesarrolladas. Steel también hace referencia que Ferrari, Johnson y McCown en 1995, tuvieron una postura muy parecida, pero fue en la época de la revolución industrial en la que adquirió significación muy negativa la acción de procrastinar, ya que antes esta era observada de manera neutral y quizá podría explicarse como una inacción justificada y sabia. Samuel Johnson en 1751 hizo una referencia de la procrastinación como "una de las

debilidades generales, que, a pesar de la instrucción de los moralistas y las protestas de la razón, prevalecen en mayor o menor grado en cada mente". Asimismo, Phillip Stanhope (1749/1968), Conde de Chesterfield, se pronunció: "Sin ociosidad, sin pereza, sin dilaciones; nunca pospongas hasta mañana lo que puedes hacer hoy ". Steel indica que antes de la revolución industrial un reverendo Walker (1682) ya había escrito un sermón en el cual tildaba a la procrastinación como pecaminosa.

Sobre textos clásicos, fue en el año 44 a.c., que Cicerón, Cónsul de Roma dijo: "en la ejecución de casi toda la tarea, la lentitud y la dilación es lo peor", también aproximadamente 400 años antes, Tucídides, general ateniense escribiendo sobre la guerra con Esparta, dijo: "la procrastinación es el rasgo de carácter más reprochado, útil sólo en el retraso del inicio de una guerra". Hesíodo, poeta griego, en el año 800 a.C., escribió: "No dejes el trabajo de hoy para mañana, ni pasado mañana, el trabajador que procrastina no llenará el granero, el hombre que no trabaja, siempre estará en la ruina" es así que siendo tantos años en donde la procrastinación y la opinión sobre esta se encuentra presente, quizá se ha pensado considerarla como un defecto arquetípico de la conducta del ser humano.

Para Rothblum (1990), la procrastinación es el acto de retraso sin razón de algún tipo de responsabilidad, dando paso luego a un malestar

del individuo, quien para eludir circunstancias con un alto costo de respuesta realizará determinados patrones de evitación.

Steel y Klingsieck (2016), afirman que postergar es un retraso general, considerado hasta cierto punto como patológico pues se realiza con conocimiento del hecho y que obviamente derivará en más complicaciones. Procrastinar se encuentra relacionada con otras maneras de fallas autorreguladoras, como por ejemplo la falta de planificación, de organización; todo lo que se relaciona con el aspecto cognitivo – meta cognitivo. La procrastinación se inmortaliza en sí misma, ya que quien procrastina ya es dueño de muchas varias estrategias de afrontamiento de carácter emocional.

Según Garzón y Gil (2016), de los 37 países que forman la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) un aproximado de un 30% de universitarios deja de estudiar, y en los países de Hungría, Suecia o Estados Unidos es un 40% quienes abandonan. Australia, Dinamarca y Japón poseen menores tasas de abandono siendo más bajas que el 25% (OCDE, 2013). El 57% le corresponde a Latinoamérica (OCDE, 2013; IESALC, 2006). Es importante indicar que entre el 2000 y 2010 los estudiantes universitarios han tenido un crecimiento del 40%, aproximadamente; pero aún no se tiene conocimiento de la tasa de deserción de este periodo. (UNESCO, 2013).

Según la OCDE (2018) en su informe “Panorama de la educación 2018 Indicadores de la OCDE, para aumentar esfuerzos con la finalidad de mejorar la educación”, señala que son los niños varones quienes con un 60% presentan altas tasas de repetición de curso, abandono de los mismos y no llegar a la educación terciaria, esto comparándolos con las niñas quienes son las que generalmente si se gradúan. En el 2017 entre los países que conforman la OCDE, se pudo verificar que los hombres en un 38% con edades entre los 25 a 34 años, eran graduados de nivel terciario, y las mujeres de la misma edad formaban parte del 50% de los graduados siendo esta diferencia mayor en los 10 años anteriores.

Es por esto que estudiar las formas de evitar la procrastinación académica es imprescindible, trabajando para erradicar la deserción estudiantil, fracasos y factores que causan esta condición por ejemplo de exceso de ansiedad, poco desarrollo de la inteligencia emocional, o el rol de género, siendo este último factor el motivo de la presente investigación.

1.2. Formulación del Problema

Problema General

¿Existen diferencias en la procrastinación académica según rol de género en estudiantes de nivel superior de un instituto en la ciudad de Lima?

Problemas Específicos

¿Existen diferencias en la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica entre los estudiantes hombres y mujeres de una institución de nivel superior en la ciudad de Lima?

¿Existen diferencias en la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica entre los estudiantes hombres y mujeres de una institución de nivel superior en la ciudad de Lima?

1.3. Delimitación del Problema

La presente investigación se llevó a cabo en la ciudad de Lima en el Instituto Superior de diseño Gráfico Leo Desing, de las carreras de Diseño Gráfico Publicitario y Marketing Digital & Publicidad, asimismo con cursos de un año: Diseño Gráfico Web & Multimedia, Marketing & Publicidad, Fotografía, Artes Visuales, Diseño Gráfico, Diseño Editorial, Gestión & Retail Management, Social Media & Community Management, Publicidad, Marketing Digital, Diseño Web & Móviles, Animación 3d, Diseño Digital, con el objetivo de identificar las diferencias en la variable procrastinación, según rol de género.

1.4. Justificación e Importancia de la Investigación

La importancia de la presente investigación está en el demostrar la frecuencia de la procrastinación académica en estudiantes de nivel

superior, siendo uno de los principales problemas que influyen en el rendimiento y consecución de logros y metas.

Álvarez (2010) afirmó que la tendencia irracional a la postergación, se presenta como un factor esencial que afecta en el rendimiento académico de forma nociva.

En el presente estudio sobresale en primer lugar el valor teórico debido a que los resultados alcanzados contribuyen con aportar conocimiento científico sobre la variable procrastinación académica en estudiantes de un instituto de nivel superior de diseño gráfico, asimismo es muy importante la descripción de las dimensiones que la forman. Los resultados obtenidos son útiles como antecedentes para investigaciones futuras. Cabe destacar la justificación aplicada del presente estudio en el sentido de que, en base a los resultados obtenidos, se puede elaborar programas de intervención que reduzcan los niveles de procrastinación en estudiantes de nivel superior del instituto de diseño gráfico "Leo Desing. Es importante mencionar la relevancia social del estudio, debido a la orientación hacia el beneficio de un grupo de estudiantes, así como de los padres de familia y comunidad educativa.

1.5. Limitaciones De La Investigación

Se presentó una limitación bibliográfica, puesto que el marco teórico de la variable de estudio en su mayoría se encuentra en el idioma

inglés, lo que dificulta su entendimiento a pesar de utilizar un traductor de inglés a español. Además, otra limitación fue la demora en la autorización del permiso para el ingreso al instituto Superior Leo Desing para la aplicación del instrumento de recolección de datos.

Este trabajo de investigación determina la comparación existente según el rol de género de los estudiantes de un instituto superior en la ciudad de Lima.

1.6. Objetivos de La Investigación

Objetivo General

Analizar las diferencias en la Procrastinación Académica según el Rol de Género en estudiantes de un Instituto de Nivel Superior en la ciudad de Lima.

Objetivos Específicos

Conocer las diferencias de la dimensión Autorregulación Académica de la variable Procrastinación Académica, entre los estudiantes hombres y mujeres de nivel superior de un instituto de la ciudad de Lima.

Conocer la diferencia de la dimensión Postergación de Actividades de la variable Procrastinación Académica entre los estudiantes hombres y mujeres de nivel superior de un instituto de la ciudad de Lima.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Estudios

Investigaciones Internacionales

Clariana, Cladellas, Badía y Gotzens (2011), realizaron una investigación con la finalidad de analizar qué relación existía entre la procrastinación académica y la inteligencia emocional, determinadas por el género y la edad. El diseño fue correlacional y la conformaron 192 estudiantes de Psicología (45 hombres y 147 mujeres) de la Universitat Autònoma de Barcelona y la Universitat de les Illes Balears (España). La variable procrastinación se evaluó a través de la escala D de Demora Académica (Clariana & Martín, 2008), así como el EQ-i (Baron1977) evaluó a la inteligencia emocional. Asimismo, la escala V del OCQ, les fue administrada, con la que se evalúa la sinceridad y deseabilidad social. Los resultados muestran una correlación significativa negativa, es decir, que cuando menor es la procrastinación, mayor será la inteligencia emocional y viceversa. Asimismo, se verificó que las mujeres puntuaron más alto con relación a la procrastinación con la inteligencia intrapersonal, el coeficiente emocional y el estado de ánimo, y los hombres lograron puntuaciones relacionadas al manejo del estrés con la adaptabilidad, más altas.

Valdés y Pujol (2012), realizaron una investigación con el objetivo de identificar los niveles de autorregulación académica y su relación con el rendimiento académico y algunas variables sociodemográficas cómo

el género en estudiantes universitarios. Esta es una investigación no experimental de campo, con un diseño transversal, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 172 estudiantes del Ciclo de Iniciación Universitaria de la Universidad Simón Bolívar de Venezuela. La autorregulación se midió mediante la Escala de Aprendizaje Autorregulado PCR (Lezama, 2005). Los resultados obtenidos indican que existen niveles moderados de autorregulación en el aprendizaje, así como ligeras diferencias en cuanto al género.

Pardo, Perrillas y Salinas (2014), realizaron un estudio el objeto de encontrar la relación existente entre las variables procrastinación académica y ansiedad rasgo influenciadas por algunas variables de carácter sociodemográfico (sexo, edad, semestre, horario académico y horario laboral), relacionándolas con la postergación de actividades académicas. El tipo de estudio fue transaccional de tipo descriptivo correlacional. La muestra la estuvo constituida por universitarios de la carrera de psicología de Bogotá-Colombia; de los cuales 73 pertenecían al género femenino y 27 al género masculino, y cuyas edades oscilaban entre 18 y 37 años. Los instrumentos aplicados fueron: la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario auto descriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). La conclusión a la que se llegó fue que las variables de ansiedad rasgo y procrastinación académica correlacionaban positivamente, esto quiere decir que cuanto más se

postergan las actividades, mayor será la ansiedad. También se encontró que variables sociodemográficas no muestran diferencias con significancia en cuanto a la procrastinación académica.

Rodríguez, y Clariana (2016), realizaron una investigación con el objeto de encontrar la relación entre la procrastinación y el curso académico en escolares. El estudio fue cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo correlacional. La muestra la formaron 105 alumnos de dos centros educativos de la ciudad de Bogotá. Utilizaron como instrumento la Escala de Procrastinación Académica PASS de Solomon y Rothblum. Se llegó a la conclusión que los estudiantes de grados menores procrastinan más que los estudiantes de los últimos grados. Asimismo, existen correlaciones significativas negativas entre la procrastinación y la edad de los alumnos.

Badía, Dezcallar y Cladellas (2018), realizaron una investigación con el objetivo de comprobar si el género de los alumnos y/o el uso de las TIC (televisión y videojuegos a la semana), influían en la procrastinación académica de los alumnos de educación primaria. El enfoque fue cuantitativo y la muestra fue de 670 alumnos, 337 niños (50.3%) y 333 niñas (49.7%). El instrumento utilizado fue un cuestionario dirigido a los padres en el que se preguntaba sobre la procrastinación del alumno en sus estudios y deberes, así como el grado de severidad, y las horas en que el alumno pasaba en la semana ante la televisión o jugando con

videojuegos. Según los resultados obtenidos se pudo concluir que el papel que la variable género desempeña en la tendencia a la procrastinación, pues los niños procrastinan más que las niñas, lo que se presenta de manera congruente con otros resultados hallados en grupos universitarios, en donde los varones presentan tendencias superiores a la procrastinación que las mujeres, según Steel y Ferrari (2013), mostrando que la procrastinación se ve afectada por la variable género.

Investigaciones Nacionales

Álvarez (2010), estudió la presencia de la procrastinación general y académica en alumnos de cuarto y quinto de secundaria de ambos géneros y de colegios no estatales de Lima Metropolitana, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998), los resultados demostraron que no existía diferencia significativa con relación al rol de género y el grado de estudio.

Chan (2011), realizó una investigación para determinar cómo se relaciona la procrastinación con el rendimiento académico de los alumnos universitarios y plantea un análisis cualitativo y cuantitativo de variables: familiares, sociales, personales, logros y fracasos, y escolaridad, adicionando un análisis relacionado con el rol de género. La muestra estuvo compuesta por 200 estudiantes universitarios de Lima,

el diseño fue descriptivo y correlacional, aplicándose la Escala de Procrastinación Académica (Busko 1998; Álvarez, 2010). Se concluyó que existe procrastinación en la muestra estudiada afirmando que los varones presentan un mayor nivel de procrastinación que las mujeres en el ámbito académico.

Carranza y Ramírez (2013), realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios en la ciudad de Tarapoto, el diseño utilizado fue no experimental de tipo descriptivo en una muestra de 302 participantes de ambos sexos cuyas edades oscilaban entre los 16 y 25 años. Los instrumentos utilizados fueron: el Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013). Se puede evidenciar que un 33.7% de universitarios son mujeres, que un 44% de universitarios oscilan entre los 16 y 20 y particularmente son ellos los que tienen más altos niveles de procrastinación y son quienes presentan mayores estándares de procrastinación. El resultado final demuestra que son las mujeres quienes presentan mayores comportamientos de dilación.

Olazábal y Zegarra (2017), realizaron una investigación la cual tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación e intereses a los videojuegos en ingresantes a la escuela de psicología de una universidad privada en la ciudad de Chiclayo, el tipo de diseño fue correlacional y la muestra fue de 71 participantes a quienes se les

administró la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Inventario de intereses a los videojuegos. Los resultados mostraron que existe una relación negativa altamente significativa entre el indicador abstinencia de la variable intereses a los videojuegos y el indicador dependencia de la variable procrastinación. Por otro lado, no existe relación entre los indicadores de intereses a los videojuegos: focalización, tolerancia y recaída con el indicador de procrastinación dependencia.

Mamani (2017), realizó una investigación con el objetivo de determinar la correlación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo, determinándose a la vez la correlación entre las dimensiones de la procrastinación académica; autorregulación académica y postergación de actividades con ansiedad-rasgo en universitarios. El diseño fue descriptivo correlacional y la muestra estuvo formada por 200 alumnos de una universidad de Lima Metropolitana. En la conclusión se encontraron correlaciones muy débiles entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo, autorregulación académica y ansiedad-rasgo, postergación de actividades y ansiedad-rasgo; asimismo no se encontraron diferencias significativas entre las variables de comparación y la dimensión de postergación de actividades, pero en la dimensión autorregulación académica se hallaron diferencias en cuanto a la variable sexo.

Abado y Cáceres (2018) realizaron un estudio para lograr identificar si existía alguna relación entre la procrastinación y la ansiedad frente a exámenes universitarios de los primeros ciclos (primer año) de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad Arequipeña. La investigación se hizo de forma descriptiva correlacional. Además, formaron la muestra 143 alumnos, entre hombres y mujeres. Los instrumentos aplicados fueron: Escala de Procrastinación Académica (PASS) de Solomon y Rothblum y la Escala de Reacción ante las evaluaciones (RTT) de Sarason. Se obtuvo una conclusión de que no existen diferencias significativas entre quienes suelen procrastinar más si hombres o mujeres, pero ambos se determinaron con un promedio alto; sin embargo, la ansiedad se manifestó igual en ambos sexos.

Domínguez, Prada y Moreta (2018), realizaron un estudio con la finalidad de determinar la existencia de diferencias entre hombres y mujeres con relación a como las dimensiones de la personalidad, influyen sobre la procrastinación académica. La muestra estuvo conformada por 986 alumnos de entre 16 y 40 años de distintas carreras profesionales de dos universidades de la ciudad de Lima. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Big Five Inventory-15P (BFI-15P), además se puso en funcionamiento un análisis de invariancia correspondiente a un modelo de regresión estructural. Así pues, se pudo explicar que la personalidad

posee un porcentaje muy significativo de variaciones de las dimensiones de la procrastinación académica. En las mujeres las dimensiones de responsabilidad y neuroticismo fueron mayores.

Investigaciones Locales

Marquina, Gómez, Salas, Santibáñez, y Rumiche (2016), realizaron una investigación la cual tenía como objetivo identificar la frecuencia de procrastinación en alumnos universitarios de la ciudad de Lima Metropolitana. La investigación fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo simple, de corte transversal, con un enfoque cuantitativo; el instrumento que se utilizó fue la escala de procrastinación general (EPG), y la muestra estuvo conformada por 310 participantes. Las conclusiones a las que se llegó fueron que los alumnos de esta universidad procrastinan muy frecuentemente en su vida universitaria.

Domínguez y Campos (2017), realizaron un estudio cuyo objetivo fue analizar el grado de influencia de la satisfacción con los estudios (SE) sobre la procrastinación académica (PA). El estudio fue de tipo predictivo y la muestra estuvo conformada por 148 estudiantes de Psicología de una universidad de Lima Metropolitana cuyas edades oscilaban entre los 18 y 32 años y 111 eran mujeres y 37 eran hombres (quienes presentaron en promedio la mayor edad). Los instrumentos utilizados fueron la Escala breve de satisfacción con los estudios (EBSE; Merino

et al., 2017) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998). Los resultados de esta investigación muestran que la influencia de la satisfacción en los estudios sobre la procrastinación académica no fue significativa, pero en relación con la procrastinación académica, el género femenino parece mostrar una conducta académica más autorregulada, quizá por exigencias percibidas en contraste al género masculino. En cuanto a la postergación de actividades, no se hallaron diferencias.

Domínguez (2017), realizó una investigación cuyo objetivo fue reportar la prevalencia de procrastinación académica en estudiantes de psicología de dos universidades privadas de Lima Metropolitana. Este estudio doble propósito fue descriptivo y metodológico; la muestra estuvo formada por 517 alumnos (mujeres: 76.2%) entre 16 y 56 años, a quienes les fue aplicada la subescala Postergación de Actividades de la Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998) y Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas, a fin de evaluar la frecuencia de dilación de las conductas académicas. Los resultados muestran que no existen diferencias entre hombres y mujeres, y una correlación negativa y débil entre Postergar actividades y la edad, así como que los estudiantes que no trabajan procrastinan más que aquellos que trabajan. Como conclusión entonces, la prevalencia de Procrastinación Académica es significativa en la muestra

de estudiantes peruanos, y esta se halla asociada a variables demográficas y psicológicas.

Tuesta (2018), realizó una investigación con el objetivo de hallar el nivel de procrastinación académica en universitarios. El estudio fue descriptivo, de diseño no experimental, corte transversal. Se conformó la muestra por 70 universitarios de quinto ciclo de la escuela de psicología en una universidad limeña. Se utilizaron como instrumentos la Escala de Procrastinación Académica traducida y validada por Álvarez (2010). En cuanto a la conclusión obtenida existe un nivel alto de procrastinación (45,7 %), y luego un nivel promedio de procrastinación (54,0 %). Sobre la Dimensión Autorregulación Académica existe un nivel promedio (74,29%) seguido del nivel alto (24,29 %), y con relación a la Dimensión Postergación de Actividades, sobresalió un alto nivel (57,19%), seguido del nivel promedio (42,9%). No se halló diferencia entre las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades según sexo.

2.2. Base Teórico científicas

2.2.1. Procrastinación

2.2.1.1. Definiciones

Burka y Yuen (2008) manifiestan que “la acción de aplazar en el caso de la procrastinación se caracteriza precisamente por ser

irracional". Según un estudio de Stead, Shanahan y Neufeld (2010), quienes procrastinan muestran altos grados de estrés y más delicadeza en cuanto a su salud mental, ya que procrastinar produce resultados negativos como ansiedad y malestar general.

Steel (2007) refiere un análisis realizado por Noach Milgram en 1992, titulado "Procrastinación: un mal de los tiempos modernos", afirmando que ésta se presentaba como una característica de quienes vivían en sitios adelantados tecnológicamente, y que la cantidad de labores y actividades personales eran materia de aplazo y postergaciones; todo lo contrario, pasaría con sociedades agrarias.

De igual manera, Riva (2006), opina que el autocontrol como concepto, llama mucho la atención en el estudio de la dilación, pues se vincula además con posturas comportamentales.

Steel (2007) y Rozental y Carlbring (2014), observaron cómo la procrastinación puede afectar el rendimiento académico a los que se le suma otros constructos psicológicos y académicos tales como las variables de mediación: el valor de la tarea, el estrés, la autoeficacia, la longitud del curso. En la actualidad, esta situación sigue en estudio por su impacto en los muchos tipos de estudiantes. (Tan et al., 2008).

Perry (2012), estima que en muchas ocasiones el hecho de aplazar un trabajo, redundará en una motivación y concentración para

realizarlos, haciendo uso de mayor creatividad y usar otro tipo de soluciones.

Según Domínguez, Villegas y Centeno (2014), al ingresar a la educación superior, la serie de exigencias que el alumno deberá afrontar pueden jugar un papel en contra de la procrastinación, pues aparecerán la motivación y cognición quienes brindarán al alumno herramientas para lograr sus objetivos.

La procrastinación es una conducta auto limitante según Natividad (2014), y cuyas consecuencias derivan en aumento del estrés, pérdida de tiempo, bajo rendimiento estudiantil o si es que el individuo planificó la realización de una actividad académica en determinado lapso y por procrastinar no la concluye, entonces se verifica que sí hubo planificación, pero no hubo su ejecución.

Para Garzón y Gil (2016), la procrastinación representa un tiempo malgastado, con un aplazo intencional de alguna acción que debería hacerse. Para Klingsieck (citado por Garzón & Gil 2016), el estudiante siempre es consciente de las repercusiones negativas de la postergación.

Procrastinar podría abarcar desde el hecho de retrasar el comienzo de una tarea, no terminarla en el plazo establecido, no respetar los límites acordados, incluso eludir indefinidamente su terminación.

2.2.1.2. Modelos teóricos de la Procrastinación Académica

Schraw, Wadkins y Olafson, (2007), propusieron un modelo que constaba de cinco plantearon un modelo formado por cinco componentes: el contexto y las condiciones, antecedentes, estrategias de afrontamiento, consecuencias y formas adaptativas/desadaptativas de la procrastinación. Para ellos la procrastinación la practican todas las personas en determinado momento y en alguna dimensión.

Strunk, Cho, Steele y Bridges (2013), (citado por Garzón & Gil, 2017), plantearon un modelo "2 x 2" y que tenía que ver con el comportamiento académico a través del tiempo (ver Figura 1). Consta de dos dimensiones y dos niveles por cada una de sus dimensiones. En la primera se encuentran agrupadas las conductas académicas y el manejo del tiempo, en la segunda dimensión se encuentran la motivación que sirve para que las conductas puedan aparecer o ejecutarse. El continuo motivacional que conforma este modelo es el de logro o evitación. En este modelo los autores ponen especial cuidado en observar la forma en la que se relacionan estas dos dimensiones, que generalmente es de forma unida.

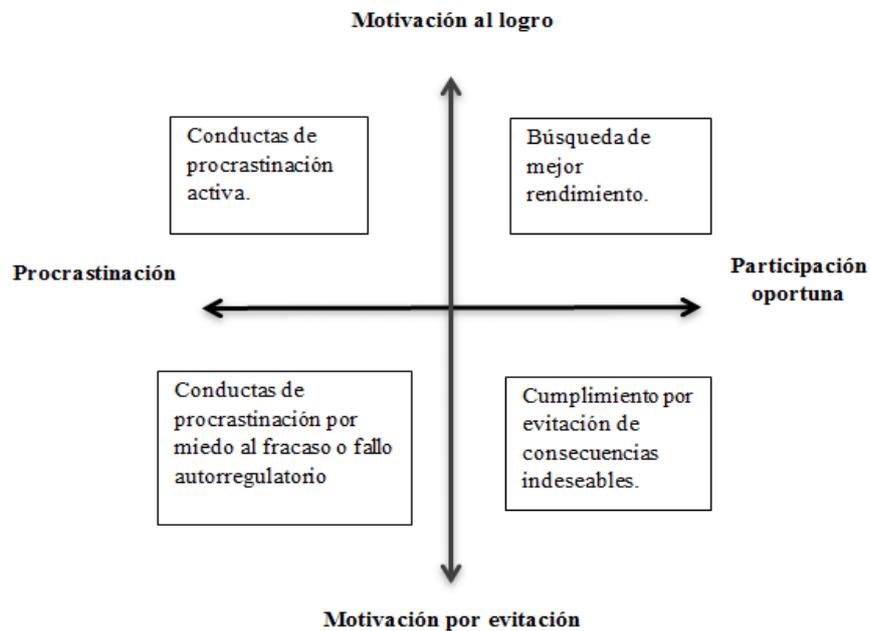


Figura 1: Modelo 2x2, Strunk, Cho, Steele y Bridges (citado por Garzón & Gil, 2017)

Según Rothblum (citado por Quant & Sánchez, 2012), hay cuatro paradigmas para abordar la procrastinación: el modelo psicodinámico, el modelo motivacional, el modelo conductual y el modelo cognitivo.

El modelo psicodinámico se enfoca en el miedo a fracasar, teniendo su punto referencial en la motivación de los estudiantes que abandonan su vida académica.

Baker (citado por Rothblum 1990), explica que el miedo al fracaso podría derivar en procrastinación, siendo las causantes las relaciones familiares patológicas existencia de relaciones familiares patológicas, en la cual los padres contribuyen frustrando y haciendo mella en la

autoestima de los hijos. Lamentablemente este modelo es limitado en el sentido de que no cuenta con instrumentos de medición para la evaluación de los niveles procrastinatorios y tampoco pueden medir los factores que estén relacionados con ésta.

McClelland (citado por Rothblum 1990) señala con relación al modelo motivacional que éste considera a la motivación de logro como rasgo estable y que orienta al éxito al estudiante por medio de conductas, en donde podría tomar una de estas dos posiciones la persona a través de comportamientos en donde podría optar por dos posiciones: la primera sería el logro motivacional y la segunda la motivación evitativa de una situación captada por el universitario de forma desfavorable.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986), definen la procrastinación a través de variables motivacionales y comportamentales. Asimismo, para Ferrari y Emmons (citados por Riva, 2006), tomando en cuenta el modelo conductual, indican que procrastinar es una elección de actividades con consecuencias tanto positivas a corto o largo plazo, y otra elección que sería la evitación de actividades, pero con consecuencias demoradas.

Estudios psicológicos en seres humanos procrastinadores de tipo conductual, se iniciaron con precedentes de exploración con pichones (Mazur, 1996), y chimpancés (Heyes, 1998). Según este estudio se pudo

concluir que este tipo de comportamiento no es de propiedad de los humanos, pues estos hallazgos vistos en animales, se confirman con estudios con humanos con muy pocas diferencias sustanciales. (Ainslie & Monterosso, 2003).

Para el modelo cognitivo de la procrastinación existe un procesamiento preliminar de información disfuncional que se relaciona con esquemas desadaptativos, miedo a ser excluidos socialmente, y hasta con incapacidad. Un procrastinador que reflexiona sobre el comportamiento realizado, puede llegar a tener pensamientos obsesivos si no culminó con una tarea o si el plazo de esta venció.

Busko (1998) mediante el Modelo Teórico Causal, analiza lo que podría causar la procrastinación académica, y toma como uno de los principales indicadores al perfeccionismo, por lo que realizó estudios con modelos factoriales sobre el perfeccionismo, logros académicos y procrastinación académica.

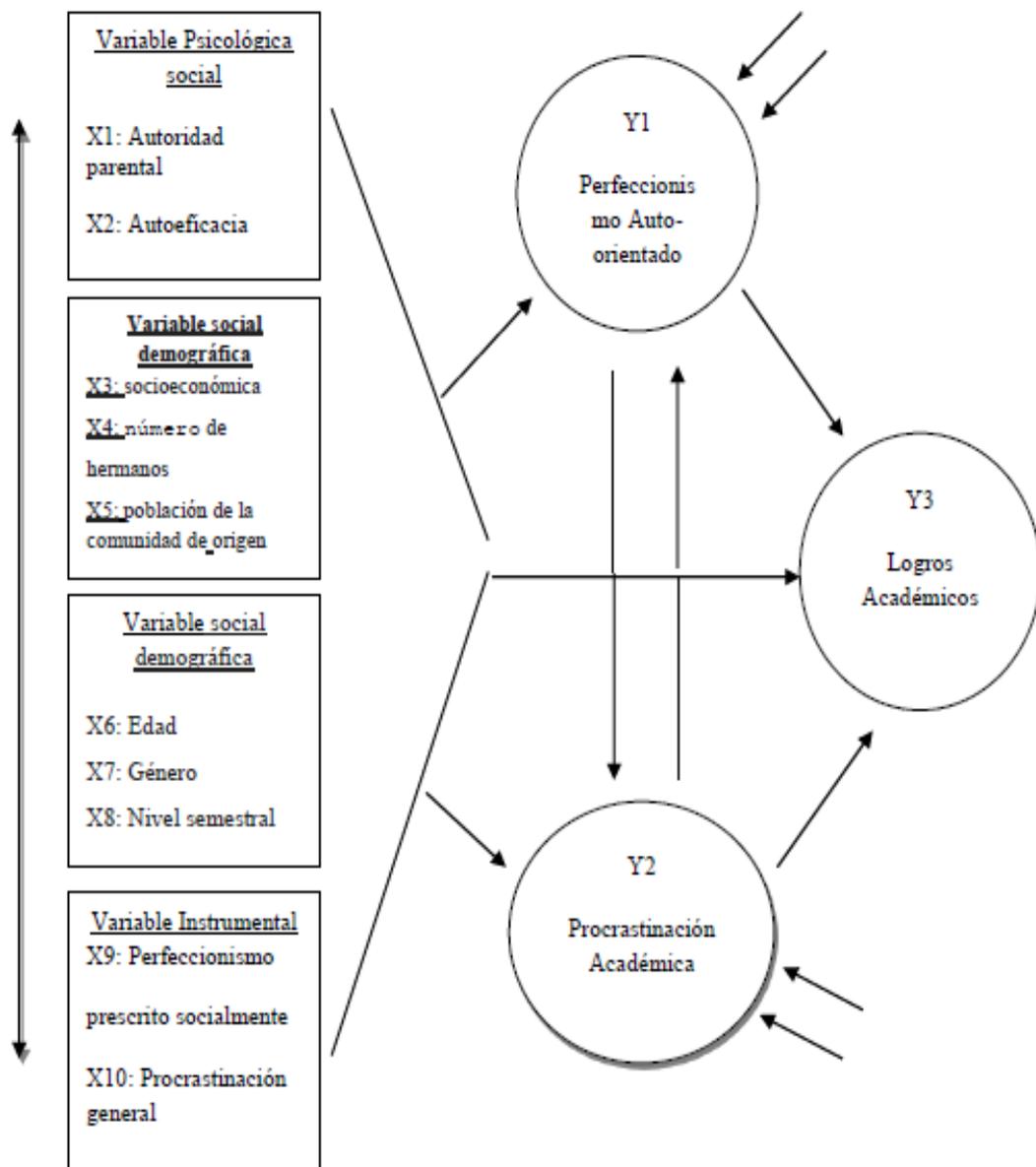


Figura 2: Modelo Teórico Casual, Débora Busko (1998)

Busko (1998), manejó diez variables exógenas para trabajar este modelo y fueron: la psicológica social (autoridad parental y autoeficacia), social demográfica (socioeconómica, estado civil, número de hermanos

y población de la comunidad de origen), además variables de nivel individual (edad, sexo y nivel de semestre), sumando además tres variables endógenas: el perfeccionismo auto-orientado, la procrastinación académica y el logro académico.

Busko tuvo como fin utilizar la autoridad parental (X1) como variable instrumental del perfeccionismo auto orientado (Y1) y la autoeficacia (X2) como figura de variable instrumental para la procrastinación académica (Y2). No se pudieron obtener los resultados que esperaban debido a la debilidad de los efectos. Por lo que no servían como variables instrumentales.

2.2.1.3. Estudios sobre la Procrastinación

Estudios Genético-Biológicos

Arvey et al. (citado por Steel, 2007) efectuaron una investigación con gemelos idénticos (monocigóticos) y gemelos fraternos (dicigóticos), de familias de origen. Al medir los niveles de procrastinación se verificó que aproximadamente un 22% de la variación en este ítem, se asociaba con factores genéticos.

Elliot (citado en Steel, 2007) midió la firmeza de la procrastinación en pruebas tipo test-re-test con 281 alumnos, con 10 años entre medición. La conclusión derivó en ver a la procrastinación como muy

estable en el tiempo, con una correlación de .77, una indicación adicional de que la dilación es lo suficientemente estable como para ser un rasgo.

Estudios Neuropsicológicos

Hosseini y Khayyer (2009) estudiaron a 199 alumnos universitarios para analizar sus procesos metacognitivos y averiguar si se podía predecir la procrastinación académica a través de. Para esta investigación tomaron el modelo de regresión múltiple por pasos, el resultado fue que el pensar con sufrimiento o descontrol ante los hechos, sumado a una baja autoconsciencia cognitiva, pueden predecir de manera confiable la procrastinación académica en los estudiantes.

De manera similar Rabin, Fogel y Eskine (2011) llegaron a la conclusión de que la procrastinación aparece por fallas en las funciones ejecutivas del cerebro, como la volición y autorregulación. Asimismo, una investigación neuropsicológica realizada a 212 estudiantes universitarios y procrastinadores, en donde se midió iniciación, inhibición, planeación, organización, memoria de trabajo, auto monitoreo, monitoreo del desarrollo de tareas y organización de materiales, pudo dar a conocer que, si los alumnos se encontraban perturbados, los predictores de la procrastinación académica serían altos. Otra conclusión fue que los alumnos que procrastinan no son víctimas de acontecimientos desconocidos, y que se conducen como

procesadores activos, capaces de modificar el desarrollo de sus pensamientos para luego hacerlo con sus comportamientos o conductas.

Van Eerde (2003), realizó un meta análisis de 121 investigaciones, en donde fueron analizadas correlaciones entre la procrastinación y variables de personalidad, motivación, emociones y desempeño. Los resultados concluyen en que la procrastinación, la responsabilidad y la autoeficacia, mantienen un nivel de correspondencia significativa con la parte negativa, es decir que quienes sean más meticulosos con sus obligaciones tenderán a procrastinar menos y que la correspondencia positiva más alta estuvo en el auto sabotaje.

Steel (2007), amplió estas observaciones al realizar un meta análisis con 691 estudios sobre la procrastinación con algunas variables de la personalidad correspondientes a la teoría de los Cinco Grandes Rasgos de Personalidad (Five-factor model): apertura a nuevas experiencias, responsabilidad (meticulosidad o concienzudes), extraversión, amabilidad y neuroticismo. Se llegó a la conclusión de que la procrastinación relacionada con la apertura a nuevas experiencias, extraversión, amabilidad y neuroticismo; tienen una relación muy baja, en cambio factores que pueden inclinar de manera positiva a la procrastinación pudieran ser la aversión a las tareas y la impulsividad. Una correlación de forma negativa se encontró entre la responsabilidad

(autocontrol y distraccionabilidad, organización, motivación de logro) y la procrastinación.

Estas investigaciones demuestran que la procrastinación general y académica, se halla relacionada a variables de la personalidad, es decir que, si la personalidad combina factores genético-biológicos y ambientales, se podría pensar en la procrastinación como conducta sería válido contar a la procrastinación como conducta arraigada en la vida del individuo.

2.2.1.4. Dimensiones de la Procrastinación Académica

El antecedente del modelo utilizado en la presente investigación, tiene como antecedente la investigación de Déborah Busko (1998), asentada en los modelos conductual y cognitivo, con los que se creó la Escala de Procrastinación Académica (EPA); esta fue adaptada al contexto peruano por Álvarez (2010) y baremada por Domínguez (2016). Se describen las dimensiones de la procrastinación académica:

Dimensión 1. Autorregulación Académica.

Según Álvarez (2010), esta dimensión calcula el grado de regulación de los pensamientos, motivaciones y comportamientos de los alumnos. La autorregulación es un proceso activo y constructor de respuestas, dirigido hacia el cumplimiento de los objetivos del aprendizaje.

Para García (2012), la autorregulación académica está conformada por acciones que se orientan a la regulación conductual en las varias etapas del aprendizaje. Para Valdez y Pujol (2012), la autorregulación académica significa un proceso activo y constructivo que posibilita la fijación de metas académicas, así como monitorear, regular y controlar sus pensamientos, motivaciones y accionar en respuesta al ambiente en forma de respuesta a las demandas del ambiente.

Los Individuos con altos niveles de procrastinación, muestran niveles bajos de autorregulación, pero individuos con bajos niveles de procrastinación muestran altos niveles de autorregulación, por lo que se puede dar como resultado que esta dimensión la forma un componente de responsabilidad, la cual se encuentra relacionada de forma inversa con la procrastinación.

Según Zimmerman y Moylan, (citado por Panadero & Alonso 2014), la autorregulación del aprendizaje es un proceso en donde el universitario participa activamente de su proceso de aprendizaje de manera motivacional, conductual y meta cognitivamente. La relación es con la voluntad y conciencia

Dimensión 2. Postergación de Actividades.

Álvarez (2010), mide el grado de aplazamiento o postergación de las actividades académicas con la finalidad de reemplazarlas por otras

que les produzcan placer y un mínimo esfuerzo; Valdez y Pujol (2012), refieren a que las acciones que tienden a postergar actividades, generalmente van acompañadas de excusas y de justificaciones.

Para Sáez (2014), la postergación de las actividades es un hábito negativo que influye en el no logro de metas por un mal desempeño. Estas conductas se pueden observar y son parte del principal componente de la procrastinación académica.

2.2.1.5. Tipos de Procrastinación

Para Ferrari, J; Johnson, J & McCown, W. (1995), hay tres tipos de procrastinación: Procrastinación activa, procrastinación evitativa y la procrastinación decisional:

Procrastinación Activa

Está una postergación de actividades intencionada, en donde el trabajo bajo presión aporta un mejor desempeño. Este tipo de procrastinación es una decisión en la que la ansiedad generada por el retraso y proximidad de vencimiento del plazo, actúan favorablemente en el cumplimiento de la tarea, necesitándose de un esfuerzo mucho más grande para el logro de las metas.

Procrastinación Evitativa

Este tipo de procrastinación consiste en aplazar o evitar tareas por temor o ansiedad ante cierta actividad la cual es captada como insatisfactoria o difícil. El estudiante evita y crea cierto patrón de desajuste en su funcionamiento, pues percibe como frustrante su actividad, aumentando las probabilidades de retraso de esta.

Los procrastinadores evitativos tratan de menguar esfuerzos y evadir compromisos. Poseen un pobre concepto de sí mismos con pocas o nada de habilidades y destrezas, anulando expectativas de otros hacia él con la finalidad de no hacer evidentes sus pocas capacidades y así cubrir su baja autoestima del algún tipo de amenaza para él. Esta demora no sería disfuncional, sino percibida como un estímulo de un círculo vicioso, para arraigarse en su creencia irracional.

Procrastinación Decisional.

Esta forma de procrastinación fue explicada por Janis y Mann, (citado en Sáez, 2014) como una forma de no decidir oportunamente. El aplazo deliberado a la toma de decisiones es una de sus principales. Son varias las investigaciones que han demostrado que este tipo de procrastinación se encuentra relacionada con características de la personalidad, tales como la ansiedad, el miedo al riesgo, neuroticismo y desconfianza en sus habilidades.

Procrastinación Emocional:

La procrastinación es una conducta que se encuentra saturada de emociones, según Ferrari y Emmons (1995), el individuo no puede hacerse cargo de sus emociones de postergación de temor o disgusto, no puede o no quiere afrontar aspectos importantes que sean desagradables.

Para Natividad (2014), esta forma de procrastinación se estima como una forma de evitación a la realización de alguna tarea desagradable, en donde la persona utiliza mecanismos desadaptativos como defensa para proteger una autoestima débil.

2.2.1.6. Causas de la Procrastinación Académica

Según Ellis y Knaus (1977), las causas de la procrastinación son:

(1) La autolimitación; debido a las autocríticas por la devaluación de sus conductas de procrastinación. Crecen la ansiedad y depresión y por ende aparece el comportamiento procrastinador. (2) La poca tolerancia a la frustración, la cual se muestra a través de la ineptitud para soportar alguna molestia, retraso en la satisfacción de los deseos, en fin, no tolerando ninguna circunstancia que no sea agradable a su punto de vista. Esta intolerancia a la frustración se da una vez que la persona sabe que el beneficio será a largo plazo o futuro, y debido al trabajo duro del hoy. (3) La hostilidad, presentada como respuesta inconsciente contra personas significativas ya sean padres, o profesores o amigos.

La Procrastinación Académica también se produce por otros motivos, como lo señalan Steel, Brothen & Wambach (2001), y atañen al bajo desempeño de los alumnos, por el uso inapropiado del tiempo o la falta de compromiso por parte del estudiante, (González-Brignardello & Sánchez-Elvira-Paniagua, 2013), en adición a lo poco comprometido que se encuentra el individuo, la falta de estrategias autorregulatorias del aprendizaje (Park & Sperling, 2012). Sobre las edades involucradas, no existen datos pues según Semb, Glick & Spencer (1979), la Procrastinación Académica aumenta con la edad de la persona, pudiéndose deber al acrecentamiento de la complejidad de cursos conforme se avanzan los ciclos de estudio; pero otras investigaciones señalan una relación inversa (Rothblum & Mann, 1988).

2.2.1.7. Efectos de la procrastinación académica

El hecho de aplazar las tareas u obligaciones, obstaculiza la atención, el estudio y la motivación; y los alumnos que mantienen una baja tolerancia a la frustración son quienes procrastinan de manera más frecuente, poca regulación de sentimientos y hasta dificultades para adaptarse al entorno académico, (Milgram, 1992).

Y es que procrastinar, no consiste solamente en no terminar con un deber, según Argumedo, Díaz, Calderón, Díaz y Ferrari (2005), los procrastinadores viven la experiencia de la postergación con resultados

en muchos casos de no concluirla, y generalmente se termina, pero ya pasado el plazo establecido.

Es en donde la sensación de bienestar es casi nula o va disminuyendo, siendo el estrés, dificultades en el seguimiento de instrucciones, impuntualidad, bajo rendimiento escolar, problemas de personalidad (Patzek, Grunschel & Fries, 2012), sus consecuencias más inmediatas; adicionando al uso cada vez más frecuente de excusas reiterativas para lograr la ampliación de plazos o evitación de sanciones, (Pietrzak & Tokarz, 2016) entre otros.

Para Valdez y Pujol (2012), la procrastinación académica podría dar lugar a problemas de salud y emocionales:

Problemas emocionales que se somatizan por consecuencia del estrés, como problemas gástricos, sueño no reparador, fobias y hasta trastornos de la alimentación.

La productividad y calidad de los trabajos van en baja, todo por la ineficiencia transformada en rutina y costumbre, en donde las salidas fáciles se convierten en parte de cada actividad emprendida.

Sentimientos de ansiedad, pánico y preocupación, cuyo fin es una gran inquietud mental, con pensamientos desequilibrantes, evasión de la realidad, ya que la persona no acepta sus responsabilidades ni académicas ni familiares.

Pérdida de tiempo, por realizar actividades improductivas: las consecuencias varían en relación a la intensidad y frecuencia de la postergación de actividades.

2.2.1.8. Intervenciones para la Procrastinación y Manejo del Tiempo

La disminución de la procrastinación y el buen manejo del tiempo pueden mejorar y posibilitarse con un adecuado entrenamiento sistemático. (Britton & Tesser 1991; Gortner & Zulauf 2000; Pehlivan, 2013).

Como indican Rozental y Carlbring (2014), existen muchas técnicas para ser usadas en entornos educativos, tales como las conductuales, estas provienen de la práctica clínica con programas de buen manejo del tiempo. Estas técnicas han sido probadas con éxito entre estudiantes que requieren la disminución de la procrastinación, por ejemplo se propone establecer rutinas y calendarios, el manejo de creencias irracionales como fuentes procrastinatorias; asimismo, exponer al alumno de forma pausada a eventos evitados al momento de procrastinar, establecer diariamente metas fraccionadas en objetivos a fin de aumentar la autodisciplina y la motivación; el aumento de la autoeficacia percibida por ellos.

Este tipo de intervenciones por lo general son presenciales y con grupos pequeños. (Glick & Orsillo, 2015; Rozental, Forsström, Nilsson,

Rizzo, & Carlbring, 2014), pusieron en marcha un plan de intervención en línea con la Terapia Cognitiva Comportamental (CBT), en donde participaban estudiantes universitarios para manejar la procrastinación, con la esperanza de que pudiera implementarse más y mejorar esta forma de intervención a través de entornos virtuales.

Kitsantas, Winsler y Huie (2008), hacen énfasis en la importancia de que profesores y administrativos universitarios presten mucha más atención respecto al buen manejo del tiempo de los universitarios, a fin de intervenir apropiadamente.

2.2.1.9. Procrastinación como rasgo y/o estado según Natividad

Natividad, (2014), señala que la postergación académica se considera un rasgo de la personalidad, pudiendo observarse tanto como estado o rasgo estable y duradero en la vida de la persona, convirtiéndose en hábito crónico. Para Schouwenburg (como se citó en Natividad, 2014), la postergación como “estado” se traduciría hacia la evasión de tareas puntuales, pero la postergación como “rasgo” es ya un problema de logro de metas. La procrastinación habitual, crónica o generalizada, en otras palabras, cuando se realiza de forma automática, se podría pensar en la misma como como rasgo de personalidad (Ferrari, como se citó en Natividad, 2014).

Si la procrastinación se vuelve algo frecuente, afectando el ámbito social de la persona, entonces se observa una certeza muy clara de pensar en la procrastinación como rasgo.

Procrastinación Académica y Correlatos Emocionales

Rothblum, Solomon y Murakami (1986), indicaron que la procrastinación académica estaba relacionada con correlatos emocionales, y en grado mayor con la ansiedad y el estrés.

Demostraron que los estudiantes procrastinadores mantenían altos niveles de ansiedad frente a los exámenes, luego mantenían una autopercepción negativa de sus estados negativos. La procrastinación académica ocurre con mucha frecuencia en los estudiantes universitarios y el nivel va aumentando y convirtiéndose en un problema grave. Schraw, Wadkins y Olafson (2007), afirman la procrastinación académica se origina por:

(a) singularidad del sujeto, relacionada con el nivel de interés personal y capacidad de organización. (b) características del profesor, relacionada con el modo de trabajo de los docentes. (d) características de la tarea: relacionada a lo que los alumnos conocen de la misma.

2.2.1.10. Factores Asociados a la Procrastinación Académica

Algunos factores se encuentran relacionados con la Procrastinación Académica y entre ellos está el perfeccionismo como rasgo primario de la personalidad, (Ferrari, et al., 1995). Kaur y Kaur (2011) consideraban al perfeccionismo como una mezcla entre la forma de pensar y de actuar caracterizadas por las altas expectativas personales o de los individuos que rodean al procrastinador. Para Flett, Blankstein, Hewitt y Koledin (1992), la relación que hay entre la procrastinación y perfeccionismo es estrecha y compleja, considerando al perfeccionismo como un aspecto multifacético de la personalidad, caracterizado con varios tipos de conductas tanto personales como sociales.

El flow o involucramiento completo en una actividad que pueda captar la total atención de una persona (Csikszentmihalyi, 1990). Seo (2011) halló relación entre la procrastinación y el nivel de flow, concluyendo que procrastinar cotidianamente, es el mejor predictor del flow y que los procrastinadores, en líneas generales necesitan cambios y emociones intensas antes de las evaluaciones, como estudiar a última hora, más alta es la probabilidad de percibir el gran flow, aumentando el grado de cambio en la tarea.

Otro factor asociado con la procrastinación es la consciencia. Para Scher y Osterman (2002), la procrastinación y la consciencia se encuentran relacionadas de forma inversa. Spada, Hlou y Nikcevic

(2006), hallaron relaciones entre los tipos de procrastinación y los cinco aspectos de la Metacognición: (a) creencias positivas sobre la preocupación, (b) creencias negativas sobre lo incontrolable y peligroso, (c) creencias acerca de la confianza cognitiva, (d) creencias acerca de la necesidad de controlar los pensamientos y (e) consciencia cognitiva sobre uno mismo. Creencias sobre la confianza cognitiva se correlacionó positiva y significativamente con la procrastinación conductual y las otras cuatro dimensiones de la Metacognición se correlacionaron de manera positiva y significativa con la procrastinación decisional. Así pues, lo que se cree sobre la confianza cognitiva puede predecir comportamientos de procrastinación y las creencias positivas sobre la preocupación pueden predecir la procrastinación decisional.

Definición de la Terminología

Déborah Busko (1998), define la procrastinación como una inclinación irracional hacia la predisposición de dejar de lado las tareas que deben completarse, para Busko el principal indicador fue el perfeccionismo, ayudando de esta manera a puntualizar su concepto sobre la procrastinación con las opiniones de Flett, Blankstein, Hewitt y Koledin, (1992). Estos investigadores han examinado la naturaleza o las diferencias individuales en la procrastinación desde varias perspectivas teóricas, pues este comportamiento mantiene estándares

extremadamente altos en la vida universitaria y siempre relacionados con el perfeccionismo.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y Diseño de la Investigación.

Tipo de Investigación.

Según Hernández Fernández y Baptista (2014), por su naturaleza, es cuantitativa, en la que se “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 comportamientos y probar teorías” (p. 4).

Asimismo, Hernández et al. (2014), indican que, por su alcance temporal, es transversal, puesto que “describe relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado”, (p. 157).

Diseño de la Investigación.

Diseño no experimental de tipo descriptivo comparativo, pues tiene como objetivo indagar y/o contrastar la incidencia o niveles de una o más variables en una población (Hernández, Fernández & Baptista 2006).

M1. -----O1

M2. -----O2.

O1 = O2

ó

$O1 \neq O2$

En donde:

M1: Muestra del grupo de estudiantes hombres masculino de un instituto superior en la ciudad de Lima.

M2: Muestra del grupo de estudiantes mujeres de un instituto superior en la ciudad de Lima.

O1: Observación de la procrastinación de estudiantes hombres de un instituto superior en la ciudad de Lima.

O2: Observación de la procrastinación de estudiantes mujeres de un instituto superior en la ciudad de Lima.

$O1 = O2$: No difiere significativamente la procrastinación entre los estudiantes hombres y mujeres de instituto superior en la ciudad de Lima.

$O1 \neq O2$: Difieren significativamente la procrastinación entre los estudiantes hombres y mujeres de un instituto superior en la ciudad de Lima.

3.2. Población y Muestra

Población:

La población en estudio la constituyen 310 estudiantes, de ambos géneros, de todas las carreras de un instituto superior privado de la ciudad de Lima.

Muestra:

Para el cálculo de la muestra se utilizó la fórmula para poblaciones finitas, puesto que se conocía el total de la población del Instituto Superior donde se realizó la investigación.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

- N = 310
- $Z_{\alpha} = 1.96$ al cuadrado (si la seguridad es del 95%)
- p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)
- q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)
- d = precisión (en su investigación use un 5%).

Por lo tanto:

El cálculo de la muestra dio como resultado 172 participantes, sin embargo, se evaluaron a 181 estudiantes, de los cuales 90 eran hombres y 91 eran mujeres de un instituto superior de la ciudad de Lima. El tipo de muestreo utilizado fue el muestreo aleatorio simple.

Tabla 1

Caracterización de la muestra.

		Hombres		Mujeres	
		N	%	N	%
Año de carrera	1	45	50,00	41	45,05
	2	12	13,33	17	18,68
	3	33	36,67	33	36,26
	Total	90	100	91	100
Rango de edad	17-22	51	56,67	60	65,93
	23-28	28	31,11	25	27,47
	29-33	7	7,78	5	5,49
	34-43	4	4,44	1	1,10
	Total	90	100	91	100

Nota: En la Tabla 1 se puede observar que el 50% de hombres y el 45% de mujeres están estudiando el primer año de carrera. Además, el 56.67% de hombres y el 65.93% de mujeres se encuentran en un rango de 17 a 22 años.

3.3. Hipótesis

3.3.1 Hipótesis General

Existen diferencias en los niveles de procrastinación académica según el Rol de Género en estudiantes de un Instituto de Nivel Superior en la ciudad de Lima.

3.3.2 Hipótesis Específicas:

Existen diferencias en la dimensión Autorregulación Académica de la variable Procrastinación Académica, entre los estudiantes hombres y mujeres de nivel superior de un instituto de la ciudad de Lima.

Existen diferencias en la dimensión Postergación de Actividades de la variable Procrastinación Académica entre los estudiantes hombres y mujeres de nivel superior de un instituto de la ciudad de Lima.

3.4. Variables

Variable: Procrastinación Académica

Definición conceptual

Es la tendencia típica e irracional hacia la propensión de dejar de lado las tareas que deben completarse. (Busko, 1998).

3.5. Operacionalización de Variable

<u>Variable</u>	<u>Dimensiones</u>	<u>Indicadores</u>	<u>Ítems</u>	<u>Instrumento</u>
Procrastinación Académica	Autorregulación Académica	Hábitos de Estudio	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10,11 y 12.	Escala de Procrastinación Académica. Deborah Ann Busko (1998). Adaptación Limeña
	Postergación de Actividades	Estrategias de Estudio	1,6 y 7.	Universitaria: Sergio Alexis Domínguez Lara (2016). Lugar y Año: Universidad de San Martín de Porres, Lima - Perú – 2016, adaptada por Álvarez (2010).

3.6. Abordaje, técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Abordaje de Investigación

La presente investigación es de carácter inductivo, ya que parte de datos particulares para luego llegar a una conclusión de tipo general

al instituto en donde se realizó el estudio. Asimismo, es comparativa, ya que busca comparar la variable procrastinación según género.

3.6.2. Técnicas de recolección de datos

Para el caso de la presente investigación se aplicó la técnica de la Escala, en la cual se utilizó: La Escala de Procrastinación Académica (E.P.A.) de Deborah Busko (1998), mediante el escalamiento de Likert, el cual es definido por Hernández et. al (2014), como el conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones para medir las respuestas del sujeto en categorías.

Asimismo, se utilizó un cuestionario sociodemográfico, el cual permitió conocer datos de los estudiantes, como sexo, edad, grado de instrucción, situación laboral, situación parental, cursos desaprobados.

3.7. Procedimiento para la Recolección de Datos.

Instrumentos

Para la recolección de datos el instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica EPA, adaptada para el contexto limeño por Álvarez (2010) y baremada por Domínguez Lara (2016). Para la adaptación de este instrumento, Álvarez (2010), empleó a 235 estudiantes los años de educación cuarto y quinto de secundaria. Por otro lado, Domínguez (2016) realizó una baremación de la EPA, con una

muestra constituida por 717 estudiantes universitarios de psicología que cursaban entre primer y décimo ciclo de estudios. Quienes estuvieron distribuidos: 74.3% estudiantes de sexo femenino, 33.5% estudiantes con actividad laboral y 92.2% estudiantes de estado civil soltero. 102 hombres y 277 mujeres, las edades oscilaban entre los 17 y 54 años. Asimismo, se sabe que el muestreo fue de tipo intencional.

Con relación a las propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA), Domínguez, Villegas, y Centeno (2014) realizaron un análisis de validez de constructo por medio de un análisis factorial confirmatorio, encontrando una estructura bifactorial. Con respecto a la confiabilidad de cada subescala se estimó a través del alfa de Cronbach, dando como resultado un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para Autorregulación Académica, y de .752 (IC al 95%: .705; .792) para Postergación de Actividades. La confiabilidad de los factores se estimó a través del coeficiente omega, lo que resultó con un indicador de .829 para Autorregulación Académica y de .794 para Postergación de Actividades (Domínguez, Villegas, y Centeno, 2014).

La versión original de la presente la Escala de Procrastinación Académica (EPA), posee propiedades psicométricas apropiadas como: el análisis factorial confirmatorio con una estructura bifactorial y los coeficientes de confiabilidad utilizados (ω y H) que presentan magnitudes elevadas.

Aspectos Psicométricos:

Aspectos Psicométricos:

Validez

Para obtener evidencias de validez se realizó un análisis factorial exploratorio, con estadísticos descriptivos del Índice de Validez ítem-test de la dimensión Autorregulación Académica; observándose en los resultados que la correlación ítem-test del ítem 12 presenta un coeficiente inferior al mínimo sugerido de 0.20 (Kline, 1982) y al evaluar la confiabilidad de la escala si el ítem fuera eliminado se observa que su valor aumenta de 0.529 a 0.714.

Asimismo, el Índice de Validez ítem-test de la dimensión Postergación de actividades presenta que todas las correlaciones ítem – test están por el mínimo sugerido de 0.20. (Kline, 1982)

Confiabilidad

Los resultados mostrados, señalan que las dimensiones Autorregulación Académica y Postergación de actividades presentan un coeficiente de confiabilidad de 0.714 y 0.742 respectivamente, considerados ambos índices como regulares (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Ficha Técnica 1.-

Nombre Original: Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Autora: Deborah Ann Busko (1998).

Adaptación Limeña Universitaria: Óscar Álvarez Blas (2010). Baremada por Sergio Alexis Domínguez Lara (2016).

Lugar y Año: Universidad de San Martín de Porres, Lima - Perú - 2016.

Procedencia: Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010).

Aplicación: Individual o colectiva.

Ámbito de Aplicación: estudiantes superiores

Duración: entre 10 y 15 minutos, aproximadamente.

Objetivo de la prueba: medir los niveles de procrastinación académica presente en los estudiantes superiores.

La escala EPA cuenta con dos dimensiones: Autorregulación Académica y Postergación de Actividades. La primera dimensión tiene 9 ítems y la segunda dimensión tiene 3 ítems, ambas dimensiones se califican de manera directa.

En cuanto a la calificación e interpretación, la escala cuenta con 12 ítems; evaluados a través de la escala Likert de cinco puntos. Las alternativas de marcado son: Nunca (1), Pocas Veces (2), A veces (3), Casi Siempre (4) y Siempre (5). Los puntajes se interpretan de forma directa, es decir que, a mayor puntaje, el estudiante superior, presentará un tipo de conducta más elevada de procrastinación.

3.8. Análisis Estadístico e Interpretación de Resultados

El análisis de datos se realizó con el software estadístico SPSS versión 19, empleándose estadística descriptiva como la media, mediana, desviación estándar, mínimo y máximo, además se empleó estadística inferencial con la prueba T-Student, para identificar si existe o no diferencias entre hombres y mujeres en la procrastinación académica.

3.9. Principios Éticos

La presente investigación se encuentra acorde con los requerimientos de un estudio conformado por seres humanos, en donde la confiabilidad de los resultados de cada caso es respetada, asimismo la privacidad y reserva de los nombres y demás datos de los participantes.

Todo criterio ético se encuentra basado en el Manual de Ética del Colegio de Psicólogos, cuya responsabilidad es tener presentes las

normas legales y morales, confiabilidad, consentimiento informado, así como el respeto a las personas y la beneficencia.

A cada participante le fue asignado un código. Se utilizó el principio de justicia, con un trato justo a cada uno de los encuestados. Además, el investigador, hizo uso del principio de subsidiaridad, y se dio a conocer los resultados a la escuela de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Señor de Sipán.

Se leyó el consentimiento informado, y se procedió a repartir el formato, indicando pautas de resolución de los cuestionarios, además se atendieron las dudas en el momento de ser aplicados. Una vez que los estudiantes terminaron de resolver los cuestionarios se revisó detenidamente si todas las preguntas habían sido respondidas. Al finalizar con la aplicación de los cuestionarios se ordenaron siguiendo los criterios de inclusión y exclusión establecidos previamente

El desarrollo de este estudio y los resultados finales serán informados a los jóvenes pertenecientes a la población, a través de su institución; por lo tanto, la presente investigación respeta la ética, actuando en todo momento en beneficio de los estudiantes, al analizar medidas de mejora en el tema que amerita esta investigación.

3.10. Criterios de Rigor Científico

Se garantizó el rigor científico a través de los principios indicados:

La credibilidad y transparencia en la investigación; la información recolectada tendrá hallazgos que serán reconocidos por los propios sujetos de investigación.

La conformabilidad o auditabilidad, que significa un análisis reflexivo y reconstrucción de las interpretaciones coincidentes desde múltiples fuentes de datos.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados en Tablas

Tabla 2

Niveles de las dimensiones de Procrastinación en estudiantes hombres.

-	Autorregulación Académica		Postergación de actividades	
	N	%	N	%
Bajo	4	4.4	45	50.0
Medio	38	42.2	26	28.9
Alto	48	53.3	19	21.1
Total	90	100	90	100

Nota: La Tabla 2 permite observar que el 53% de estudiantes hombres presenta un alto nivel de Procrastinación en la dimensión de Autorregulación Académica. Respecto a la dimensión Postergación de actividades, el 50% se ubica en un nivel bajo.

Tabla 3

Niveles de las dimensiones de Procrastinación en estudiantes mujeres.

-	Autorregulación Académica		Postergación de actividades	
	N	%	N	%
Bajo	4	7.8	45	49.5
Medio	38	74.5	31	34.1

Alto	9	17.6	15	16.5
Total	51	100	91	100

Nota: La Tabla 3 permite observar que el 74.5% de estudiantes mujeres presenta un nivel medio de Procrastinación en la dimensión de Autorregulación Académica. Respecto a la dimensión Postergación de actividades, el 49.5% se ubica en un nivel bajo.

Tabla 4

Diferencias de la dimensión Autorregulación Académica por género.

Procrastinación Académica	Género	N	Media	t	Sig.
Autorregulación Académica	Hombres	90	7.478	0.313	0.754
	Mujeres	91	7.363		

Nota: Los resultados de la Tabla 3 revelan que no existen diferencias significativas entre estudiantes hombres y mujeres en la dimensión de Autorregulación Académica.

Tabla 5

Diferencias de la dimensión Postergación de Actividades por género.

Procrastinación Académica	Género	N	Media	t	Sig.
Postergación de Actividades	Hombres	90	34.378	-1.140	0.256
	Mujeres	91	35.308		

Nota: Los resultados de la Tabla 5 revelan que no existen diferencias significativas entre estudiantes hombres y mujeres en la dimensión de Postergación e Actividades.

4.2 Discusión de Resultados

El objetivo principal de la presente investigación fue determinar si la procrastinación académica varía de acuerdo con el rol de género de los estudiantes de un instituto de nivel superior de la ciudad de Lima, por lo que se verifica, a través de los hallazgos encontrados en el presente estudio, que el 53% de estudiantes hombres presenta un alto nivel de procrastinación en la dimensión de Autorregulación Académica; con respecto a la dimensión Postergación de Actividades, el 50% se ubica en un nivel bajo.

Asimismo, se observa que el 74.5% de estudiantes mujeres presenta un nivel medio de procrastinación en la dimensión de Autorregulación Académica, y con respecto a la dimensión Postergación de Actividades, el 49.5% se ubica en un nivel bajo.

Los resultados del presente estudio no concuerdan con la investigación de Domínguez y Campos (2017) quienes indican que el género femenino parece presentar una conducta académica más autorregulada, pudiendo deberse a exigencias percibidas en oposición al género masculino.

En cuanto a la investigación realizada por Valdez y Pujol (2012), los resultados no se asemejan con la presente investigación pues muestran también resultados que sugieren que las personas de género femenino presentan un mayor uso de estrategias autorregulatorias de planificación

Por lo que podemos concluir a partir de los hallazgos encontrados, que no se acepta la Hipótesis General la cual sostiene que existen diferencias en los niveles de procrastinación académica según el Rol de Género en estudiantes de un Instituto de Nivel Superior en la ciudad de Lima

Con relación a la dimensión Autorregulación Académica el valor de la prueba t-Student es 0.313 y tiene un nivel de significancia de $p =$

0,754 $<$ 0.05, lo que quiere decir que no existen diferencias significativas en la dimensión autorregulación entre hombres y mujeres. Se observa que los ítems 4 "Asisto regularmente a clase" de la dimensión Autorregulación Académica" ocupan puntajes similares en estudiantes hombres y mujeres del instituto superior de Lima, siendo esta una conducta observable.

Esto concuerda con la investigación realizada por Domínguez, Prada y Moreta (2018), en donde la dimensión autorregulación académica, el núcleo funcional de la Procrastinación Académica, se presenta con una mayor similitud entre hombres y mujeres, aduciéndose que se debe a los rasgos de extraversión, amabilidad, responsabilidad y apertura, pues estos influyen de manera positiva y en gran magnitud en estos dos grupos (hombres y mujeres), permitiendo más precisión en la delimitación.

Para la dimensión Postergación de Actividades el valor de la prueba t-Student es -1.140 y tiene un nivel de significancia de $p = 0.256 <$ 0.05, lo que quiere decir que no existen diferencias significativas en la dimensión autorregulación entre hombres y mujeres. ítem 1 "Cuando tengo una tarea normalmente la dejo para el último" de la dimensión Postergación de Actividades, ocupan puntajes similares en estudiantes hombres y mujeres del instituto superior de Lima, siendo esta una

conducta observable. Asimismo, el postergar una tarea hasta el final, obtiene el nivel más alto en las estudiantes mujeres del instituto superior

Lo que concuerda con el estudio de J. Mamani (2017), en donde manifiesta de igual forma que el sexo, no es una variable determinante al momento de evaluar la postergación de actividades. Esto quiere decir que no se puede generar un perfil diferenciado por la variable sexo, no existiendo relación entre la variable sexo y postergación de actividades

El estudio realizado por Tuesta (2018) indica que las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades según sexo no arrojaron diferencias significativas.

Los resultados de este estudio guardan relación con lo que sostiene Domínguez (2017), fundamentando en su respectiva investigación de que no se observaron diferencias significativas en procrastinación académica según el rol de género. Esto es acorde con lo que en este estudio se halla. Ambos géneros procrastinan en igual forma y medida, como lo indican también Pardo, Perrilla y Salinas (2014), en su estudio quienes no observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres ($P > 0,629$), con lo cual refieren que tanto hombres como mujeres tienen un grado homogéneo de comportamientos de procrastinación.

Asimismo, este estudio no concuerda con la investigación de Carranza y Ramírez (2013), quienes realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios en la ciudad de Tarapoto y en donde concluyen que las mujeres tienden a procrastinar en mayor medida que los hombres. En este estudio no se encuentran esos resultados; así mismo tampoco concuerda con el estudio realizado por Chan (2011) quien encontró que la procrastinación académica se presenta en mayor nivel en el género masculino que en el género femenino en el nivel universitario.

Como conclusión entonces, tanto la hipótesis general y específicas son rechazadas, las segundas toda vez que tampoco existen diferencias en las dimensiones de la Escala de Procrastinación Académica (Autorregulación Académica y Postergación de Actividades) entre hombres y mujeres estudiantes de un instituto superior.

Se puede verificar que en el instituto superior Leo Desing, si a pesar de no existir diferencia de género para la procrastinación académica; si existen niveles de procrastinación en sus estudiantes, lo cual no permite el correcto aprovechamiento y desarrollo de las habilidades y aptitudes de los alumnos, generando retrasos, malestares y deserción. Así pues, mientras más preparados estén los alumnos con técnicas y mejor preparados estén los profesores para entender el problema de la procrastinación, se podrá evitar esta, lo que redundará

tanto en el bienestar de estudiantes, padres de familia y las mismas instituciones.

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

Programa - Taller “Técnicas De Estudio Y Relajación Para estudiantes Y Profesores De Nivel Superior”

Introducción.

Dejar tareas pendientes, es un hábito muy común en muchas personas, quienes lo mantienen por distintas razones. Esta situación aplica tanto para eventos académicos y laborales, ya que toda tarea que pueda ser postergada será inevitablemente postergada por quienes aman procrastinar.

La confianza en demasía no es buena ya que muchas veces se piensa que no necesitamos el tiempo ofrecido para realizar la tarea, el simple hecho de esperar a que llegue la inspiración o sólo la falta de voluntad para comenzar, lleva a estudiantes a postergar. El resultado, a medida que el plazo de entrega se acerca, comienza a generar en la persona un sentimiento de ansiedad y frustración.

Esta práctica origina trabajos mal realizados y estudiantes estresados sin necesidad alguna. La procrastinación debe ser desterrada. Pensar en las consecuencias es muy importante en estos casos, así como la toma de conciencia ante la posibilidad de perder un examen, reprobado una materia, esto debería ser motivo suficiente para aprovechar realmente el tiempo ofrecido para la realización de la tarea y de la mejor manera.

Una dosis de confianza en las capacidades personales es vital para enfrentar las tareas, apenas se reciban, en vez de guardarlas. Si uno mismo no cree en sus capacidades, el resto tampoco lo hará.

Antes de procrastinar es importante analizar qué es lo que no permite el inicio, el reconocimiento de los motivos que impiden empezar, es el primer escalón para cambio de hábitos.

Asimismo, es muy cierto que el problema de la procrastinación está íntimamente ligado con la complejidad de la tarea, ante esta situación se deberá minimizar el problema sin subestimarlo, es una tarea que asignaron por la creencia de que la persona está en capacidad de cumplirla.

En rasgos generales, procrastinar tiene que ver con hábitos, con motivación y con técnicas para saber manejar tanto la ansiedad que origina el comienzo de una nueva tarea, como el aprendizaje de estudio que permita llevarla a cabo de manera eficaz y eficiente.

Fundamentación.

Los alumnos son los protagonistas en un centro de estudios. Es muy importante el desarrollo de políticas, para su bienestar, así como modelos y técnicas para el cumplimiento de sus metas, las cuales son aprender, cumplir y poder desarrollarse como profesionales capaces y

éticos con la finalidad de enfrentar el mundo laboral con las bases y conocimientos necesarios.

Los estudiantes del instituto superior de Lima, materia de la presente propuesta, oscilan entre los 16 a 34 años, algunos de ellos tienen actividad laboral, mientras que otros se dedican solamente a sus estudios. La actividad de estudiar es autónoma y depende de ellos mismos el tiempo que le dedican a la preparación de sus tareas, la forma en que estudian y lo que en ellos como seres humanos provoca el incumplimiento total o parcial de sus obligaciones, por ello que este programa, que hoy se propone, va dirigido a alumnos y profesores para que a través de estrategias, puedan reconocer, automotivarse, enseñar y detectar en ellos mismos en el caso de los alumnos y en sus alumnos, en caso de los profesores, los problemas que puedan surgir de procrastinación ante las obligaciones académicas, así como dotarlos de herramientas para hacer más llevadero el periodo estudiantil académico superior, poniendo en práctica todas sus capacidades de autorregulación académica y puedan dejar de procrastinar.

Es de prioridad en el presente programa ahondar estrategias en los hábitos y técnicas de estudios, tanto alumnos como alumnas poseen similares resultados en la procrastinación académica, por ello a través del director del instituto superior, se optimizará no sólo las técnicas de

estudio, sino que también el bienestar psicológico a través de técnicas de relajación para llevar a cabo no sólo en privado, sino en las aulas

Los resultados obtenidos evidencian que, si bien es cierto, no existe diferencia significativa en el rol de género del estudiante a la hora de procrastinar, la procrastinación si existe en el instituto, por lo que ante esta debilidad es preciso modificar y prevenir el incumplimiento en la dimensión Postergación de Actividades y reforzar y enseñar técnicas para fortalecer la dimensión Autorregulación Académica. El índice que mostró en esta última dimensión es que, si existen alumnos motivados y autorregulados, pero son muy pocos, por lo tanto, el nivel de procrastinación en el instituto es elevado.

Es en relación de estos resultados, que se elabora la presente propuesta, consistente en un Programa – Taller **“Técnicas de Estudio y de Relajación para estudiantes y profesores de nivel superior”** con el propósito de enseñar tanto a alumnos y profesores a gestionar de manera eficiente la carga académica y el estrés que origina la vida académica superior, logrando un estado mental positivo hacia la actividad académica, traducido en fuerza vigorosa, dedicación y mayor absorción, es decir, que mientras más fuerza motivacional y energía en las tareas académicas, mejores resultados en la realización personal, llevando esto a lograr una estabilidad académica y emocional.

“En cuanto a estrategias de aprendizaje, la procrastinación se ha asociado a la desorganización y a un menor uso de estrategias cognitivas y metacognitivas” (Howell & Watson, 2007),”

Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Universitat Autònoma de Barcelona en el año 2011, Barcelona España, argumentaron sobre una explicación posible a la demora injustificada de los alumnos superiores, que podría ser el método de enseñanza que el docente utiliza en el aula. Estos autores, demostraron que los alumnos de profesores que practican una continuación en la evaluación tendrían a procrastinar menos que los alumnos de profesores que utilizaban evaluaciones basadas sólo en un examen final.

Basándonos en la evidencia es que proponemos este Programa – Taller, tanto para alumnos como profesores académicos superiores.

Problema

Cómo mejorar, disminuir los niveles y evitar la procrastinación académica en estudiantes hombres y mujeres de un instituto tecnológico de nivel superior de Lima.

Objetivo General

Reducir los niveles de procrastinación académica en los estudiantes hombres y mujeres de un instituto superior en Lima.

Propuesta

“Programa - Taller “Técnicas De Estudio y Relajación Para Estudiantes y Profesores De Nivel Superior”

Partiendo de lo anterior, se reitera que el objetivo de la presente propuesta es: mejorar, disminuir los niveles y evitar la procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Lima, a través de la implementación de un programa taller sobre técnicas de estudios y técnicas de relajación en estudiantes y profesores, con la finalidad de lograr un bienestar y alcance de logros y metas en la vida académica.

Objetivos Específicos

Aumentar los niveles de autorregulación académica en los estudiantes hombres y mujeres de un instituto superior de Lima.

Disminuir los niveles de postergación de actividades en los estudiantes hombres y mujeres de un instituto superior de Lima.

Análisis Foda

El investigador, procedió previamente a la realización de una matriz FODA con la finalidad de conocer, partiendo del desarrollo de la investigación y de los resultados ya obtenidos, las fortalezas y

debilidades que se tenían a lo interno de la institución, así como estar contestes de las oportunidades o amenazas del entorno. A continuación, se muestra dicho análisis.

F	O	D	A
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES	DEBILIDADES	AMENAZAS
F1 - Convenios y acreditaciones nacionales e internacionales).	O1 – Contraste con las deficiencias del servicio al cliente de la mayoría de las instituciones educativas.	D1 - Faltas de técnicas e infraestructura nula para interactuar con personas con discapacidad.	A1 – Aparición de Universidades y titulaciones on line.
F2 - Buena imagen de marca como institución de calidad (ISO 9000) con prestigio nacional (sector público y sector privado).	O2 - Crecimiento del mercado global educativo y demanda creciente de requerimiento de admisiones estudiantiles.	D2 - Oportunidad de mejora en el sistema de planificación y control de gestión por indicadores. D3 - Necesidad de reforzamiento del plan de comunicación del Instituto Superior.	Aparición de y titulaciones superiores ofrecidas por otras universidades en las carreras del instituto.
F4 - Capacitación permanente empleados y docentes.	O3 - Acuerdos de cooperación nacionales e internacionales interuniversitarias y empresariales.	D4 – No existe área de investigación. D5 - Falta de titulaciones superiores. Sólo dos carreras cuentan con título a nombre de la nación.	A2 - Deserción de los profesores por institutos privados que ofrecen honorarios docentes por hora superiores a los de la institución).
F5 - Modelo académico especializado en el intensivo uso de la tecnología, alto nivel de docentes, certificaciones	O4 - Ofertas académicas en relación con las demandas del mercado y el desarrollo de las TIC's como herramientas	D6 – Faltas constantes del alumnado.	A3 - Reducción del presupuesto.

profesionales basadas en la excelencia académica.	competitivas en la gestión del sector público y privado.	D7 - Presupuesto limitado.	A4 - Estancamiento de la demanda de empleo de nuestros egresados.
F06 - Clima organizacional sólido asertivo, apertura comunicacional.	O5 - Demanda de soluciones tecnológicas en las áreas de TIC's y calidad en el sector privado y público.		A5 - Cambio de administración gubernamental.
F7 - Transparencia en los procesos administrativos.			A6 - Marco legal y jurídico que regula el funcionamiento del Instituto no acorde a su complejidad.
F8 - Egresados con certificaciones internacionales y 90% de colocación laboral.			A7 - Falta de interés de los estudiantes en las carreras tecnológicas (Alta concentración de estudiantes en carreras de uno o dos años. (dibujo, fotografía). A8 - Cambio constante en la tecnología (estancamiento de la oferta académica frente a la evolución del mercado).

Estrategia De Solución

Leo Desing, es un instituto especializado en diseño, marketing, publicidad y fotografía.

Al conocer la realidad a través de los resultados de la investigación “Procrastinación Académica según rol de género” y al hallar que, si existe procrastinación académica entre sus alumnos, pero sin una diferencia significativa según rol de género entre las dimensiones de la variable a tratar, se procede a plantear una alternativa de solución al problema de procrastinación académica.

Luego de realizar una encuesta entre los alumnos, se pudo identificar que uno de los principales problemas era la poca información que tenían los alumnos sobre técnicas de estudio y, en segundo lugar, la ansiedad que les generaban los exámenes y entregas de trabajos.

Se realizaron dos reuniones con el director, el coordinador académico y algunos profesores, con la finalidad de buscar una alternativa de solución al problema y tratar de disminuir la procrastinación académica entre los alumnos de la institución.

Se determinó en las reuniones que las acciones a desarrollar comenzarían con una explicación a los alumnos del hallazgo encontrado, ofreciéndoles alternativas de solución como que puedan participar en un Programa – Taller **“Técnicas de Estudio y de Relajación para**

estudiantes y profesores de nivel superior”, así pues, cada alumno sería consciente de la importancia de autorregularse académicamente y no postergar sus actividades.

La misma consta de nueve (9) sesiones de hora y media y dos horas, cada una respectivamente las cuales se desarrollarán en el periodo de tres meses, a razón de una por semana.

Estos recursos tienen un costo que será asumido 50% por los alumnos y 50% por la institución, determinándose el periodo de ejecución de las capacitaciones, a través de un cronograma de trabajo.

Las sesiones que componen la propuesta, su metodología y demás detalles se indican en los anexos.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

En base a los resultados, se concluye lo siguiente:

La procrastinación académica en estudiantes hombres de nivel superior en un instituto de la ciudad de Lima, presentan los 3 niveles de Procrastinación Académica (alto, medio y bajo), en ambas dimensiones, siendo en la Autorregulación Académica, la mayor acumulación en el nivel alto 53.3%, y en la Postergación de Actividades, presentan una mayor acumulación en el nivel bajo, que corresponde al 50.0%

El nivel de procrastinación académica en estudiantes mujeres de nivel superior en un instituto de la ciudad de Lima, presentan los 3 niveles de Procrastinación Académica (alto, medio y bajo), en ambas dimensiones, siendo en la Autorregulación Académica, la mayor acumulación en el nivel medio con 77.5%, y en la Postergación de Actividades, presentan una mayor acumulación en el nivel bajo, que corresponde al 49.5%

Comparando los resultados en la dimensión Autorregulación Académica y Postergación de Actividades, podemos destacar que no existen diferencias significativas en estudiantes hombres y mujeres respectivamente por cada dimensión, mostrando las mismas conductas, puesto que según lo investigado el rol de género no sería un predictor

para la dilación. Quizá podrían ser otros factores como indica Aguilar (2003), el éxito, el fracaso, el abandono y cambio de estudios.

6.2. Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos y a las conclusiones que se llegaron en el presente estudio, se establecerán las siguientes recomendaciones:

Diseñar un programa de intervención conjuntamente con los directores del instituto superior; este programa brindará herramientas de técnicas de estudio y hábitos de regulación emocional como el manejo del estrés, a fin de erradicar los hábitos de la dilación y evitar su aumento, este programa se realizaría dos veces por semana.

Continuar con investigaciones sobre la procrastinación académica y sus predictores, toda vez que durante esta investigación se han verificado varias posibles de dilación, tal como indican Arvey et al. (citado por Steel, 2007), factores genéticos, Elliot (citado en Steel, 2007), factores ambientales, sociales e interpersonales, (Uzun Ozer, Demir & Ferrari 2013), hablan sobre el autosabotaje como predictor y Steel (2007), citando a varios autores, se pregunta si la procrastinación podría llegar a ser un arquetipo de la conducta humana.

Promover los conocimientos adquiridos en otras instituciones y así evitar la continuidad de conductas de procrastinación ya que estas perjudican al alumno con rendimiento académico bajo, malestar emocional, ansiedad y sensación de fracaso entre otros.

Realizar mediciones de los niveles de procrastinación en instituciones que se encuentren interesadas y con su respectiva autorización, por lo menos en un lapso de dos veces por año para mantener un cambio saludable en su alumnado.

REFERENCIAS

- Abado, X., & Cáceres, A. (2018). *Procrastinación Académica y Ansiedad Frente a Evaluaciones en Estudiantes de Primer Año de la Escuela Profesional de Psicología*. Obtenido de Universidad Nacional de San Agustín, Repositorio Nacional Institucional Digital:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6526>
- Ainslie, G., & Monterosso, J. (2003). Bloques de Construcción de autocontrol: mayor tolerancia para el retraso con recompensas agrupadas. *Revista del análisis experimental de comportamiento*, 79(1), 37-48.
- Álvarez, O. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. Obtenido de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3646976>
- Andrade, N. (2017). La Motivación y la Procrastinación en Matemática. *Revista Científica Hallazgos 21*, 2(1). Obtenido de
<https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/44>
- Argumedo, D., Díaz, K., Calderón, A., Díaz, J., & Ferrari, J. (2005). Evaluación de la confiabilidad y la estructura factorial de tres escalas de procrastinación crónica. *Revista de Psicología de la PUCP*, 23(1), 115-138.
- Beswick, G., Rothblum, E., & Mann, L. (1988). Antecedentes psicológicos de la dilación estudiantil. *Australian Psychologist*, 23, 207-217. doi:10.1080 / 00050068808255605
- Britton, B., & Tesser, A. (1991). Efectos de las prácticas de gestión del tiempo en los grados universitarios. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410. doi:10.1037 / 0022-0663.83.3.405
- Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastinación*. Obtenido de
file:///C:/Users/User/Downloads/epdf.pub_procrastination-why-you-do-it-what-to-do-about-it-.pdf
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. (Tesis de Maestría inédita). *The University of Guelph*. Canadá.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2018). Procrastinación y Características Demográficas Asociados en Estudiantes Universitarios. Apuntes

Universitarios. Revista de Investigación en línea 2013, III (Julio-
Noviembre). *Redalyc.org*. doi:2225-7136

Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el
rendimiento académico en Procrastinación académica como
predictor en el rendimiento académico en. *Temática Psicológica*.
UNIFE, 7(1), 53-62. Obtenido de
[http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_
psicologia_2011/chan_bazalar.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf)

Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M., & Gotzens, C. (2011). La
influencia del género en variables de la personalidad que
condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y
procrastinación académica. *Asociación Universitaria de
Formación del Profesorado. AUFOP*, 14,3(38), 87-97. doi:ISSN
1575-0965

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flujo: la psicología de la experiencia
óptima. *Journal of Leisure Research*, 24(1), 93-94.
doi:doi.org/10.1080/00222216.1992.11969876

Domínguez, S. (2017). Prevalencia de Procrastinación Académica en
Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana y su Relación
con Variables Demográficas. *Revista de Psicología. Universidad
Católica San Pablo*, 7(1), 81-95. doi:ISSN 2311-7397 versión on
line

Domínguez, S., & Campos, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con
los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes
de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1).
doi:<https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>

Domínguez, S., Prada, R., & Moreta, R. (2019). Diferencias de género
en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación
académica en estudiantes universitarios peruanos. *Acta
Colombiana de Psicología*, 22(2), 125-136.
doi:<http://www.doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.7>

Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación
académica: validación de una escala en una muestra de
estudiantes de una universidad privada. *Scielo*, 20(2), 293-304.
Obtenido de
[www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-
48272014000200010&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010&lng=es&tlng=es).

- Ellis, A., & Knaus, W. (s.f.). Overcoming procrastination. In J.R. Ferrari, J. L. ohnson & W.G. McCown (Eds), *Procrastination and task avoidance: Theory, research and Treatment*, 71-92.
- Ferrari, J., & Emmons, R. (1995). Methods of Procrastination and their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement: An Exploratory Study. *ResearchGate. Journal of social behavior and personality*, 10(1), 135-142. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/276295216_Methods_of_Procrastination_and_their_Relation_to_Self-Control_and_Self-Reinforcement_An_Exploratory_Study
- Ferrari, J., Barnes, k., & Steel, P. (2009). La vida se arrepiente de los evasores y evasores de la excitación: ¿por qué postergar hoy lo que lamentará mañana? *Diario de diferencias individuales*, 30(3), 163-168. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1027/1614-0001.30.3.163>
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, Research and Treatment. *Springer Science Business Media*.
- Flett, G., Blankstein, K., Hewitt, P., & Koledin, S. (1992). Componentes del perfeccionismo y la dilación en estudiantes universitarios. *Comportamiento Social y Personalidad: Una revista Internacional*, 20(2), 85-94. doi:<https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- García, C. (2013). Carlos Amadeo. (2013). Breve Revisión Sobre los Estudios Contemporáneos Sobre las Causas de la Procrastinación Académica. *Ecos desde las fronteras del Conocimiento. Revista Electrónico Científica*.
- García, L., Hernández, P., & Cabrera, E. (1998). Evaluación e Intervención Psicoeducativa. *Revista iInteruniversitaria de Psicología de la Educación*(1), 67-79.
- García, L., Hernández, P., & Martín, E. (1998). Análisis de la problemática de los estudiantes universitarios. (U. d. Universidad de La Laguna, Ed.) *Evaluación e Intervención Psicoeducativa: Revista iInteruniversitaria de Psicología de la Educación*(1), 67-79. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=919395>

- García, M. (2001). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje. *Profesorado*, 16(1), 203-222.
- Garzón, A., & Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. Obtenido de http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 307-324. doi:http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. Obtenido de <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Glick, D., & Orsillo, S. (2015). Una investigación de la eficacia de la terapia conductual basada en la aceptación para la dilación académica. *Revista de Psicología Experimental: General*, 144(2), 400-409.
- González, M., & Sánchez Elvira, A. (2013). ¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica? [Can Engagement buffer the harmful effects of Academic Procrastination?]. *Acción Psicológica*, 10(1), 117-134. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>
- Gortner, A., & Zulauf, C. (2000). Factors associated with academic time use and academic performance of college students. A Recursive approach, *Journal of College Student Development*, 41(5), 544-556.
- Grunschel, C., Patrzek, J., Klingsieck, K., & Fries, S. (s.f.). "I'll stop procrastinating now! fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination. *PubLMed.gov*, 46(2), 143-157. doi:10.1080 / 10852352.2016.1198166.
- Hernández, R., Fernández, C., & María, B. (2014). *Metodología de la Investigación* (Vol. Vol. 6ta. Edición). México: Mc Graw Hill.
- Heyes, C. (1998). Theory of mind in nonhuman primates. *Behavioral and Brain Science*, 101-148. Obtenido de

<https://pdfs.semanticscholar.org/1c73/0a2339bdc4cf3092c5c3cdcdfe7f103e2850.pdf>

- Hosseini , F., & Khayer, M. (2009). Predicción de dilación conductual y decisiva teniendo en cuenta las creencias meta-cognitivas en estudiantes universitarios. *Iranian Journal Of Psychiatry y Clinical Psychology*, 15(3). Obtenido de http://ijpcp.iums.ac.ir/browse.php?a_id=825&sid=1&slc_lang=en
- IELSAC. (2006). Repitencia y Deserción en América Latina. Santiago de Chile: Centro Interuniversitario de Desarrollo.
- Kahur, H., & Kaur, J. (2011). Perfectionism and Procrastination: Cross Cultural Perspective. *FWU Journal of Social Sciences*, 5(1), 34-50.
- Kitsantas, A., Winsler, A., & Huie, F. (2008). La autorregulación y la capacidad de predicción del éxito académico durante la universidad: un estudio de validez predictiva. *Diario de estudios académicos avanzados: Número especial - Aprendizaje autorregulado*, 20, 42-68.
- Mamani, S. (2017). *Repositorio Universidad Peruana Cayetano Heredia*. Obtenido de Tesis. Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Marquina, J., Gómez, L., Salas, C., Santibañez, S., Gihua, S., & Rumiche, R. (2016). Procrastinación en Alumnos Universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería. Universidad San Martín de Porras*, 12(1). Obtenido de <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/747/585>
- Mazur, J. (1996). Procrastination por palomas: Preferencia para requisitos de trabajo más grandes, más retrasados. *Diario del análisis experimental del comportamiento*, 65(1), 159-171. doi:<http://dx.doi.org/10.1901/jeab.1996.65-159>
- Milgram, N. (1992). EL RETRASO: UNA ENFERMEDAD DE LOS TIEMPOS MODERNOS. *Boletín de Psicología*(35), 83-102. Obtenido de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N35-5.pdf>

- Natividad Sáez , L. (2014). *Procrastinación: un análisis psicoeducativo. Universitat de Valencia*. Obtenido de Tesis. Teseo:
<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=ljDyySwPHg0%3D>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes Universitarios*. Obtenido de
<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>
- Navarro, C. (2016). Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. *Katharsis*, 21(1), 241-271. Obtenido de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- OCDE. (s.f.). *OCDE*. Obtenido de La OCDE sostiene que es necesario redoblar los esfuerzos para mejorar la equidad en la educación: <https://www.oecd.org/centrodemexico/medios/laocdesostienequeesnecesarioredoblarlosesfuerzosparamejorarlaequidadenlaeducacion.htm>
- Olazábal, R., & Zegarra, V. (2017). Procrastinación e intereses a los videojuegos en ingresantes a la escuela de psicología de una universidad privada. *Revista Paian*, 8(1), 4-14.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment y Evaluation in Higher Education*.
- Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). How do students self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulated learning. *Anales de Psicología*, 30, 450-462.
- Pardo, D., Perrilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad Rasgo en estudiantes de Psicología. *Dialnet*, 14(1), 31-44. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Park, S., & Sperling, R. (2012). Academic Procrastination and their Self Regulation. *ResearchGate*, 3(1), 12-23. doi:DOI: 10.4236 / psych.2012.31003
- Patrzek, J. G. (2012). Dilación académica: la perspectiva de los consejeros universitarios. *Revista Internacional para el Avance de la Consejería*, 34(3), 185-201.
 doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s10447-012-9150-z>

- Pehlivan, A. (2013). The Effect of the Time Management Skills of Students Taking a Financial Accounting. *International Journal of Business and Social Science*, 4(5), 203. Obtenido de http://www.ijbssnet.com/journals/Vol_4_No_5_May_2013/22.pdf
- Pérez, M., Valenzuela, M., Díaz, A., Gonzáles, J., & Núñez, J. (2013). Dificultades de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *Atenea (Concepción)*(508), 135-150. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-04622013000200010>
- Perry, J. (2012). *La procrastinación eficiente*. (E. Activa, Ed.) New York: Workman Publishing Company, Inc. New York. Obtenido de https://kupdf.net/download/la-procrastinacion-eficiente-john-perry_58e52815dc0d60f75cda97f9_pdf
- Pietrzak, A., & Tokarz, A. (2016). La dilación como una forma de mala regulación en el contexto del afecto y la autorregulación. *Sciendo*, 5(3), 7-82. doi:<https://doi.org/10.1515/sh-2016-0016>
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación Académica: Concepto e Implicaciones. *Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. Obtenido de de Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146 (4).pdf
- Rabin, L., Fogel, J., & Eskine, K. (2010). Procrastination académico en estudiantes universitarios: el papel de la función ejecutiva auto-informada. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3). doi:10.1080 / 13803395.2010.518597
- Riva, M. (2006). *Manejo Conductual Cognitivo de un Déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de Procrastinación*. Tesis, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Rodriguez, A., & Clariana, M. (2016). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, España*, 26 (1), 45-60. doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572
- Rothblum, E. (1990). Miedo al fracaso: los modelos psicodinámicos, de logros, miedo al éxito y dilación. *Manual de ansiedad social y evaluación. Springer Link*, 497-437. Obtenido de https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-4899-2504-6_17#citeas
- Rothblum, E., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low

- procrastinators. *Journal of Counseling Psychology. ResearchGate*, 33(4), 387-394. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/232596718_Affective_Cognitive_and_Behavioral_Differences_Between_High_and_Low_Procrastinators
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Comprensión y tratamiento de la dilación: una revisión de un fallo autorregulador común. *Psicología*, 5(13), 1488-1502. doi:10.4236 / psych.2014.513160
- Rozental, A., Forsstrom, D., Nilsson, S., Rizzo, A., & Carlbring, P. (2014). Tratamiento de la dilación mediante la terapia cognitivo conductual: un ensayo controlado aleatorio pragmático que compara el tratamiento administrado a través de Internet o en grupos. *ScienceDirect*, 49(2), 180-197. doi:10.1016 / j.beth.2017.08.002
- Scher, S., & Osterman, N. (2002). Procrastinación, conscientiousness, anxiety and goals, exploring the measurement and correlates of procrastinación among school aged children. *Faculty Research and Creative Activity Psychology*, 19.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Haciendo las cosas que hacemos: una teoría fundamentada de la dilación académica. *Revista de Psicología Educativa*, 99(1), 12-25. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12
- Semb, G., Glick, D., & Spencer, R. (1979). Student withdrawals and delayed work patterns in self paced psychology courses - Retiros de estudiantes y retrasos en el trabajo. Patrones en cursos de psicología a su propio ritmo. *Enseñanza de Psicología*, 6, 23-25. doi:doi/10.1207/s15328023top0601_8
- Senécal , C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995). Autorregulación y dilación académica. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619. doi:10.1080 / 00224545.1995.9712234
- Senécal, C., Vallerand, R., & Koestner, R. (1995). Autorregulación y dilación académica. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619. doi: 10.1080 / 00224545.1995.9712234
- Seo, E. (2011). Las relaciones entre la dilación, el flujo y el rendimiento académico. Comportamiento social y personalidad. *An International Journal*, 39(2), 209-218. doi:http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2011.39.2.209

- Solomón, R., & Rothblum, E. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive behavior correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509.
- Spada, M., Hiou, K., & Nikcevic, A. (2006). Metacognitions, Emotions, and Procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 20*(3), 319-326.
- Stainton, M., Lay, C., & Flett, G. (2000). Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior & Personality. Researchgate, 15*(5), 297-312. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Clarry_Lay/publication/272828242_Trait_Procrastinators_and_BehaviorTrait-Specific_Cognitions/links/54f0ab720cf2f9e34efd0b53/Trait-Procrastinators-and-Behavior-Trait-Specific-Cognitions.pdf
- Stead, R., Shanahan, M., & Neufeld, R. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health". *Personality and Individual Differences, 49*, 175–180. doi:10.1016/j.paid.2010.03.028
- Steel, P. (2007). La naturaleza de la dilación: una revisión meta-analítica y teórica de Fracaso auto-regulador quinta esencia. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P., & Klingsieck, K. (2015). Procrastination. *La Enciclopedia Internacional de lo Social y del Comportamiento. Ciencias, segunda edición, 19*, 73-78. doi:10.1016/B978-0-08-097086-8.25087-3
- Steel, P., & Klingsieck, K. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist, 51*, 36-46. doi:doi.org/10.1111/ap.12173
- Steel, T., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences. Investigación Científica, 30*, 35-106. doi:http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1
- Tan, C., Ang, R., & Klassen, R. (2008). Correlates of Academic Procrastination and Students' Grade Goals. *Current psychology, 27*(2), 135–144. doi:10.1007/s12144-008-9028-8
- Tuesta, J. (2018). *Repositorio Universidad Inca Garcilazo de la Vega*. Obtenido de Tesis:

positorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2920/TRAB.SUF.PROF_Tuesta%20Choque%2C%20Jessica.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- UNESCO. (2013). Situación educativa de América Latina y el Caribe: hacia la educación de calidad para todos al 2015. *Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe*.
- Uzun Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2013). Reducción de la dilación académica a través de un programa de tratamiento en grupo: un estudio piloto. *Journal of Rational-Emotive y Cognitive-Behavior Therapy*, 31(3). doi:10.1007 / s10942-013-0165-0
- Valdés, M., & Pujol, L. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria–universidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 367-378. Obtenido de www.redalyc.org/articulo.oa?id=77323982022
- Van Eerde, W. (2003). Una red nomológica de procrastinación derivada del metaanálisis. *ResearchGate*. doi: 10.1016 / S0191-8869 (02) 00358-6

ANEXOS

ANEXO 1

Escala de Procrastinación Académica (Epa, Busko)

Instrucciones

A continuación, encontrará una serie de expresiones que hacen referencia a su modo de estudiar. Lea cada frase y conteste según sus últimos doce meses como estudiante, marcando con una X de acuerdo a la siguiente escala. Agradezco su disposición.

Nº	AFIRMACIÓN	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
4	Asisto regularmente a clase					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					

ANEXO 2

Ficha de Datos Sociodemográficos

Señor/Señora/Señorita, le agradezco el haber accedido a participar en la presente investigación que se está realizando con la finalidad de evaluar la Procrastinación Académica por rol de género.

Le solicito llene los tres formularios que a continuación se le adjunta.

En esta primera hoja, se le pide que rellene con datos sociodemográficos de su persona.

En la segunda hoja, se encuentra la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Recuerde que puede realizar cualquier pregunta con relación a los formularios brindados. Yo, resolveré con todo gusto las inquietudes que tenga. Así mismo, quisiera recordarle que no existe respuesta buena ni mala.

Aprecio su colaboración.

Número de Código Académico :
Edad :
Sexo : M F
Lugar de nacimiento : (Lima) (No Lima)
Carrera :
Año de estudios :
Actividad laboral : (Si) (No)
Composición familiar : (Monoparental) (Biparental)
¿Tiene hijo (s)? : (Si) (No)
Cantidad de cursos desaprobados hasta ahora :

ANEXO 3

Consentimiento Informado

La presente investigación es conducida por la Sra. Zulaika Bazán Portela, con DNI 02811569, estudiante de la Escuela de Psicología, décimo primer ciclo, de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo.

La meta de este estudio es observar las formas en que las personas se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes, en el ámbito académico y cómo las resuelven.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder una ficha de datos y un cuestionario. Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguno de los elementos de la ficha de datos o de los

cuestionarios le parecen incómodos, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio a partir del 20 de diciembre del presente año. Para ello, puedo contactar a Zulaika Bazán Portela, al correo electrónico bportelazulaika@crece.uss.edu.pe.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación Sí ____ No ____

Deseo recibir información sobre la evaluación, siendo mi código académico:

ANEXO 4

ACTIVIDADES	Meses	1				2				3				4			
	Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Reunión Director y Profesores		■	■														
Reunión Información Alumnos			■	■													
Actividad - Taller "Técnicas de Estudio y de Relajación en estudiantes y profesores de nivel superior"					■												
Sesión 1: Planificación del estudio: 4:00 h.				■													
Sesión 2: Método de estudio: Lectura: 1:30 h.					■												
Sesión 3: Método de estudio: Subrayado, 1:30 h. Esquema, 1 hora						■											
Sesión 4: Método de estudio: Esquema, Memorización, 1:30 hora.							■										
Sesión 5: Actividades de Repaso, Conclusiones, Evaluación, 2:00 h.								■									

ANEXO 5

	PROCEDIMIENTOS	METAS	DURACIÓN	RESPONSABLE	PRESUPUESTO
Autorregulación Académica	Taller Método de estudio: Lectura Subrayado Esquema Memorización Técnicas de Relajación: Respiración Diafragmática Estiramientos dentro del Aula Manejo de voz Expresión Personal Dinámicas de Concentración, Atención Relajación Meditación	Prepararse con anticipación: 85% Realizar tareas con anticipación: 85% alcance. Invertir tiempo de estudio: 85% alcance. Utilizar recursos necesarios para cumplir con las tareas: 90% alcance.	13:00 horas	Zulaika Bazán Portela	S/. 2000,00
Postergación de Actividades	Taller Planificación de Actividades Académicas. Gestión del Tiempo. Establecimiento de Prioridades.	Aplazar las actividades: 85% alcance. No empezar a último momento para comenzar las actividades: 85% alcance.	4:00 horas	Zulaika Bazán Portela	S/.500,00

ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS	METAS	DURACIÓN	RESPONSABLE	PRESUPUESTO
Autorregulación Académica	Taller Método de estudio: Lectura Subrayado Esquema Memorización Técnicas de Relajación: Respiración Diafragmática Estiramientos dentro del Aula Manejo de voz Expresión Personal Dinámicas de Concentración, Atención Relajación Meditación	Prepararse con anticipación: 85% Realizar tareas con anticipación: 85% alcance. Invertir tiempo de estudio: 85% alcance. Utilizar recursos necesarios para cumplir con las tareas: 90% alcance.	13:00 horas	Zulaika Bazán Portela	S/. 2000,00
Postergación de Actividades	Taller Planificación de Actividades Académicas. Gestión del Tiempo. Establecimiento de Prioridades.	No aplazar las actividades: 85% alcance. No empezar a último momento para comenzar las actividades: 85% alcance.	4:00 horas	Zulaika Bazán Portela	S/. 500,00

ANEXO 6

Cuadros de Validación y Confiabilidad del Instrumento

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	113	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	113	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,760	3

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
itm1	4,76106	4,487	,422	,843
item6	5,15929	2,957	,684	,565
item7	5,07080	2,799	,705	,537

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,700	9

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
item2	31,2035	17,271	,339	,681
item3	30,7699	17,804	,248	,698
item4	30,1239	17,645	,303	,687
item5	30,5929	16,190	,452	,659
item8	30,6637	17,422	,364	,677
item9	31,2566	17,264	,306	,688
item10	30,5398	16,786	,356	,678
item11	30,8938	15,453	,528	,641
item12	30,3451	16,067	,464	,656

Genero

Resumen del Procesamiento de los casos

Resumen del procesamiento de los casos

	Genero	Casos					
		Válidos		Perdidos		Total	
		N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Total	1,00	59	100,0%	0	,0%	59	100,0%
	2,00	54	100,0%	0	,0%	54	100,0%

Descriptivos

Genero			Estadístico	Error típ.
Total	1,00	Media	41,8814	,64918
		Intervalo de confianza para la media al 95%		
		Límite inferior	40,5819	
		Límite superior	43,1808	
		Media recortada al 5%	42,1299	
		Mediana	43,0000	
		Varianza	24,865	
		Desv. típ.	4,98648	
		Mínimo	19,00	
		Máximo	54,00	
		Rango	35,00	
		Amplitud intercuartil	5,00	
		Asimetría	-1,565	,311
		Curtosis	6,899	,613
	2,00	Media	42,2222	,55869

Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	41,1016	
	Límite superior	43,3428	
Media recortada al 5%		42,4259	
Mediana		43,0000	
Varianza		16,855	
Desv. típ.		4,10553	
Mínimo		27,00	
Máximo		50,00	
Rango		23,00	
Amplitud intercuartil		6,00	
Asimetría		-1,073	,325
Curtosis		2,259	,639

Tabla

Índice de Validez Ítem-test de la dimensión Autorregulación Académica.

N°	Ítem	Correlación ítem - test	Confiabilidad si se elimina el ítem
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	0.404	0.467
3	Cuando tengo problemas para entender algo, generalmente busco ayuda.	0.251	0.501
4	Asisto regularmente a clase.	0.199	0.513
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	0.339	0.482
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	0.374	0.477

9	Invierto el tiempo en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	0.352	0.479
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	0.348	0.479
11	Trato de terminar mis trabajos más importantes con tiempo de sobra.	0.440	0.456
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	0.139	0.714

Nota: Los resultados de la tabla X permiten observar que la correlación ítem-test del ítem 12 presenta un coeficiente inferior al mínimo sugerido de 0.20 (Kline, 1982) y al evaluar la confiabilidad de la escala si el ítem fuera eliminado se observa que su valor aumenta de 0.529 a 0.714.