



FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
¡Lo haré mañana! Una revisión conceptual sobre la
Procrastinación Académica

PARA OBTENER EL GRADO DE BACHILLER EN
PSICOLOGÍA

Autora:
Bazán Portela Zulaika

Asesor:
Mg. Prada Chapoñán Rony

Línea de Investigación:
Psicología y Desarrollo de Habilidades

Pimentel – Perú
2019

¡Lo haré mañana! Una revisión conceptual sobre la Procrastinación Académica

Autor

Universidad Señor de Sipán

Resumen

Este trabajo bibliográfico, es una revisión teórica de la variable de la procrastinación académica. Se realizó para encontrar una respuesta al aumento del abandono de los estudios universitarios. El procrastinar representa aplazo de lo que debería hacerse en un momento dado, y se muestra como un fallo de las conductas autoregulatorias. La gestión del tiempo podría ser una variable predictora de la procrastinación. Como objetivo se analiza una problemática que aumenta entre los universitarios, debiéndose revisar eficientemente la labor de los formadores de los universitarios. La procrastinación tiene consecuencias tanto académicas, laborales y personales, allí está la importancia de identificar los últimos avances sobre este constructo. La revisión realizada fue sistemática en cuanto a la bibliografía con un diseño de investigación teórico (Ato, López, & Benavente, 2013), los resultados se inclinan hacia un fallo en la autorregulación, elevada ansiedad frente al cumplimiento de algo complicado, sumado a la falta de autoestima al verse incapaz de lograr un objetivo, volviéndose esto un círculo vicioso pues al fallar, el autoconcepto disminuirá, se perderá la motivación y comenzará el ciclo nuevamente. En conclusión, la dilación o procrastinación académica es un grave problema resultante en el abandono de la carrera y no conclusión de metas, consecuentemente habrá malestar, ansiedad, sentimientos de enojo consigo mismo y una fuerte frustración.

Palabras clave: procrastinación, tipos y niveles de procrastinación, dilación voluntaria

Abstrac

This bibliographic work is a theoretical revision of the variable of academic procrastination. It was carried out to find an answer to the increase of the abandonment of the university studies. Procrastination represents a postponement of what should be done at a given moment, and is shown as a failure of self-regulatory behaviors. Time management could be a predictive variable of procrastination. The objective is to analyze a problem that increases among university students, and the work of university educators must be efficiently reviewed. Procrastination has consequences both academic, work and personal, there is the importance of identifying the latest developments on this construct. The review carried out was systematic in terms of the literature with a theoretical research design (Ato, López, & Benavente, 2013), the results are inclined towards a failure in self-regulation, high anxiety over the compliance of something complicated, added to the lack of self-esteem to be unable to achieve an objective, this becomes a vicious circle because when failing, the self-concept will decrease, motivation will be lost and the cycle will begin again. In conclusion, procrastination or academic procrastination is a serious problem resulting in the abandonment of the race and not conclusion of goals, consequently there will be discomfort, anxiety, feelings of anger with himself and a strong frustration.

Keywords: procrastination, types and levels of procrastination, voluntary delay

| | |
|---|----|
| INDICE | |
| I. INTRODUCCIÓN | 5 |
| II. MATERIAL Y MÉTODOS | 7 |
| Diseño | 7 |
| Procedimiento | 8 |
| III. RESULTADOS | 8 |
| Tabla 1 | 9 |
| Definiciones de Procrastinación Académica | 9 |
| Tabla 2 | 10 |
| <i>Teorías de la Procrastinación Académica</i> | 10 |
| Tabla 3 | 11 |
| <i>Instrumentos de evaluación</i> | 11 |
| Tabla 4 | 12 |
| <i>Investigaciones sobre prevalencia (últimos 10 años)</i> | 12 |
| Tabla 5 | 14 |
| Investigaciones en relación con otras variables (últimos 10 años) | 14 |
| IV. DISCUSIÓN | 15 |
| V. CONCLUSIONES | 16 |
| VI. REFERENCIAS | 17 |

I. INTRODUCCIÓN

La procrastinación es definida como la acción de posponer o retrasar las responsabilidades frente a tareas o a la toma de decisiones. Es considerada como la tendencia a desperdiciar el tiempo, retrasando de manera intencional algo que debe ser hecho (Tuckman, 2003), considerada como la “quintaesencia” del fallo en la autorregulación (Steel, 2007). Se considera, según evidencias, que la procrastinación es una conducta estable (Rice, Richardson y Clark, 2012).

La procrastinación como fenómeno es bastante singular, muchas veces se podría tomar en consideración como rasgo de personalidad (McCloskey, 2011). La procrastinación se vuelve un círculo vicioso, ya que su impacto afecta la autoeficacia del individuo, llevándolo a procrastinar nuevamente; asimismo, la habilidad de gestión del tiempo tiene correlación positiva con la escala de conciencia del modelo de personalidad de cinco factores; en la dimensión que hace referencia al autocontrol, organización y planificación y comportamientos relacionados con el trabajo y compulsividad (Dezcallar, Clariana, Gotzens, Badía y Cladellas, 2015)

Rothblum, Solomon y Murakami (1986), propusieron una de las primeras definiciones de la Procrastinación Académica; “La conducta de casi siempre o siempre postergar el inicio o conclusión de las tareas académicas y casi siempre o siempre sentir ansiedad asociada a esa postergación”. Hoy en día esta definición sigue en vigencia, así lo indica Onwuegbuzie (2004), “Postergación innecesaria y a propósito en el inicio o conclusión de las tareas académicas hasta el punto de experimentar incomodidad” La procrastinación académica crece y se mantiene de forma muy preocupante y más aún lo demuestran varios estudios en donde se indica que todos los alumnos procrastinan de igual forma, más o menos y el 50% lo hace de manera sistemática y problemática (Solomon y Rothblum, 1984; Day et al., 2000). Otros datos, muestran que otro grupo de estudiantes ocupan más de la tercera parte de sus actividades diarias en la procrastinación (Pychyl et al., 2000). Vale la importancia de indicar que el problema de la procrastinación se presenta en poblaciones de todo el mundo, el problema de la procrastinación es ubicuo por su magnitud, por su presencia y claro está, por las consecuencias que traen, esto se da en poblaciones franco-canadienses (Senecal et al., 1995), alemanes (Dietz et al., 2007), australianos y japoneses (Radford et al., 1993), por mencionar solo algunos.

La dificultad más resaltante para investigar la posibilidad de hallar relación entre la procrastinación y otras variables de forma sistemática, es que esta se manifiesta a través de muchas formas y tipos, y las razones para hacerlo nos dan a conocer muchos y diferentes aspectos del constructo. Esto por consiguiente traerá las respectivas consecuencias psicológicas, como los niveles de ansiedad y de estrés que aparecen cuando se aplaza de manera intencionada una tarea. En la literatura se observa una generalidad en la que pueden ser agrupadas las razones para procrastinar y que forman cinco categorías: atracción por la tarea, amor al trabajo,

incertidumbres sobre la tarea, el miedo al fracaso en la tarea (Zarick y Stonebraker, 2009) y el perfeccionismo (Sudler, 2013); el cual es entendido como una serie de expectativas muy alejadas de la realidad, siendo rígidas en cuanto a cómo debería ser un trabajo. Se indica que procrastinar podría ayudar a que el perfeccionismo se siga manteniendo (Awuni, 2011). Otros autores hablan de otro tipo de procrastinador que vendría a ser el activo (Ferrari, Barmes y Steel, 2009), quien halla muy estimulante aplazar, procrastinar pues lo conduce a un nivel de alerta máximo y óptimo para la ejecución de un cumplimiento (Corkina, Yua y Lindtb, 2011; Demeter y Davies, 2013), cabe indicar que son muchos los autores que se manifiestan en desacuerdo; otros con la “procrastinación activa” e indican que sería mejor considerarla como un constructo aparte. (Kim y Seo, 2015).

Rothblum, Solomon y Murakami (1986), pudieron verificar que la procrastinación académica estaba relacionada con los correlatos emocionales, sobre todo la ansiedad y estrés. Asimismo, en la prueba que adaptaron Garzón y Gil (2017) Procrastination Assessment Scale-Students (PASS), pudieron observar que hay una asociación inversa entre procrastinación y gestión de tiempo, lo que significa que mientras mejor se gestiona el tiempo, la frecuencia en los hábitos de procrastinación, será menor.

En un estudio cualitativo, en donde Grunschel, Patrzek y Fries (2013) investigaron sobre la procrastinación académica; se usó un tipo de interrogatorio normalizado, que permitió observar varios tipos de estudiantes concluyéndose que si es posible observar motivos internos y externos como fuente determinante de la procrastinación académica

- Motivos internos: naturaleza afectiva, estado mental y físico, razones cognitivas, creencias personales, personalidad, competencia, experiencias previas de aprendizaje y características percibidas de la tarea.
- Motivos externos: ejecución de la tarea, tiempo de la tarea, factores externos relacionados.

La teoría de la autoeficacia de Bandura (1977), indica que el individuo genera un juicio sobre su propia capacidad para finalizar tareas, esto quiere decir que el individuo decide si realiza o no una tarea u obligación; estando atento a su esfuerzo y persistencia, además la autoeficacia baja, miedo a errar y poca auto competencia, son factores predictores de la procrastinación académica.

Por su parte, Herrera (2005), afirma “Para el caso del procrastinador, la teoría plantea que antes de emitir la acción, el sujeto observa su conducta, evalúa e identifica fuentes de auto refuerzo previo a la decisión de emitir o no la conducta final”. La Metacognición se refiere a que las creencias participan en la interpretación de uno mismo, así como el autocontrol y

modificación de alguna conducta, es decir el individuo sabe y está consciente de las habilidades que posee para hacer frente a periodos problemáticos. La vida universitaria es una constante y dinámica carga de tareas en un determinado y limitado tiempo, por lo que el estudiante deberá hacer una evaluación de sus hábitos estudiantiles, por consiguiente, sobrevendrá una autoevaluación como estudiante universitario y la medición del control que tiene sobre las conductas que adopta frente a una obligación. Así podrá modificar hábitos, si fuera el caso, que favorezcan su rendimiento académico. Mucho tendrá que ver cómo el estudiante pueda interpretarse a sí mismo.

Según Rigo (2014) hay varios factores por los que los universitarios procrastinan, como lo son el perfeccionismo, la naturaleza y la dificultad de la tarea e impulsividad. Esto quiere decir que mientras más complicada sea una tarea, la persona será más proclive a la procrastinación, y así sucede en la vida universitaria, debido a la intensa carga a la que el alumno se encuentra sometido. Martínez-Otero Pérez (2014) señala que “[...] los niveles altos de ansiedad en los estudiantes universitarios tienen implicaciones que se extienden más allá del contexto universitario [...]”. El autor manifiesta lo importante que es la salud mental en el contexto universitario, pues el ámbito universitario significa una serie de cambios que generan conductas recurrentes como la procrastinación y ansiedad, por lo cual observar y estudiar este constructo es de suma importancia ya que así desde la infancia se podrían enseñar una serie de hábitos y quizá técnicas de estudios que llegada la edad universitaria, puedan ayudar al individuo a hacer frente a estos nuevos retos cargados de cambios, responsabilidades, presiones a las que puedan hacer frente en lugar de evadirlas.

El objetivo de este estudio radica en que este fenómeno es uno de los problemas que actúan en desfavor de un buen aprendizaje y desempeño académico, ya que el estudiante se encuentra en un periodo muy difícil, originándose la tendencia a postergar actividades que le representa un gran esfuerzo e inseguridad. Ferrari (1995) indica que existen muchas formas de procrastinación en el alumnado, entre ellas, que no puedan seguir un horario, entregando trabajos atrasados, postergación el desarrollo de sus actividades o hacer todo a última hora, entre varias.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño

En el presente trabajo se realizó una investigación teórica, una revisión de conceptos (Ato, López, & Benavente, 2013) en cumplimiento de los propósitos planteados asociados con el fenómeno de la procrastinación.

Procedimiento

Se revisaron artículos durante los meses de enero a marzo del 2019, utilizando estos descriptores: procrastinación académica, dilación, autorregulación académica, postergación de actividades, en idioma español e inglés. La revisión de la literatura comprendió textos que fueran artículos de revisión, reportes de investigación, tesis y estudios psicométricos con los instrumentos de evaluación de estos conceptos, revistas científicas como: Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, Anales de Psicología, Global Journal of Educational Research, Psychological Review, Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, Revista Complutense de Educación, British Journal of Educational Psychology, Researchgate.net, Horizonte de la Ciencia Revista Científica, Dialnet, Medciencia, SciELO. Se crearon categorías de análisis, luego de las lecturas y sistematización de la información, con la finalidad de abordar factores concernientes al tema de investigación.

III. RESULTADOS

La palabra procrastinación proviene del latín, “procrastinatio”; que viene a ser un aplazamiento o postergación. Su significación primaria es la acción y efecto de procrastinar; como hábito, consiste en retrasar siempre, acciones que deberían realizarse; de esta manera son reemplazadas por otras agradables pero irrelevantes en el sentido de que no presentan tanta importancia y más bien generan evasión, retrasos, acortamiento de plazos.

Al revisar la literatura reciente sobre la procrastinación académica, encontramos muchas definiciones, pero siempre manteniendo una palabra común que es la postergación. En la **tabla 1** podemos observar varias definiciones, se trata de las más conocidas en función con su aparición cronológica. Como puede observarse, tres elementos parecen señalarse en la mayoría de las definiciones de recogidas:

- a. Su carácter intencional, pues el individuo que procrastina sabe que lo está haciendo, cuando lo está haciendo y porqué lo está haciendo.
- b. Las consecuencias negativas que conlleva sobre el autoconcepto, sobre la ansiedad que se genera, sobre la deserción universitaria.
- c. Fallo en la autorregulación académica.

Tabla 1*Definiciones de Procrastinación Académica*

| Autor (es) | Año | Definición |
|---------------------------------------|------------|---|
| Tuckman | 2003 | La procrastinación se define como la acción de posponer obligaciones y decisiones habitualmente, es una tendencia a malgastar el tiempo de manera intencional. |
| Steel | 2011 | La procrastinación, como concepto aún está en vías de conocerse, sobre todo en los países hispanohablantes, siendo una conducta aplazatoria y a voluntad, de obligaciones hasta prácticamente la caducidad del tiempo límite. Esto trae efectos negativos en el individuo |
| Clariana, Cladellas, Badía, & Gotzens | 2011 | En el ámbito universitario, la procrastinación académica (PA) puede definirse como la acción de retrasar voluntaria e innecesariamente la realización de tareas al punto de experimentar malestar subjetivo. |
| Klingsieck, Mann, | 2013, 2016 | El concepto procrastinación manifiesta un comportamiento de postergación voluntario de un hecho o acción representativamente importante, aunque él no realizar las obligaciones pueda desencadenar en consecuencias negativas, inclusive si las consecuencias positivas fueran mayores. |
| Domínguez-Lara, S. | 2016 | Es lícito pensar que, si bien la Procrastinación Académica se caracteriza por la postergación, existe un componente relacionado con la conducta académica autorregulada que contribuye a la Procrastinación Académica |

La procrastinación académica ha sido explicada desde modelos teóricos diferentes que han ido desde la del de los 5 componentes hasta el motivacional, en la Tabla 2 se presentan las diferentes teorías que permiten comprender este constructo, entre las que destaca la teoría de modelo 2x2 de Strunk, Cho, Steele y Bridges, en el que se destacan 2 dimensiones, la primera es la formada por conductas académicas que tratan el manejo del tiempo y la segunda dimensión por el motivo de la realización de estas conductas. Aparecen dos tipos de motivación que forman el continuo del modelo, están son el logro y la evitación, fuentes de donde provendría la conducta procrastinadora. Ambas dimensiones deberán tomarse en cuenta al mismo tiempo.

Tabla 2*Teorías de la Procrastinación Académica*

| Autor (es) | Año | Teoría | Descripción |
|--|------------|----------------------------|--|
| Mcclelland (Citado Por Rothblum) | 1990 | Modelo Motivacional | La motivación de logro es planteada como rasgo estable, ya que la persona utiliza varios comportamientos orientados hacia el éxito, sea la situación que se le presente, optando por dos posiciones: (a) la esperanza de alcanzar el éxito y (b) el miedo al fracaso |
| Ferrari y Emmons (Citados Por Riva) | 2006 | Modelo Conductual | La procrastinación como elección de actividades con consecuencias positivas a corto plazo; pero si se opta por la evitación como elección, darán consecuencias demoradas. |
| Strunk, Cho, Steele y Bridges | 2013 | Modelo 2x2 | Existen dos dimensiones y dos niveles por cada dimensión. La primera dimensión la forman las conductas académicas del manejo del tiempo. La segunda, la base motivacional de estas conductas. Dos fuentes motivacionales conforman el continuo motivacional del modelo (logro o evitación). Fuentes principales de las conductas de procrastinación. |
| Schraw, Wadkins y Olafson, | 2016 | Modelo de 5 Componentes | Para este modelo la procrastinación es ubicua, o sea que todos los individuos la practican y no de manera aislada pues intervienen varios factores. |

Esta tabla muestra los instrumentos de evaluación que han sido adaptados al contexto de habla hispana. También mostramos uno de los más utilizados y adaptado y baremado en el 2016 al contexto universitario limeño y es el EPA de Busko, es un instrumento de uso simple y comprensible el cual utiliza una escala Likert del 1 al 5 y tiene dos dimensiones. Actualmente es el que más aceptación y uso tiene.

Tabla 3*Instrumentos de evaluación*

| Autor (es) | Año | Instrumento | Dimensiones | Objetivo de medición |
|---|------------|---|--|--|
| Aitken | 1982 | El Inventario de Procrastinación de Aitken (API) | Posee una sola dimensión que consta de 16 ítems en donde los participantes indican la medida de veracidad de las declaraciones en una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta | Diseñado para evaluar la tendencia de los estudiantes a la postergación en sus tareas académicas |
| Mann | 1982 | Escala de Procrastinación en la Toma de Decisiones. PDT | Está compuesta de 5 ítems en una escala de 5 puntos de tipo Lickert. | Examina el aspecto cognitivo de la procrastinación frente a la toma de desiciones. Se basa en la teoría del conflicto para tomar decisiones (Ferrari & Dovidio, 2000), y la procrastinación es vista con un patrón desadaptativo al momento de escoger alternativas frente a un conflicto o problema |
| Salomon & Rothblum | 1984 | Procrastination Assedment Scale for Studients, PASS | Frecuencia de Procrastinación Razones Cognitivo Conductuales para procrastinar | Frecuencia de procrastinación y grado de ansiedad que genera, y razones para procrastinar |
| Lay | 1986 | Escala de Procrastinación General. EPG | Es una escala unidimensional y tiene 20 ítems. Diez Ítems tienen puntaje reverso. | Los puntajes altos reflejan conductas procrastinadoras asociadas a una necesidad de activación fisiológica para desempeñar la tarea |
| Kalechstein, Hocevar, Zimmer & Kalechestein | 1989 | Test Procrastination Questionnaire, TPQ | Es un instrumento de autoinforme de 10 ítems con 4 opciones de respuesta tipo Likert. | Evalúa específicamente lo que se requiere para afrontar de forma óptima las diferentes formas de procrastinación frente a los exámenes |
| Túckman | 1990 | Escala de TPS de Tuckman | 1) auto descripción la procrastinación y la | Es una medida de autoinforme sobre la tendencia a perder el tiempo, |

| | | | | |
|------------------|------|---|--|---|
| | | | ansiedad frente a los exámenes 2) dificultad para hacer cosas que resultan displacenteras y evitarlas, 3) tendencia culpar a los demás la propia desgracia | postergar o dejar de hacer cosas que ya deberían estar hechas |
| Schouwenburg | 1992 | Inventario de Procrastinación Académica (Academic Procrastination State Inventory) APSI | Contiene tres subescalas válidas y confiables (postergación académica, miedo al fracaso, y falta de motivación) | Mide las fluctuaciones de los comportamientos y pensamientos de procrastinación académicos |
| Mccown & Johnson | 1995 | Inventario de Procrastinación para Adultos. IPA | Escala Unidimensional de 15 items, 7 de ellos con puntaje reverso. | A mayor puntaje en esta escala, se observará la frecuencia en las demoras al realizar una tarea, actuando la evitación para cuestionar capacidades. |
| Busko | 1998 | Escala de Procrastinación Académica EPA | Autorregulación Académica Postergación de Actividades | Evalúa la procrastinación académica en estudiantes. |

En los últimos diez años, la procrastinación académica ha tomado mucho auge en las investigaciones, toda vez que es necesario saber el motivo de tanta deserción estudiantil, aplazo y no cumplimiento de metas por parte de los estudiantes. Estas son algunas de las recopiladas

Tabla 4

Investigaciones sobre prevalencia (últimos 10 años)

| Autor (es) | Año | Tema de Investigación | Resultados |
|-------------------|------------|---|---|
| Álvarez B. | 2010 | El tema es la procrastinación según rol de género y grado de estudios | Se encontró que, a la hora de procrastinar, no existe diferencias de género y grado de estudios, de una muestra de 235 estudiantes de 4to y 5to de secundaria. Por lo tanto, se puede suponer que |

| | | | |
|--|------|---|---|
| | | | ambos grupos muy similares en sus estrategias de enfrentamiento de retos académicos, incluyendo sus niveles de procrastinación |
| <u>Rodríguez, A. & Clariana, M</u> | 2016 | Procrastinación como fenómeno que disminuye a lo largo del tiempo según el factor edad o por el factor asignatura o por ambos factores. | Los resultados indican que el factor asignatura no influye en la procrastinación, pero la edad si, pues la variable disminuye a partir de los 25 años. Las investigaciones de Rosario et al. (2009) y Clariana et al. (2012) muestran el aumento de la procrastinación en la adolescencia |
| Garzón, A., y Gil, J | 2017 | Tendencias en el estudio de la procrastinación Académica para comprender la deserción estudiantil. | Prevenir y evitar la deserción de los alumnos universitarios, privilegiando las habilidades estudiantiles. |
| Domínguez-Lara, S. | 2017 | Es la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica, las estrategias de afrontamiento pre-examen y el rendimiento académico general. | Correlación significativas moderadas y altas con relación a las estrategias evaluadas a través del COPEAU en las dimensiones de la procrastinación académica y el rendimiento académico |

La procrastinación académica como tema de investigación es muy rico, y ha estado relacionado con muchas variables como la ansiedad rasgo, distractores como las redes sociales, juegos de internet, perfeccionismo, etc.

Tabla 5*Investigaciones en relación con otras variables (últimos 10 años)*

| Autor (es) | Año | Variables | Resultados |
|--|------------|-------------------------------|--|
| Pardo D., Perrilla L., Salinas C. | 2014 | Ansiedad-rasgo | Los resultados arrojaron que los constructos o variables: ansiedad-rasgo y procrastinación académica, eran positivas en cuanto a su correlación. Pero no se halló diferencia significativa en las variables demográficas. |
| Cardona V. | 2015 | Estrés Académico | Según el planteamiento de Pittman (2007), citado por Angarita (2012) la conducta procrastinadora es un comportamiento de evitación, y se lleva a cabo como estrategia de afrontamiento, terminando en un comportamiento desadaptativo |
| Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Raymundo, O., Arenas, C., Fernández, E. | 2017 | Adicción a las redes sociales | Los resultados mostraron una relación significativa, directa y positiva entre estas dos variables es decir a un mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a redes sociales, denotando que los alumnos de pregrado muestran una mayor procrastinación y adicción a redes sociales en comparación con los alumnos de post grado. |

| | | | |
|-------------------|------|------------------------|--|
| Pérez Castellares | 2018 | Inteligencia Emocional | Existe correlación inversa significativa entre la procrastinación académica y la inteligencia emocional Clariana y otros. (2011) en su investigación realizada en Argentina. |
|-------------------|------|------------------------|--|

IV. DISCUSIÓN

En este trabajo se analizaron diversas literaturas científicas con respecto al fenómeno de la procrastinación académica. El objetivo consistió en elaborar un análisis sobre el estado del tema en las bases de datos indicadas.

Destacan algunos aspectos importantes, y se analizan alcances con la finalidad de facilitar y abrir paso para la investigación y práctica educativa.

Respecto a la conceptualización de la Procrastinación Académica, este constructo se debería a un fallo en la autorregulación de la conducta, sobreviniendo efectos negativos para la salud del estudiante, como son la ansiedad, autoconcepto negativo, deserción estudiantil. Este problema no específico del ámbito académico, sino que también se expande al ámbito académico laboral y personal.

Se debe diferenciar a la procrastinación de otros constructos como desmotivación, ineficacia, ansiedad, pues existe relación entre la procrastinación y estas consecuencias, pero también es importante precisar que la procrastinación académica podría ser más que un constructo, se muestra como un rasgo de la personalidad el cual se va reforzando hasta el punto de que manejarlos sea difícil.

En relación a las teorías que explican la procrastinación académica, tenemos la motivacional, que es una de las más utilizadas y entendidas, pues argumenta que la falta de motivación da lugar a la procrastinación y esta deriva al mismo tiempo en falta de motivación, creándose un círculo vicioso que con el tiempo se vuelve muy difícil de romper.

En referencia a los instrumentos utilizados para medir el constructo, existen varios adaptados al contexto peruano, entre los que tenemos el Cuestionario de Procrastinación Académica de Débora Busko, habiendo tenido su última adaptación el 2014 por el Dr. Sergio Domínguez Lara, quien realizó también en el año 2016, una baremación del mismo. Este instrumento consta de dos dimensiones las cuales son la Autorregulación Académica y la Postergación de Actividades, se utiliza la escala Likert del 1 al 5.

En las investigaciones durante los últimos 10 años, se observó un crecimiento de las publicaciones en este tema. El constructo de la procrastinación es tan antiguo que Johnson (citado por Steel 2007), en la revolución industrial, se refirió al hecho de procrastinar como una

debilidad común; Asimismo Stanhope (1694/1773), hizo una reflexión “no ociosidad, no pereza, no procrastinación, nunca dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”. En textos clásicos, en el año 44 a.C., Cicerón, Cónsul de Roma: “en la ejecución de casi toda la tarea, la lentitud y la dilación es lo peor”. 400 años antes, Tucídides, general ateniense relacionado con la guerra con los espartanos: “la procrastinación es el rasgo de carácter más reprochado, útil sólo en el retraso del inicio de una guerra”

En el año 800 a.C., Hesíodo poeta griego: “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” esta referencia histórica de la procrastinación que data de muchos años atrás podría hacernos pensar en el constructo de la procrastinación como un arquetipo defectuoso de la conducta humana.

Los primeros trabajos centrados en el proceso de procrastinación son alrededor de 1950, pero es a comienzos de los 90 que se hace más importante para los investigadores quienes comenzaron a preguntarse el porqué de la deserción estudiantil, dando lugar a una avalancha de investigaciones que en el 2019 se encuentra en pleno auge.

Respecto a la relación con otros constructos, la autorregulación parece ser un predictor del bajo rendimiento estudiantil y deserción universitaria.

Es importante resaltar las dificultades para poder investigar la relación que podría existir entre la variable procrastinación y otras, ya que se puede verificar en diferentes literaturas que se hace referencia a varias formas o tipos de procrastinar. Opinando otros grupo de investigadores que sería mejor considerarlo un constructo totalmente diferente (Kim y Seo, 2015). Generalizando las razones para procrastinar, se halló que estas podrían juntarse en cinco niveles que serían: atracción por la tarea, amor al trabajo, incertidumbre, el miedo a fracasar (Zarick y Stonebraker, 2009) y el perfeccionismo (Sudler, 2013).

V. CONCLUSIONES

Se puede concluir que el constructo procrastinación Académica se encuentra relacionado con otros constructos, ya sea como generación o como consecuencia. Podría tratarse no sólo de un estudio a nivel educativo, sino a nivel psicológico por las consecuencias que el procrastinador sufre a lo largo de su vida, si no logra enmendar este fenómeno, ya que produce fracasos en todos los ámbitos, consecuentemente, estrés, baja autoestima, ansiedad y fallo en el autoconcepto.

Es importante poder tomar con más ahínco este estudio, pues al parecer es relativamente nuevo, pero la bibliografía muestra que existe desde tiempos muy remotos, y el tratarlo psicológicamente como rasgo de personalidad, sería fructífero pues es un constructo negativo que a la larga causa malestar y fallo en el correcto desempeño de la vida diaria.

Asimismo, ahondar en investigaciones que lleven a la conclusión de que podría tratarse también de un arquetipo que según Carl Jung representan el inconsciente colectivo con carácter universal, como componente hereditario de la psique del ser humano.

Y sobretodo, y lo más inmediato mientras se llevan a cabo este tipo de investigaciones para saber más sobre este constructo, prima la necesidad imperiosa de crear un modelo en la educación en donde se prepare al estudiante desde edades muy tempranas con varias herramientas que permitan la gestión de problemas que se suscitan en la vida universitaria y otros campos. Herramientas tan simples como los cursos de Técnicas de Estudio que recién se ofrecen en los primeros años de universidad, debiéndose dictar en los primeros años de estudios de un niño, obviamente con el debido proceso de simplicidad a dificultad.

VI. REFERENCIAS

- Angarita, D. (2014). Algunas relaciones entre la procrastinación y los procesos básicos de motivación y memoria. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 91-100.
- Ato, M., Lopez, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en Psicología. *Anales de la Psicología*, 29, 1038-1059.
- Awuni, J. (2011). Correlates of course anxiety and academic procrastination in higher education. *Global Journal of Educational Research*, 10(), 55-65.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*(84), 191-215.
- 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. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87-96. doi:ISSN 1575-0965
- Clariana, M., Gotzens, C., Badía, M., & Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2), 737-754.
- Corkina, D., Yua, S., & Lindtb, S. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*.
- D., P., L., P., & C., S. (2014). relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5493101.pdf>
- Day, V., Mensink, D., & O`Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 120-134.
- Demeter, D., & Davis, S. (2013). Procrastination as a tool: exploring unconventional components of academic success. *Creative Education*, (7), 144-149. doi:10.4236/ce.2013.47a2018

- Dezcalar, T., Clariana, M., Gotzens, C., Busquets, C., Badia, M., & Cladellas, R. (2015). Conciencia y trabajo continuo como predictores del rendimiento académico en estudiantes españoles. *Revista Complutense de Educación*, 26(2), 367-384. doi:10.5209/rev_RCED.2015.v26.n2.43229
- Dietz, F. H. (2007). Individual values, learning routines and academic procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, 77(4), 893-906. doi:10.1348/000709906X169076
- Domínguez-Lara, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 27-38. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- Domínguez-Lara, S. (2017). Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad pre-examen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis. *ResearchGate*. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/322145236>
- Ferrari, J., Barmes, K., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators. Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 163-168. doi:10.1027/1614-0001.30.3.163
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment., *Plenum Press*.
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). 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). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. doi:10.11144/Javeriana.upsy
- Garzón-Umerekova, A., & Gil-Flores, J. (2017). Propiedades psicométricas de la Versión en Español de la Prueba Procrastination Assesment Scale-Students (PASS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, RIDEP*, 43(1), 149-163.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Explorando las razones y consecuencias de la dilación académica: un estudio de entrevista. *Revista Europea de Psicología de la Educación*, 28, 841-861. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Herrera, F. (2005). Tratamiento de la cognición-metacognición en un contexto educativo pluricultural. *Revista Ibero Americana de Educación*, 37(2), 1-23.
- Kim, K., & Seo, E. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: a meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33. doi:10.1016/j.paid.2015.02.038
- Klingsieck, K. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. doi:10.1027/1016-9040/a000138.
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Mann, L. (1982). Decision-Making Questionnaire.

- Mann, L. (2016). Procrastination Revisited: A Commentary. *Australian Psychologist*, 47-51. doi:10.1111/ap.12208
- Martínez-Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*.
- Matalinares, M. D. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia Revista Científica*.
- McCloskey, J. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination. *Arlington: University of Texas*.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 3-19.
- Pérez, C. (2018). Procrastinación Académica y su Relación con la Inteligencia Emocional.
- Pychyl, T. M. (s.f.). Dilación y planning falacia: un examen de hábitos de estudio de los estudios universitarios. *Diario de Social Behavior y personalidad*, 15, 135-150.
- Quant, D. S. (2012). Procrastinación, Procrastinación Académica: Concepto e Implicaciones. *Vanguardia Psicológica*, 45-59.
- Radford, M. M. (1993). Differences between Australian and Japanese Students in Decisional Self-Esteem. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24, 284-297.
- Ramos, C., Jadán, P. L., & Bolaños, M. G. (275-289). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos*, 3. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Rice, K., Richardson, C., & Clark, D. (2012). El perfeccionismo, la dilación y la angustia psicológica. *Diario de Psicología de asesoramiento. Publicación anticipada en línea*. doi:10.1037 / a0026643
- Rigo, E. (s.f.). Como reducir la procrastinación, trabajando la ansiedad.
- Rodríguez, A. C. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios, su relación con la edad y el curso académico. 45-60.
- Rosário, P., Costa, M., & Núñez, J. G. (s.f.). Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. *The Spanish journal of psychology*. doi:12. 118-27. 10.1017/S1138741600001530
- Rothblum, E. (1990). Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. *Handbook of social and evaluation anxiety*, 497-537.
- Rothblum, E. S. (1986). Diferencias afectivas, cognitivas y de comportamiento entre los procrastinadores altos y bajos. *Revista de psicología de asesoramiento*, 33(4), 387-394. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Senécal, C. K. (1995). Autorregulación y postergación académica. *The Journal of Social Psychology*, 607-619. doi:10.1080 / 00224545.1995.9712234

- Solomon, L. y. (s.f.). Dilación académica: Frecuencias y correlatos cognitivo-conductuales. *Revista de psicología de asesoramiento*, 31(4), 503-509. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of. *Psychological Bulletin*, 133(1). doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Sudler, E. (2013). Academic procrastination as mediated by executive functioning, perfectionism, and frustration intolerance in college students. *Tesis de Grado New York: St. John's University*.
- Tuckman, B. (2003). The effect of learning and motivation strategies training on college students' achievement. *Journal of College Student Development*, 44(3), 430-437.
- Zarick, L. S. (2009). I'll do it tomorrow the logic of procrastination. *College Teaching*, 211-215. doi:10.3200/ctch.57.4.211-215