



FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

TESIS

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA ¡EMPIEZA
YA!, PARA REDUCIR LA PROCRASTINACIÓN
EN INGRESANTES DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA - CHICLAYO.**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

AUTOR

Bach. HOYOS CUBAS, JOSÉ ANTONIO.

Pimentel, Julio del 2015.

Tesis

Efectos de un programa ¡Empieza Ya!, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada - Chiclayo.

Aprobación de la Tesis

Hoyos Cubas José Antonio
Autor

Mg. Toro Reque Rubén
Asesor metodólogo

Mg. Ordiales Vera Yovana Ofelia
Asesor Especialista

Mg. Leonardo Luna Lorenzo
Presidente del Jurado de Tesis

Mg. Ordiales Vera Yovana Ofelia
Secretaria del Jurado de Tesis

Mg. Sánchez Morales Cristina Elizabeth
Vocal del Jurado de Tesis

DEDICATORIA

A Victoria, por su amor y paciencia en el transcurso de mi carrera profesional; Psicología.

A todos los integrantes de mi familia por acompañarme con fuerza, abnegación y comprensión.

AGRADECIMIENTO

Al todopoderoso y a todos aquellos colegas por sus palabras de ánimo y apoyo incondicional, ya que de esta manera permitieron que continúe mi objetivo personal, dándole un valor especial a la superación a través de la educación; eternamente agradecido por su confianza y fe en mí: Serguei Ortega, César Briones, Mario Barrantes, Elio Espejo, Ytalo Hernández, Rusbel Gómez, Luis López, Koki Baca, Dante Sánchez, Manuel Buguña, Santiago Balladares, José Sánchez, Juan Alcántara, Luis Rivera, Edwin Chávez, Edilberto Chancafe, Julio Vásquez, Raúl Tapia, Sandra Flores y otros.

RESUMEN

El presente informe de investigación de tipo cuasi experimental tiene como finalidad conocer los efectos de la aplicación del programa “Empieza Ya”, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada de Chiclayo 2015. Para tal efecto se trabajó con una población de 70 ingresantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil, quedando con una muestra de 20 participantes de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre 16 a 19 años, de los cuales 10 formó parte del grupo control y la otra mitad el grupo experimental. Para la medición de la procrastinación, se utilizó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (Arévalo & Otiniano, 2011) la misma que fue baremada con una población similar a la del estudio. Entre los resultados obtenidos se encontró: Que antes de haber aplicado el programa “Empieza Ya”, se percibe medio y alto grado de procrastinación en los ingresantes pertenecientes al grupo de control y experimental. Después de haber aplicado el programa, se observa una diferencia significativa en la reducción de los indicadores de procrastinación, ya que redujo el nivel alto y medio de la procrastinación en el grupo experimental reflejándose en los indicadores como: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad. Resultados del valor de la prueba t Student para muestras independientes, es altamente significativo ($p < 0.01$).

Palabras Claves: Programa “Empieza Ya”, experimental, procrastinación, motivación, autoestima, independencia, organización, responsabilidad.

ABSTRACT

This report quasi-experimental research aims to understand the effects of the implementation of the "Start Now" program to reduce procrastination in a private university entrants Chiclayo 2015. To this end we worked with a population of 70 entrants Vocational School of Civil Engineering, staying with a sample of 20 participants of both sexes, aged between 16-19 years, of which 10 took part in the control group and half the experimental group. Procrastination Scale was used to measure procrastination, Teen (Arévalo & Otiniano, 2011) was the same as baremada with a similar study population. Among the results she found: That before you applied the "Start Now" program is perceived medium and high degree of procrastination in new students belonging to the control group and experimental. After applying the program, a significant difference was observed in the reduction of procrastination indicators since reduced the average high and procrastination in the experimental group reflected in indicators such as lack of motivation, dependency, low self-esteem, disorganization, evasion of responsibility. Results of the value of the Student t test for independent samples is highly significant ($p < 0.01$).

Keywords: experimental, procrastination, motivation, self-esteem, independence, organization, responsibility, program "Start Now."

ÍNDICE

	Pág.
Aprobación de tesis	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Abstrac	vi
Índice de tablas y gráficos	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	4
1.2. Formulación del problema.....	7
1.3. Delimitación de la investigación.....	7
1.4. Justificación e importancia de la investigación.....	7
1.5. Limitaciones de la investigación.....	8
1.6. Objetivos de la investigación.....	8
1.6.1. Objetivo general.....	8
1.6.2. Objetivos específicos.....	8
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de Estudio.....	10
2.2. Marco Teórico.....	15
2.2.1. Historia de la procrastinación.....	15
2.2.2. Definición de la procrastinación.....	16
2.2.3. Tipos de procrastinación.....	19
2.2.4. Tipos de procrastinadores.....	21
2.2.5. Procrastinación en la personalidad.....	23
2.2.6. Consecuencias de la procrastinación.....	24
2.2.7. Características demográficas.....	25
2.2.8. Intervención terapéutica en la procrastinación.....	26
2.3. Definición de terminología.....	30
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y Diseño de investigación.....	32
3.2. Población y muestra.....	33
3.3. Hipótesis.....	34
3.4. Variables – Operacionalización.....	35
3.5. Métodos y técnicas de recolección.....	39
3.6. Descripción del instrumento utilizado.....	40
3.7. Procedimiento para la recolección de datos.....	45

3.7.	Análisis estadístico e interpretación de datos.....	46
3.8.	Principios éticos.....	46
3.9.	Criterios de rigor científico.....	47

CAPITULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1.	Resultados en tablas y gráficos.....	49
4.2.	Contrastación de la hipótesis.....	61
4.3.	Discusión de resultados.....	62

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.	Conclusiones.....	68
5.2.	Recomendaciones.....	70

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 72

ANEXOS 78

Escala de Procrastinación en Adolescentes.	
Formato de Consentimiento Informado.	
Prueba de Normalidad.	
Validez y Confiabilidad de la Escala de Procrastinación en Adolescentes.	
Programa ¡Empieza Ya!	
Validación del Programa ¡Empieza Ya”!	
Certificado.	

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Índice de tablas

Tabla1: Aplicación del programa ¡Empieza Ya!, reduce las conductas de procrastinación en ingresantes de una universidad privada-Chiclayo.....	49
Tabla 2: Nivel de procrastinación general, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.....	50
Tabla 3: Nivel del indicador falta de motivación de procrastinación, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.....	52
Tabla 4: Nivel del indicador dependencia de procrastinación, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.....	53
Tabla 5: Nivel del indicador baja autoestima en la procrastinación, de los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.....	55
Tabla 6: Nivel del indicador desorganización en la procrastinación, de los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.....	56
Tabla 7: Nivel del indicador evasión de responsabilidad en la procrastinación, de los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.....	58
Tabla 8: Estadísticos descriptivos de los indicadores de la procrastinación, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.....	59
Tabla 9: Contrastación de hipótesis de los indicadores de la procrastinación, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.....	61

Índices de gráficos

Gráfico 1: Resultados alcanzados en la investigación donde se visualizan los niveles de la procrastinación general en el grupo control y experimental, en pre y post test.....	51
Gráfico 2: : Niveles porcentuales alcanzados en la investigación por el indicador falta de motivación en el grupo control y experimental en el pre y post test.....	52
Gráfico 3: Niveles porcentuales alcanzados en la investigación por el indicador dependencia en el grupo control y experimental en el pre y post test.....	54
Gráfico 4: Niveles porcentuales alcanzados en la investigación por el indicador baja autoestima en el grupo control y experimental en el pre y post test.....	55
Gráfico 5: Niveles porcentuales alcanzados en la investigación por el indicador desorganización en el grupo control y experimental en el pre y post test.....	57
Gráfico 6: Porcentaje del indicador evasión de la responsabilidad en el grupo control y experimental en pre y post test.....	58
Gráfico 7: porcentaje final de los indicadores de procrastinación, del grupo control y experimental en el post test.....	60

INTRODUCCIÓN

Dentro del mundo en que vivimos los humanos, existen diferentes situaciones obvias pero no reconocidas y aceptadas por el hombre y es evidente que no cumple este valor hasta que el problema ejerza algún daño o preocupación como malestar general en él; entonces; postergar, dejar de hacer, posponer, retrasar, pensar que hay tiempo, mañana lo hago, es fácil hay tiempo de sobra, son expresiones conocidas por nosotros, pero no conceptualizadas y estudiadas, que recién al vencer el plazo y con presión de la fecha, reflexión venidera de no cumplimiento de las tareas personales, académicas y laborales, se trata de la procrastinación en adolescentes, como un tema de preocupación ya que está relacionado con los pensamientos, emociones y conductas así como lo menciona Papoola (2005); citado por Akinsola, M. (2007); y en consecuencia este problema afecta al rendimiento académico, a la productividad y eficacia personal.

La variable procrastinación fue desconocida por la mayoría de los participantes, siendo una de ellas, integrante del grupo control que se aproximaba a la figura, más no al fondo del significado del estudio, motivo por el cual, y a partir de ese día era un reto trabajar con ingresantes de una universidad, ya que ser estudiante hoy en día conlleva una serie de dificultades que debe enfrentar el joven que inicia o finaliza los estudios superiores en nuestro medio, y que claro está se presentan igualmente, a lo largo de toda su formación profesional asociados a circunstancias de índole familiar, social, económica. (Chan, 2011)

En consecuencia se estudió la variable Procrastinación en una población adolescente (16-19 años) que ingresaron a la Escuela de Ingeniería Civil de una universidad privada de Chiclayo y al encontrar índices de medio y alto grado de procrastinación, se elaboró el programa psicológico ¡Empieza Ya!, para reducir la procrastinación en la mencionada muestra. Trabajo realizado en campo con una duración de 15 sesiones con el cual después del período establecido se pudo contrastar la hipótesis de investigación, si existía diferencias significativas en las mediciones post test al comparar el grupo control con experimental, encontrando que al aplicar el mencionado programa,

se disminuyeron los indicadores de: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad que conllevan a presentar niveles altos de procrastinación.

Por consiguiente el Programa ¡Empieza Ya!, para reducir la procrastinación en adolescentes, puede ser utilizado y replicado por profesionales clínicos y educativos en diferentes campos, que tengan la intención de brindar estrategias de afrontamiento y solución a la procrastinación y así contribuir con el desarrollo personal de esta población.

El despliegue y proceso de investigación que hace alusión a los antes mencionado se ve reflejado desde el primer capítulo, en el cual se plantea el problema de investigación, se expone la realidad problemática, la justificación e importancia de la investigación, los objetivos, las limitaciones; luego en el segundo capítulo se presentan los antecedentes de investigación relacionados a la variable de trabajo, el desarrollo de la temática enfatizada en la procrastinación. A continuación, en tercer capítulo se presenta el marco metodológico, en donde se encuentran datos sobre el tipo y diseño de investigación, la población, muestra, hipótesis, variables y operacionalización, técnicas y métodos de investigación, descripción del instrumento utilizado y el análisis estadísticos e interpretación de los datos. En el capítulo cuatro se encuentra el análisis e interpretación de los resultados obtenidos, sustentados en gráficos y tablas; los mismos que servirán para la contrastación de hipótesis de forma cuantitativa y cualitativa. Finalmente en el capítulo cinco, abarcan las conclusiones y recomendaciones que se detallan de acuerdo a los objetivos planeados en la investigación; cerrando el trabajo con las referencias bibliográficas y anexos; útiles para una mejor validez, comprensión y visualización de logrado en el presente estudio.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad Problemática.

Desde hace muchos años, la vida del ser humano por su condición, resulta estar llena de actividades y tareas, donde a veces una actividad, suele dejarse de lado o postergarse a medida que pasa el tiempo; por ello, hoy en día, es casi un común denominador en el que hacer de su vida.

Retrasar la entrega de un proyecto, de un trabajo, de un plan, o de una simple tarea, se ha convertido evolutivamente en una actividad constante, una situación humana, que por su obviedad genera problemas; este efecto se conoce a nivel mundial y es considerado uno de los principales problemas personales tal como lo sostiene **Costa, et. al** (1992) en las investigaciones sobre esta variable en contextos no latinoamericanos encontraron las siguientes cifras: cerca del 20% de los adultos admite que procrastinan en tareas rutinarias; alrededor del 25% de la población adulta no estudiante reporta que la procrastinación es un problema significativo y en el 40% de los casos, ello ha causado pérdidas financieras tanto a nivel personal como organizacional.

De acuerdo con **Ferrari, O'Callahan, y Newbegin (2005)**, en América latina aproximadamente el 61% de las personas presentan procrastinación y el 20% presenta procrastinación crónica; esta última implica un patrón regular de comportamientos de aplazamiento frente a las tareas y actividades que son su responsabilidad.

Por otra parte, **O'Callaghan, Díaz, y Argumedo citados por Ferrari, Díaz-Morales (2007)** afirman, que las personas que

presentan procrastinación a nivel crónico experimentan emociones negativas dada la incapacidad que perciben para realizar las tareas a tiempo, cumplir plazos, o tomar decisiones. Y en esta investigación resulta importante tener en cuenta, que existe también una procrastinación académica, tomada como variable de estudio. Así al trabajar con jóvenes ingresantes a la vida universitaria, se hace evidente que todo es nuevo para ellos, desde la exigencia, de los cursos, el respetar un horario, el vínculo con un grupo bastante heterogéneo y el nivel de abstracción necesario para cada uno de sus actividades académicas, e incluso a la adaptación a una nueva realidad de un nuevo esfuerzo personal.

Para muchos de estos alumnos el proceso adaptación al tiempo es abrumador, porque desde ya existen diferentes tipos de personalidad, que si bien es cierto, en oportunidades predispone y en otras libera de seguir en la ruta de la procrastinación, por ello, desde el ingreso a la universidad, estos alumnos deberán asumir el compromiso de generar un proyecto de vida totalmente objetivo, y para no fallar en su formación pregrado.

De acuerdo con **Steel (2007)**, la procrastinación se presenta en diversos campos, por ejemplo: en el ámbito laboral, en el ámbito político, en el ámbito bancario y en el ámbito educativo, entre otros. En razón a lo antes expuesto, señala que a nivel laboral las personas que procrastinan tienden a no asumir cargos que impliquen altos niveles de responsabilidad, razón por la cual pueden experimentar fracaso constantemente. En el ámbito político las personas que evidencian comportamientos de

procrastinación suelen postergar la toma de decisiones frente a la aprobación de proyectos y de leyes; en el ámbito bancario las personas tienden a no tomar decisiones financieras que comprometan de forma significativa los recursos; y en el ámbito educativo las personas tienden a dejar la realización de actividades académicas cuando la fecha de entrega está muy cerca, de igual forma suelen realizar muy pocas actividades y evitan asumir responsabilidades en el trabajo de grupo.

1.2. Formulación del Problema

¿La aplicación del programa, ¡Empieza Ya!, reducirá significativamente la procrastinación en ingresantes de una universidad privada de Chiclayo?

1.3. Delimitación de la investigación

La presente investigación se realizó en el interior de una Universidad Privada de Chiclayo, exactamente en una de las aulas de la Escuela de ingeniería del I ciclo, siendo un total de 186 jóvenes matriculados en dicha escuela, obteniendo según los criterios de inclusión una población de 70 adolescentes, quedándome con una muestra de 20 participantes de ambos sexos quienes presentaban una edad de 16-19 años, distribuidos en partes iguales para el grupo control y experimental, con los cuales se trabajó el programa de intervención psicológico en total de 15 sesiones durante 2 meses aproximadamente durante semestre académico de las horas de Tutoría, Semestre 2015- I.

1.4. Justificación e importancia

El presente trabajo de investigación, se justifica por las siguientes razones:

Será de gran importancia, debido a que la información contribuirá a un mayor conocimiento, teórico, técnico y científico del fenómeno estudiado.

Los resultados, servirán para que las universidades públicas y privadas, al conocer cómo funciona la procrastinación en la vida del adolescente - universitario y la relación que guarda con su desempeño y desarrollo, puedan intervenir a través de programas de tutoría universitaria con especialistas para corregir este problema, que perjudica el crecimiento personal.

Los hallazgos también permitirán implementar programas preventivos para reducir el nivel de procrastinación y lograr un perfil de universitario idóneo a las actuales exigencias académicas-universitarias.

Los futuros profesionales, tomarán conciencia que al emitir ciertas conductas repetitivas de postergación de tareas y actividades, pueden estar presentando indicios de procrastinación; siendo esta señal para buscar ayuda con un profesional de salud mental, que le ayudará cognitiva, conductual y emocionalmente, brindándole alternativas de solución y recursos de afrontamiento ante esta dificultad.

Por último, su trascendencia se justificó, porque existió significancia en el programa, ya que su efecto generó un cambio positivo en los participantes, así también contribuirá a la realización de futuras investigaciones.

1.5. Limitaciones de la Investigación

Escasa investigación de la variable de estudio a nivel de programa psicológico y más aun con el carácter de intervención psicológica.

1.6. Objetivos

Objetivo General

Demostrar que la aplicación del programa ¡Empieza Ya!, reduce las conductas de procrastinación en ingresantes de una universidad privada- Chiclayo.

Objetivos Específicos

Identificar el nivel de procrastinación, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.

Elaborar el programa Empieza Ya, para reducir las conductas de procrastinación en ingresantes de una universidad privada de Chiclayo.

Ejecutar el programa Empieza ya, para reducir las conductas de procrastinación en ingresantes de una universidad privada de Chiclayo.

Medir el nivel de procrastinación, posterior a la ejecución del programa Empieza Ya, en los ingresantes de una universidad privada de Chiclayo.

Contrastar los resultados del pre y post test; del grupo experimental como del grupo control, para determinar la eficacia del programa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

A nivel Internacional

Clariana (2013) en su investigación; “Personalidad, procrastinación y conducta deshonestas en alumnado de distintos grados universitarios”, estudio realizado con una muestra de 620 estudiantes de la Universidad Autónoma de Barcelona – España, de cuatro facultades: Ingeniería, Economía, Humanidades y Educación, con los que pretendió analizar las variables mencionadas como influencias en el aprendizaje para lo cual utilizó el cuestionario EDA, que evaluó, procrastinación y cheating y un aversión S del Big Five Inventory, que mide personalidad y finalmente participaron en una entrevista psicoeducativa individual para contrastar los resultados de los test.

Los resultados confirman la idea de que los alumnos de titulaciones universitarias distintas presentan características propias en cuanto a la personalidad, procrastinación y cheating. Entre dichas peculiaridades cabe destacar que los alumnos de tecnología puntúan más alto en estabilidad emocional y los de economía en procrastinación y también que los estudiantes de Educación obtienen notas más altas en conciencia y amabilidad que sus iguales de otras carreras. Todas estas relaciones están mediadas por el género del alumno que es una característica significativa a tener en cuenta en todas las variables estudiadas.

Asimismo, **Quant & Sánchez (2012)**, indican en su investigación, que Solomon y Rothblum (1984) fueron otras de las investigadoras en estudiar la procrastinación en el entorno

académico y en crear una medida que determinara la frecuencia y las razones que tienen los estudiantes para aplazar las tareas académicas. Es así que en el año de 1984 desarrollan y validan la Escala de evaluación de la procrastinación académica-versión estudiantes (Procrastination Assessment Scale-Students, PASS), cuyos primeros resultados determinan que la procrastinación representa un problema de consideración para una proporción significativa de estudiantes universitarios en Estados Unidos, pues 46% de la muestra informó que siempre o casi siempre postergan la escritura de un ensayo, 28% posterga el estudio para la preparación de exámenes y el 30% aplaza las lecturas semanales asignadas.

Sirois (2004), citado por Quant y Sánchez (2012), realizó una investigación en la Universidad de Windsor (Canadá). “La procrastinación académica con los problemas de salud”. El estudio fue realizado con 182 estudiantes a los cuales se les administraron cuestionarios de personalidad y de medición del estado de salud, para luego valorar su intención de llevar a cabo conductas que pudieran prevenir una experiencia de enfermedad reciente, la autora encontró que los procrastinadores presentaban más estrés comparado con los no procrastinadores. También encontró que la procrastinación no cambia la cantidad de enfermedades o estrés que padece una persona, solo aumenta la intensidad de las enfermedades. Los resultados básicos de ese estudio mostraron que existe una relación negativa entre la procrastinación académica y las intenciones de llevar a cabo conductas saludables y que las intenciones débiles de llevar a cabo conductas saludables en los procrastinadores estuvieron asociadas con una menor autoeficacia específica de

la salud, todo lo cual indicó, según esa investigación, que la procrastinación académica estaba asociada con bajo control conductual percibido.

Otro aporte significativo a la variable de investigación se obtiene de la investigación de **Galarregui, Arana, y Partarrieu (2011)**, donde hacen una revisión bibliográfica denominada “Procrastinación en el ámbito académico”, en el cual su objetivo fue describir la relación de la procrastinación con perfeccionismo, utilizando una metodología con las siguientes bases de datos: PubMed, PsycINFO y EBSCO. Proporcionaron datos como: Procrastinación académica y secundariamente su asociación con perfeccionismo. Obteniéndose que diversos estudios reportaron que la Procrastinación Académica es un fenómeno común entre estudiantes, variando los porcentajes de prevalencia de aquélla de un artículo a otro. Por otra parte, varios estudios señalan asociaciones específicas entre procrastinación y perfeccionismo en estudiantes.

Por su parte; **Hernández, Fernández & Baptista, (2000)**, en su investigación titulada, “Procrastinación”, describen la diferenciación entre hábitos sociales de demora y postergación en el contexto peruano y el hábito de procrastinar no es clara. En el ámbito personal, es necesario hacer un deslinde entre costumbres sociales y un patrón recurrente que causa una mala adaptación del individuo a su medio, es decir, estudiar si es posible hablar de personas que presenten un desorden de procrastinación y observar sus características y rasgos asociados. Para ello, es imprescindible tener los instrumentos necesarios para poder evaluar este fenómeno, estudiar su

manifestación en nuestra población y finalmente, establecer si, a pesar de la costumbre social, ocurre la procrastinación descrita en los ambientes clínicos.

A nivel nacional

Alegre (2014), en la cual publica una investigación, donde el objetivo de su estudio fue establecer la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La muestra se obtuvo por un procedimiento no probabilístico, incidental, evaluándose a 348 alumnos universitarios, siendo el 50.6% de sexo masculino y el 49.4% femenino, y de acuerdo con el tipo de gestión, el 70.1% pertenecía a universidades particulares, mientras que el 29.9% a universidades estatales. Se evaluó la muestra con la Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica, las cuales evidenciaron tener propiedades psicométricas de confiabilidad, según el método de consistencia interna, y validez de constructo, mediante el análisis factorial exploratorio. Se aceptó la hipótesis formulada debido a que el coeficiente de correlación obtenido entre ambas variables de estudio fue negativo (-.235) y significativo ($p < .000$) pero bajo.

Álvarez (2010), estudió la presencia de la procrastinación general y académica en 235 estudiantes de secundaria de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima Metropolitana, para lo cual se utilizó la Escala de Procrastinación General y Académica (Busko, 1998). Sobre la base del análisis de los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que la general y no existían diferencias significativas según el rol de género y el grado de estudios.

Carranza R. y Ramírez A. (2013) en su investigación; Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios, presentaban como objetivo del estudio, determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto, con una muestra de 302 sujetos, ambos sexos entre 16 y 25 años. Se utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo. Instrumentos: Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013). Las propiedades psicométricas del instrumento indican que es válido y confiable. Los resultados evidencian que 33.7% de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión pertenece al género femenino; de otro lado se aprecia que un 44% de estudiantes universitarios se ubican entre las edades de 16 y 20 años de edad respectivamente y quienes presentan mayores niveles de procrastinación. Asimismo, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%).

Por otro lado, **Chang (2011)**, en su investigación, procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior, realizada con 200 estudiantes de educación superior de profesiones de letras en Lima- Perú; aplicó una encuesta para la identificación de características de los participantes como también la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998 y Álvarez, 2010– Adaptado en Lima). Empleando un diseño descriptivo y correlacional para identificar relaciones y comparaciones, según rol de género y rendimiento académico alto y bajo en sus estudios respectivos, además, para una mayor apreciación

especial se realizó un análisis de ítems. Los hallazgos obtenidos nos permiten identificar y discutir las diferentes situaciones que se asocian a la procrastinación en los estudiantes de educación superior y su posible repercusión en su rendimiento académico. Asimismo los estudiantes de educación superior participantes en este trabajo procrastinan comúnmente en diversas actividades académicas en su formación pre-profesional, los varones presentan mayor procrastinación que las alumnas en sus trabajos académicos, el 61,5 % de participantes que procrastina han desaprobado entre uno y seis cursos o materias durante el proceso de formación académica y un 68% de participantes que procrastinan pertenecen a familias compuestas por ambos padres e hijos.

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Historia de la Procrastinación.

Según Steel (2007), el primero en realizar un análisis histórico de la procrastinación fue Milgram, con un trabajo en 1992 en el que afirmaba que en las sociedades avanzadas tecnológicamente hay una alta frecuencia de compromisos y fechas límite que hace que la prevalencia de la procrastinación sea más elevada, por ejemplo, en las sociedades agrarias menos desarrolladas.

Posteriormente, Ferrari et al. (1995) sostienen que la procrastinación no empezó a ser considerada socialmente un verdadero problema hasta la revolución industrial de finales del siglo XVIII, cuando, por los grandes cambios sufridos por nuestra sociedad, el acto de procrastinar empezó a adquirir las

connotaciones negativas que perduran hasta hoy día. Los autores afirman que, hasta ese momento histórico, la procrastinación era vista como un estilo de conducta respetable como otro cualquiera e incluso como una sabia actitud ante la vida.

Aun así, parece ser que todo apunta a que la procrastinación es tan antigua como la humanidad misma, existiendo numerosas referencias literarias a este problema, provenientes de diversas culturas, que alcanzan hasta varios milenios atrás.

Steel (2007) destaca el ejemplo del poeta griego Hesíodo que, siendo uno de los primeros poetas griegos registrados, escribió alrededor del año 800 a.C. sobre la procrastinación que “[...] un hombre que pospone su trabajo se encuentra siempre en un pulso con la ruina”.

2.2.2. Definición de la procrastinación

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define la palabra “procrastinar” sencillamente como “diferir, aplazar”.

Según el Online Etymology Dictionary, el término proviene del latín y se compone de las palabras *pro*, que significa “adelante”/“a favor de” y *crastinus*, que significa “del mañana”. Sin embargo, las implicaciones del concepto desde el punto de vista psicológico son bastante más complejas.

El diccionario inglés Oxford Dictionary of English define la palabra como “posponer una acción, especialmente sin una

buena razón”, añadiendo un nuevo matiz a la idea, el aporte de diversos autores:

Como es lógico, la visión negativa del fenómeno, entendido como una tendencia a posponer el inicio o conclusión de cualquier tipo de acción o decisión indefinidamente teniendo o no intención de realizarla (Lay y Silverman, 1996) resultando habitualmente en diversos problemas y un gran malestar subjetivo para el que procrastina.

La mayoría de la población lo considera algo malo, perjudicial y estúpido (Briody, 1980) y más del 95% de los procrastinadores desean reducir esta conducta (O’Brien, 2002). Se ha demostrado en diversos estudios que la procrastinación se asocia a una reducción del rendimiento (Steel, Brothen y Wambach, 2001).

Según Álvarez, O. (2010), indica que la:

“Procrastinación en general, es un constructo polisémico estudiado y desarrollado por muchos, los que tienden a presentar múltiples definiciones agrupando un elemento común, el aplazamiento o la demora”

Ferrari et al. (1995) la define, como el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo. Así la procrastinación debe ser considerada como el obstáculo que imposibilita a las personas a conseguir sus intereses de forma eficiente y productiva, representando una disociación entre habilidades y capacidades para afrontar apropiadamente sus tareas y deberes.

Papoola (2005); citado por Akinsola, M. (2007); considera la procrastinación como un rasgo que tiene componentes cognitivos, conductuales y emocionales.

Noran (2000) citado por Akinsola, M. (2007) ; la define como evitar la realización de una tarea que requiere ser finalizada, asimismo menciona que algunos prefieren pasar el tiempo socializando, en lugar de desarrollar un asignación importante que debe presentarse, y otros prefieren ir al cine o ver una película antes de estudiar para un examen. Aportando que:

“De ésta manera el procrastinador es quien sabe lo que quiere, en cierta manera, que sabe que puede, y que trata de hacerlo, pero que en realidad no lo hace”.

En lo que respecta a la procrastinación académica; ésta es definida como la tendencia a dejar de lado actividades académicas hasta una futura fecha, las investigaciones señalan que al menos un 25% de estudiantes presentan experiencias de problemas de este tipo (Ellis & Knaus, 1977; Salomon & Rothblum citado por Alvarez, 2010) y esa procrastinación es frecuentemente asociada con negativas consecuencias académicas, por ello también está relacionada con bajas calificaciones y abandono de cursos (Semb, Glick & Spencer; 1979, citado por La Forge, 2005)

Burka, J. & Yuen, L. (1983), consideran que la acción de aplazar en el caso de la procrastinación se caracteriza precisamente por ser irracional. En ocasiones se ha hablado de que la procrastinación se puede entender como algo positivo en determinados contextos, ya que podría funcionar como un

mecanismo adaptativo de prevención de riesgos al afrontar tareas cuyos resultados son inciertos (Ferrari, 1993).

La procrastinación también implica que la acción que está siendo aplazada es necesaria o importante para el individuo (Lay, 1986), su realización es voluntaria y no impuesta desde fuera (Milgram, Mey-Tal y Levison, 1998) y, por último, la persona en cuestión procrastina a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas que puede tener aplazar la acción (Steel, 2007).

También es importante recalcar que en la procrastinación, la persona tiene intención de realizar en el momento la tarea en cuestión que está aplazando. Por lo tanto, no se considera la acción de aplazar una tarea estratégicamente con buenos motivos, llamada en ocasiones procrastinación o aplazamiento activo o estratégico. Respecto a este aspecto, en un estudio, Corkin, Yu y Lindt (2011), encontraron que un mayor nivel de aplazamiento estratégico se encontraba asociado incluso a un mayor nivel de autoeficacia y a mejores notas académicas. Esto es así incluso para tareas que en sí mismas son placenteras para la persona. Se ha demostrado que según las características de la conducta o tarea en cuestión, por placentera que sea, se tiende más a procrastinar en su realización que en otras (Shu y Gneezy, 2010).

2.2.3. Tipos de procrastinación

En los últimos años se han publicado diversos estudios que contemplan la existencia de varios tipos diferenciables de

procrastinación. Los tres principales tipos son los siguientes: el tipo arousal frente al tipo evitativo, por un lado y, por el otro, el tipo decisional. Esta taxonomía fue ideada y concebida por Ferrari (1992) cuando trataba de comparar algunas escalas de evaluación de la procrastinación desarrolladas con anterioridad. Estas escalas eran la General Procrastination Scale de Lay (1986) y el Adult Inventory of Procrastination de McCown y Johnson's (1989). Dado que en sus análisis encontraba que la correlación existente entre estas escalas era casi nula, concluyó que éstas medían dos tipos diferentes de procrastinación: el tipo arousal la primera y el tipo evitativo la segunda. Posteriormente, Ferrari añadió un tercer tipo denominado tipo decisional, basándose en el Decisional Procrastination Questionnaire de Mann (1982).

A. Procrastinador tipo arousal

Para Ferrari (1992), el procrastinador tipo arousal, se caracteriza por un alto nivel de búsqueda de sensaciones que procrastina porque ansía obtener un “subidón” por la compleción de una tarea en el último momento. Es decir, se trataría de un individuo que recibe un alto grado de refuerzo positivo en la acción de realizar alguna tarea en muy poco tiempo y a contrarreloj para la que ha dispuesto de mucho tiempo. La sensación de desafío de salirse con la suya en una situación de alto riesgo de fracaso les aporta la estimulación que necesitan. Una frase típica de este tipo de procrastinador sería “voy a posponer esta tarea de momento, trabajo mejor bajo presión” (Pychyl y Simpson, 2009)

B. Procrastinador tipo evitativo

Al contrario que el tipo arousal, el procrastinador tipo evitativo, busca principalmente no enfrentarse a la tarea en cuestión (Ferrari, 1992b). La motivación puede adoptar varias formas, a saber: hay tareas, que por la aversión que causan de manera intrínseca, son evitadas; otras son pospuestas eternamente por el miedo a fracasar en el intento de realizarlas, lo cual esconde un miedo a enfrentarse a las propias limitaciones.

C. La Procrastinación tipo decisional

Ambos tipos de procrastinación anteriormente expuestos podrían considerarse formas conductuales de ésta, en los que lo que posponemos son tareas. Estos dos tipos se contraponen al tercer tipo, el decisional, ya que en éste lo que se procrastina es la toma de una determinada decisión (Ferrari, 1994).

2.2.4. Tipos de procrastinadores

Asimismo, la literatura proporciona vertientes de importancia, para conocer la existencia de los tipos de procrastinación, así también existen tipos de procrastinadores, que para efectos de la presente investigación se citará la clasificación de Sapadyn (1996), citado por Arévalo, E. (2011):

A. Soñadores: sufren de “pensamiento mágico”, “va a funcionar todo bien”, dicen, aunque no hacen nada para acercarse a sus objetivos. En la visión cognitiva-conductual, Ellis y Knaus (1977) refieren que la procrastinación se debe a que la persona posee creencias irracionales sobre lo que implica terminar una tarea adecuadamente, en ese sentido, tiende a

plantearse metas altas y poco reales que por lo general lo llevan al fracaso. Es entonces que al intentar calmar esas consecuencias emocionales, demoran el inicio de las tareas hasta que no sea factible completarlas de manera apropiada, evitando así cuestionar sus habilidades y capacidades.

B. Generadores de crisis: dicen que normalmente trabajan mejor bajo presión, pero para ser más precisos, prefieren protestar y generar crisis para no hacer en definitiva ninguna tarea. Desde una perspectiva psicodinámica, la procrastinación estaría vinculada al concepto de evitación de tareas específicas, el cual fue discutido por Freud en el año 1926. De esta manera, se hace notar el rol de la angustia al evitar una tarea, explicado por Freud en Inhibiciones, síntoma y angustia (Freud, 1926; citado por Ferrari, 1995)

C. Atormentados: sus miedos consumen sus procesos de pensamiento e impiden que cualquier tarea sea realizada, mientras imaginan y meditan en cada posible escenario de desastre y fracaso. Según Burka & Yuen (1983; citados por Steel, 2007) señalan que la procrastinación tiene sus principios en el miedo que siente el procrastinador de que sus actos lo lleven a consecuencias no positivas, sea estableciendo un vínculo que no tiene la capacidad de retener o alejándolo del objeto.

D. Desafiantes: a estas personas les molesta las asignaciones de tareas, retomando control de sus vidas rechazando el trabajo en forma oportuna y cooperativa, o directamente en forma frontal.

E. Sobrecargados: conocidos también como “los complacientes”, esta gente no puede decir que no, y por lo tanto toma más y más responsabilidades sin ninguna expectativa razonable de ser capaces de cumplir sus obligaciones.

2.2.5. La procrastinación en la personalidad

Un investigador de Psicología debe tener claro ciertos aspectos de la procrastinación; si es que se trata de un rasgo de personalidad o es sólo una conducta inusual. Al respecto hay estudios que indican un fenómeno personal. Algunos estudios estadísticos parecen demostrar que se trata de un rasgo estable tanto transituacional como temporalmente, además de tener una importante carga genética (Steel, 2007).

También se destaca que los procrastinadores a menudo parecen exigir que el mundo se adapte a sus necesidades, que se les debería reforzar independientemente de su comportamiento y que las tareas deberían ser siempre fáciles. También se encontraron muchos pensamientos que denotan una baja tolerancia a la frustración, como p.ej. de que estas tareas “me desesperan”, “me dañan el cerebro”, “me arruinan la tarde” o “me estresan demasiado”.

Tice, D. & Baumeister, R. (1997) demostraron que los procrastinadores tienen una acusada tendencia a escoger la gratificación inmediata y a no valorar las consecuencias a largo plazo. En diferentes estudios se ha encontrado una importante correlación entre la procrastinación y el fracaso en la

organización, el autocontrol y la capacidad de planificación (Steel, 2007).

Adicionalmente, Baumeister, Nelson, Schmeichel, Tice, Twenge y Vohs (2008) demostraron que la toma de decisiones y la iniciativa activa reducen el autocontrol y provocan, entre otras cosas, un aumento de la procrastinación.

Además, se ha estudiado la relación entre el acto de procrastinar y diferentes rasgos de personalidad. Los siguientes apartados abordan aspectos relacionados con la personalidad del procrastinador.

✓ **Responsabilidad y procrastinación**

Steel (2007) afirma que el rasgo de “procrastinación” se solapa considerablemente con el de “responsabilidad” del modelo de los 5 grandes de Costa y McCrae (1992). Sin embargo, los análisis factoriales realizados sobre esta cuestión revelan que el factor “responsabilidad” es más amplio que el concepto “procrastinación”, pero que éste puede ser considerado la faceta más central del primero. Por todo ello, es lógico que las personas con una alta procrastinación suelen puntuar muy bajo en la escala de responsabilidad. Concluyendo que la medida de la responsabilidad correlaciona fuertemente y negativamente con la procrastinación.

2.2.6. Consecuencias de la procrastinación

Algunos estudios se han dedicado a esclarecer qué consecuencias negativas o positivas podría tener la procrastinación. La mayoría se han centrado en los efectos

sobre el estado de ánimo y el estado emocional en general o en el rendimiento laboral/académico, dadas las importantes implicaciones que tiene la procrastinación en este ámbito. Sin embargo, estamos muy lejos de comprender completamente todas las consecuencias negativas que se derivan de este problema. Existen estudios que apuntan a todas las implicaciones que tiene la procrastinación en el ámbito de la salud, por su relevancia para las conductas de salud, la adherencia terapéutica de los pacientes, y en estudios sobre la procrastinación realizados por economistas, ya que es una variable muy relevante respecto a determinadas conductas, como pagar los impuestos, etc. que tienen implicaciones económicas muy importantes.

Existen estudios que demuestran que la procrastinación, efectivamente, es perjudicial para el rendimiento en las tareas académicas (Steel, 2007).

2.2.7. Características demográficas

Con respecto a este apartado surgen muchas cuestiones, que empíricamente pueden tener respuesta, cómo por ejemplo ¿quién procrastina más, los adultos o los jóvenes? ¿las mujeres o los varones?, ¿los solteros o casados?, ¿los que estudian en universidad privada o pública?. Sin embargo existe un estudio demográfico realizado por Steel (2007), donde demuestra que la procrastinación está presente en mayor porcentaje en varones que en mujeres, y que los adolescentes tiene a presentar con mayor frecuencia esta conducta, asimismo la procrastinación parece ser una conducta que se reduce considerablemente con la edad.

Asimismo encontró que los solteros son los que procrastinan más que los casados y esto aumento si el nivel socioeducativo es inferior, en comparación con las mujeres.

2.2.8. Intervención terapéutica en la procrastinación

Para hablar de la intervención terapéutica, se hace referencia al enfoque cognitivo conductual y sus teorías aplicadas a la intervención grupal a través de la aplicación de un programa.

A. Teoría de la motivación temporal (Temporal Motivation Theory - TMT)

El TMT (Steel y König, 2006) es un modelo integrador de la procrastinación, encuadrado en la teoría motivacional y con una fuerte influencia de la teoría económica. El concepto esencial en torno al cual gira la teoría es el tiempo.

Los factores de la ecuación que representa la teoría son: *motivation/utility* (motivación para realizar una determinada conducta, por lo tanto, su valor debe ser bajo para que tenga lugar la procrastinación), *expectancy* (la expectativa de éxito que tenemos, también llamada autoeficacia), *value* (el valor que tiene para nosotros realizar esa tarea, lo que nos refuerza), *impulsiveness* (se le llama impulsividad, aquí se debe entender como nuestra sensibilidad personal a posponer una acción determinada) y *delay* (podríamos traducirlo como retraso, es el tiempo necesario para la realización de la tarea, por lo tanto

también cuánto tiempo falta para que obtengamos refuerzo de la acción). La fórmula básica sería esta:

$$\text{MOTIVACIÓN} = \frac{\text{Expectativa} * \text{Valor}}{1 + \text{Impulsividad} * \text{Retraso.}}$$

Cuanto más deseable es una determinada conducta para un determinado individuo, más útil es, o mayor motivación tenemos para realizarla. Las personas buscamos realizar aquellas conductas con mayor utilidad o que nos producen mayor motivación por naturaleza. La motivación va en función de los cuatro otros factores. Para que este modelo sea válido y representativo para la procrastinación, los cuatro factores que intervienen en la ecuación deben correlacionar con ésta.

En el numerador encontramos la expectativa y el valor. Cuanto más elevados sean estos dos, mayor será la motivación para la acción y menor la procrastinación. La expectativa es directamente proporcional a la autoeficacia. El valor depende básicamente de tres variables, a saber, la aversión a la tarea, la tendencia al aburrimiento y la motivación de logro. Cuanto menores sean la primera y la segunda y mayor la tercera, mayor será el valor.

En el denominador tenemos la impulsividad y el retraso. Cuanto mayor sea el denominador, menor será la motivación y mayor la procrastinación. La impulsividad, o sensibilidad a posponer, depende de la distraibilidad, la impulsividad propiamente dicha y la falta de autocontrol. Cuanto mayor sean estos tres factores, mayor será la sensibilidad a posponer. Finalmente, el retraso se

traduce directamente en el tiempo que pasará hasta que obtengamos refuerzo de la tarea en cuestión.

Se ha recabado las principales propuestas de tratamiento disponibles al día de hoy en la bibliografía científica, basándose principalmente en aquellos enfoques cognitivo conductuales, aunque provengan de marcos teóricos diversos.

B. Programa de tratamiento grupal

Demir, A., Ferrari, J., & Uzun Ozer, B. (2013) publicaron recientemente un programa de tratamiento grupal que aplicó a un grupo de procrastinadores, en cinco sesiones con periodicidad semanal, y con considerable éxito.

La primera sesión servía de primer contacto entre los miembros del grupo y consistió en una presentación de los miembros, seguido de un brainstorming “lluvia de ideas”, con el objetivo de definir la procrastinación. Un punto crucial era la puesta en común de experiencias personales relacionadas con la procrastinación, compartiendo también objetivos y expectativas. Se habló de los diferentes tipos de procrastinadores y se expusieron ejemplos para cada uno de ellos.

En la segunda sesión, se animó a los miembros del grupo a que identificaran su patrón personal de procrastinación, lo cual todos los miembros lograron hacer sin dificultad. Se identificaron pensamientos y emociones típicas asociadas. Los sujetos mostraron que eran conscientes de las ganancias inmediatas que obtenían con la procrastinación. También se discutió sobre las consecuencias negativas que tiene la procrastinación respecto a la vida diaria y académica de los sujetos. Se introdujo

a los sujetos en el modelo ABC de Ellis y se les animó a identificar antecedentes y consecuentes de su conducta. Se puso especial énfasis en la importancia de la relación entre el pensamiento, la emoción y la conducta.

En la tercera sesión, se introdujo a los sujetos en el modelo de Beck sobre pensamientos irracionales y distorsiones cognitivas. Se puso mucho énfasis en aclarar el funcionamiento de estos mecanismos y a identificarlos en sí mismos.

En la cuarta sesión, se empezó hablando sobre las estrategias cognitivas empleadas durante la semana anterior y el efecto que habían tenido sobre los individuos. Se discutió sobre el uso del tiempo de los sujetos y sobre cómo este refleja sus prioridades. Se les concientizó sobre la importancia del deseo de cambio. Se siguió analizando los pensamientos que mantenían la procrastinación en cada sujeto y cómo combatirlos.

En la quinta y última sesión, se animó a los miembros del grupo a resumir el progreso realizado durante las sesiones y a describir las nuevas habilidades y hábitos que habían adquirido y cómo habían influido en sus vidas diarias.

Las medidas administradas pre-post mostraron una reducción significativa en la procrastinación académica y general.

En otro abordaje grupal, Höcker, A., Engberding, M., Beißner., J. & Rist, F. (2008) utilizaron un enfoque cognitivo conductual enfocado especialmente a la puntualidad y a la planificación realista, teniendo éxito con una reducción significativa y clínicamente relevante de la procrastinación informada. Este mismo equipo realizó otro estudio clínico de tratamiento de la

procrastinación con el énfasis en los mismos elementos en 5 sesiones con una mejora significativa también (Höcker et al., 2009). Este último programa está concebido para ser administrado tanto individualmente como en grupo.

2.3. Definición de la terminología

Procrastinación: es un patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido.

Procrastinación académica: se puede decir que es un patrón conductual considerado como especialmente grave por las consecuencias que conlleva para el estudiante y su entorno académico y familiar (González, Maytorena, Lohr & Carreño, 2006; Steel, 2007). Onwuegbuzie, A. (2004) lo considera como un “comportamiento disfuncional caracterizado por evitar; hacer promesas de hacer más tarde; excusar o justificar retrasos y evitar la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de la investigación

El presente estudio corresponde a una investigación de tipo experimental.

Según los lineamientos de Shaughnessy & col (2007), el estudio corresponde a una investigación aplicada de diseño cuasi experimental, debido a que se trabaja con grupo de control y grupo experimental, donde el investigador manipula la variable independiente al introducir como tratamiento experimental la aplicación del Programa “Empieza ya” para reducir la procrastinación, resultando gráfica o simbólicamente de la siguiente forma:



Dónde:

GE : Grupo experimental o de tratamiento, constituidos por los ingresantes con alto nivel de procrastinación que cumplen los criterios de inclusión.

GC : Grupo de control o de comprobación.

X : Intervención y aplicación del programa “Empieza Ya”, para reducir la procrastinación en estudiantes de una universidad privada.

01 : Aplicación del Pre - Test.

- 02 : Aplicación del Post –Test.
- 03 : Aplicación del Pre – Test.
- 04 : Aplicación del Post – Test.
- _____ : Ausencia del programa en el grupo control.

3.2. Población y muestra:

La población estuvo conformada por alumnos ingresantes a una universidad privada de Chiclayo que cumplieron los criterios de inclusión, siendo un total de 70, de ambos sexos, pertenecientes a la Escuela de Ingeniería Civil, que sus edades oscilaban entre 16-19 años, los mismos que después de ser evaluados con el pre test, quedaron solo 20 sujetos, seleccionados por presentar los niveles más altos de procrastinación.

La muestra estuvo conformada por un grupo de 20 adolescentes de ambos géneros, que presentan los niveles más altos de procrastinación, ingresantes a la Facultad de Ingeniería de una Universidad Privada de Chiclayo; con una edad que oscila entre 16 – 19 años. De los cuales, 10 sujetos formarán parte del grupo experimental y los otros 10 sujetos, pertenecerán al grupo control, para el desarrollo de una investigación de tipo cuasi - experimental.

Se utilizará un muestreo no probabilístico o determinístico para seleccionar a los sujetos pertenecientes a los grupos: experimental y control.

3.2.1. Criterios de Inclusión.

- ✓ Los ingresantes fueron de nacionalidad peruana.
- ✓ Sus edades oscilaron entre 16 y 19 años.
- ✓ Pertenecieron a ambos géneros.
- ✓ Ingresaron a una universidad privada de Chiclayo del semestre académico 2015 – I.
- ✓ Pertenecieron a la Facultad de Ingeniería.

3.3. Hipótesis

Ha La aplicación del programa “Empieza Ya”, reduce significativamente el nivel de procrastinación en los ingresantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

Ho La aplicación del programa “Empieza Ya”, no reduce significativamente el nivel de procrastinación en los ingresantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

3.4. Variables

Por la naturaleza del estudio, las variables a considerar son las siguientes:

Variable Independiente

- Programa ¡Empieza Ya!

Variable Dependiente

- Procrastinación.

3.5. Operacionalización

VARIABLE INDEPENDIENTE	INDICADORES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	ACCIÓN OPERACIONAL	TIEMPO	INSTRUMENTO
PROGRAMA ¡EMPIEZA YA! PARA REDUCIR LA PROCRASTINACIÓN EN INGRESANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO-2015.	Aumentando mi motivación	Determinación para realizar sus deberes y responsabilidades, con iniciativa en aquello que se le demanda.	1. Reconociendo mi problema. 2. Motivándome. 3. Afrontando situaciones difíciles.	55 min 50 min 45 min	POST TEST “Escala de Procrastinación en Adolescentes- EPA” Arévalo. E. & Otiniano. L.(2011)
	Desarrollando mi autonomía	Independencia de las personas a su alrededor para llevar a cabo sus actividades, obteniendo libertad y decisión propia para ejecutar tareas.	4. Yo sí puedo. 5. Mi decisión vale mucho. 6. Prevalciendo mi capacidad de decisión.	45 min 45 min 45 min	
	Fortaleciendo la Autoestima	Adecuada percepción de sí mismo, con actitudes de valía, respeto y seguridad para aceptar sus propias habilidades y cualidades, en la ejecución de sus responsabilidades.	7. Mi valía personal. 8. Cómo me ven los demás. 9. Me respeto, me quiero, me amo.	60 min 45 min 55 min	

	Mejorando la organización	Adecuada planificación, orden y control del lugar, tiempo y espacio para la realización de sus deberes y tareas.	10. Organizándome. 11. Respetando mis tiempos. 12. Consolidando mi planificación.	55 min 45 min 45 min	
	Manteniendo la responsabilidad	Aceptación de la realización de sus obligaciones y deberes. Buscando por todos los medios que no renuncie a hacerse cargo de ellas.	13. Cambiando mi forma de pensar. 14. Actuando con Responsabilidad. 15. Compartiendo lo aprendido.	50 min 50 min 70 min	

V. D	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍNDICE	SUB ÍNDICE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INSTRUMENTO (ITEMS)
P R O C R A S T I N A C I Ó N	Actitud del individuo que consiste en postergar, posponer, aplazar y evitar la realización y/o culminación de tareas, trabajos o acuerdos que resultan ser importantes o no en las diferentes áreas de su vida.	C O G N I T I V A C O N D U C T U A L	Falta de motivación	ALTO	35-44	Carencia total de determinación en la concreción de sus deberes y responsabilidades.	PRE TEST: "Escala de Procrastinación en Adolescentes". Arévalo & Otiniano (2011) 1,6,11,16, 21,26, 31, 36, 41,46. 2, 7,12,17, 22,27, 32, 37, 42,47. 3,8,13,18, 23,28, 33, 38, 43,48.
				MEDIO	29-34	En algunas situaciones tiende a no presentar motivación para concluir sus obligaciones.	
				BAJO	17-28	Sólo en situaciones que considera poco relevantes, tiende a no mostrarse motivado.	
			Dependencia	ALTO	31-39	Siempre necesita del apoyo de alguien para llevar a cabo sus tareas.	
				MEDIO	26-30	Necesita de los demás dependiendo de las circunstancias y la dificultad de las actividades que realice.	
				BAJO	15-25	Sólo cuando cree necesario puede solicitar ayuda, para afinar detalles.	
			Baja autoestima	ALTO	30-36	Alto grado de inseguridad, de inaceptación de sus propias habilidades y cualidades.	
				MEDIO	23-29	Su inseguridad se evidencia de forma regular al percibir que es ineficiente en aquello que realiza.	
				BAJO	11-22	Sólo en situaciones en las cuales sus recursos no son suficientes para afrontar las responsabilidades.	

P R O C R A S T I N A C I Ó N			Desorganización	ALTO	33-44	Carencia total de una adecuada planificación y control del lugar, tiempo y espacio para la realización de sus deberes.	4,9,14,19,24,29,34,39,44,49.	
				MEDIO	25-32	De manera regular tiende a perder el control de tiempo y espacio en la concreción de sus responsabilidades.		
				BAJO	10-24	Ocurre sólo cuando considera que no debe planificar, por tener el control de la situación.		
			Evasión de la responsabilidad	ALTO	35-43	Tiende en gran medida a rechazar la realización de sus obligaciones y deberes.		5,10, 15, 20, 25, 30, 35,40, 45, 50.
				MEDIO	28-34	Rechaza algunas de las obligaciones y responsabilidades que se le asignan en base a su interés y preferencia.		
				BAJO	10-27	Centra su interés en lo más importante, lo simple lo rechaza por su escasa relevancia a lo que esté realizando.		

3.6. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Método

El método utilizado para la presente investigación, es cuantitativo de tipo aplicativo.

3.6.2. Técnica

✓ Entrevista psicológica

Piacente (2009), la explica como el intercambio verbal en el cual existen dos roles bien definidos, el del entrevistador y el del entrevistado, donde generalmente el primero intenta obtener información sobre el segundo. Se trata en consecuencia de un proceso de interacción con el fin de investigar las características en todas las áreas personales de los sujetos entrevistados, con propósitos diagnósticos o terapéuticos.

✓ Observación

Es la técnica, mediante el cual, se obtienen datos perceptibles de la unidad de análisis: características de los sujetos, tales como su forma de comportamientos verbales y no verbales en situaciones diversas; de las interacciones entre sujetos, sean estas gestuales o verbales; de los contextos, con referencia por ejemplo a las cualidades ambientales. (Piacente, 2009)

3.6.3. Instrumento

La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), es un instrumento psicométrico construido y valido por Arévalo, E. & Otiniano, J. (2011) en Trujillo – Perú; con el objetivo de identificar el grado de evitación o postergación de las actividades y responsabilidades académicas, familiares y sociales-recreativas.

La EPA, está dirigido para aplicar a los adolescentes, cuyas edades fluctúan entre los 12 y 19 años, de diversos estratos socioculturales y educativos, siendo la aplicación de la escala individual o colectiva, o auto administrada; suele durar un promedio de 20 minutos aproximadamente.

En cuanto a la estructura de la escala, está conformada por 50 reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos cada uno, estos son: falta de motivación; dependencia; baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad. Siendo elaborado a través del método de escalamiento de Likert, en la que se plantean enunciados referidos a las actividades cotidianas de los adolescentes, en diferentes ámbitos sea el académico, familiar y social - recreativo. Estos factores constituyen comportamientos que reflejan la conducta de procrastinación y se han seleccionado sobre la base de un análisis factorial. Inicialmente se identificaron 10 de la conducta procrastinada quedando finalmente 5 factores que a continuación se describen:

Falta de Motivación: Carencia de iniciativa, falta de interés y responsabilidad para realizar sus responsabilidades; falta de determinación en la consecución de metas y objetivos.

Dependencia: Necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades, con la ayuda y compañía de alguien.

Baja autoestima: Posponer las actividades por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.

Desorganización: Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades.

Evasión de la responsabilidad: Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes.

Asimismo en lo que respecta a la direccionalidad de los reactivos se debe tomar en cuenta que existen reactivos que se han elaborado con diferentes direcciones; por lo que la calificación se realizara igualmente otorgando la puntuación adecuada; para tener una mejor visión se expone al detalle los ítems según la direccionalidad: Direccionalidad positiva (1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 25, 26, 29, 30, 31, 35, 38, 40, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50.) Direccionalidad negativa (6, 8, 13, 19, 22, 23, 24, 27, 28, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 41, 42, 46.).

Además existe una escala de veracidad y consistencia de las respuestas, las mismas que deben coincidir en las contestaciones. Existen diez pares diferentes de números y para considerar los resultados como veraces debe haber como mínimo 6 coincidencias, dicho resultado se señala en el recuadro correspondiente del protocolo de respuestas.

Si hay veracidad en las respuestas, se procede a calificar el protocolo; de lo contrario se vuelve a aplicar la prueba. Siendo los pares siguientes (1-46), (2-47), (3-48), (5-50), (6-41), (7-42), (8-43), (9-44), (10-25), (19-34).

Dentro de las normas generales de aplicación el evaluador de la prueba, sea psicólogo, orientador u otro, deberá seguir las instrucciones; toda vez que han sido las tenidas en cuenta en la tipificación del presente instrumento: Las condiciones del ambiente deben ser favorables, de modo que se pueda evitar distractores e interrupciones ajenas a la evaluación. Las respuestas están sujetas a las siguientes afirmaciones, en la cual el sujeto participante deberá marcar sólo una opción:

Marca debajo de MA, cuando estés MUY DE ACUERDO con la afirmación.

Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación.

Marca debajo de I, cuando estés INDECISO con la afirmación.

Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Marca debajo de MD, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Para la calificación del instrumento se deberá realizar lo siguiente:

Primero verificar la veracidad en las respuestas del evaluado; se calificará la coincidencia de los ítems, conforme a la tabla de coincidencias de verdad.

Luego al tener que las afirmaciones tienen cinco alternativas de respuesta, a cada alternativa se le ha asignado un valor o puntaje que varía de 1 a 5, los ítems con dirección positiva se califican con puntajes de 5 a 1; es decir a mayor puntaje mayor conducta procrastinada.

En el caso de los ítems con direccionalidad negativa identificados con un (*). Se califican los puntajes de 1 a 5 en dirección inversa siendo muy en desacuerdo 5, en desacuerdo 4, indeciso 3, acuerdo 2, muy de acuerdo 1. Para luego puntuar cada ítem y sumar los puntajes totales de cada escala, lográndose un total en falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad. Posteriormente se convierten estos Puntajes Directos (PD) en Puntuaciones Percentiles (PC), usando el manual del EPA.

Finalmente para la interpretación de la EPA, debemos determinar si la evaluación es válida, para lo cual debemos hacer hincapié en los ítems de la escala de veracidad, cuya distribución fue descrita, luego debemos calificar la prueba tomando en cuenta los ítems de direccionalidad positiva y negativa, otorgando el puntaje adecuado para cada uno de ellos. A continuación obtendremos el puntaje directo de la escala general y el puntaje directo correspondiente a cada indicador, el siguiente paso es convertir el puntaje directo obtenido en puntuaciones percentiles, y para ello utilizaremos

los baremos tomando en cuenta las características de los evaluados, es decir su género y edad.

Luego determinaremos el nivel en la escala general de procrastinación alcanzado por los evaluados (as), siendo alto grado de procrastinación (70-99), grado medio de procrastinación (40-69), bajo grado de procrastinación (1-39), siendo el término de la interpretación de los resultados alcanzados la descripción de cada uno de los indicadores y los respectivos niveles que pueden llegar a ostentar los sujetos evaluados.

Por otro lado en cuanto a La validez de la prueba se refiere al grado en que el instrumento mide correctamente aquello que pretende medir para el uso correcto a que desee aplicarse. En tal sentido la validación, es el proceso de recopilación y valoración de la evidencia de validez (Hernández y otros, 2000: 184). Para determinar si los reactivos son válidos o no validos se utilizaron dos tipos de validez:

Validez de interpretación

Para precisar la validez de contenido, de la EPA, se recurrió a la técnica del criterio de Jueces. Esta técnica consistió en proporcionar el cuestionario a la opinión de jueces: 03 Psicólogos con conocimientos y experiencia en el tema, los cuales aprobaron únicamente 105 ítems, los mismos que fueron sometidos al procesamiento estadístico para determinar la validez.

Validez de criterio

Para determinar la validez de criterio se aplicó la prueba piloto a 200 sujetos de la muestra, para posteriormente analizar los datos a través del paquete estadístico incluido en Microsoft Excel, utilizando el método ítem test, a través de la fórmula Producto Momento de Pearson, cumpliéndose con el criterio $r > 0.30$, para que sean aceptados o válidos cada uno de los ítems.

3.6.4. Procedimiento para la recolección de datos

La presente investigación se desarrolló siguiendo un proceso, cuya secuencia se detalla a continuación:

- ✓ Se realizó las coordinaciones respectivas con la autoridad universitaria correspondiente de la ciudad de Chiclayo, a efectos de iniciar la ejecución del programa.
- ✓ Luego se procedió a identificar la población de la investigación en la universidad que se ejecutó el programa.
- ✓ Posteriormente, se evaluó a la población, en base a los criterios de inclusión, a fin de obtener la respectiva muestra, a través de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) siendo este el Pre test.
- ✓ A la muestra (grupo control y experimental) se explicó el objetivo de investigación, así como la duración, periodicidad, reglas de conducta, para luego firmaron un consentimiento informado de la participación en el programa.
- ✓ Posteriormente se dio inicio al programa, previsto a realizarse semanalmente, en una hora todos los días.

miércoles; con un total de 15 semanas, que equivale a 15 sesiones, trabajando los 5 factores de la procrastinación, todo esto realizado en aulas universitarias.

- ✓ Los participantes mostraron actitud integra, colaboradora, curiosa y dinámica, de inicio a fin, con total incertidumbre y aceptación de la variable de estudio.
- ✓ Posterior a la ejecución de programa, se obtuvo mejoras cognitivas, conductuales y emocionales de los participantes ya que se logró reducir el nivel de los factores que conforman la procrastinación de los ingresantes a una universidad privada de Chiclayo – 2015.

3.6.5. Plan de análisis estadístico de datos

Para procesar la información se utilizó programas computarizados como el Statistical Product and Service Solutions (SPSS), versión 21 en español y el Microsoft Office Excel 2010 (hoja de cálculo), se analizaron los datos a través del estadístico “t de Student”, para muestras independientes y relacionadas para determinar las diferencias entre el grupo control y experimental en el periodo post test.. Asimismo el test psicométrico que se utilizará en la presente investigación se encuentran baremado en poblaciones similares a la presente investigación, lo que demuestra confiabilidad y validez para su utilización.

3.7. Principios éticos

La presente investigación tendrá en cuenta criterios éticos propios del código de ética del psicólogo peruano, lo que

implica evitar algún tipo de riesgo o daño a los participantes que colaboraron voluntariamente con la investigación.

Por otra parte los resultados obtenidos son exclusivamente confidenciales y anónimos, guardando cualquier información del participante con el fin de salvaguardar su integridad, siendo todo ello detallado y firmado a través de un consentimiento informado entregado a cada participante. (Ver anexo)

3.8. Criterios de rigor científico

Para garantizar el rigor científico de la presente investigación, se tuvo en cuenta, el módulo de metodología de la investigación científica de la Universidad Señor de Sipán, conforme a cuatro criterios que se cumplieron a cabalidad:

- ✓ Valor veritativo: implicó la valoración que tiene la investigación, de ser creíble y válida, fue significativa y ejecutada por una persona asesorada por un experto en la Psicología Clínica.
- ✓ Aplicabilidad: el grado de generalización de los resultados fueron corroborados con otras investigaciones.
- ✓ Consistencia: el grado de confianza se refleja en la significancia lograda y en el cumplimiento del objetivo general.
- ✓ Neutralidad: los resultados hallados en la investigación, no fueron producto de la manipulación estadística por interés del investigador.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados en tablas y gráficos

En la tabla 01; se observa que, el valor de la prueba t estudent para muestras independientes (dado que los puntajes tienden a una distribución normal) es altamente significativo ($p < 0.01$). Esto indica que existe diferencia significativa entre el grupo experimental con el grupo control (a favor del grupo experimental). Además se observa que el puntaje promedio de procrastinación en el post test del grupo control es de 114,70 y el puntaje promedio de procrastinación en el post test del grupo experimental es de 73,30, observando una diferencia de 40,40 puntos que disminuyeron los ingresantes en procrastinación después de la aplicación del programa. Demostrando la efectividad de dicho programa.

Tabla 01

Aplicación del programa ¡Empieza Ya!, reduce las conductas de procrastinación en ingresantes de una universidad privada-Chiclayo.

	t	gl	Sig. (bilateral)	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
				Inferior	Superior
PROCRASTINACIÓN	5,779	18	,000	26,350	56,450

	GRUPO	N	Media	Desviación	Coefficiente de
				estándar	variabilidad
PROCRASTINACION	POSTGC	10	114,70	19,056	16,6%
	POSTGE	10	73,30	12,248	16,7%

Valor de la prueba en el Pre y post Test - Grupo Control/Grupo Experimental.

En la tabla 02; se observa que, el nivel general de procrastinación, en el pre test no se evidencia diferencias significativas tanto en el grupo control como en el grupo experimental, además el nivel que prevalecen los ingresantes es el medio y alto. Asimismo después de aplicar el programa ¡Empieza Ya!, en el grupo experimental se redujo las conductas de procrastinación en los ingresantes de una universidad privada- Chiclayo (50% bajo grado y 40% grado medio). El grupo control se mantuvo en grado medio y alto.

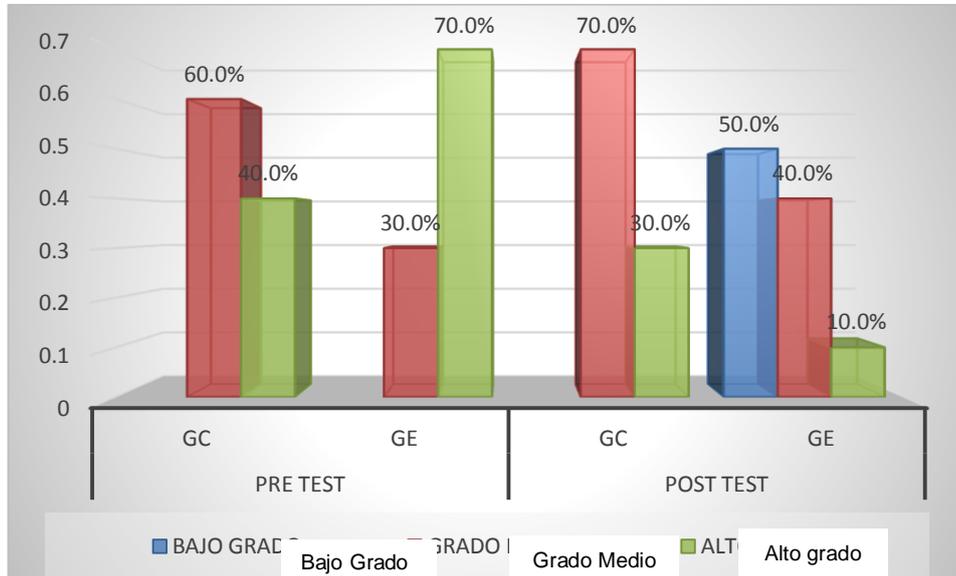
Tabla 02

Nivel de procrastinación general, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo

NIVELES		PROCRASTINACION			
		PRE TEST		POST TEST	
		GC	GE	GC	GE
BAJO GRADO	Recuento	0	0	0	5
	%	,0%	,0%	,0%	50,0%
GRADO MEDIO	Recuento	6	7	7	4
	%	60,0%	70,0%	70,0%	40,0%
ALTO GRADO	Recuento	4	3	3	1
	%	40,0%	30,0%	30,0%	10,0%
Total	Recuento	10	10	10	10
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Escala de Procrastinación en Adolescentes.

Gráfico 01



En la tabla 03; se observa que, el nivel del indicador falta de motivación de procrastinación en el pre test no se evidencia diferencias significativas tanto en el grupo control como en el grupo experimental, además el nivel que prevalecen los ingresantes es el medio y alto. Asimismo después de aplicar el programa ¡Empieza Ya!, en el grupo experimental se redujo el indicador de falta de motivación en los ingresantes de una universidad privada- Chiclayo (70% bajo grado y 30% grado medio). El grupo control se mantuvo en grado medio y alto.

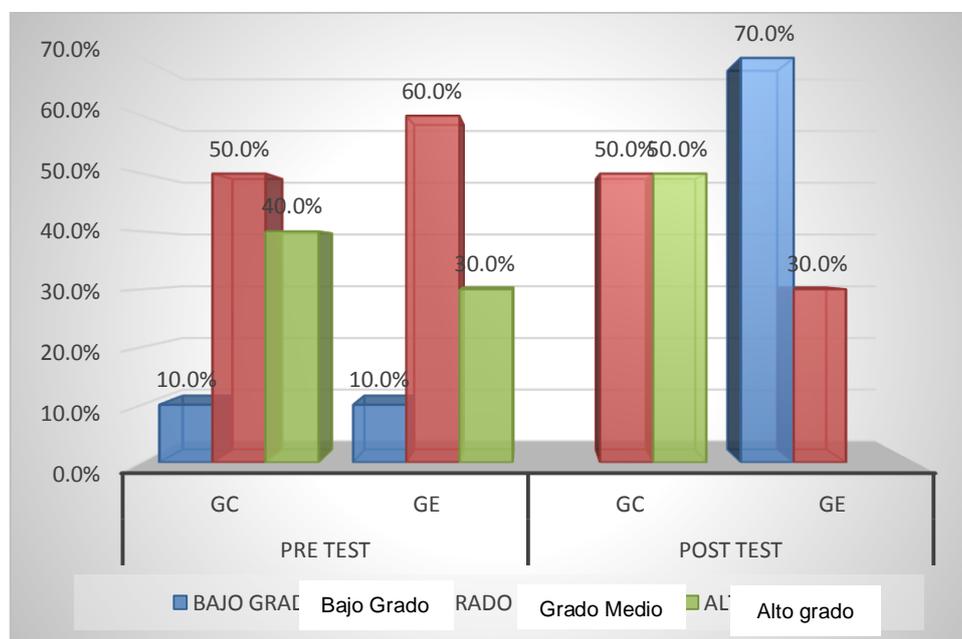
Tabla 03

Nivel del indicador falta de motivación de procrastinación, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.

NIVELES		FALTA DE MOTIVACION			
		PRE TEST		POST TEST	
		GC	GE	GC	GE
BAJO GRADO	Recuento	1	1	0	7
	% dentro de GRUPO	10,0%	10,0%	,0%	70,0%
GRADO MEDIO	Recuento	5	6	5	3
	% dentro de GRUPO	50,0%	60,0%	50,0%	30,0%
ALTO GRADO	Recuento	4	3	5	0
	% dentro de GRUPO	40,0%	30,0%	50,0%	,0%
Total	Recuento	10	10	10	10
	% dentro de GRUPO	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Escala de Procrastinación en Adolescentes.

Gráfico 02



En la tabla 04; se observa que, el nivel del indicador dependencia de procrastinación en el pre test no se evidencia diferencias significativas tanto en el grupo control como en el grupo experimental, además el nivel que prevalece en los participantes es el medio y alto. Asimismo después de aplicar el programa ¡Empieza Ya!, en el grupo experimental se redujo las conductas de dependencia de procrastinación en los ingresantes de una universidad privada- Chiclayo (60% bajo grado y 40% grado medio). El grupo control se mantuvo en grado medio y alto.

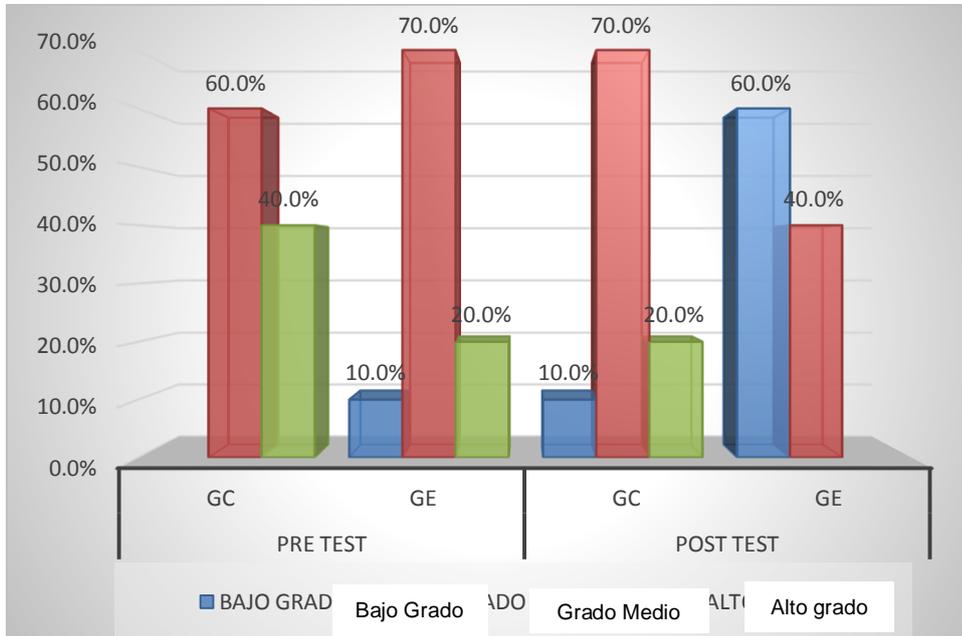
Tabla 04

Nivel del indicador dependencia de procrastinación, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.

NIVELES		DEPENDENCIA			
		PRE TEST		POST TEST	
		GC	GE	GC	GE
BAJO GRADO	Recuento	0	1	1	6
	% dentro de GRUPO	,0%	10,0%	10,0%	60,0%
GRADO MEDIO	Recuento	6	7	7	4
	% dentro de GRUPO	60,0%	70,0%	70,0%	40,0%
ALTO GRADO	Recuento	4	2	2	0
	% dentro de GRUPO	40,0%	20,0%	20,0%	,0%
Total	Recuento	10	10	10	10
	% dentro de GRUPO	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Escala de Procrastinación en Adolescentes.

Gráfico 03



En la tabla 05; se observa que, el nivel del indicador baja autoestima en el pre test no se evidencia diferencias significativas tanto en el grupo control como en el grupo experimental, además el nivel que prevalece en los participantes es el medio y alto. Asimismo después de aplicar el programa ¡Empieza Ya!, en el grupo experimental se redujo el indicador baja autoestima en los ingresantes de una universidad privada-Chiclayo (60% bajo grado y 40% grado medio). El grupo control se mantuvo en grado medio y alto.

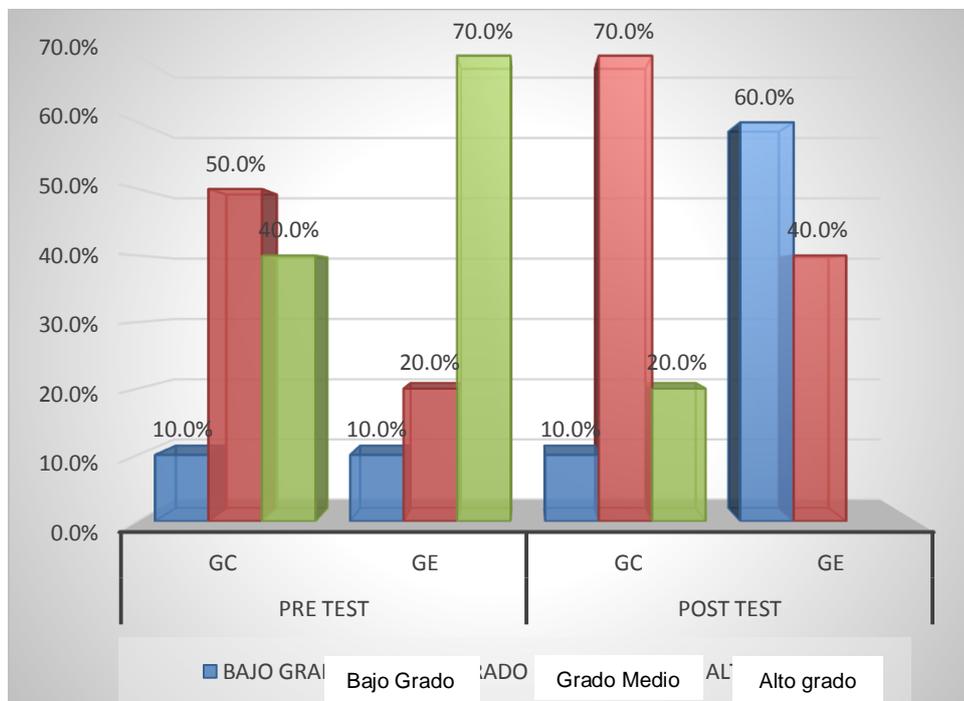
Tabla 05

Nivel del indicador baja autoestima en la procrastinación, de los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo

NIVELES		BAJA AUTOESTIMA			
		PRE TEST		POST TEST	
		GC	GE	GC	GE
BAJO GRADO	Recuento	1	1	1	6
	%	10,0%	10,0%	10,0%	60,0%
GRADO MEDIO	Recuento	5	2	7	4
	%	50,0%	20,0%	70,0%	40,0%
ALTO GRADO	Recuento	4	7	2	0
	%	40,0%	70,0%	20,0%	,0%
Total	Recuento	10	10	10	10
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Escala de Procrastinación en Adolescentes.

Gráfico 04



En la tabla 06; se observa que, el nivel del indicador desorganización de procrastinación en el pre test no se evidencia diferencias significativas tanto en el grupo control como en el grupo experimental, además el nivel que prevalece en los participantes es el medio y alto. Asimismo después de aplicar el programa ¡Empieza Ya!, en el grupo experimental se redujo las conductas de desorganización que contribuyen a la procrastinación en los ingresantes de una universidad privada-Chiclayo (60% bajo grado y 40% grado medio). El grupo control se mantuvo en grado medio y alto.

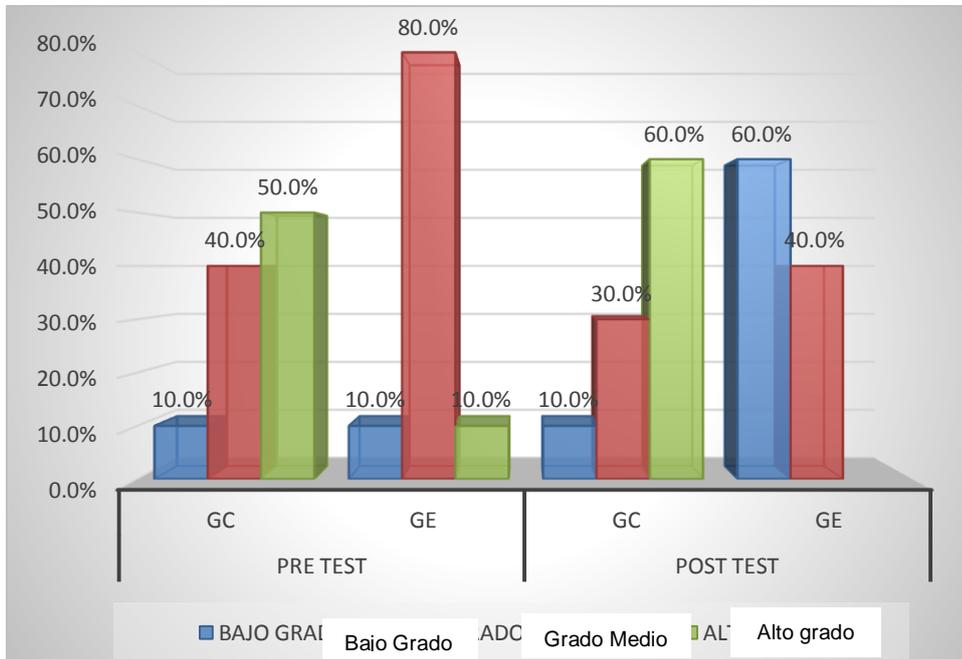
Tabla 06

Nivel del indicador desorganización en la procrastinación, de los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.

NIVELES		DESORGANIZACION			
		PRE TEST		POST TEST	
		GC	GE	GC	GE
BAJO GRADO	Recuento	1	1	1	6
	%	10,0%	10,0%	10,0%	60,0%
GRADO MEDIO	Recuento	4	8	3	4
	%	40,0%	80,0%	30,0%	40,0%
ALTO GRADO	Recuento	5	1	6	0
	%	50,0%	10,0%	60,0%	,0%
Total	Recuento	10	10	10	10
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Escala de Procrastinación en Adolescentes.

Gráfico 05



En la tabla 07; se observa que, el nivel del indicador evasión de responsabilidad de procrastinación en el pre test no se evidencia diferencias significativas tanto en el grupo control como en el grupo experimental, además el nivel que prevalecen los ingresantes es el medio y alto. Asimismo después de aplicar el programa ¡Empieza Ya!, en el grupo experimental se redujo las conductas de evasión de responsabilidad que generan procrastinación en los ingresantes de una universidad privada-Chiclayo (70% bajo grado y 30% grado medio). El grupo control se mantuvo en grado medio y alto.

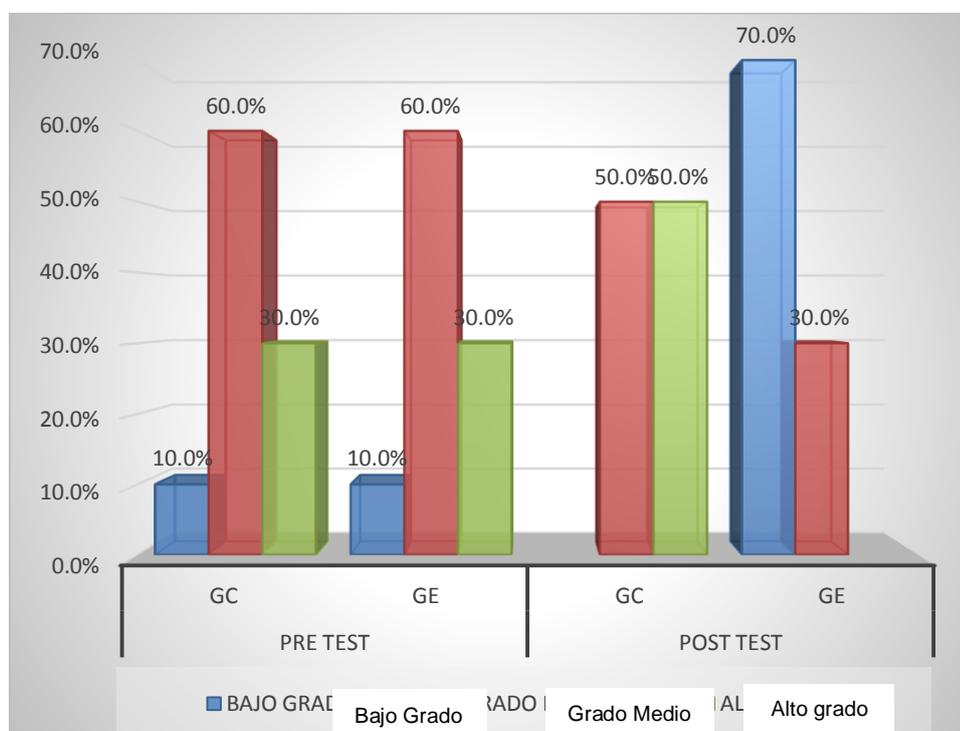
Tabla 07

Nivel del indicador evasión de responsabilidad en la procrastinación, de los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo

NIVELES		EVACIÓN DE RESPONSABILIDAD			
		PRE TEST		POST TEST	
		GC	GE	GC	GE
BAJO GRADO	Recuento	1	1	0	7
	%	10,0%	10,0%	,0%	70,0%
GRADO MEDIO	Recuento	6	6	5	3
	%	60,0%	60,0%	50,0%	30,0%
ALTO GRADO	Recuento	3	3	5	0
	%	30,0%	30,0%	50,0%	,0%
Total	Recuento	10	10	10	10
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Escala de Procrastinación en Adolescentes.

Gráfico 06



En la tabla 08; se observa que, el puntaje promedio en los indicadores de procrastinación en el post test se evidencia diferencias significativas a favor del grupo experimental. También se observa que existe mayor dispersión en los puntajes del grupo control y menos dispersión en los puntajes del grupo experimental

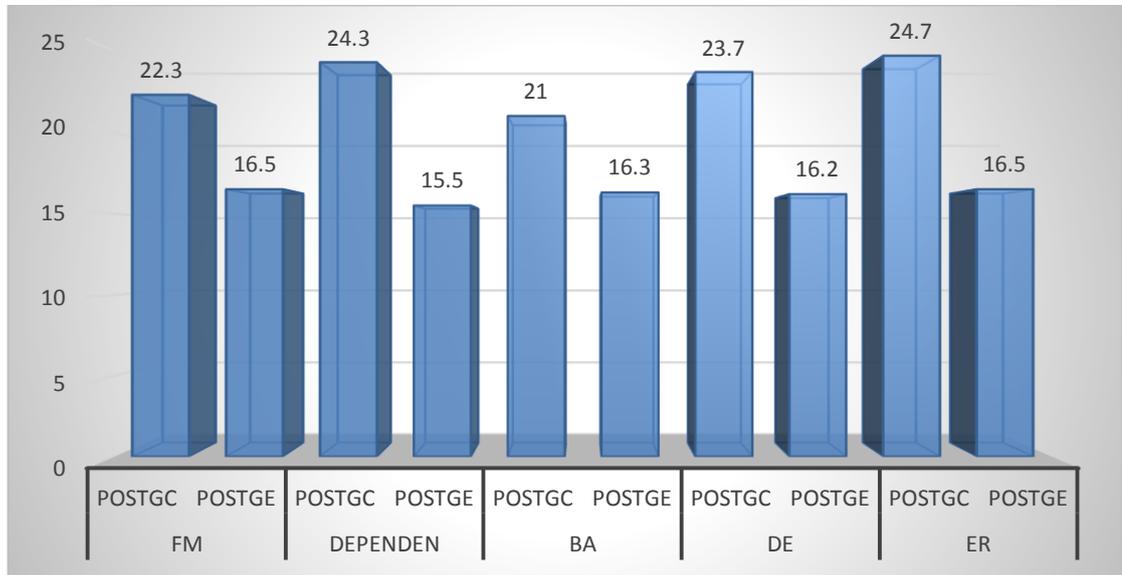
Tabla 08

Estadísticos descriptivos de los indicadores de la procrastinación, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo.

	GRUPO	N	Media	Desviación estándar
FM	POSTGC	10	22.30	4.423
	POSTGE	10	16.50	2.877
DEPENDEN	POSTGC	10	24.30	4.596
	POSTGE	10	15.50	1.650
BA	POSTGC	10	21.00	3.464
	POSTGE	10	16.30	2.214
DE	POSTGC	10	23.70	5.498
	POSTGE	10	16.20	2.201
ER	POSTGC	10	24.70	4.322
	POSTGE	10	16.50	1.958

Fuente: Escala de Procrastinación en Adolescentes.

Gráfico 07



Prueba de hipótesis:

En la tabla 09; se observa que, el valor de la prueba t estudent para muestras independientes (dado que los puntajes tienden a una distribución normal) es altamente significativo ($p < 0.01$). Por lo tanto se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula con una confiabilidad del 95%.

Tabla 09

Contrastación de hipótesis de los indicadores de la procrastinación, en los ingresantes de una universidad privada – Chiclayo

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
						Inferior	Superior
FM	3,476	18	,003	5,800	1,669	2,294	9,306
DEPENDEN	5,699	18	,000	8,800	1,544	5,556	12,044
BA	2,577	18	,048	3,700	1,300	1,031	5,431
DE	4,004	18	,001	7,500	1,873	3,565	11,435
ER	5,465	18	,000	8,200	1,500	5,048	11,352

Fuente: Escala de Procrastinación en Adolescentes.

4.2. Discusión de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la eficacia del Programa ¡Empieza Ya!, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada de Chiclayo. Los resultados hallados indicaron una significancia a favor del grupo experimental ($p > 0.01$). Estos resultados significativos quieren decir, que se logró reducir la procrastinación en los participantes, ya que existió mejoría en los factores que causan la procrastinación en la adolescencia, es decir se logró reducir los puntajes en: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad; corroborando esto con lo afirmado y encontrado por Arévalo & Otiniano (2011), en cual precisa que si disminuimos estos puntajes en los indicadores consecuentemente se logra reducir el nivel de procrastinación.

Dentro de la validez interna por el logro de los resultados se puede decir que la presente investigación es válida, porque los resultados hallados, son confiables por el método y diseño que fue útil para conseguir el objetivo general del estudio; aunque el muestreo fue no probabilístico o determinístico, esto sostuvo el número de la muestra que en una próxima investigación se sugiere aplicarse con una muestra mayor de participantes; para contrastar lo hallado en el presente estudio y así lograr mayor incidencia del uso y práctica del método y diseño utilizado en el ámbito científico.

Asimismo, el programa ¡Empieza Ya!, puede ser aplicado en adolescentes que se encuentran en el nivel secundario; con el propósito de prevenir a tiempo la procrastinación y así lograr un

mejor perfil académico en las ingresantes de las universidades, tanto públicas como privadas; ya que la enseñanza teórica-práctica y participativa al inicio de la carrera profesional en los adolescentes resultó útil por la disposición que presentaron para aprender estrategias psicológicas y para ellos; resultó importante el buen nivel de rapport puesto en escena; esto es un factor común con lo que reportado por Steel (2007), ya que menciona que mientras a más temprana edad y más fuerte sea la confianza en las habilidades personales para alcanzar una meta académica, más fuerte será el intento del estudiante en cumplir con anticipación las acciones necesarias, evitando dejarlas para el último minuto.

En cuanto a la procrastinación académica, los adolescentes peruanos tienden a presentar un comportamiento similar; a la población Norteamericana, ya que excusan o justifican retrasos y evitan la culpa cuando se encuentran frente a una tarea académica. Esto se refleja en los estudios de Onwuegbuzie (2004), Tice y Baumeister (1997) y Landry (2003), que permiten evidenciar la dimensión del problema, pues encontraron que aproximadamente el 20% de la población universitaria norteamericana presenta procrastinación académica crónica, y el 50% de ella así lo percibe; mientras tanto, se observan conductas asociadas a la procrastinación en más del 80%. En el 70% de los casos existe un deseo de cambio de estas conductas; por esta razón se asemejan los resultados de la presente investigación.

Quant & Sánchez (2012), reafirman lo antes mencionado, en una investigación cuyos primeros resultados determinan que la

procrastinación representa un problema de consideración para una proporción significativa de estudiantes universitarios en Estados Unidos, pues 46% de la muestra informó que siempre o casi siempre postergan la escritura de un ensayo, 28% posterga el estudio para la preparación de exámenes y el 30% aplaza las lecturas semanales asignadas.

Por otro lado se comprobó que los adolescentes varones, presentaron mayor nivel de procrastinación que las mujeres; en la investigación se reflejó un 70 % a 30 % a favor de los varones, este dato va en contra posición de lo que sostiene Álvarez (2010), quien estudió la presencia de la procrastinación general y académica en 235 estudiantes de secundaria de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima Metropolitana, para lo cual se utilizó la Escala de Procrastinación General y Académica (Busko, 1998). Sobre la base del análisis de los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que la general y no existían diferencias significativas según el rol de género y el grado de estudios.

Quedó contrastado totalmente la hipótesis, ya que se obtuvo el valor de la prueba t estudent para muestras independientes (dado que los puntajes tienden a una distribución normal) es altamente significativo ($p < 0.01$). Por lo tanto se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula con una confiabilidad del 95%.

Asimismo en la investigación se encontró una de las clasificaciones según Spadyn (1996), citada por Arévalo & Otiniano (2011), que refleja los resultados arrojados en pre test,

siendo el grupo de los procrastinadores tipo soñadores que resalta en la investigación (falta de motivación y voluntad).

A su vez dentro de los resultados arrojados en procrastinación general, el programa ¡Empieza Ya!, logró reducir con mayor efectividad el nivel de procrastinación y en consecuencia el número de participantes en los indicadores de: dependencia, evasión de responsabilidad, desorganización y falta de motivación conforme se visualiza (tabla 9). Por lo que se puede explicar que las sesiones destinadas a trabajar estos cuatro indicadores cumplieron su objetivo propuesto con mayor exactitud y por efecto el programa necesita ampliar o reforzar las sesiones para trabajar el indicador baja autoestima en los adolescentes ya que su nivel de significancia es aceptado pero menor significancia que el resto de los indicadores.

Finalmente un dato resaltante, pese a la muestra de 20 participantes es que los ingresantes a la Facultad de Ingeniería, presentan medios y altos grados de procrastinación, lo que hace pensar que si no son intervenidos psicológica y oportunamente, contaremos en el Perú con profesionales de baja competitividad, aclarando que este dato es parecido al encontrado por Carranza R. y Ramírez A. (2013) en su investigación; Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto, con una muestra de 302 sujetos, ambos sexos entre 16 y 25 años; y sus resultados evidencian que 33.7% de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión pertenece al género femenino; de otro lado se aprecia que un 44% de estudiantes universitarios se ubican entre las edades de 16 y 20 años de edad

respectivamente y quienes presentan mayores niveles de procrastinación. Asimismo, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se halló diferencias significativas después de haber aplicado el programa ¡Empieza Ya!, para reducir la procrastinación en adolescentes, a favor del grupo experimental en el post test.

Se identificó diferencias significativas en condición de pre y post test, en el indicador falta de motivación, luego de la aplicación del programa ¡Empieza Ya! para reducir la procrastinación en adolescentes, a favor del grupo experimental.

Se encontró, diferencias significativas en condición de pre y post test, en el indicador baja autoestima, luego de la aplicación del programa ¡Empieza Ya! para reducir la procrastinación en adolescentes, a favor del grupo experimental.

Se obtuvo, diferencias significativas en condición de pre y post test, en el indicador dependencia, luego de la aplicación del programa ¡Empieza Ya! para reducir la procrastinación en adolescentes, a favor del grupo experimental.

Se encontró, diferencias significativas en condición de pre y post test, en el indicador desorganización, luego de la aplicación del

programa ¡Empieza Ya! para reducir la procrastinación en adolescentes, a favor del grupo experimental.

Se pudo observar, diferencias significativas en condición de pre y post test, en el indicador evasión de responsabilidad, luego de la aplicación del programa ¡Empieza Ya! para reducir la procrastinación en adolescentes, a favor del grupo experimental.

Los objetivos propuestos con mayor significancia pertenecen a los indicadores de: dependencia, evasión de responsabilidad, desorganización y falta de motivación.

Los adolescentes que participaron de la investigación pertenecen al tipo de procrastinadores Soñadores.

5.2. Recomendaciones

Hacer extensivo los resultados de la presente investigación a las autoridades universitarias a fin de promover la capacitación de profesionales Psicólogos y Docentes para la elaboración de programas de intervención en población académica adolescente; a fin de intervenir de forma oportunamente y así contribuir con su desarrollo personal.

Hacer de conocimiento a la Universidad que me brindó la oportunidad de ejecutar el programa, ¡Empieza Ya! para que realice la respectiva replica en otras escuelas profesionales.

A las universidades públicas y privadas colocar mayor énfasis en sus ingresantes adolescentes con respecto al concepto y a las consecuencias que presenta la procrastinación; a fin de implementar y mejorar el programa ¡Empieza Ya!, con reforzamiento teórico cada vez más actualizado que deberá ser adaptado a cada sesión psicológica de intervención.

A los padres de familia, de los participantes captarlos para brindarles charlas informativas así como sugerir el soporte emocional para sus hijos y el buen ejemplo en el cumplimiento

de sus obligaciones y/ o deberes como padres, ya que contribuirá como refuerzo positivo en los adolescentes.

A los adolescentes participantes revisar periódicamente el material de trabajo proporcionado en el transcurso del programa ¡Empieza Ya! y a los adolescentes en general mantenerse con actitud de disciplina, concentración, actitud positiva y constancia en el día día, ya que son factores elementales para alcanzar los objetivos que se propongan.

REFERENCIAS:

- Akinsola M. (2007) Correlatos de la procrastinación académica y el logro matemático de los estudiantes de pregrado universitario. *Eurasia Revista de Matemáticas Ciencia y Tecnología Educación*, 3 (4).363-370.
- Alegre, A. (2014) Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Educación y Psicología de la USIL* Vol. 1, Nº 2. Segundo semestre 2013. pp. 57 – 82. ISSN 2310-4635.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, 13, 159-177. Recuperado de [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/EB6A141E1133656A052578260070D3F5/\\$file/09persona13ALVAREZ%20BLAS.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/EB6A141E1133656A052578260070D3F5/$file/09persona13ALVAREZ%20BLAS.pdf).
- Arévalo, E. & Otiniano, J. (2011) Construcción y Validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes. Facultad de Medicina Humana. Escuela Profesional de Psicología. UPAO. Trujillo. Perú.
- Asociación Americana de Psicología. (2009). Manual de Publicación de la American Psychological Association. (6a ed.) Washington, DC.
- Briody, R. (1980). An exploratory study of procrastination. Unpublished doctoral dissertation, Southern Illinois University, Illion, USA.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: why you do it, what to do about it now. Cambridge (MA): Da Capo Life Long.
- Carranza, R., Ramírez, A. (2013) Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad La Unión –Tarapoto-Perú*. Volumen III. Número 2. Pp. 95 – 108.
- Chan, A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista Temática Psicológica*, 7, 53-62.
- Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M. y Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university. *Electronic Journal of Research in Edicaional Psychology*, 10(2), 737-754.

- Corkin, D. M., Yu, S. L., & Lindt, S. F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602-606. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2011.07.005>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *The NEO Personality Inventory—Revised*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Demir, A., Ferrari, J. R., & Uzun Ozer, B. (2013). Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A Pilot Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, DOI 10.1007/s10942-013-0165-0.
- Dyer, W. (2008). Tus zonas erróneas. Capítulo IX. Terminando con las postergaciones, ahora mismo. Recuperado de http://www.opuslibros.org/libros/Zonas_erroneas/capitulo_9.htm
- Fernie, B. A., & Spada, M. M. (2008). Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 359-364.
- Ferrari, J., Barnes, K. L., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 30(3), 163-168.
- Ferrari, D., O'Callaghan, J., y Newbegin, A. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1-6.
- Ferrari, J., O'Callahan, J. & Newbegin, J. (2004). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 6, 1-6.
- Ferrari, J., & Díaz-Morales, J. (2007). Perceptions of self concept and self presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 91-96.
- Ferrari, J. R., Johnson, J., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.

- Ferrari, J. R. (1993b). Procrastination and impulsiveness: Two sides of a coin? In W. G. Mc Cown, J. L. Johnson, M. B. Shure, (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265-276). Washington, DC: American Psychological Association.
- Finney, J. W., Wilbourne, P. L. y Moos, R. H. (2007). Psychosocial treatments for substance use disorders. En P. E. Nathan y J. M. Gorman (Eds.), *A guide to treatments that work* (3ª ed., pp. 179-202). Nueva York: Oxford University Press.
- Flett, G., Stainton, M., Hewitt, P., Sherry, S., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 223-236.
- Fogel, J., Goodwin, B., Humensky, J., Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., & Wells, C. (2010). Adolescents with depressive symptoms and their challenges with learning in school. *The Journal of School Nursing*, Vol 26(5), Oct 2010, 377-392. doi:10.1177/1059840510376515.
- Galarregui, Marina, Arana, Fernan y Partarrieu, Andrés (2011). Procrastinación Académica y su Relación con Perfeccionismo . III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- García, P. (2006). Si lo puedes hacer hoy, no lo dejes para mañana. Recuperado de <http://www.lasalle.es/arlep/es/cpropio/documentacion/documentoseducarhoy/Articulo%20completo%20EDUCAR%20HOY%20127.pdf>.
- González, A. M. (2002) *Habilidades de afrontamiento y manejo de la ansiedad y el estrés ante los exámenes y en situaciones de la vida cotidiana*. Universidad da Coruña. ISBN: 84-607-5854-0.
- Hagbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249-263.

- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2000). Metodología de la investigación. 2da. edición. México: McGraw-Hill.
- Höcker, A., Engberding, M., Beißner, J., & Rist, F. (2009). Reduktion von prokrastination: Module zum pünktlichen beginnen und realistischen planen. / reduction of procrastination: Working steps aiming at punctuality and realistic planning. *Verhaltenstherapie*, 19(1), 28-32.
- Höcker, A., Engberding, M., Beißner, J., & Rist, F. (2008). Evaluation einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen intervention zur reduktion von prokrastination./evaluation of a cognitive-behavioural intervention for procrastination. *Verhaltenstherapie*, 18(4), 223-229.
- Hunt, J. (2009). Procrastinación y motivación, Cómo evitar la enfermedad de posponer las cosas. Recuperado de <http://www.hopefortheheart.org/site/DocServer/Procrastination.pdf?docID=40>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
- Kohama, S.(2010). Change of cognitions and feelings during the process of procrastination. *Japanese Journal of Psychology*, Vol 81(4), Oct 2010, 339-347. doi:10.4992/jjpsy.81.339
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
- La Forge, M. (2005). Applying explanatory style to academic procrastination. *Journal of the Academic of Business Education*, 6. 1-7. Recuperado de <http://www.abe.sju.edu/proc2005/laforge2005>.
- Landry, C. (2003). Self-efficacy, motivational outcome expectation correlates of college students' intention certainty. Dissertation. Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences.
- Lay, C., & Silverman, S. (1996). Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.
- McCown, B., Blake, I., & Keiser, R. (2012). Content analyses of the beliefs of academic procrastinators. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 213-222.

- McCown, J. L., Johnson, M. B., Shure, (1989), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265-276). Washington, DC: American Psychological Association.
- McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8, 781-786.
- McCrea, S. M., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S. J. (2008). Construal level and procrastination. *Psychological Science*, 19(12), 1308-1314.
- McGonigal, K. (2012). *Maximum willpower: how to master the new science of self-control*. London: Macmillan.
- Online Etymology Dictionary. (n.f.). Recuperado de <http://www.etymonline.com/>
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
- Ortega, J. (2006). *Bajo rendimiento escolar bases emocionales de su origen y vías afectivas para su tratamiento*. Primera edición. Recuperado de http://books.google.com/books?id=QtHgK5uhG3oC&pg=PA3&hl=es&source=gbs_selected_pages&cad=3#v=onepage&q&f=false. 4401
- Owens, S. G., Bowman, C. G., & Dill, C. A. (2008). Overcoming procrastination: The effect of implementation intentions. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(2), 366-384.
- Perrin, C. J., Miller, N., Haberlin, A. T., Ivy, J. W., Meindl, J. N., & Neef, N. A. (2011). Measuring and reducing college students' procrastination. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 44(3), 463-474. doi: <http://dx.doi.org/10.1901/jaba.2011.44-463>
- Quant, D., Sanchez, A. (2012). Procrastinación y Procrastinación académica: conceptos e implicancias. *Revista de Vanguardia Psicológica*. *Revista Vanguardia Psicológica / Año 3 / Volumen 3 / Numero 1, abril-septiembre / pp. 45-59 / ISSN 2216-0701*.
- Real Academia Española. (2002). *Diccionario de la lengua española* (22da. ed., Vol. 2). Recuperado de <http://www.rae.es/rae.html>.

- Rothblum, ED, Salomón, LJ, y Murakami, J. (1986). Diferencias afectivo, cognitivo, entre procrastinadores de índices altos – bajos. *Revista de Consejería Psicológica*, 33, 387-394.
- Silver, M. (1974). Procrastination. *Centerpoint*, 1, 49–54.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510.
- Shu, S. B., & Ayelet, G, (2010). Procrastination of enjoyable experiences. *Journal of Marketing Research*, Vol 47(5), 933-944. doi: 10.1509/jmkr.47.5.933
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, Vol49(3), 175-180. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.028
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 33(1), 65-85.
- Steel, P. (2007) La naturaleza de la dilación. Una revisión meta-analítica y teórica de la insuficiencia de autorregulación por excelencia. *Psychological Bulletin*, 3(3), 65-85.
- Tice, D. & Baumeister, R. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6)(18), 454-458.
- Zavala, S. (2009). *Guía a la redacción en el estilo APA*, 6ta edición. Biblioteca UMET. Puerto Rico.

A N E X O S