

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

SANDRA ANAIS RUIZ DE LA CRUZ

ASESOR

BEATRIZ ISABEL ORTEGA PAUTA

<https://orcid.org/0000-0003-0781-5344>

Chiclayo, 2020

Índice

Resumen	3
Procrastinación Académica	4
Métodos	6
Resultados y Discusión.....	7
Definición de Procrastinación Académica	7
Enfoques Teóricos	8
Enfoque Psicodinámico.	8
Enfoque conductual	10
Enfoque cognitivo-conductual.....	11
Correlatos.....	12
Variables sociodemográficas	12
Rendimiento académico.....	12
Ansiedad.	13
Gestión de tiempo.	14
Autoeficacia	14
Conclusiones	16
Recomendaciones.....	17
Referencias.....	18
Anexos.....	21

Resumen

La dilación de actividades académicas es una problemática común en el ámbito nacional e internacional, y se asocia a repercusiones a nivel personal, académico y social. El objetivo general del estudio es analizar la base teórica de la procrastinación académica, y como objetivos específicos: delimitar la definición de procrastinación académica, examinar modelos teóricos que respaldan la procrastinación académica, e identificar variables que correlacionan con la procrastinación académica. Se revisó metódicamente las fuentes bibliográficas sobre la variable, se incluyeron artículos científicos, libros y tesis doctorales de bases de datos nacionales e internacionales. Se encontró que la procrastinación académica, es tendencia de aplazar voluntariamente el inicio y/o curso de tareas académicas relevantes para el estudiante, asociado a malestar subjetivo y a consecuencias negativas; la perspectiva integral que engloba las diferentes áreas y cuenta con evidencia científica es la cognitiva conductual; y se halló correlación con ansiedad, gestión de tiempo, rendimiento académico y autoeficacia. Se concluyó que es un fenómeno complejo, que implica aspectos cognitivos, conductuales, afectivos y sociales, a tener en consideración para una adecuada comprensión, explicación e intervención.

Palabras clave: Procrastinación, Estudiantes, Procrastinación Académica.

Abstract

The delay of academic activities is a common problem at the national and international level, and is associated with repercussions on a personal, academic and social level. The general objective of the study is to explain the theoretical basis of academic procrastination, and as specific objectives: define the definition of academic procrastination, analyze theoretical models that support academic procrastination, and identify variables that correlate with academic procrastination. The bibliographic sources on the variable were methodically reviewed, scientific articles, books and doctoral theses from national and international databases were included. It was found that academic procrastination is a tendency to voluntarily postpone the start and / or course of academic tasks relevant to the student, associated with subjective discomfort and negative consequences; the comprehensive perspective that encompasses the different areas and has scientific evidence is the cognitive-behavioral one; and a correlation was found with anxiety, time management, academic performance and self-efficacy. It was concluded that it is a complex phenomenon, which implies cognitive, behavioral, affective and social aspects, to be taken into consideration for an adequate understanding and intervention.

Keywords: Procrastination, students, academic procrastination.

Procrastinación Académica

La conducta de aplazar actividades que deben culminarse en un tiempo determinado, se ha observado a lo largo de la historia del ser humano, sin embargo, durante los últimos siglos se le ha otorgado una connotación negativa, y específicamente a finales del siglo anterior se empezó a estudiar como variable psicológica. Así, Steel (2007) señala que figuras como Cicerón, Hesíodo, Bhagavad Gita, escriben citas en relación a la dilación, sin embargo, esta adoptó un matiz ampliamente negativo ante la llegada de la revolución industrial, debido al énfasis de la época en el carácter productivo del hombre como base del desarrollo de la sociedad, en este contexto se encuentran Samuel Johnson y Phillip Stanhope como referencias; y es hasta 1992, año en el que Milgram realizó el primer análisis histórico de la procrastinación, en el cual argumentó que las sociedades avanzadas, al estipular plazos y compromisos, dan lugar a la procrastinación.

A partir del estudio de Milgram, las investigaciones enfocadas en el constructo han aumentado considerablemente; describiendo una serie de tipologías, de las cuales en el presente estudio se enfoca en la procrastinación académica, debido al aumento progresivo que se ha evidenciado en una variedad de investigaciones, siguiendo a Álvarez (2010) y Steel (2007) la procrastinación académica se encuentra en la población en mayor medida que la general; a su vez, Domínguez-Lara (2017) indica que la prevalencia de la variable es significativa en la muestra de estudiantes peruanos; lo cual genera preocupación, debido al impacto negativo, descrito por Domínguez-Lara, Villegas y Centeno (2014) en formación académica, y posterior desempeño profesional de la persona.

Además, la procrastinación académica ha sido conceptualizada por autores nacionales e internacionales los cuales destacan múltiples aspectos; asimismo, se ha abordado por diversos modelos explicativos, entre los que se encuentran: psicodinámico, motivacional, conductual, y cognitivo-conductual. En la misma línea, se ha investigado la relación de la procrastinación con una serie de variables, tales como: características sociodemográficas, personalidad, estrés, ansiedad, adicción al internet, inteligencia emocional, gestión de tiempo, autoeficacia, autoestima, rendimiento académico, etc.

Por lo antes mencionado, se formula la interrogante ¿Cuáles son las bases teóricas de la procrastinación académica?

Y se plantean como objetivo general analizar la base teórica de la procrastinación académica; y como objetivos específicos: delimitar la definición de procrastinación académica, examinar modelos teóricos que respaldan la procrastinación académica, e identificar variables que correlacionan con la procrastinación académica.

Por ello, es relevante realizar una revisión exhaustiva de la variedad de aspectos que engloba el constructo, la cual, permita conocer la variable a detalle e integrar las distintas descripciones, teorías y correlatos relacionados a la misma, a su vez, generar bases sólidas y confiables para implementar programas de prevención e intervención efectivos ante la problemática.

Métodos

La investigación es de diseño no experimental, y tipo teórico, el cual es definido por Ato, López y Benavente (2013) como aquel trabajo que recopila los avances teóricos sobre un tema de investigación, y a su vez revisiones de investigación referidos de estudios primarios, es decir, el autor no genera datos empíricos originales. Se realiza el análisis de documentos y el fichaje.

Se consultaron las siguientes plataformas virtuales: ScienceDirect, Proquest, Redalyc, Scielo, PubMed, Alicia, Renati; utilizando términos principales como: procrastinación académica, dilación, revisión teórica, y procrastination,

Se adoptaron como criterios de inclusión aquellas fuentes donde se estudió la variable: procrastinación académica, sus modelos teóricos, y diversos correlatos, escritos en español o en inglés, provenientes de artículos científicos, libros y tesis doctorales. Y como criterios de exclusión a tesis de grado de licenciatura, artículos científicos que se encuentren en revisión, y fuentes que carezcan de rigurosidad científica.

Para organizar y sintetizar la información se categorizó la procrastinación académica en, conceptos, modelos teóricos y variables correlacionadas con procrastinación.

Con respecto a aspectos éticos, el manejo de la información se orientó exclusivamente a fines de investigación y se respetó los derechos de autor, a su vez, cuenta con un porcentaje de similitud de 1% en la plataforma turtinin (ver apéndice A).

Resultados y Discusión

Definición de Procrastinación académica.

El concepto de procrastinación ha variado a lo largo del tiempo, y actualmente de acuerdo a los diversos enfoques, autores y teorías, se consideran diferentes y controvertidas características al momento de definirla.

Con respecto a la característica de tendencia, Knaus, la define como el hábito problemático resistente al cambio y emocionalmente angustiante, asimismo, Lay considera que es una tendencia irracional a posponer tareas fundamentales (como se citó en Natividad, 2014). En los conceptos brindados, no se destaca únicamente el carácter constante de la conducta de dilación, a su vez, se resalta aspectos como: irracionalidad, y malestar emocional. En cuanto al primero, Ellis y Knaus (como se citó en Atalaya, 2019), añaden el papel de las cogniciones irracionales y desadaptativas en el manteamiento de la dilación, sumado a ello, Steel (2007) refiere que la procrastinación implica un elemento irracional, puesto que escoge realizar una actividad a pesar de tener conocimiento de que está en contra de los objetivos e intereses propios. Y en relación al malestar emocional, aunado al concepto de Knaus, Ellis y Knaus (como se citó en Atalaya, 2019), refieren desde su perspectiva cognitiva conductual, que los procesos cognitivos disfuncionales generan y mantiene emociones desagradables; asimismo, Salomon y Rothblum (como se citó en Natividad, 2014) describen la dilación como el acto de retrasar tareas hasta experimentar incomodidad subjetiva, sumado a ello, hallaron relación entre ansiedad y procrastinación.

Además, se encuentra el indicador de intencionalidad, el cual es avalado por autores como Ferrari, Johnson y McCown (1995); así también, Ellis y Knaus; Lay; y Schouwenburg (como se citó en Natividad, 2014), quienes refieren que la persona tiene la intención y voluntad de aplazar el inicio y/o realización de tareas; sin embargo, autores como Milgram, Sroloff y Rosenbaum; y Ven Eerde (como se citó en Natividad, 2014) plantean que la dilación no es deseada, ya que el realizar el retraso a propósito constituye una acción inteligente y de planificación estratégica. En este último punto se resalta que es complejo que la postergación de tareas requeridas forme parte de un plan inteligente debido a que, la conducta va en contra de los objetivos y beneficios personales y académicos, obteniendo resultados poco fructíferos para el individuo. A su vez, al incluir la intencionalidad, hace referencia a factores cognitivos

implicados en la toma de decisión, los cuales, de acuerdo al modelo cognitivo conductual, se encuentran en la explicación de la conducta.

En resumen, la procrastinación académica, se define como la tendencia voluntaria de postergar del inicio o realización de tareas académicas relevantes para el estudiante, a pesar de que la conducta vaya en contra de los objetivos y beneficios del mismo, lo que da lugar a malestar emocional, así como, a potenciales consecuencias negativas.

Tabla 01

Definición de Procrastinación

Indicadores	Tendencia	Intención	Perjudicial	Malestar emocional	Irracional
Knaus	Sí	-	Sí	Sí	Sí
Lay	Sí	Sí	Sí	-	Sí
Ellis y Knaus	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Ferrari et al.	-	Sí	-	-	-
Van Eerde	-	No	-	-	-
Milgram, Sroloff y Rosenbaum	-	No	-	No	-
Steel	-	-	-	-	Sí
Salomon y Rothblum	-	-	Sí	Sí	Sí
Schouwenburg	-	Sí	Sí	No	-

Enfoques Teóricos

Enfoque Psicodinámico.

La perspectiva psicoanalítica se cataloga como el primer enfoque dedicado a estudiar la conducta de dilación. Para su máximo exponente, Freud (como se citó en Atalaya, 2019) la ansiedad es una señal de advertencia para el ego acerca de aspectos inconscientes reprimidos, lo cual resulta abrumador y peligroso para esta instancia psicológica; ante ello, desencadena mecanismo de defensa, entre los cuales se encuentra la procrastinación. Es decir, la procrastinación se concibe como una protección inconsciente del ego ante un potencial fracaso en la tarea a realizar.

Asimismo, el psicoanálisis enfatiza en el rol fundamental de las experiencias tempranas en el desarrollo de la personalidad de un individuo, y la influencia de procesos mentales inconscientes y conflictos internos sobre la conducta (Matlin, como se citó en Natividad, 2014). En esta misma línea, los teóricos psicoanalíticos convergen en que la familia presenta un papel decisivo en la infancia, por ende, en la personalidad y de la misma forma, en la conducta de postergación de tareas; se centran en particular en el estudio de prácticas parentales disfuncionales; siguiendo a Missidline (como se citó en Natividad, 2014) los padres coaccionan en gran medida a sus hijos, establecen metas académicas poco realistas y brindan afecto condicionada al cumplimiento de dichas metas; a su vez, Burka y Yuen (como se citó en Natividad, 2014) describen dos patrones familiares: familias con exigencias académicas elevadas y por otro lado, familias con expectativas muy bajas de éxito en el menor; en ambos casos tiene una connotación negativa, desencadenando conductas de procrastinación.

Se han realizado investigaciones acerca de la relación del área familiar y la procrastinación, entre las que se encuentran a Ferrari y Olivette, describiendo que las universitarias que percibían a sus padres como muy autoritarios tienden a procrastinar en mayor medida que aquellas que consideran a sus padres como menos autoritarios; por su parte, Ferrari, Harriot y Zimmerman aportan evidencia de asociación negativa y significativa entre la procrastinación y el apoyo familiar; sumado a ello, Frost, Marten, Lahart y Rosenblate describen una relación positiva y significativa entre procrastinación académica y, elevada crítica y expectativas de los padres hacia los hijos (como se citó en Natividad, 2014).

Ferrari et al. (1995) refieren que ante las elevadas y utópicas exigencias establecidas por la familia, los estudiantes experimentan presión excesiva y, por ende, optan por una posición de rebeldía; de tal modo, Burka y Yuen (como se citó en Natividad, 2014) sugieren que en la procrastinación se expresa la rebelión latente contra la figura de autoridad: padres; y Sommer (como se citó en Natividad, 2014) señala que en el contexto académico, el estudiante ejecuta la procrastinación como una forma privada de rebelión ante la autoridad, en este caso el profesor. En tal sentido, se realiza una transferencia inconsciente de rebelión en la relación padres-hijos hacia profesores-estudiantes.

Adicionalmente, desde este enfoque algunos estudiosos postulan la relación entre dilación y el miedo inconsciente a la muerte, Blatt y Quinlan; Ferrari et al. (como se citó en Natividad, 2014)

señalan que, de forma subyacente a la postergación de tareas, se encuentra el temor a morir, evitando así, enfocarse en límites de tiempo y plazos.

Se halló evidencia científica que apoya algunos postulados de esta perspectiva, entre los que se resalta el rol disfuncional de la familia y su relación con la postergación. Sin embargo, acepciones como mecanismo de defensa, temor inconsciente al fracaso, rebelión latente y temor a la muerte, carecen de rigor científico, puesto que es sumamente complejo de ser puesto a una evaluación confiable.

Enfoque conductual.

De acuerdo a uno de los mayores referentes del conductismo, Skinner, la procrastinación, al igual que cualquier conducta, sigue la máxima: el comportamiento existe porque ha sido reforzado (como se citó en Ferrari et al., 1995). En efecto, los teóricos conductistas, señalan que la postergación de tareas se mantiene debido al historial de una recompensa consecuente a la emisión de la conducta de dilación, así como por la ausencia y/o escasez de castigo después de la misma.

Con el objetivo de establecer validez empírica del eje conductista mencionado, Ferrari realizó un estudio con procrastinadores y no procrastinadores académicos, concluyendo que los estudiantes procrastinadores describen más incidencias de éxito y menos experiencias aversivas, tras la evitación y postergación de tareas, que los estudiantes no procrastinadores (Ferrari et al., 1995).

En cuanto a recompensas, Ainslie añade la teoría: recompensa engañosa, la cual destaca el factor tiempo en el reforzador, describiendo que el ser humano tiende a elegir estímulos inmediatamente placenteros, es decir, la procrastinación es una elección de actividades con recompensas inmediatas, en lugar de otras con recompensas a largo plazo, a pesar de que estas últimas sean más relevantes e importantes en la vida de la persona; sumado a ello, Dewitte y Schouwenburg plantean la procrastinación como un descuento temporal, según el cual el valor del refuerzo aumenta hasta que se encuentra cercana su aplicación (como se citó en Natividad, 2014); de tal forma, es probable que las personas posterguen acciones que tienen consecuencias favorables más distantes.

Con respecto a castigos, Salomon y Rothblum (como se citó en Natividad, 2014) encontraron en su estudio que uno de los motivos principales de procrastinación académica, es

la aversión a la tarea, caracterizada por un estímulo desagradable para el estudiante. Cabe resaltar, que los autores refieren que la aversión a la tarea, pocas veces es el único factor por el que los estudiantes postergan sus tareas. Asimismo, Pittman, Tykocinski, Sandman-Keinan y Mattherws (como se citó en Quant & Sánchez, 2012) destacan que la dilación se relaciona con el poco atractivo de la tarea asignada.

La perspectiva conductista se muestra atractiva debido al carácter funcional de la circularidad pragmática entre conducta y consecuencia, a su vez, muestra evidencia científica, sin embargo, omite factores relevantes relacionados al área cognitiva, social y afectiva, los cuales deben ser contemplados para una explicación óptima.

Enfoque cognitivo-conductual.

La aproximación cognitiva-conductual precursora en el estudio de la procrastinación, es expuesta por Ellis y Knaus, quienes plantean que la dilación se produce debido a creencias irracionales en las personas, lo cual genera impacto a nivel cognitivo, conductual y afectivo; y sostienen que se desarrolla en once pasos fundamentales prácticamente inmutables: el individuo presenta deseo de realizar la tarea a pesar no le resulte agradable, decide realizarla, se produce la dilación, evalúa las consecuencias negativas de la postergación, continua postergando la tarea, se cuestiona a sí mismo por su conducta dilatoria, persiste la procrastinación, completa la tarea cuando está muy cerca la fecha límite de entrega, experimenta molestia y se juzga por su conducta, afirma y se compromete con el objetivo de no procrastinar nuevamente, y finalmente, tras un lapso de tiempo y una nueva tarea la cadena de eventos se repite (como se citó en Natividad, 2014).

De igual manera, Ellis y Knaus (como se citó en Natividad, 2014) consideran que la procrastinación presenta tres causas esenciales: autolimitaciones, referidas a pensamientos de desvalorización propia y exigencias excesivamente perfeccionistas sobre la tarea a realizar; bajo tolerancia a la frustración, la cual alude a la escasa capacidad de la persona al afrontar emociones y/o circunstancias desagradables, lo que conlleva a la creencia irracional de incompetencia para realizar esfuerzos y tareas poco gratas en el momento presente; y hostilidad, expresión emocional de ira hacia las personas asociadas a las tareas asignadas.

La teoría ha sido puesta a investigación por Steel (2007) quien constató la relación positiva entre procrastinación y creencias irracionales; asimismo, Salomon y Rothblum (1984) encontraron correlación significativa entre dilación y cogniciones irracionales. Cabe señalar, que

se halló correlación de la variable de estudio con otras medidas, como: ansiedad, hábitos de estudio, autoestima y depresión.

Esta perspectiva atiende los diversos factores que dan lugar y mantienen a la procrastinación, asimismo, considera que el modelo explicativo es mucho más complejo que la cadena de conducta y consecuencia, y destaca e integra el rol fundamental de la cognición, procesamiento de información, emociones y la conducta de dilación. De igual manera, cuenta con base científica que avala su confiabilidad y validez.

Correlatos

Variables sociodemográficas.

La variable sexo, y su relación con la procrastinación académica resulta controvertida. Puesto que, siguiendo a Balkins y Duru (como se citó Quant & Sánchez, 2012), Eerde (2004), Chan (2011) y Steel (2007), existe una relación significativa entre PA y sexo masculino, esto se podría explicar debido a características asociadas al sexo como impulsividad; mientras que en otras investigaciones no se señala esta relación, Domínguez-Lara (2017), en el contexto peruano, no encontró diferencias significativas en cuanto a procrastinación entre mujeres y varones; cabe resaltar que el estudio contó con una proporción mayor de mujeres; por ello, es necesario realizar un estudio en el ámbito nacional con equilibrio en la muestra, de tal forma que permita apreciar claramente las diferencias con respecto a esta variable, asimismo, se añade que un factor a tomar en cuenta es el contexto del estudio, en este último caso, nacional.

Con respecto a la edad, estudios de corte metanalítico, como Steel (2007) y Eerde (2004), afirman la relación inversa y significativa entre edad y procrastinación académica, en coherencia, Balkins y Duru (como se citó en Quant y Sánchez, 2012), y Rodríguez y Clariana (2016) refieren que la procrastinación disminuye con la edad, de igual forma, en el ámbito peruano, Domínguez-Lara (2017) halló una correlación inversa y significativa entre las variables. Esta relación se puede deber a una historia de aprendizajes a medida que la persona aumenta en edad, siguiendo la perspectiva conductual, tras una secuencia de conducta de dilación y posterior estímulo negativo, disminuye y/o suprime la conducta de procrastinación; por otro lado, y desde el modelo cognitivo, se espera a que progresivamente a través del crecimiento, el individuo adquiera y desarrolle capacidades cognitivas y de control emocional, que le permitan adaptarse y afrontar diversas situaciones, por ejemplo, la autorregulación en el ámbito académico.

Rendimiento académico.

Quant y Sánchez (2012), Steel (2007) y Van Eerde (2004), en sus respectivas investigaciones teóricas, destacan la relación significativa entre procrastinación y bajo rendimiento académico; asimismo, Wesley; y Rothblum, Solomon y Murakami (como se citó en Natividad, 2014) constatan la dirección inversa de los constructos rendimiento académico y PA; en el ámbito nacional, Domínguez-Lara et al. (2014) sugiere la afectación de la PA en la formación académica y posterior desempeño laboral, y Chan (2011) halló que los procrastinadores han desaprobado varios cursos en el proceso de formación académica.

Teniendo en consideración, que la postergación de actividades relevantes en el área académica genera una alta probabilidad de entregar la tarea fuera del límite de tiempo establecido, o la ejecución de la actividad con menor tiempo y preparación de la debida, y, por ende, una repercusión en la calidad de la misma, es esperable que tenga un impacto en la calificación y formación académica del estudiante. Sin embargo, se ha encontrado, evidencias contradictorias con lo anterior, Ferrari et al. (1995) refieren que algunos estudiantes pueden optar por la postergación como un medio de motivación para el cumplimiento óptimo de la tarea, también, Salomon y Rothblum (1984) no hallaron correlación entre PA y calificaciones bajas; cabe añadir que, las investigadoras mencionaron que ello podría deberse a que se evaluó el rendimiento académico en una sola materia, por ello, para constatar la validez de los resultados, se recomienda considerar un complejo de cursos.

Considerar el impacto negativo de la PA en el rendimiento, además de tener una clara y relevante implicancia práctica, presenta una considerable implicancia teórica, en cuanto a la inclusión de la característica de impacto perjudicial en la conceptualización del constructo.

Ansiedad.

Staintan, Lay y Flett señalan que la procrastinación se relaciona a síntomas ansiosos, asimismo, Fleet, Blanckstem y Martin afirman que la conducta de dilación se asocia a ansiedad frente a situaciones que suponen una evaluación (como se citó en Quant y Sánchez, 2012). Además, Pardo, Perilla y Salinas (2014) encontraron en su investigación realizada en estudiantes universitarios, una relación positiva y estadísticamente significativa entre las variables ansiedad-rasgo y la procrastinación académica. Sumado a ello, en el ámbito nacional, Gil-Tapia y Botella-Principe (2018) concluyeron que los universitarios al aplazar tareas académicas tienden a presentar ansiedad.

La relación entre ansiedad y procrastinación académica, se ha evidenciado a nivel nacional e internacional, asimismo, esta tiene un impacto en el área teórica en cuanto a la inclusión de característica de malestar emocional en la definición de la PA, y el indicador de impacto perjudicial, en tanto existencia potencial de afectación psicológica, asimismo, en el apartado práctico, permitiendo implementar estrategias de desactivación fisiológica, y control emocional.

Gestión de tiempo.

En un estudio empírico realizado en estudiantes universitarios se obtuvo la relación significativa e inversa entre procrastinación académica y adecuada gestión de tiempo, asimismo, se resalta la mayor relación de dos componentes de gestión de tiempo, el establecimiento de objetivos y prioridades, y la percepción de control del tiempo, con la procrastinación en el ámbito académico (Garzón y Gil, 2017).

Asimismo, Lay y Schouwenburg (como se citó en Garzón y Gil, 2014), hallaron evidencia de la asociación negativa entre gestión de tiempo y procrastinación, específicamente resaltan la significativa correlación inversa entre la subdimensión de gestión de tiempo, establecimiento de metas y prioridades, y la dilación. Además, Diaz-Morales, Ferrari y Cohen; y Levy y Ramin (como se citó en Natividad, 2014) señalan que la organización del tiempo es un elemento fundamental en la dilación, y que, a su vez, permite reducir la misma. Este último apartado, requiere de la aclaración de la gestión de tiempo como un factor más dentro de una variedad de aspectos para el estudio del constructo PA, ello ante una potencial consideración de la variable tiempo como elemento independiente y causal de la PA, cayendo en un modelo simplista.

Se puede destacar que, existe una asociación significativa entre ambos constructos, debido a que, la organización, planificación y administración del tiempo es un aspecto relevante para realizar y cumplir actividades de manera efectiva y eficaz, por ello, para una adecuada intervención en la problemática es necesario tomar en cuenta fortalecer y desarrollar estrategias de organización y gestión de tiempo, sin embargo, cabe resaltar que, no es un factor determinando ni exclusivo relacionado a la PA, puesto que esta última es un fenómeno mucho más complejo.

Autoeficacia.

Se considera una de las claves para comprender la motivación, Bandura fue el primero en sugerir la relación entre dilación y autoeficacia, planteó que los estudiantes que creen en su habilidad para desarrollar con éxito sus tareas, tienen mayor probabilidad de ejercer esfuerzos y control sobre las mismas; ello ha sido corroborado por autores como Pintrich; Steel; Wolters; y Schraw et al., coincidiendo en la relación negativa y significativa entre las variables (como se citó en Natividad, 2014). A su vez, en el ámbito nacional, Alegre (2014) halló una relación significativa e inversa entre PA y autoeficacia en estudiantes universitarios.

Se ha evidenciado la relación entre PA y autoeficacia, ello se explica en base al modelo cognitivo conductual, referente a la importancia de las creencias y percepción de capacidad de logro de tareas, sobre la ejecución óptimo de las mismas. Adicionalmente, esta relación implica que en los programas de intervención se implementen estrategias relacionadas al área cognitiva, así como experiencias que desarrollen la percepción favorable de éxito.

En cuanto a limitaciones se debe señalar que, si bien se empleó bibliografía en inglés y español, es necesario incrementar la revisión en otros idiomas, para una mayor comprensión de la variable y los resultados según contexto. Sumado a ello, la dificultad para acceder a artículos y revistas que requieren suscripción pagada, impidieron la revisión a profundidad de algunas fuentes bibliográficas.

Conclusiones

Tras una exhaustiva revisión de las definiciones de la variable, y la divergencia de acepciones e indicadores, se concluye que es la tendencia de aplazar voluntariamente el inicio y/o curso de tareas académicas relevantes para el estudiante, a pesar de tener las competencias para realizarlas y de que la conducta resulte potencialmente perjudicial; asimismo, se asocia a un malestar emocional subjetivo.

En cuanto a los modelos teóricos, se considera la perspectiva cognitivo conductual como la más óptima e integral, puesto que engloba aspectos afectivos, cognitivos, conductuales y sociales para una explicación más clara y compleja de la conducta de dilación; asimismo, se enfatiza el respaldo científico que la avala. Cabe destacar que el modelo conductual, brinda bases para el modelo cognitivo conductual, en cuanto al eje de la historia de aprendizaje; sin embargo, omite áreas relevantes de estudio. A su vez, el modelo psicodinámico, a pesar de carecer de evidencia empírica en múltiples acepciones, se ha demostrado que el rol de la familia tiene un impacto en el estudio de la procrastinación.

Con respecto a los correlatos de la procrastinación académica, se cuenta con evidencia a nivel nacional e internacional, de la relación positiva entre PA y ansiedad, así como, de la correlación inversa entre PA y gestión de tiempo, autoeficacia y rendimiento académico. Además, en cuanto a variables sociodemográficas, los resultados no son concluyentes, puesto que varían según contexto y características propias de cada estudio.

La procrastinación académica, es un fenómeno complejo, el cual implica aspectos cognitivos, conductual, afectivos y sociales para la explicación de su origen y mantenimiento, asimismo, se relaciona con un conjunto de variables a tomar en cuenta para una óptima comprensión, así como, intervención eficaz y oportuna.

Recomendaciones

Promover líneas de investigación en cuanto a procrastinación académica y correlatos, con el objetivo de fortalecer los modelos explicativos y estrategias de intervención.

Ampliar revisión y análisis teórico de intervención psicológica basada en evidencia, con el objetivo de establecer una base sólida y confiable para la atención de la problemática.

Revisar artículos y libros en diversos idiomas, analizando más allá de la bibliografía en español e inglés.

Referencias

- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82. doi: 10.20511/pyr2013.v1n2.29
- Atalaya, C. & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22 (2), 363-378. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/17435/14661>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiante de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13, 159-177. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Carranza, R. & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiante universitarios. *Revista Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4515369>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temát. psicol*, 7, 53-62. Recuperado de https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/c_han_bazalar.pdf
- Domínguez-Lara, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiante universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología-UCSP*, 7, 81-95. Recuperado de <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49/49>
- Domínguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R. (2019). Gender differences in the influence of personality on academic procrastination in Peruvian college students. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 125-136. doi: 10.14718/ACP.2019.22.2.7

- Domínguez-Lara, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20 (2), 293-304. Recuperado de http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_20_2_procrastinacion-academica-validacion-de-una-escala-en-una-muestra-de-estudiantes-de-una-universidad-privada.pdf
- Eerde, W. v. (2004). Procrastination in Academic Settings and the Big Five Model of Personality: A Meta-Analysis. *Counseling the procrastinator in academic settings*, 20-24. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F10808-003>
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Recuperado de <https://www.springer.com/gp/book/9780306448423>
- Garzón, A. & Gil, J. (2014). *Gestión del tiempo, éxito académico y procrastinación en el alumnado universitario* (Tesis doctoral). Recuperado de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/69987/2015garzogesti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garzón, A. & Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista complutense de educación*, 28, 307-324. doi: 10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Garzón, A. & Gil, J. (2017). Gestión de tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. doi: 10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe
- Gil-Tapia, L. & Botello-Principe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Revista de investigación y casos en salud*, 3(2), 89-96. Recuperado de <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/75/74>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral). Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos*

Hispanoamericanos de Psicología, 14, 31-44. Recuperado de
<https://masd.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1343/965>

Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3, 45-59. Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Rodriguez, A., & Clariana, M. (2016). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26,45-60. doi:
10.15446/rcp.v26n1.53572

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133,65-94.
doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65.

Apéndice

Feedback Studio - Google Chrome
 ev.turnitin.com/app/carta/es/?o=1404884528&u=1103180979&student_user=1&ls=&BDS=1&lang=es

feedback studio Sandra Anais Ruiz De la Cruz TRABAJO TEÓRICO RUIZ DE LA CRUZ SANDRA ANAIS

Procrastinación Académica

La conducta de aplazar actividades que deben culminarse en un tiempo determinado, se ha observado a lo largo de la historia del ser humano, sin embargo, durante los últimos siglos se le ha otorgado una connotación negativa, y específicamente a finales del siglo anterior se empezó a estudiar como variable psicológica. Así, Steel (2007) señala que figuras como Cicerón, Hesiodo, Bhagavad Gita, escriben citas en relación a la dilación, sin embargo, esta adoptó un matiz ampliamente negativo ante la llegada de la revolución industrial, debido al énfasis de la época en el carácter productivo del hombre como base del desarrollo de la sociedad, en este contexto encontramos a Samuel Johnson y Phillip Stanhope como referencias; y es hasta 1992, año en el que Milgram realizó el primer análisis histórico de la procrastinación, en el cual argumentó que las sociedades avanzadas, al estipular plazos y compromisos, dan lugar a la procrastinación.

A partir del estudio de Milgram, las investigaciones enfocadas en el constructo han aumentado considerablemente; describiendo una serie de tipologías, de las cuales en el presente estudio se enfoca en la procrastinación académica, debido al aumento progresivo que se ha

Resumen de coincidencias

1 %

1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 % >
2	www.ifla.org.sg Fuente de Internet	<1 % >

Página: 1 de 14 Número de palabras: 4105 Text-only Report | High Resolution Activado

