



Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica


Academic procrastination in peruvian students of pedagogical higher education


Edwin Gustavo Estrada Araoz¹

Néstor Antonio Gallegos Ramos¹

Karl Hebert Huaypar Loayza¹

 <https://orcid.org/0000-0003-4159-934X>

 <https://orcid.org/0000-0003-1436-9207>

 <https://orcid.org/0000-0002-4809-7134>

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú

* edwin5721@outlook.com

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar la procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y el tipo de diseño transeccional descriptivo. La muestra estuvo conformada por 151 estudiantes a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica, instrumento con la confiabilidad y validez requerida. Los resultados indican que el nivel de procrastinación académica y postergación académica que caracterizó a los estudiantes fue alto y el nivel autorregulación académica fue bajo. Por otro lado, se hallaron asociaciones estadísticamente significativas entre la procrastinación académica y el grupo etario, género, año de estudio y rendimiento académico, mas no con la especialidad a la que pertenecían. Se concluyó que es necesario que las universidades e institutos formulen y apliquen programas orientados al desarrollo de la autorregulación, la gestión y organización del tiempo, estrategias de autocontrol y metacognición, que permitan que los estudiantes afronten eficazmente las actividades académicas y realicen oportunamente sus trabajos.

Palabras Clave: procrastinación académica, autorregulación académica, postergación de actividades, educación superior pedagógica, formación inicial docente.

Abstract

The purpose of the present investigation was to analyze academic procrastination in Peruvian students of higher pedagogical education. The research focus was quantitative, the non-experimental design and the descriptive transeccional type of design. The sample consisted of 151 students to whom the Academic Procrastination Scale was applied, an instrument with the required reliability and validity. The results indicate that the level of academic procrastination and academic procrastination that characterized the students was high and the level of academic self-regulation was low. On the other hand, statistically significant associations were found between academic procrastination and age group, gender, year of study and academic performance, but not with the specialty to which they belonged. It was concluded that it is necessary for universities and institutes to formulate and apply programs aimed at developing self-regulation, time management and organization, self-control and metacognition strategies, which allow students to effectively face academic activities and carry out their work in a timely manner.

Keywords: academic procrastination, academic self-regulation, postponement of activities, pedagogical higher education, initial teacher training.

Recibido: julio/25/2020

Aceptado: noviembre/ 17/2020

Publicado: diciembre/21/2020

1. Introducción

La investigación educativa ha realizado investigaciones durante los últimos años para analizar algunos fenómenos que intervienen durante la formación académica de los estudiantes de educación superior¹, siendo uno de ellos la procrastinación académica, la cual afecta desfavorablemente el desenvolvimiento que muestran en sus centros de estudio, generando problemas en ellos^{2,3}.

La procrastinación es una conducta que ha sido evidenciada desde la antigüedad ya que las personas tienden a aplazar las actividades que son percibidas como poco agradables, complejas, estresantes o que no responden a sus intereses⁴. En ese sentido, su etimología proviene del verbo latino *procrastinare* cuyo significado es dejar algo para el día siguiente^{5,6,7}. Bajo esa perspectiva, la procrastinación académica puede ser definida como aquella conducta que presentan los estudiantes, la cual se caracteriza el retraso o aplazamiento voluntario del desarrollo de sus tareas o trabajos de manera habitual^{8,9}, generando a su vez en ellos sensaciones de incomodidad y consecuencias poco agradables^{10,11}. Esto ocurre a pesar que los estudiantes saben que la omisión de dichas responsabilidades podrían acarrear consecuencias negativas en su desempeño académico^{2,12} así como en su salud^{5,13} y en el ámbito personal¹⁴.

Esta conducta, bastante común en los estudiantes, entonces implica retrasar el inicio de las tareas, finalizarlas al último momento y entregarlas de manera extemporánea^{6,12}. No obstante, es necesario precisar que dicho retraso no determina el incumplimiento de las tareas o el logro de metas, sino que normalmente se logran bajo condiciones de estrés y ansiedad¹⁵.

Al respecto, lo que llama la atención es que en muchas oportunidades los estudiantes que procrastinan además tienden a caracterizarse por comprometerse a cumplir con sus tareas más adelante, excusar dicho comportamiento de retraso y descuido en su desarrollo y suelen realizar en su lugar actividades no académicas y menos relevantes como actividades sociales, acceso a internet y redes sociales, juegos en línea, etc.^{7,16}.

Pues bien, tratar de comprender cómo inicia y se sostiene este tipo de conductas en los estudiantes de educación superior es un tema bastante complejo ya que existe una serie de factores del contexto, como las indicaciones poco entendibles por parte de los docentes¹⁷ y factores personales, como el poco desarrollo de la autorregulación, pésima gestión del tiempo, la responsabilidad, la autoeficacia y hasta la metacognición, que conduce a aplazar sus trabajos^{6,12,14}.

En la actualidad existen diversas investigaciones que indican que, a pesar de ser un problema de gestión del tiempo, también implica una complicada interrelación

entre factores cognoscitivos, afectivos y conductuales. El factor cognoscitivo está relacionado al conjunto de argumentos o excusas que el estudiante brinda para justificar sus conductas dilatorias, el factor afectivo se relaciona con el temor al fracaso y el factor conductual a la impulsividad, poca atención y una evidente incoherencia entre lo que desea hacer y lo que realmente se logra¹⁸.

Asimismo, es necesario precisar que según un estudio³ la procrastinación presenta dos componentes bastantes concretos: la postergación de actividades, la cual es el centro de la conducta procrastinadora, y la autorregulación académica, que pone en evidencia conductas que se orientan a la planificación de las actividades y al logro de las metas^{19,20}.

Por otro lado, otra cualidad que es importante explicar es que existen dos tipos de procrastinación académica, caracterizados por su frecuencia y magnitud: la que se da de manera esporádica y la que es crónica^{7,21}. La primera, también denominada conducta dilatoria, alude a una conducta bastante específica y asociada con el retraso de tareas académicas concretas originadas debido a la pésima gestión del tiempo. Sin embargo, la segunda hace referencia a una costumbre generalizada de posponer constantemente la dedicación al estudio²².

Al respecto, la procrastinación académica es un comportamiento prevalente en la población universitaria⁵. De acuerdo a una investigación, entre un 40% y un 80% de los estudiantes de educación superior presentan conductas procrastinadoras, en diferentes niveles, que influyen negativamente en los diferentes ámbitos de su vida, ya que es una conducta desadaptativa²².

En la actualidad, la educación superior pedagógica en el Perú atraviesa por una etapa de evaluación continua de las condiciones básicas de calidad, ya que se ha empezado a licenciar a los institutos. Asimismo, los currículos están siendo actualizados en función a las nuevas exigencias de la sociedad. En tal sentido, existe una mayor exigencia a los estudiantes puesto que se quiere elevar su nivel de formación profesional.

El instituto donde se llevó a cabo la investigación atiende a estudiantes tanto de zona urbana como rural (comunidades nativas). Sin embargo, se ha podido percibir que muchos de ellos tienen dificultades al integrarse a dicha institución puesto que la formación que recibieron en la educación básica no fue del todo adecuada.

Por ello, la relevancia de la presente investigación radica en se podrá identificar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes así como de las dimensiones que la conforman: autorregulación académica y postergación de actividades. Del mismo modo, se analizará qué factores académicos y sociodemográficos están asociados a las conductas dilatorias que caracterizan a muchos estudiantes y en función a lo expuesto, dichos hallazgos sustentarán el

diseño y ejecución de programas psicoeducativos por parte de las áreas de Psicopedagogía para que disminuyan los niveles de procrastinación y les permita desenvolverse eficazmente en sus centros de estudio.

Existen diversas investigaciones que analizaron la procrastinación académica en estudiantes peruanos que cursaban la educación superior universitaria y, al igual que en la presente investigación, utilizando la Escala de Procrastinación Académica de Busko³⁴ encontraron que sus niveles eran altos^{23,24,25,26}, asimismo, hallaron que los estudiantes varones^{27,28,29} cuyas edades eran inferiores^{5,25,27,30}, que cursaban los primeros años de estudio^{10,26,31} y tenían bajo rendimiento académico^{2,8,20,27} procrastinaban con mayor frecuencia. En función a lo expuesto, se planteó como objetivo general: analizar la procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica.

2. Materiales y Métodos

El enfoque de investigación fue cuantitativo ya que se procedió a recoger datos a partir de los instrumentos

aplicados para realizar el análisis estadístico y así recoger y sistematizar información³²; el diseño fue no experimental, debido a que la variable procrastinación no fue manipulada deliberadamente, sino fue observada tal como se dio en su entorno y el tipo fue descriptivo transeccional, ya que se analizaron las propiedades y características de la variable analizada y la recolección de datos se dio en un solo momento³³.

La población estuvo conformada por 248 estudiantes matriculados y la muestra por 151 estudiantes pertenecientes a la carrera profesional de Educación, en sus cuatro especialidades: Educación Inicial, Educación Primaria, Educación Física y Educación Primaria Intercultural Bilingüe, matriculados en el ciclo 2019-I. Dicha cantidad fue determinada mediante de un muestreo probabilístico estratificado puesto que era necesario contar con la participación de los estudiantes de todas las especialidades para que los datos reflejen la situación en que se encuentran. En la tabla 1 se detalla su distribución, según sus características sociodemográficas y académicas.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Características sociodemográficas		n=151	%
Grupo etario	De 16 a 20 años	26	17,2
	De 21 a 25 años	49	32,5
	De 26 a 30 años	43	28,5
	De 31 a 35 años	24	15,9
	De 36 a más años	9	6,0
Género	Masculino	49	32,5
	Femenino	102	67,5
Año de estudios	Primero	37	24,5
	Segundo	47	31,1
	Tercero	38	25,2
	Cuarto	19	12,6
	Quinto	10	6,6
Especialidad	Educación Física	39	25,8
	Educación Primaria	41	27,2
	Educación Inicial	53	35,1
	Educación Primaria Bilingüe Intercultural	18	11,9
Rendimiento académico	Excelente	14	9,3
	Bueno	43	28,5
	Regular	83	55,5
	Malo	10	6,6
	Deficiente	1	0,7

Fuente: Elaboración propia

La técnica utilizada para realizar la recolección de datos fue la encuesta mientras que el instrumento fue la Escala de Procrastinación Académica, creada por Busko³⁴ y aplicada a un grupo de estudiantes de pregrado en Canadá. Posteriormente, fue traducida al castellano y adaptada a la realidad peruana por Álvarez²⁰, donde encontró adecuados niveles de validez y confiabilidad. Esta escala, evalúa la tendencia de los

estudiantes hacia la procrastinación académica, está conformada por dos dimensiones: la autorregulación académica (ítems del 1 al 11) y la postergación de actividades (ítems del 12 al 16), las cuales tienen una escala de respuesta de tipo Likert de 5 niveles (nunca, pocas veces, a veces, casi siempre y siempre). Para el presente estudio, sus propiedades métricas fueron halladas mediante el proceso de validación y

confiabilidad. La validación de contenido fue realizada mediante la técnica de juicio de expertos. Para ello se eligió a 3 expertos con amplios conocimientos en psicología educativa. Luego de la evaluación de la escala se obtuvo un coeficiente V de Aiken de 0,892; lo que indica que dicho instrumento tiene mucha validez. En cuanto a la confiabilidad, fue hallada a través de una prueba piloto, obteniéndose un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,833; lo que significa que el instrumento es altamente confiable.

Para la recolección de datos se contactó con la dirección del instituto para solicitar la autorización para llevar a cabo la investigación. Una vez aceptada, se contactó a los estudiantes para comunicarles el propósito de la investigación y luego de brindar su consentimiento, se envió a cada estudiante el enlace para acceder y desarrollar el cuestionario mediante el formulario de Google. Dicho proceso fue realizado en el mes de junio y el acceso a la encuesta fue cerrado al recibir 151 respuestas. Finalmente, después de obtener toda la información se consolidó en una base de datos donde se realizó el proceso de calificación de acuerdo a las pautas de corrección y el análisis descriptivo e inferencial utilizando el software SPSS versión 22.

3. Discusión y Resultados

De acuerdo a los resultados expuestos en la Tabla 2, el 38,4% de los estudiantes se caracterizan por presentar un alto nivel de procrastinación académica, el 25,8% tienen un nivel moderado, el 15,2% muestran un nivel bajo, el 11,3% evidencian un nivel muy alto y el 9,3% tienen un nivel muy bajo. Como se puede observar, el nivel de procrastinación académica que predomina es el alto, lo cual indica que los estudiantes frecuentemente aplazan el desarrollo de sus actividades, dejándolas para el último momento. Este hallazgo coincide con el reporte de varias investigaciones^{23,24,25,26} que también reportaron que los estudiantes aplazaban el desarrollo de las actividades académicas para el último momento, mientras se dedicaban a acciones menos importantes para su formación profesional.

Con relación a la dimensión autorregulación académica, se puede observar que el 32,4% de los estudiantes tienen un nivel bajo, el 25,8% presentan un nivel moderado, el 19,9% muestran un nivel alto, el 15,9% evidencian un nivel muy bajo y el 6% tienen un nivel muy alto (Tabla 2). En cuanto a la dimensión postergación de actividades, el 29,8% de los estudiantes presentan un alto nivel, el 23,2% tienen un nivel moderado, el 19,2% muestran un nivel bajo, el 14,6% presentan un nivel muy alto y el 13,2% tienen un nivel muy bajo (Tabla 2)

Tabla 2. Resultados descriptivos de la variable procrastinación académica y sus dimensiones

Niveles	Procrastinación académica		Autorregulación académica		Postergación de actividades	
	n	%	n	%	n	%

Muy bajo	14	9,3	24	15,9	20	13,2
Bajo	23	15,2	49	32,4	29	19,2
Regular	39	25,8	39	25,8	35	23,2
Alto	58	38,4	30	19,9	45	29,8
Muy alto	17	11,3	9	6,0	22	14,6
Total	151	100,0	151	100,0	151	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 se puede ver que los estudiantes de cuyas edades oscilan entre 16 y 20 años se caracterizan por tener altos y muy altos niveles de procrastinación académica (30,8%), en los estudiantes que tienen entre 21 a 25 años predomina el nivel de alto (42,9%), los estudiantes cuyas edades están comprendidas entre los 26 y 30 años también son caracterizados por presentar altos niveles, en cuanto a los estudiantes cuyas edades oscilan entre 31 a 35 años, la mayoría presenta niveles moderados y en los estudiantes de 36 años a más predomina el nivel muy bajo. En virtud a lo expuesto, la asociación entre la procrastinación académica y el grupo etario fue estadísticamente significativa ($p=0,000<005$). Los resultados expuestos corroboran los hallazgos de diversas investigaciones^{5,25,27,30} que determinaron que la procrastinación académica se asocia de manera inversa con la edad, es decir, los estudiantes más jóvenes tienden a presentar mayor niveles en comparación que los estudiantes de más edad lo cual sería explicado porque los últimos (estudiantes de mayor edad) tienen mayor control de sus impulsos, en el transcurso de su formación universitaria desarrollaron hábitos de estudio y aprendieron a gestionar su tiempo para obtener buenas calificaciones y egresar lo más pronto posible.

Tabla 3. Niveles de procrastinación según grupo etario

Grupo etario	Nivel de procrastinación académica					Total
	Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	
De 16 a 20 años	1	3	6	8	8	26
	3,8%	11,5%	23,1%	30,8%	30,8%	100,0%
De 21 a 25 años	0	7	14	21	7	49
	0,0%	14,3%	28,6%	42,9%	14,3%	100,0%
De 26 a 30 años	3	5	11	22	2	43
	7,0%	11,6%	25,6%	51,2%	4,7%	100,0%
De 31 a 35 años	3	6	8	7	0	24
	12,5%	25,0%	33,3%	29,2%	0,0%	100,0%
De 36 a más años	7	2	0	0	0	9
	77,8%	22,2%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Total	14	23	39	58	17	151
	9,3%	15,2%	25,8%	38,4%	11,3%	100,0%

Nota: $X^2=77,959$; $p=0,000<0,05$

En la tabla 4 se observa que los estudiantes varones se caracterizan por presentar niveles ligeramente superiores que las mujeres, ya que en ellos predominan los niveles alto (42,9%) y muy alto (22,4%), mientras que en ellas predominan los niveles alto (36,3%) y

moderado (29,4%). Lo manifestado evidencia la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y el género ($p=0,014<0,05$). Estos hallazgos coinciden con los reportes de investigaciones^{7,19,24,27,28,29} que también

encontraron que las mejores presentan habilidades que les permiten manejar el tiempo y por ende, procrastinan menos que los varones, los cuales a su vez se caracterizan por tener conexiones con la impulsividad.

Tabla 4. Niveles de procrastinación según género

Género	Nivel de procrastinación académica					Total
	Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	
Masculino	4	4	9	21	11	49
	8,2%	8,2%	18,4%	42,9%	22,4%	100,0%
Femenino	10	19	30	37	6	102
	9,8%	18,6%	29,4%	36,3%	5,9%	100,0%
Total	14	23	39	58	17	151
	9,3%	15,2%	25,8%	38,4%	11,3%	100,0%

Nota: $X^2= 12,481$; $p=0,014<0,05$

En la tabla 5 puede visualizar que en los estudiantes de los primeros años de estudio predominan los niveles superiores de procrastinación académica a diferencia de los estudiantes de los últimos años, quienes se caracterizan por presentar niveles relativamente inferiores. Es así que, los estudiantes que cursan el primer y segundo año de estudios se caracterizan por tener altos niveles de procrastinación académica, los estudiantes que cursan el tercer año de estudio presentan niveles altos y moderados, los estudiantes que se encuentran en el cuarto año de estudio se caracterizan por presentar niveles altos y muy bajos y en los estudiantes que cursan el quinto año, predomina el nivel

bajo. Lo expuesto es corroborado ya que la asociación entre la procrastinación académica y el año de estudios resultó ser estadísticamente significativa ($p=0,000<0,005$). Resultados similares fueron obtenidos por algunas investigaciones^{10,26,31} que encontraron que los estudiantes que cursaban los primeros ciclos de estudios universitarios tienden a procrastinar más, lo cual influye de manera negativa en su aprendizaje. Esto se debería a que la mayoría de los estudiantes son jóvenes con edades que no superan los 20 años y tal como quedó demostrado, pertenecen al grupo etario que presenta altos y muy altos niveles de procrastinación académica (Tabla 3).

Tabla 5. Niveles de procrastinación según año de estudio

Año de estudio	Nivel de procrastinación académica					Total
	Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	
Primero	2	4	7	18	6	37
	5,4%	10,8%	18,9%	48,6%	16,2%	100,0%
Segundo	1	6	15	18	7	47
	2,1%	12,8%	31,9%	38,3%	14,9%	100,0%
Tercero	2	4	14	14	4	38
	5,3%	10,5%	36,8%	36,8%	10,5%	100,0%
Cuarto	7	3	2	7	0	19
	36,8%	15,8%	10,5%	36,8%	0,0%	100,0%
Quinto	2	6	1	1	0	10
	20,0%	60,0%	10,0%	10,0%	0,0%	100,0%
Total	14	23	39	58	17	151
	9,3%	15,2%	25,8%	38,4%	11,3%	100,0%

Nota: $X^2= 48,663$; $p=0,000<0,05$

En la tabla 6 se puede observar que los estudiantes de la especialidad de Educación Física (43,6%) y Educación Primaria (51,2%) se caracterizan por presentar altos niveles de procrastinación académica, mientras que en los estudiantes de Educación Inicial (43,4%) y Educación Primaria Intercultural Bilingüe (38,9%) predomina el nivel moderado. Sin embargo, los hallazgos expuestos resultaron ser estadísticamente no

significativos ($p=0,080>0,05$). Estos hallazgos serían explicados porque en las especialidades de Educación Primaria y especialmente en Educación Física la mayoría de estudiantes son varones, y como se vio líneas arriba son los que tienen a procrastinar más en comparación a las mujeres^{7,19,24,27,28,29}, las cuales en su mayoría pertenecen a las carreras de Educación Inicial y Educación Primaria Intercultural Bilingüe.

Tabla 6. Niveles de procrastinación según especialidad

Especialidad	Nivel de procrastinación académica					Total
	Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	
Educación Física	3	10	3	17	6	39
	7,7%	25,6%	7,7%	43,6%	15,4%	100,0%
Educación Primaria	4	5	6	21	5	41
	9,8%	12,2%	14,6%	51,2%	12,2%	100,0%
Educación Inicial	7	5	23	14	4	53
	13,2%	9,4%	43,4%	26,4%	7,5%	100,0%
Educación Primaria Bilingüe Intercultural	0	3	7	6	2	18
	0,0%	16,7%	38,9%	33,3%	11,1%	100,0%
Total	14	23	39	58	17	151
	9,3%	15,2%	25,8%	38,4%	11,3%	100,0%

Nota: $X^2 = 26,765$; $p = 0,080 > 0,05$

Finalmente, en la tabla 7 se visualiza que los estudiantes que presentan pésimo rendimiento académico tienen muy altos niveles de procrastinación académica (100%), los estudiantes que tienen un rendimiento académico malo (70%) y regular (41%) presentan niveles altos, los estudiantes con buen rendimiento académico (37,2%) muestran niveles moderados y los estudiantes con excelente rendimiento académico (35,7%) tienen muy bajos niveles de procrastinación académica. En función a lo expuesto, existe una asociación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y el rendimiento académico ($p = 0,007 < 0,005$). Similares resultados fueron obtenidos por otros estudios^{2,8,20,27} los cuales llegaron a concluir que la procrastinación presenta

una clara relación inversa con el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior, es decir, cuanto más tiendan a posponer las actividades, su desempeño será inadecuado. Esto podría ser explicado porque cuando dejan las tareas para el último momento, estas llegan a acumularse y los estudiantes las realizan de manera apresurada, acompañados de síntomas de estrés y ansiedad por la premura y el poco tiempo que tienen para concluir las. Por otro lado, el poco desarrollo de algunos factores personales como la autorregulación, la gestión del tiempo, la responsabilidad, la autoeficacia y la metacognición estarían afectando su desempeño.

Tabla 7. Niveles de procrastinación según rendimiento académico

Rendimiento académico	Nivel de procrastinación académica					Total
	Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	
Pésimo	0	0	0	0	1	1
	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Malo	0	1	1	7	1	10
	0,0%	10,0%	10,0%	70,0%	10,0%	100,0%
Regular	5	12	19	34	13	83
	6,0%	14,5%	22,9%	41,0%	15,7%	100,0%
Bueno	4	7	16	14	2	43
	9,3%	16,3%	37,2%	32,6%	4,7%	100,0%
Excelente	5	3	3	3	0	14
	35,7%	21,4%	21,4%	21,4%	0,0%	100,0%
Total	14	23	39	58	17	151
	9,3%	15,2%	25,8%	38,4%	11,3%	100,0%

Nota: $X^2 = 33,278$; $p = 0,007 < 0,05$

4.- Conclusiones

La procrastinación académica es una conducta que caracteriza a muchos estudiantes que cursan la etapa de educación superior, ya sea universitaria o no universitaria, por lo que viene siendo estudiada desde diferentes perspectivas debido a su influencia en variables académicas y personales.

En ese sentido, los hallazgos encontrados en la presente investigación permitieron concluir que el nivel de procrastinación académica que caracteriza a los estudiantes es alto. Con relación a las dimensiones, se identificó que los estudiantes presentan bajos niveles de desarrollo de autorregulación académica y altos niveles de

postergación de actividades.

Finalmente, se halló que la procrastinación académica se asocia de manera significativa con el grupo etario, género, año de estudio y rendimiento académico de los estudiantes, mas no con la especialidad a la que ellos pertenecían.

Se sugiere a las instituciones educativas (universidades e institutos) formular y aplicar programas, desde el primer año de estudio, orientadas al desarrollo de la autorregulación, la gestión y organización del tiempo, estrategias de autocontrol y metacognición, que permitan que los estudiantes afronten eficazmente las actividades académicas y realicen oportunamente sus trabajos, evitando recurrir a conductas dilatorias.

5.- Referencias

- [1] Zárate, N, Flores, P, Achoy, L. Procrastinación académica en estudiantes de Medicina: Sinergias Educativas [Internet]. 2020 [citado Julio 23, 2020]; 5(2): 252 -259. Disponible en <http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/135>
- [2] Ramos, C, Jadán, J, Paredes, L, Bolaños, M, Gómez, A. Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. Estudios Pedagógicos [Internet]. 2018 [citado Julio 23, 2020]; 43(3): 275-289. Disponible en <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- [3] Domínguez, S, Villegas, G, Centeno, S. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. Liberabit [Internet]. 2014 [citado Julio 23, 2020]; 20(2): 293-304. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/686/68632617010.pdf>
- [4] García, V, Silva, M. Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Apertura [Internet]. 2019 [citado Julio 23, 2020]; 11(2): 122-137. Disponible en <https://dx.doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
- [5] Rodríguez, A, Clariana, M. Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. Revista Colombiana de Psicología [Internet]. 2017 [citado Julio 23, 2020]; 26(1): 45-60. Disponible en <http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- [6] Díaz, J. Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica [Internet]. 2017 [citado Julio 23, 2020]; 51(2): 43-60. Disponible en <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- [7] Chan, L. Procrastinación académica como predictor del rendimiento académico en jóvenes de educación superior. Temática Psicológica [Internet]. 2011 [citado Julio 23, 2020]; 7: 53-62. Disponible en <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>
- [8] Garzón, A, Gil, J. El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. Revista Complutense de Educación [Internet]. 2017 [citado Julio 23, 2020]; 28(1): 307-324. Disponible en https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- [9] López, A, Toca, L, Gonzáles, J, Matías, B, Alonso, M. Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. Clínica Contemporánea [Internet]. 2020 [citado Julio 23, 2020]; 11(e4): 1-16. Disponible en <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>
- [10] Gil, J, De Besa, M, Garzón, A. ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. Revista de Investigación Educativa [Internet]. 2020 [citado Julio 23, 2020]; 38(1): 183-200. Disponible en <https://doi.org/10.6018/rie.344781>
- [11] Domínguez, S. Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. Revista Evaluar [Internet]. 2016 [citado Julio 23, 2020]; 16(1): 27-38. Disponible en <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>
- [12] Garzón, A, Gil, J. Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. Universitas Psychologica [Internet]. 2017 [citado Julio 23, 2020]; 16(3): 1-13. Disponible en <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- [13] Garzón, A, Gil, J, De la Fuente, J. Rasgos demográficos, académicos y personales asociados a tres tipos de procrastinación en el alumnado universitario. Bordón. Revista De Pedagogía [Internet]. 2020 [citado Julio 23, 2020]; 72(1): 49-65. Disponible en <https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.01.69513>
- [14] Atalaya, C, García, L. Procrastinación: Revisión teórica. Revista de Investigación en Psicología [Internet]. 2019 [citado Julio 23, 2020]; 22(2): 363-378. Disponible en <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- [15] Alegre, A, Benavente, D. Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). Propósitos y Representaciones [Internet]. 2020 [citado Julio 23, 2020]; 8(2): e562. Disponible en <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>
- [16] Quant, D, Sánchez, A. Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista Vanguardia Psicológica [Internet]. 2012 [citado Julio 23, 2020]; 3(1): 45-59.
- [17] Domínguez, S, Prada, R, Moreta, R. Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. Acta Colombiana de Psicología [Internet]. 2019 [citado Julio 23, 2020]; 22(2): 125-136. Disponible en <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.7>
- [18] Trujillo, K, Noé, M. La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. Revista de Psicología y Educación [Internet]. 2020 [citado Julio 24, 2020]; 15(1): 98-107. Disponible en <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>

- [19] Steel, P. The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin* [Internet]. 2007 [citado Julio 24, 2020]; 133(1): 65-94. Disponible en <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
- [20] Álvarez, O. Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona* [Internet]. 2010 [citado Julio 24, 2020]; 13: 159-177. Disponible en <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/270/257>
- [21] Schouwenburg, H, Lay, P, Pychyl, T, Ferrari, J. Counseling the procrastinator in academic settings. Washington DC: American Psychological Association; 2004; 250p.
- [22] Clariana, M. Procrastinació acadèmica. Barcelona: Servei de publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona; 2009; 142p.
- [23] Córdova, P, Alarcón, A. Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud* [Internet]. 2019 [citado Julio 24, 2020]; 4(1): 22-29. Disponible en <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.161>
- [24] Gil, L, Botello, V. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud* [Internet]. 2018 [citado Julio 24, 2020]; 3(2): 89-96. Disponible en <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.7>
- [25] Domínguez, S. Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología* [Internet]. 2017 [citado Julio 24, 2020]; 7(1): 81-95. Disponible en <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>
- [26] Tarazona, F, Romero, J, Aliaga, I, Veliz, M. Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia* [Internet]. 2016 [citado Julio 24, 2020]; 6(10): 185-194. Disponible en <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizonte-delaciencia/article/view/368>
- [27] Mejía, C, Ruiz, F, Benites, D, Pereda, W. Factores académicos asociados a la procrastinación. *Revista Cubana de Medicina General Integral* [Internet]. 2018 [citado Julio 24, 2020]; 34(3). Disponible en <http://www.revmgisld.sld.cu/index.php/mgi/article/view/954>
- [28] Olea, M, Olea, A. Perceptiveness and sense impression of procrastination across correlates. *International Research Journal of Social Sciences* [Internet]. 2015 [citado Julio 24, 2020]; 4(1): 37-43. Disponible en www.isca.in/IJSS/Archive/v4/i1/6.ISCA-IRJSS-2014-271.pdf
- [29] Khan, M, Arif, H, Noor, S, Muneer, S. Academic procrastination among male and female university and college students. *FWU Journal of Social Sciences* [Internet]. 2014 [citado Julio 24, 2020]; 8(2): 65-70. Disponible en <http://sbbwu.edu.pk/journal/FWUJournal,Winter%202014%20Vol.8,No.2/9.%20Academic%20Procrastination%20among%20.pdf>
- [30] Carranza, R, Ramírez, A. Procrastination and demographic characteristics associated with college students. *Apuntes Universitarios* [Internet]. 2013 [citado Julio 24, 2020]; 3(2): 95-108. Disponible en <https://doi.org/10.17162/au.v0i2.284>
- [31] Clariana, M, Gotzens, C, Badia, M, Cladellas, R. Procrastinación y engaño académico desde la Secundaria hasta la Universidad. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa* [Internet]. 2012 [citado Julio 24, 2020]; 10(27): 737-754. Disponible en <http://dx.doi.org/10.25115/ejrep.v10i27.1525>
- [32] Sánchez, H, Reyes, C, Mejía, K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2018; 146 p. Disponible en <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
- [33] Hernández, R, Fernández, C, Baptista, P. *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill; 2014; 613 p.
- [34] Busko, D. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. [Tesis de posgrado no publicada]. Ontario: University of Guelph; 1998.

Anexo 1
Escala de Procrastinación Académica

Estimado(a) estudiante:

A continuación encontrarás una lista de enunciados los cuales debes marcar según ocurran en tu día a día. Señala tu respuesta marcando con una X uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los

siguientes criterios:

N = Nunca

PV = Pocas veces

AV = A veces

CS= Casi siempre

S = Siempre

Recuerda que tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

Enunciado		N	PV	AV	CS	S
1	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
2	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
4	Asisto regularmente a clases.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
7	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
8	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
9	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
10	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
11	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
12	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
13	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
14	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
15	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					