

**La procrastinación académica según algunas características  
sociodemográficas en estudiantes que inician su vida universitaria en la  
Corporación Universitaria Lasallista en el periodo 01 2017.**

**Trabajo de Grado para Optar al Título de Psicólogo**

**Sara Luz Jaramillo Agudelo  
Geidy Dahiana Vélez Sánchez  
David Alejandro Zapata Mesa**

**Asesor**

**Luis Felipe Londoño**

**Ph. D. (c)**

**Corporación Universitaria Lasallista  
Facultad ciencias sociales y educación  
Psicología  
Caldas Antioquia  
2017**

**Nota de Aceptación**

---

Jurado

---

## **Agradecimientos**

Queremos agradecer enormemente a todas aquellas personas que han contribuido de muchas maneras en este proyecto, y a la vez, en nuestro proceso de formación.

Sentida y especial gratitud con nuestras familias, por creer en nosotros, por su paciencia, constancia y dedicación, por amarnos y darle sentido a nuestras vidas en cada día y en cada paso que damos.

Al profesor Luis Felipe Londoño, por enseñarnos, por formarnos, por no perder la fe en nosotros, por dejar huella en nuestras vidas académicas, por la alegría y las ganas que nos contagia para seguir adelante y lograrlo todo.

Agradecimientos a la Corporación Universitaria Lasallista por abrirnos las puertas y permitirnos investigar y desarrollar este bonito proyecto, a Juan Camilo Ramírez y Alonso Vélez Montoya por sus aportes en el análisis técnico del mismo.

A Dios y la vida por darnos la fortuna de ser lo que somos y de llegar hasta donde hemos llegado, por poder disfrutar juntos de este camino y recibir bendiciones y alegrías en cada despertar.

## Contenido

Introducción.....	10
Planteamiento del problema.....	12
Pregunta de investigación .....	15
Justificación.....	16
Objetivos .....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos específicos.....	18
Antecedentes .....	19
Marco teórico .....	23
Psicología Cognitiva .....	23
Historia.....	24
Modelo cognitivo.....	24
Modelo cognitivo-conductual.....	25
La Terapia Racional Emotiva .....	26
Creencias Irracionales. ....	26
Estudiantes universitarios.....	28
Procrastinación .....	28
Tipos de Procrastinación.....	32
Datos sociodemográficos .....	36
Diseño Metodológico.....	38
Enfoque .....	38
Diseño .....	39
Nivel.....	39
Población.....	40
Muestra.....	42
Criterios de exclusión:.....	43
Criterios de inclusión:.....	43
Descripción de la Escala PASS.....	44
Procesamiento de información .....	46
Lineamientos éticos .....	47
Análisis de Resultados.....	48
Frecuencia.....	49

Motivos para procrastinar .....	50
Factores sociodemográficos y presencia de procrastinación .....	52

**Lista de Tablas**

Tabla 1 .....	41
Tabla 2 .....	42
Tabla 3 .....	50
Tabla 4 .....	52
Tabla 5 .....	53
Tabla 6 .....	54
Tabla 7 .....	55
Tabla 8 .....	55
Tabla 9 .....	56

**Lista de graficas**

Gráfica 1.....	49
----------------	----

**Lista de Apéndices**

Apéndice A.....67

Apéndice B.....72

## Resumen

Este trabajo se realizó con el fin de analizar la procrastinación académica según algunas características sociodemográficas en estudiantes que inician su vida universitaria en la Corporación Universitaria Lasallista en el periodo 01 2017.

Los estudiantes que se encuentran cursando primer semestre en la universidad pueden estar enfrentándose a nuevos retos, experiencias y a la vez cambios en el ritmo de sus vidas, esto, puede traer resultados conductuales y emocionales debido múltiples aspectos, sin embargo el presente trabajo pretende comprobar la hipótesis de que la procrastinación académica podría estar relacionada con esa con las consecuencias que surgen producto de esta nueva condición, esto se está construyendo bajo una metodología cuantitativa, de nivel descriptivo , no experimental, transversal, con la población de estudiantes de primer semestre y se aplicará una escala para medir la procrastinación académica, su prevalencia y sus motivos.

### **Abstract**

This work was carried out in order to analyze the academic procrastination according to some sociodemographic characteristics in students who started their university life in the Lasallista University Corporation in the period 01 2017.

Students who are studying first semester in the university may be facing new challenges, experiences and at the same time changes in the rhythm of their lives, this can bring behavioral and emotional results due to multiple aspects, however this work aims to verify the hypothesis that academic procrastination could be related to that with the consequences arising from this new condition, this is being built under a quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional methodology, with the population of first-semester students and will apply a scale to measure academic procrastination, its prevalence and its motives.

## Introducción

La procrastinación ha sido un tema abordado desde hace mucho tiempo, sin embargo últimamente se han generado investigaciones las cuales han permitido conocer más sobre este fenómeno dado que se presenta en diferentes esferas del ser humano, entre ellas la académica a lo que Ferrari indica que la procrastinación es la demora voluntaria a realizar sus responsabilidades en ámbitos educativos y que puede deberse a que los educandos tienen la intención de realizar una actividad dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea (Ferrari, 1991, p. 98).

Lo que dio pie para analizar la procrastinación académica según algunas características sociodemográficas en estudiantes que inician su vida universitaria en la Corporación Universitaria Lasallista en el periodo 01 2017, todo esto basados en un modelo cognitivo el cual explica que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos. No es una situación en y por sí misma la que determina lo que una persona siente, sino más bien la forma en que ella interpreta la situación (Ellis, 1962; Beck, 1964).

Esta investigación tuvo un corte cuantitativo, el diseño fue transversal dado que solo hubo una aplicación de la escala PASS (Solomon y Rothblum, 1984) y una encuesta de datos sociodemográficos para tomar los insumos necesarios, su nivel fue descriptivo ya que se buscó analizar el estado de la procrastinación académica, la población fueron estudiantes los cuales cursaron el primer semestre de la corporación universitaria lasallista durante el periodo 2017-01, importante tener en cuenta que la muestra fue no probabilística dado que fueron 44 sujetos y no tienen representatividad en consideración con el total de la población.

Encontrando entonces que hay mayores niveles de procrastinación en áreas relacionadas con escribir trabajos finales, estudiar para exámenes, mantenerse al día con el trabajo, tareas que impliquen asistencia y actividades generales. Debido a ciertos motivos que conllevan a generar conductas procrastinadoras, teniendo una relación entre el procrastinar y algunos factores sociodemográficos como lo son edad, género, estado laboral, carrera. Etc.

## Planteamiento del problema

El hecho de postergar y aplazar actividades hace parte de un fenómeno actual que genera curiosidad y que es digno de ser investigado debido al auge que se ha venido presentando en los últimos años en temas relacionados con el dejar de lado las obligaciones por factores distractores resultantes de estilos de vida que implican mayor facilidad a la hora de cumplir múltiples responsabilidades.

Steel (2007) señala que El primer análisis histórico sobre la procrastinación fue escrito por Milgram en 1992, quien argumentó que las personas usualmente adquieren varios compromisos que deben cumplir en periodos de tiempo cortos, situación que conlleva a que se presente la procrastinación. El mismo autor cita a Ferrari, Johnson y McCown (1995) quienes señalan que la procrastinación se ha presentado con frecuencia a lo largo de la historia, considerándose como un aspecto usual en el comportamiento humano, y que sólo a partir de la revolución industrial este tipo de comportamientos han tenido connotaciones negativas (Quant, Sánchez, 2012, p.46).

Es natural afirmar que las poblaciones de personas en formación y expuestas a ambientes de responsabilidades como lo son los estudiantes universitarios, sufren diversos niveles de estrés y momentos críticos frente a diferentes situaciones que se experimentan en este periodo; pueden existir muchas causas y repercusiones en la conducta, el pensamiento y el rendimiento del estudiante y esto se puede explicar a partir factores y situaciones cruciales, desde el nivel de exigencias y compromisos que se adquieren, hasta el hecho de separación, transición y adaptación que se sufre

cuando se da el paso de la escuela a la universidad, “Existen determinados períodos durante la vida de una persona que resultan críticos pero habituales en la experiencia humana” (Keegan, 2007, p. 184).

Todas estas experiencias que hacen parte de la vida del estudiante, pueden generar, en cierta medida, procesos de malestar psicológico, donde es posible que se detonen síntomas y conductas de ansiedad, estrés, etc. Y, por consiguiente, llegan a surgir dificultades que obstaculizan el rendimiento, los procesos de aprendizaje, el interés, y los buenos resultados del estudiante y de su desarrollo académico; otro posible detonante de las conductas procrastinadoras va relacionado con los factores sociodemográficos y las condiciones de vida en las que se encuentre el estudiante.

El bajo nivel de rendimiento académico, las pérdidas de materias y las notas bajas en la universidad, pueden ser producto de muchos factores externos, que, como se mencionó antes, es posible que haya existencias de malestar y demás explicaciones frente a este tipo de dificultades, uno de los tantos argumentos que justifica y le da sentido a los malos resultados académicos, se puede deber a la procrastinación.

La Real Academia de la Lengua Española indica que la palabra procrastinación se forma a partir de dos términos que provienen del latín: pro (a favor de) y crastinare (relativo al día de mañana), por lo que literalmente significa posponer, diferir, aplazar o dejar para mañana (García, 2008; Steel, 2011), por otro lado, (Ferrari et al., 1995) la define como postergación en el inicio o conclusión de una actividad específica, mediante la realización de una actividad innecesaria o menos importante, acompañada de un estado de ansiedad”.

Con base en lo anterior, se tuvo en cuenta una faceta específica en las que se pueden evidenciar conductas procrastinadoras de jóvenes estudiantes quienes están iniciando un proceso universitario, que corresponde a la procrastinación académica en relación con factores sociodemográficos.

La procrastinación académica, según Ferrari, es la demora voluntaria a realizar sus responsabilidades en ámbitos educativos y que puede deberse a que los educandos tienen la intención de realizar una actividad dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea (Ferrari, 1991, p. 98). Otro autor la define como “la baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño” (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007, p.98).

Al hecho de que un joven universitario deba enfrentarse a tantas responsabilidades y exigencias a nivel académico, se le puede sumar otro factor que puede ser influyente en detonar este tipo de conductas (procrastinadoras), y son las características sociodemográficas, existe gran cantidad de estudiantes con pregrado en curso que cuentan con pocos recursos económicos, que viven lejos de las instituciones educativas, incluso que deben trabajar para pagar sus estudios.

Todas estas implicaciones que pueden tener relación con el bajo nivel académico y poco rendimiento en el estudio, son motivo de una problemática actual que se presenta en la corporación y que a la vez requirió de investigación e intervención.

### **Pregunta de investigación**

¿Cuál es el estado de la procrastinación académica, según algunas características sociodemográficas en estudiantes que inician su vida universitaria en la Corporación Universitaria Lasallista en el periodo 01 2017?

## Justificación

La procrastinación, como fenómeno psicológico ha sido estudiada desde hace décadas, sin embargo, es en la actualidad donde más ha dado de qué hablar, presentándose en casi todas las esferas del ser humano, desde la parte emocional, hasta la académica. Identificando en este tipo de sujetos altos niveles de estrés debido a la presión que manejan a la hora de cumplir con dichas obligaciones.

Es entonces como dicha problemática (la procrastinación) se ve relacionada con otros factores, como lo son la autoestima, autoeficacia. Etc. presentando un entorpecimiento en el desarrollo efectivo de la personalidad, las conductas adaptativas de un sujeto y las responsabilidades del mismo, teniendo como hipótesis que el hecho de procrastinar en cierta etapa de la vida va a incidir en el futuro de dichos sujetos.

Es por esto que este trabajo fue enfocado en los factores académicos que puedan conllevar a adoptar conductas procrastinadoras, teniendo como base fundamental un enfoque cognitivo-conductual el cual permitió delimitar el problema y dar pie a analizar la relación que existe con ciertas características sociodemográficas en estudiantes pertenecientes a primer semestre de la CUL.

La referencia principal de esta investigación fue Wolters (2003) , el cual menciona que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el

momento de presentar una tarea además primero se compromete a la realización de una diligencia, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia (Wolters, 2003, p.100).

Se contó con fuentes de estudio como la verificación y la intervención de teorías propias del conductismo y tratamientos basados en el mismo. A partir de esta investigación y de las circunstancias que se encontraron en este tipo de procrastinación en estudiantes de la Unilasallista, se logró una identificación y un análisis amplios, los cuales permitieron argumentar y reflexionar en cuanto a la influencia en la postergación en el desarrollo de actividades académicas y el cumplimiento de deberes.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la procrastinación académica según algunas características sociodemográficas en estudiantes que inician su vida universitaria en la Corporación Universitaria Lasallista en el periodo 01 2017.

### **Objetivos específicos**

Identificar la frecuencia según el área de demora en vida académica de los estudiantes de primer semestre de la Corporación Universitaria Lasallista.

Describir los principales motivos para procrastinar de los estudiantes de primer semestre de la Corporación Universitaria Lasallista.

Examinar las relaciones existentes entre la procrastinación académica y algunos factores sociodemográficos en estudiantes pertenecientes a primer semestre de la Corporación Universitaria Lasallista.

## Antecedentes

Hsin y Nam (2005) señalan cómo diferentes investigaciones han determinado que las personas que procrastinan se caracterizan por presentar un déficit en autorregulación y una tendencia a aplazar, por falta de tiempo las actividades que les llevarán a alcanzar una meta; no obstante, la procrastinación no sólo implica una dificultad en el manejo de tiempo, sino que se constituye como un proceso complejo que involucra variables afectivas, cognitivas y de comportamiento.

Ferrari, Barnes y Steel (2010), los sentimientos de arrepentimiento que tienen los procrastinadores respecto a los no procrastinadores. En su estudio encontraron que los procrastinadores, independientemente del tipo, presentaban más ideas de arrepentimiento referidas a las metas educativas y académicas, paternidad, interacciones con amigos y con parientes, salud y bienestar físico y en aspectos financieros que los no procrastinadores. No había diferencias en cuanto a ideas sobre la vida amorosa, la planificación de la carrera y el desarrollo personal y espiritual. La muestra utilizada para este estudio se componía de procrastinadores crónicos que, como parece esperable, parecen arrepentirse de bastantes aspectos más retrospectivamente que la población general. Esto confirma una vez más, el malestar subjetivo que puede ocasionar la procrastinación.

Un estudio reciente de McCown, Blake y Keiser (2012) se ocupó de explorar los pensamientos concretos típicos de los procrastinadores desde la perspectiva de la terapia racional emotiva en una población de estudiantes. Estos pensamientos estaban divididos en cuatro categorías: autodesprecio (emociones negativas dirigidas a uno mismo), heterodesprecio (desprecio o desconsideración hacia los derechos o

emociones de otras personas), desprecio a la vida (desprecio hacia el valor, la calidad o la utilidad de aspectos generales de la vida) y baja tolerancia a la frustración. Los procrastinadores a menudo presentaban pensamientos de la primera categoría como p.ej. “soy demasiado estúpido para beneficiarme de estudiar más, así que mejor miro el Facebook”. Pensamientos de la segunda categoría también eran habituales, como p. ej. “este instructor es tan idiota que no puedo entender este ejercicio”. Para asombro para los autores, se encontró una fuerte presencia de pensamientos de desprecio a la vida en los procrastinadores, como p. ej. “odio la vida”, “me siento sin esperanza cuando procrastino”, ... 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”.

Otros autores como Beswick et al. (1988), Solomon y Rothblum (1984) o Steel (2007) han indagado la relación entre la procrastinación académica y las creencias irracionales. Steel (2007) realizó un meta-análisis a partir de investigaciones sobre procrastinación académica y pensamientos irracionales constatando la relación positiva entre ambos. Según este autor, la dilación supone dejar de hacer algo de manera irracional, cuestión vinculada a la neurobiología humana. Las intenciones a largo plazo se concretan en la corteza prefrontal, pero pueden ser reemplazadas por impulsos generados en el sistema límbico, estructura muy sensible a estímulos concretos indicativos de gratificación inmediata (McClure, Ericson, Laibson, Loewenstein y Cohen, 2007, cit. por Steel, 2010). El resultado es que aunque el sujeto

tenga la intención de trabajar, pospone la tarea cuando llega el momento. Sus preferencias cambian repentinamente y se decanta por las tentaciones agradables. Esto explicaría por qué la impulsividad es un rasgo muy relacionado con la dilación, por qué los sujetos posponen tareas con recompensas a largo plazo al estar distraídos impulsivamente por tentaciones a corto plazo. En esta línea, DeWitte y Schouwenburg (2002) evaluaron a estudiantes universitarios de primer año de ambos sexos matriculados en ciencias de la educación en la Universidad de Lovaina (Bélgica) de edades comprendidas entre 17 y 42 años. Los autores encontraron la dilación relacionada directamente con la impulsividad y, además, que los procrastinadores, aunque fueran estudiantes altamente motivados, sufrían un grave problema: su vulnerabilidad a las tentaciones. Las perspectivas cognitiva y conductual-cognitiva sostienen también que la procrastinación se relaciona con niveles inadecuados de autorregulación académica. La autorregulación es el proceso que permite a los estudiantes activar y mantener pensamientos, conductas y sentimientos orientados a la consecución de sus metas. Los altos procrastinadores muestran una falta de autorregulación a nivel cognitivo, motivacional y conductual frente a los estudiantes autorregulados, los cuales utilizan estrategias de aprendizaje eficaces, monitorizan y evalúan su rendimiento y muestran creencias motivacionales adaptativas.

Sirois (2004) realizó una investigación en la Universidad de Windsor (Canadá), relacionando la procrastinación académica con los problemas de salud. 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.

El estudio mencionado, 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. 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 auto eficacia específica de la salud, todo lo cual indicó, según esa investigación, que la procrastinación académica estaba asociada con bajo control conductual percibido.

Hay estudios que señalan la relación entre la procrastinación académica y la falta de puntualidad, las dificultades en el seguimiento de instrucciones (Rothblum et al 1986; Rothblum, 1990), y un aumento de los problemas de salud (Tice & Baumeister, 1997). Frente a este último aspecto Tice y Baumeister (1997) realizaron una investigación con estudiantes universitarios en la que estudiaron la relación entre la procrastinación académica y los problemas de salud, encontrando que son los estudiantes de los primeros años de universidad, las personas más propensas a estresarse por las labores académicas y por tanto a aplazar su ejecución. Las puntuaciones altas en las pruebas de procrastinación académica resultaron correlacionar significativamente con problemas de salud relacionados con el sistema inmune, como son resfriados, gripe y también episodios de insomnio; otra conclusión interesante en este estudio fue que los procesos de enfermedad se relacionaban también con el final del periodo académico en el cual los estudiantes debían entregar todo lo que habían postergado en otro momento del periodo, lo que llevó a la conclusión de que los beneficios a corto plazo tienen costos en la salud a largo plazo.

## Marco teórico

### Psicología Cognitiva

Es una escuela de la psicología que se encarga del estudio de la cognición (conocimiento), es decir los procesos mentales implicados en el conocimiento. Se define a sí misma como heredera de la ciencia fundada por Wundt (Leipzig, 1879) y está enfocada en el problema de la mente y en los procesos mentales.

Tiene como objeto de estudio los mecanismos de elaboración del conocimiento desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico.

El interés de la psicología cognitiva es doble. El primer interés es estudiar cómo las personas entienden el mundo en el que viven y también se abordan las cuestiones de cómo los seres humanos toman la información sensorial entrante y la transforman, sintetizan, elaboran, almacenan, recuperan y finalmente hacen uso de ellas. El resultado de todo este procesamiento activo de la información es el conocimiento funcional en el sentido de que la segunda vez que la persona se encuentra con un acontecimiento del entorno igual o similar está más segura de lo que puede ocurrir comparado con la primera vez.

El segundo interés de la psicología cognitiva es cómo la cognición lleva a la conducta. Desde un enfoque motivacional, la cognición es un "trampolín a la acción". Para los teóricos cognitivistas, la acción está principalmente en función de los pensamientos de la persona y no de algún instinto, necesidad, pulsión o estado de activación (arousal).

Riviere (1991, p.129), define la psicología cognitiva supone la recuperación de una vieja tradición epistemológica en Psicología. Sin embargo, implica un enfoque nuevo del supuesto de que gran parte de la conducta puede explicarse en virtud de representaciones internas e intencionales.

## **Historia**

El surgimiento y desarrollo de la psicología cognitiva supone ubicar un contexto más amplio de pensamiento surgido a partir de la segunda mitad del siglo XX enmarcado dentro de la denominada Revolución cognitiva la cual se refiere a la forma general de entender el mundo en términos de sistemas cognitivos y de elaboración de datos (David, Miclea & Opre, 2004). Dentro de este enfoque se entiende por ciencia cognitiva “el empeño contemporáneo de base empírica por responder a interrogantes epistemológicos de antigua data, en particular los vinculados a la naturaleza del conocimiento, sus elementos componentes, sus fuentes, evolución y difusión” (Gardner, 1988).

## **Modelo cognitivo**

"El modelo cognitivo postula que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos. No es una situación en y por sí misma la que determina lo que una persona siente, sino más bien la forma en que ella interpreta la situación (Ellis, 1962; Beck, 1964). .... Por lo tanto, la forma en que se sienten las personas está asociada a la forma en que interpretan y piensan sobre una situación. La situación por sí misma no determina directamente cómo se sienten; su

respuesta emocional está mediada por su percepción de la situación. (Beck, J., 1995, *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, p.14).

### **Modelo cognitivo-conductual**

Según, Guerra & Plaza, (2001), El modelo cognitivo-conductual, como se infiere de su nombre, proviene de los desarrollos y coincidencias del enfoque conductual, planteado oficialmente en 1913 con la publicación de James Watson que llevaba por título "La psicología desde el punto de vista de un conductista". Estos estudios, que llevaron el camino de la psicología conductista desde el condicionamiento clásico hasta el condicionamiento operante, tuvieron un punto de encuentro con los modelos cognitivos, con lo que se incluyó la actividad cognitiva como objeto de estudio, considerándola como determinante del comportamiento humano. (Labrador, Cruzado y Muñoz, 1993, en Guerra y Plaza, 2001).

Lay & Flett, (2000), citados por, Quant, & Sánchez, (2012) , dicen que el modelo cognitivo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social. Este modelo plantea que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; por lo tanto, las personas que procrastinan son especialmente propensas a experimentar formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea. (Quant, & Sánchez, 2012, P. 48).

### **La Terapia Racional Emotiva**

A finales de los años 50 e inicio de los años 60 aparecen las primeras terapias cognitivas actuales (las llamadas terapias cognitivas "semánticas" o "racionalistas" por sus críticos): La Terapia Racional Emotiva (T.R.E) de A. Ellis y la Terapia Cognitiva de Beck. En 1958 Albert Ellis crea el modelo A-B-C de la terapia racional emotiva.

### **Creencias Irracionales.**

Según, Ellis (1997), Son cogniciones evaluativas personales, absolutistas, expresadas como obligación, y asociadas a emociones inadecuadas como ansiedad, depresión, etc...., que interfieren con la consecución de metas.

Ellis ha descrito 11 creencias irracionales que, a su juicio, son las que en específico conducen a los individuos a iniciar y mantener sus perturbaciones emocionales. También nos dice que muchas de las creencias ilógicas son transmitidas culturalmente, aparte de las tendencias innatas hacia este aspecto que poseen los seres humanos; a menudo, a pesar de superar dichas creencias, persiste la tendencia a regresar a patrones de conducta disfuncionales producto del sobre aprendizaje de las creencias irracionales y errores del pensar ilógico. Para Ellis, la irracionalidad es cualquier pensamiento, emoción o comportamiento que lleva a consecuencias auto-derrotistas o autodestructivas que interfieran de forma significativa con la supervivencia y felicidad del organismo.

Las 11 creencias irracionales:

1. La persona adulta necesita ser amada y aprobada por todo el que le rodea.

2. Sólo se es valioso cuando se es muy competente, autosuficiente y capaz de conseguir cualquier cosa.

3. Cada persona tiene lo que se merece.

4. Si las cosas no van por el camino que deseamos, debemos sentirnos tristes y apenados.

5. La desgracia humana viene del exterior y las personas tienen poca o ninguna capacidad para controlarla o superarla.

6. Si algo terrible va a suceder o puede ocurrir debemos inquietarnos y no dejar de pensar en ello.

7. Es más fácil evitar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida, que hacerlas frente con la disciplina de uno mismo.

8. Tenemos que depender de los demás, concretamente de alguien más fuerte.

9. Es inevitable que lo que nos ocurrió en el pasado siga afectándonos en el presente.

10. Uno debe preocuparse por los problemas y perturbaciones de los demás.

11. Existe una solución perfecta para cada uno de los problemas humanos.

La procrastinación es un fenómeno donde se evidencia implicaciones negativas, pensamientos o ideas absolutistas, creencias irracionales, conductas desadaptativas, etc... Como lo plantea Stainton, Lay y Flett (2000), una persona que usualmente evidencia comportamientos de procrastinación y se compromete a la realización de una tarea, posteriormente comienza a tener pensamientos irracionales relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos

relacionados con la baja autoeficacia (Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polaina & Rodríguez, 2005). Es por esta razón que esta investigación tendrá en cuenta el enfoque cognitivo- conductual y la teoría racional emotiva de Ellis, específicamente las creencias irracionales para abordar esta investigación.

### **Estudiantes universitarios**

Según la RAE, un estudiante es una persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza. Como también esta fuente afirma que el término universidad hace referencia a una institución de enseñanza superior que comprende diversas facultades, y que confiere los grados académicos correspondientes. Según las épocas y países puede comprender colegios, institutos, departamentos, centros de investigación, escuelas profesionales, etc.

### **Procrastinación**

Si bien la procrastinación ha sido un fenómeno que viene enmarcándonos e identificándonos como especie humana, la cual tiene datos que datan de tiempos muy remotos, es decir hace varios siglos atrás, cuando se postergaban las actividades y compromisos pendientes a pesar de conocer que dichas acciones iban a traer unas implicaciones. No obstante que su estudio sistemático y soportado en tradición investigativa es mucho más reciente y requiere una cuidadosa consideración actualizada del concepto (Steel, 2007, 2011).

Nos vamos a encontrar entonces con que inicialmente se entendía el concepto como un defecto, rasgo de carácter o incluso un acto pecaminoso o de manifestación de pereza perniciosa que en cualquier caso denotaba algo negativo, inmoral, inapropiado y hasta peligroso para la salud (Sánchez, 2010; Tice & Baumeister, 1997).

En esta línea de trabajo autores (Rothblum et al.,1986), consideran la procrastinación académica como una tendencia auto reportada de aplazar las tareas académicas y experimentar niveles problemáticos o molestos de ansiedad asociados con ese aplazamiento, que usualmente implican dificultades con tareas tales como escritura de documentos, preparación de exámenes y terminación de lecturas asignadas, principalmente

McCown et al. (1987), en la AFE Destacan la existencia de tres tipos o perfiles diferenciales de procrastinadores. El Tipo 1 (al que denominan “académico”) se correspondería con personas impulsivas preocupadas por la pérdida de tiempo; el Tipo 2 (o “extrovertido”) se caracterizaría por su carácter enérgico y ligeramente ansioso y, por último, el Tipo 3 (o “neurótico”) sería incapaz tanto de gestionar como de concluir eficazmente sus tareas, presentando adicionalmente una percepción de falta de control en el uso eficaz del tiempo.

La procrastinación en cualquiera de sus formas es un problema que cuesta enormes cantidades de tiempo y dinero para las personas y grupos involucrados. Los costos sociales e institucionales son enormes aun considerando factores y aspectos iniciales del problema, sin entrar en mayor detalle o análisis sobre todos sus posibles efectos, se estiman perdidas millonarias (Steel, 2011).

La procrastinación entonces, nos vamos a encontrar con que es un fenómeno el cual se presenta en todas las esferas de la vida diaria y académico, pasando por la vida diaria generando un impacto directo en nuestro estilo de vida. Evidencias que se encuentran disponibles tanto en investigaciones aisladas como en meta análisis y revisiones sistemáticas efectuados sobre miles de casos particulares, los cuales en conjunto sugieren que cerca del 89% de las personas manifiestan problemas en distintas áreas vinculados con algún tipo o nivel de procrastinación (Steel, 2011). Además, la procrastinación ha sido vinculada con otros fenómenos de total relevancia social como los de ansiedad (Ransom-Flint, 2006), depresión, la baja auto-estima (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986), la culpa y el estrés (Takács, 2005; Holloway, 2003), el bajo rendimiento académico (Angarita, Sánchez, & Barreiro, 2012) e incluso otros más específicos como el de ansiedad matemática o estadística (Rosario et al., 2008; Onwuegbuzie, 2004).

La palabra procrastinación que usualmente escuchamos hoy, viene del verbo inglés “procrastinate”, que combina el adverbio común “pro” que significa “hacia adelante” con la terminación “cras” o “crastinus” que significa “para mañana”, lo cual en conjunto significa aplazar intencional y habitualmente algo que debería ser hecho (Schouwenburg, 2005).

Las clasificaciones de la procrastinación pueden ser amplias, por ejemplo Takács (2005), propone siete tipos de procrastinación: a) perfeccionista, como aquel que considera que la tarea que aplaza no cumple estándares personales; b) soñador, aquel que divaga y es poco realista; c) preocupado, aquel que le afecta notablemente que las cosas salgan mal o estén fuera de control; d) generador de crisis, que disfruta de algún tipo de interacción social vinculada con el aplazamiento; e) desafiante, quien

bajo la excusa de posible control de parte de terceros aplaza agrediendo; f) ocupado, quien por estar atendiendo varias tareas a la vez no termina cada cual en concreto; g) relajado, como aquel que tiende a evitar situaciones que le generan estrés y compromiso.

No es de extrañarse que haya similitudes entre esa clasificación y otras que han efectuado autores distintos: evasivos, disposicionales y decisivos o decisionales (Ferrari et al.,1995; Specter & Ferrari, 2000); procrastinador por incomodidad, procrastinación conductual, procrastinación de la salud, procrastinación por duda de si mismo, procrastinación al cambio, procrastinación resistente, procrastinación de tiempo, procrastinación académica, procrastinación organizacional y procrastinación sobre promesas, Knaus (1977) citado por O'Donoghue y Rabin (1999) o procrastinación de tipo indiferencia, hábito, apatía, inercia y demora (Tuckman, 1991).

Si bien en esta investigación no vamos a abordar todos los tipos de procrastinación, como marco referente resulta importante mencionar algunos de estos, quienes con el pasar del tiempo han sido motivo de investigación para algunos autores. Está la procrastinación funcional y procrastinación disfuncional la cual ha sido abordada por autores como (Schouwenburg, 1995; Solomon y Rothblum, 1984; Tice y Baumeister, 1997), procrastinación decisional y procrastinación conductual (Milgram y tenne, 2000).

Debe anotarse que la procrastinación no siempre es asociada con eventos o consecuencias percibidas como negativas o perjudiciales. Hay quienes afirman que la procrastinación puede ser positiva (Chun & Choi, 2005) ya que no siempre dichas acciones van a verse como perjudiciales dentro de X o Y aspecto. No obstante, hay

varios estudios empíricos y teóricos que vinculan la procrastinación con estrés y enfermedad (Tice & Baumeister, 1997).

### **Tipos de Procrastinación**

Ferrari (1994) distingue entre procrastinación funcional y disfuncional. La primera consiste en el adecuado y ocasional aplazamiento de la acción para ayudar a maximizar la probabilidad del éxito en la tarea (...la espera prudente hasta obtener información adicional relevante antes de emprender la acción). Se trata de una dilación programada y estratégicamente adecuada que se distingue de la procrastinación, *sensu stricto*, porque en ésta no existe planificación sino un aplazamiento irracional de la ejecución de lo planificado. La procrastinación funcional representaría una conducta ocasional y aceptable, orientada hacia una meta determinada y premeditada, que puede jugar a favor del propio interés y mejorar el rendimiento.

Diferentes estudios distinguen otros dos tipos fundamentales de procrastinación (Milgram y Tenne, 2000). Uno es la procrastinación decisional, descrita como la predisposición a no ser capaz de tomar decisiones a tiempo (Janis y Mann, 1977) o el aplazamiento deliberado en la toma de decisiones dentro de un marco temporal específico (Effert y Ferrari, 1989). El segundo tipo suele denominarse procrastinación conductual o de evitación (McCown et al., 1989) y consiste en que el sujeto evita llevar a cabo una determinada conducta a pesar del hecho de que ya ha tomado la decisión de realizarla (Ferrari y Emmons, 1994), lo que puede afectar a que la intención llegue a concretarse en acción (Sommer y Haug, 2012). No obstante, esta

distinción, algunos trabajos previos de nuestro equipo de investigación (García-Ros, Pérez-González, Natividad e Hinojosa, 2011) constata la existencia de una relación significativa positiva entre ambos tipos de procrastinación, de modo que los alumnos que demoran la realización de sus tareas académicas también suelen posponer la toma de decisiones.

A su vez, Mann (2000) distingue dentro de la procrastinación decisional dos categorías principales: la procrastinación específica como respuesta a un problema particular y la procrastinación habitual, de carácter más general. En el primer caso, el factor determinante es el contexto social en el cual se toma la decisión. En el segundo, el papel principal lo desempeñan las diferencias individuales en estilos cognitivos, ciertos rasgos de personalidad y la motivación.

Diferentes estudios señalan que la procrastinación decisional se relaciona con aspectos de la personalidad tales como la ansiedad, la dificultad para establecer relaciones interpersonales y el miedo al riesgo (Holland y Holland, 1977), el neuroticismo (Milgram y Tenne, 2000; Watson, 2001), la baja responsabilidad (Milgram y Tenne, 2000) y la incertidumbre sobre la calidad del propio desempeño (Ferrari y Pychyl, 2007). Asimismo, la relación inversa constatada en numerosos estudios entre autoestima general y procrastinación (e.g., Beswick et al. 1988) también resulta evidente para la procrastinación decisional (Burka y Yuen, 1983; Effert y Ferrari, 1989). De hecho, los indecisos tienden a generar situaciones que les aseguren que nunca deberán poner a prueba sus habilidades, en un intento de evitar el fracaso que podría derivarse de una carencia de las mismas e impidiendo un potencial daño a su ya mermada autoestima.

### **Procrastinación académica**

Respecto al aplazamiento de las tareas escolares o 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).

Para Senecal, Julien y Guay (2003) es una “tendencia irracional a demorar el inicio y/o realización de una tarea académica”. (2003, p.139). Ferrari, Johnson y McCown (1995) explican que dicha demora puede deberse a que los estudiantes pueden tener la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea. Rothblum, Solomon y Murakami (1986) manifiestan que le tienen miedo al fracaso y aversión a la tarea; mientras que Klassen, Krawchuk, Lynch Rajani (2007) identifican baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño.

De acuerdo con los mismos autores, en diversas ocasiones la conducta de aplazar es reforzada por el éxito académico obtenido después de haber postergado, lo cual fortalece múltiples creencias, como, por ejemplo: “yo trabajo mejor bajo presión” (2003, p.137). Adicionalmente, estos autores consideran que los procrastinadores académicos crean a su alrededor una imagen positiva por cuanto usualmente buscan excusas, a menudo fraudulentas para evitar el castigo y obtener más plazos.

### **Procrastinación General**

La procrastinación puede ser el reflejo de características ambientales y situaciones que promueven la elección de otras actividades distintas a las tareas asignadas según sus consecuencias, como en el caso de la demora en obtener recompensas o la aversión a la tarea, además de características personales que promueven el aplazamiento, vinculadas con una baja motivación al logro (Howell & Watson, 2007).

Algunos autores han encontrado una estrecha relación entonces entre lo que es procrastinación y el autocontrol, lo cual se soporta sobre hallazgos previos que relacionan mayores niveles de procrastinación con menor autocontrol y auto-reforzamiento (Ferrari & Emmons, 1995), pero que también puede vincularse desde una línea comportamental con estudios que identifican bajas tasas de reforzamiento externo de las tareas asignadas o segmentos importantes de las conductas que las componen, así como la evitación de aversivos dentro de los ambientes de los procrastinadores, como otras razones o factores para la presentación de la conducta de aplazamiento (Rothblum et al., 1986; Rosário et al., 2009).

En esta misma línea de vincular rasgos de la personalidad o el carácter con la procrastinación, autores como Howell y Watson (2007), identifican la relación entre el rasgo de escrupulosidad baja, la baja autoestima, el control, la desorganización, un desfase en la intención de la acción y una motivación de logro baja.

Otros autores (Kolawole et al., 2007), notan que las causas de la procrastinación estarían alrededor de la gestión y la incapacidad de manejar el tiempo personal eficientemente. Vinculando esto con el hecho de generar cierta zozobra sobre las prioridades de los objetivos propuestos, por ejemplo se tiene que realizar

cierto compromiso, quizás el lapso de tiempo que se tiene previsto para dicha tarea es amplio, por lo que la persona toma como prioridad otras acciones, sin embargo, el tiempo va corriendo y el sujeto se enfrenta con un alto nivel de tensión y ansiedad debido a la presión que ejerce la responsabilidad correlacionada con el poco tiempo que queda para el cumplimiento de la misma.

### **Datos sociodemográficos**

El término “demografía” proviene de las palabras griegas “demos” (pueblo) y “grafos” (trazo), lo que significa estudio de la población.

Según el Diccionario demográfico multilingüe de Naciones Unidas (New York, 1958) se afirma que la demografía es una ciencia que tiene como finalidad el estudio de la población humana y que se ocupa de su dimensión, estructura, evolución y caracteres generales considerados desde un punto de vista cuantitativo.

En cuanto al significado de estos criterios evaluados dentro de la demografía se afirma que, el tema de dimensión hace referencia al tamaño de la población estudiada; en la estructura se revisan los distintos caracteres que dividen a la población según subpoblaciones de interés (edad, sexo, estado civil, etc.); en cuanto a la evolución se pone a prueba el comportamiento temporal de la población; y, los caracteres generales, normalmente se utilizan en ciencias como la Biometría o la Psicometría, los cuales pueden ser por ejemplo, el estado de salud, el coeficiente intelectual, etc.

En general, la demografía puede ser observada como el estudio de la población humana atendiendo a diferentes variables características y específicas de las personas, las cuales se rastrean según lo que quiera ser investigado.

## **Diseño Metodológico**

A continuación se describen los criterios que fueron abordados en el diseño metodológico de esta investigación; su enfoque es de carácter cuantitativo, el diseño es transversal, el nivel es descriptivo, la muestra se realizó con algunos estudiantes pertenecientes al primer semestre del año 2017 en la Corporación Universitaria Lasallista y, tanto la escala de procrastinación académica (PASS) como un cuestionario de datos sociodemográficos son los instrumentos que se aplicaron en este estudio investigativo. Estos datos permitieron realizar un análisis completo, detallado y estructurado referente al tema de investigación y todas las variables a tener en cuenta.

### **Enfoque**

El enfoque de la investigación es de corte cuantitativo debido a que el objetivo consiste en analizar el estado de la procrastinación académica, según algunas características sociodemográficas en estudiantes que inician su vida universitaria en la Corporación Universitaria Lasallista en el periodo 01 2017. Este tipo de estudio permite identificar ciertos criterios acerca de la presencia, las áreas de demora y los motivos para procrastinar en la población específica. Este enfoque está ligado a una recolección de datos y características que arrojarán resultados cuantitativos, porcentajes, estándares y variables.

Los estudios de corte cuantitativo pretenden la explicación de una realidad social vista desde una perspectiva externa y objetiva. Su intención es buscar la exactitud de mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar sus resultados a poblaciones o situaciones amplias. Trabajan fundamentalmente con el número, el dato cuantificable. (Galeano, 2004, p. 24).

### **Diseño**

Diseño de investigación transversal no experimental. Este diseño proporcionó la recolección de datos a través de la escala PASS y de los datos sociodemográficos en un momento único, sin tenerse el control total de las variables. Es decir, consisten en un estudio donde las variables independientes no se alteran de manera intencional para determinar su efecto sobre las otras y se busca observar los fenómenos tal y como se dan en el contexto natural para posteriormente ser analizados (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

### **Nivel**

Además, el presente estudio tiene un nivel de investigación descriptivo debido a que tuvo como finalidad analizar la procrastinación académica según algunas características sociodemográficas en estudiantes que inician su vida universitaria en la Corporación Universitaria Lasallista en el periodo 01 2017. El fin fue describir características y resultados arrojados por la investigación, con base en factores

específicos como por ejemplo los motivos para procrastinar y la frecuencia con la que se desarrolla esta conducta.

Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada. (Sabino, 1986, p. 51)

### **Población**

Para Hernández Sampieri, "una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones" (p. 65). Es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las entidades de la población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación.

En cuanto a la población de esta investigación se trabajó con algunos de los estudiantes pertenecientes a primer semestre 2017 de la Unilasallista, fueron 44 participantes distribuidos en las diferentes facultades las cuales son la facultad de ingeniería, de ciencias administrativas y agropecuarias y la de ciencias sociales y educación, que contemplan las siguientes carreras: Administración de empresas agropecuarias, medicina veterinaria, zootecnia comunicación y periodismo, derecho, licenciatura en educación básica y primaria,, licenciatura en preescolar, ingeniería industrial.

Arias (1999), señala que la población “es el conjunto de elementos con características comunes que son objetos de análisis y para los cuales serán válidas las conclusiones de la investigación”. (p.98).

**Tabla 1**

*Características de la muestra de estudiantes inscritos en el semestre 01 de 2017*

<b>Programa Académico</b>	<b>Estudiantes</b>
Administración de empresas agropecuarias	16
Comunicación y periodismo	25
Derecho	20
Ingeniería ambiental	22
Ingeniería de alimentos	9
Ingeniería industrial	8
Ingeniería informática	15
Licenciatura en educación básica primaria	5
Licenciatura en educación religiosa	8
Licenciatura en preescolar	14
Medicina veterinaria	156
Psicología	21
Zootecnia	25

## Muestra

La muestra es no probabilística ya que no se asegura que será representativa de la población, al respecto Sampieri (2010) dice que se seleccionan individuos o casos “típicos” sin intentar que sean representativos de una población determinada. Logrando obtener unos datos los cuales nos permitan analizar la procrastinación, según algunos factores sociodemográficos en los jóvenes que están iniciando su vida universitaria en la CUL.

**Tabla 2**

*Características de la muestra de estudiantes inscritos que participaron en la investigación*

Programa académico	Estudiantes
Administración de empresas agropecuarias	6
Comunicación y periodismo	19
Ingeniería industrial	2
Ingeniería informática	5
Licenciatura en educación básica primaria	4
Medicina veterinaria	4
Zootecnia	1
Sin respuesta	3
<b>Total</b>	<b>44</b>

Se debe tener en cuenta que la elección de los casos no depende de que todos tengan la misma probabilidad de ser elegidos, sino de la decisión de un investigador o grupo de personas que recolectan los datos (Sampieri,2010).

Las unidades de muestreo fueron jóvenes que están empezando su vida universitaria durante el periodo comprendido en el 2017-1 en la Unilasallista. Es importante resaltar que de los estudiantes que ingresaron, se tuvo en cuenta a 44, los cuales accedieron a la aplicación de la entrevista.

Se trata de un proceso en el que el investigador seleccione directa e intencionadamente los individuos de la población. El caso más frecuente de este procedimiento el utilizar como muestra los individuos a los que se tiene fácil acceso.

**Criterios de exclusión:**

Se excluyeron sujetos los cuales no llenaron por completo la prueba PASS, o en su defecto los datos sociodemográficos, al igual que personas las cuales no estuvieran en el semestre 01 en el periodo comprendido 2017-01, las personas que diligenciaron la encuesta, pero se evidencia la no veracidad al completar los datos solicitados quedan descartados.

**Criterios de inclusión:**

En cuanto a los criterios de inclusión, se es necesario que sean estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista, al igual estar cursando el primer semestre de su pregrado y que hayan iniciado su proceso formativo en el periodo comprendido 2017-01.

## Descripción de la Escala PASS

Su nombre completo Escala de Evaluación de la Procrastinación para Estudiantes, de Solomon y Rothblum (1984). La PASS es utilizada comúnmente para identificar sujetos procrastinadores como para el seguimiento de posibles cambios en conductas de dilación a través del tiempo.

Sus primeras autoras quienes fueron Solomon y Rothblum (1984) consideraron que era importante tener en cuenta la frecuencia de la conducta de aplazamiento como el malestar psicológico que generaba esta.

La versión para estudiantes de la escala PASS (ANEXO 1), cuenta con 44 ítems los cuales se van a dividir en dos variables.

La primera va a valorar la prevalencia, se tienen en cuenta seis tareas académicas, los estudiantes deben valorar la frecuencia con la que procrastinan en estas, así como cuan problemático les resulta y en qué nivel desearían reducir estas tendencias. Estas dos últimas son lo que van a diferenciar la escala PASS de otras, debido a que tiene en cuenta la dimensión subjetiva del malestar personal. Las siguientes son las seis áreas de demora que constituyen la PASS:

- I. *Escribir un trabajo a tiempo.*
- II. *Estudiar para los exámenes.*
- III. *Mantenerse al día con el régimen de lecturas asignado.*
- IV. *Realizar tareas administrativas.*
- V. *Reuniones y otras tareas de asistencia a reuniones etc.*
- VI. *Realización de tareas académicas en general.*

La segunda parte de la PASS, explora los motivos de los sujetos para procrastinar en ámbitos académicos, el estudiante debe valorar el grado en que

distintas afirmaciones relativas a situaciones académicas concretas reflejan las razones que le mueven a procrastinar.

Las puntuaciones globales de la PASS se obtienen mediante el simple sumatorio de la frecuencia con la que los estudiantes procrastinan en un área determinada o a través de una tarea y la extensión en la cual lo perciben como un problema. En un estudio de Bridges y Roig (1997), a los individuos que obtenían a través de este cálculo 30 puntos o menos se les clasificó como bajos procrastinadores mientras que se consideró como altos a quienes obtuvieron 37 o más puntos.

La escala PASS en la tesis del Sr Luis A. Natividad se adaptó al castellano con el fin de obtener un instrumento válido y fiable para la evaluación de la procrastinación.

Numerosos estudios hasta la fecha han investigado las propiedades psicométricas de la PASS -aunque no en nuestro contexto-, aportando en conjunto apoyo acerca de su utilidad científica (Farran, 2004). Las estimaciones de fiabilidad del instrumento indican una consistencia interna y una estabilidad temporal adecuadas (Ferrari et al. 1995). Solomon y Rothblum (1988) administraron la parte 1ª de la PASS tras un semestre académico a una submuestra ( $N = 98$ ) de su muestra original ( $N = 323$ ) obteniendo una correlación  $r = .57$  ( $p < .05$ ) para la puntuación total de la 1ª parte. Ferrari (1989) obtuvo una fiabilidad test-retest tras transcurrido un mes de  $r = .74$ . En un trabajo posterior Ferrari (1992) informa de una consistencia interna adecuada para ambas partes de la PASS (rango entre .70 y .80). Wesley (1994) informa de una consistencia interna de .80 para la 1ª parte de la PASS y Onwuegbuzie y Jiao (2000) de un  $\alpha = .84$ . Shanahan y Pychyl (2007), respecto a los apartados *frecuencia* y *problema* de la 1ª parte de la PASS, informan de una consistencia interna, respectivamente, de .79 y .72. En resumen, numerosos estudios sugieren que

la PASS tiene una fiabilidad adecuada y una estabilidad temporal aceptable como medida psicométrica de la procrastinación académica

La PASS es una medida que se ha encontrado asociada significativamente con otras variables y constructos tales como el tiempo empleado para completar tareas cuando el alumno establece su propio ritmo de trabajo (Solomon y Rothblum, 1984), con las puntuaciones del *Beck Depression Inventory* (Beck, Ward, Mendelson, Mock y Erbaugh, 1961; Saddler y Sacks, 1993), la *Ellis Scale of Irrational Cognitions* (Ellis y Knaus, 1977), la *Rosenberg Self-Steem Scale* (Rosenberg, 1979) y la *Delay Avoidance Scale* (Solomon y Rothblum, 1994) así como con las cogniciones irracionales y la baja autoestima (Beswick et al., 1988). Citado de la Tesis (natividad, 2014).

### **Procesamiento de información**

Para llevar a cabo esta investigación se estableció comunicación con el centro de admisiones de la Corporación Universitaria Lasallista para informar sobre la investigación que se estaba realizando y solicitar sobre el acceso a la información de la cantidad de estudiantes matriculados en los diferentes programas durante el semestre 01 de 2017. A la vez, se entabló contacto con dos docentes de la asignatura técnicas de lectura y escritura correspondiente a primer semestre en el pensum de todas las carreras, solicitando un espacio de sus clases para aplicar la prueba en esta población específica.

Para procesar los datos arrojados por las pruebas aplicadas se utilizó una tabla de Excel, la cual permite tener unos porcentajes estadísticos y unas frecuencias en

cuanto a las variables que se midieron en este tipo de población. En esta tabla se identifican diferentes elementos arrojados por la prueba, identificando características descriptivas en cuanto a los motivos para procrastinar, se arrojan estadísticas referentes a la frecuencia de la conducta y diferentes datos sociodemográficos tenidos en cuenta dentro de la población.

### **Lineamientos éticos**

En cuanto a los lineamientos éticos de esta investigación se reconoce que, las pruebas fueron aplicadas en estado total de anonimato, los estudiantes realizaron el cuestionario de manera voluntaria, y con total cubrimiento de su identidad.

Con referencia al tema de confidencialidad y, según el manual deontológico de psicología propuesto por el colegio colombiano se afirma que, “Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos, revelarán tal información a los demás sólo con el consentimiento de la persona o de su representante legal...”

La afirmación anterior ampara al estudiante y su identidad en todo el desarrollo del proyecto, resaltando que fue bajo su voluntad y consentimiento la participación dentro del mismo. Todos los sujetos participantes recibieron total información referente a la investigación y al tema del que fueron evaluados.

Una vez se finalice la evaluación, se califiquen las pruebas, y se arrojen los resultados cuantitativos, se hará una devolución a la Universidad a través de conclusiones, y algunas posibles propuestas de intervención para disminuir la presencia de procrastinación en la población estudiantil. De esta manera, se llevará

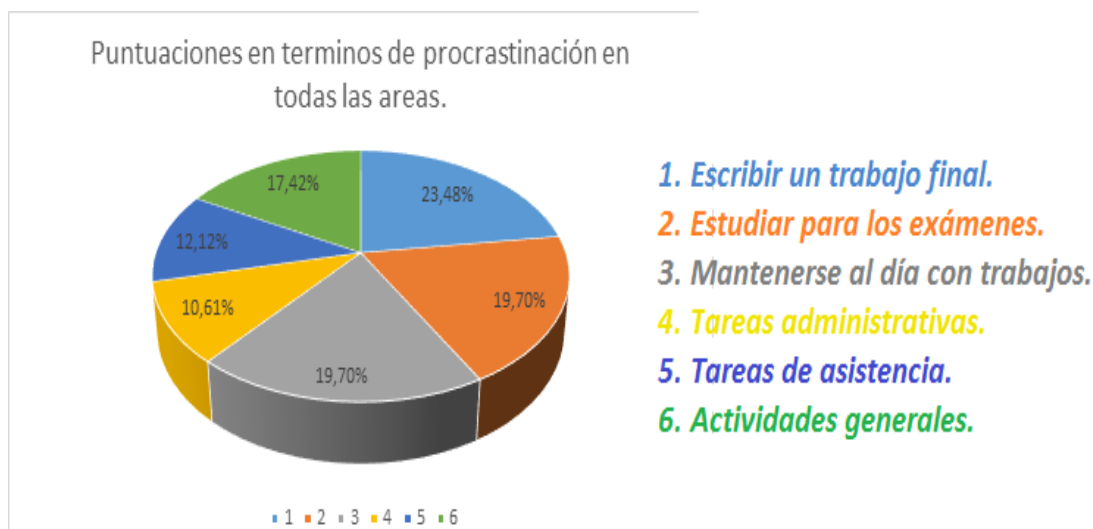
a cabo la retribución de la información que se recibió por parte de las personas evaluadas.

### **Análisis de Resultados**

En este apartado, se presentan los diferentes resultados obtenidos en el proceso de recolección de la información con base en la prueba aplicada, y en relación con el cumplimiento de los objetivos específicos que comprende esta investigación.

Para facilitar la identificación de la información se presentan los resultados adquiridos con datos y porcentajes correspondientes a cada punto descriptivo. El orden de los resultados tiene inicio con la descripción de frecuencia para procrastinar según las áreas de demora prevalentes en la población, luego se definen, los porcentajes arrojados con base en los principales motivos para procrastinar calificados por los estudiantes de la CUL, y, finalmente, se destacan las cifras de procrastinación según los diferentes datos sociodemográficos recolectados para la investigación.

## Frecuencia



Gráfica 1

Se dice entonces, según la gráfica, que las respuestas en puntuaciones equivalentes a: a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5), fueron las que en esta investigación se tuvieron en cuenta, dado que este posibilita el Identificar la frecuencia según el área de demora de la vida académica de los estudiantes de primer semestre de la Corporación Universitaria Lasallista. Obteniendo las siguientes puntuaciones: el área número 1, denominada escribir un trabajo final, con un porcentaje de 23,48%, área 2 estudiar para los exámenes, con un porcentaje 19,70%, mantenerse al día con trabajos con un 19,70%, tareas administrativas con un 10,61%, tareas de asistencia con un 12,12%, actividades generales 17,42%. Arrojando como resultado en las áreas 1,2,3 y 6 puntuaciones por encima de la media (16,66%) las cuales denotan en mayores niveles de procrastinación en esta población.

### Motivos para procrastinar

En este apartado, se realizará la descripción de los motivos para procrastinar más destacados por los estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista, con base en la siguiente tabla, se arrojan diferentes porcentajes basados en 12 de 26 motivos postulados en la prueba PASS que obtuvieron mayor prevalencia en la población calificada.

**Tabla 3**

*Motivos para procrastinar*

Motivos para procrastinar	Sujetos	Variable	N° respuestas	%
Estabas preocupado de que				
al profesor no le gustara tu trabajo	21	3	19	47%
Tenías dificultades en saber				
que incluir y que no incluir en				
tu trabajo.	31	3	20	63%
Tenías muchas otras cosas que				
Hacer	23	3	22	51%
Estabas preocupado de recibir				
una mala calificación	21	3	24	47%
Pensabas que no sabías lo				
suficiente para escribir el trabajo	19	3	26	42%
No te gusta nada escribir	15	3	27	33%

trabajos extensos				
Te sentías desbordado por la tarea	21	3	28	47%
No podías elegir entre todos los posibles temas.	19	3	31	42%
No tenías bastante energía para empezar la tarea.	16	3	34	36%
Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso.	22	3	35	49%
Sabías que tus compañeros no habían empezado el trabajo tampoco	16	3	37	36%
Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso.	14	5	43	31%

---

En orden de prevalencia, las afirmaciones “Tenías dificultades en saber qué incluir y qué no incluir en tu trabajo” con un 63%, “Tenías muchas otras cosas que hacer” con un 51% y “Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso” con un 49%, son los ítems más dicentes en porcentajes, esto afirma que estos pueden ser tres de los motivos más sobresalientes para procrastinar en el contexto académico.

Los motivos “Estabas preocupado de que al profesor no le gustará tu trabajo”, “Estabas preocupado de recibir una mala calificación” y “Te sientes desbordado por la tarea”, obtuvieron un porcentaje de 47%, afirmando que reflejan considerablemente estos ítems como motivos para adoptar conductas procrastinadoras.

El motivo que menor porcentaje obtuvo de la población con un 31%, se encuentra en el postulado, “Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso”, sin embargo, esta población, siendo la minoría, fue la que calificó con un nivel elevado la identificación frente a este motivo, es decir con una valoración en 5 se afirma que sentir pereza para escribir un trabajo final refleja perfectamente una justificación para procrastinar en 14 sujetos específicamente.

### **Factores sociodemográficos y presencia de procrastinación**

Para esta investigación, se tuvieron en cuenta 12 datos sociodemográficos en total, entre los cuales se evaluaban factores como género, edad, dirección de residencia, carrera, estado civil, estrato, núcleo familiar, profesión de padres, trabajo, número de hermanos, etc. De los anteriores criterios, se destacan 6 principales datos que arrojaron cifras más dicientes en relación con la prevalencia y presencia de la procrastinación. A continuación, se hace una descripción junto con las tablas correspondientes a los datos sociodemográficos calificados.

#### **Tabla 4**

*Dato sociodemográfico relacionado con el trabajo*

Área	A veces		Casi Siempre		Siempre		Total	%
	No	Si	No	Si	No	si		
1	25	6	22	5	2		60	24,48%
2	31	3	18	4	5	1	62	25,30%
3	30	6	17	5	4		62	25,30%
6	34	5	18	4			61	24,89%
Total	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>
%	<b>48,97%</b>	<b>8,16%</b>	<b>30,61%</b>	<b>7,34%</b>	<b>4,48%</b>	<b>0,40%</b>	<b>100%</b>	

Con la anterior tabla se dice que hay mayores índices de personas las cuales no trabajan y procrastinan con una puntuación de 140 (57,13%) cuya respuesta fue a veces (3) en las áreas 1 que está relacionada con escribir un trabajo final, 2 estudiar para los exámenes, 3 mantenerse al día con los trabajos y 6 actividades generales. Al igual que las que puntúan casi siempre (4) con una estadística de 93(37,95%) puntos en las áreas descritas anteriormente. Con una menor puntuación, se ubica la respuesta de siempre (5) la cual tuvo 12 puntos (4,88%).

**Tabla 5**

*Dato sociodemográfico relacionado con el género*

Área	A veces		Casi Siempre		Siempre		Total	%
	F	M	F	M	F	M		
1	22	9	20	7	1	1	60	24,48%
2	23	11	19	3	3	3	62	25,30%
3	24	12	15	7	3	1	62	25,30%
6	27	12	17	5			61	24,89%
Total	<b>96</b>	<b>44</b>	<b>71</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

**% 39,18% 17,95% 28,97% 8,97% 2,85% 2,04% 100%**

Son los sujetos de género femenino quienes tienen mayores puntuaciones en relación con las diferentes áreas de demora, sin embargo, hay puntuaciones más elevadas en respuestas relacionadas con A veces con un total de 96 puntos (39,18%), casi siempre con un total de 71 puntos (28,97%), por última sin mayor incidencia Siempre, con un valor de 7 puntos (2,85%). Es decir, en las áreas 1 que está relacionada con escribir un trabajo final, 2 estudiar para los exámenes, 3 mantenerse al día con los trabajos y 6 actividades generales, las mujeres tienen más niveles de procrastinación que los sujetos de género masculino. Cuyas puntuaciones fueron de 44 (17,95%) en A veces, 22 (8,97%) en Casi siempre y 5 (2,04%) en Siempre.

**Tabla 6**

*Datos sociodemográficos relacionado con estado civil*

	<b>A veces</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi</b>	<b>Casi</b>	<b>Siempre</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
	<b>Casado</b>	<b>soltero</b>	<b>Casado</b>	<b>Soltero</b>	<b>Soltero</b>		
<b>Área</b>							
<b>1</b>		30	2	24	2	58	24,06%
<b>2</b>	2	31		22	6	61	25,31%
<b>3</b>	2	34		22	4	62	25,72%
<b>6</b>		38	2	20		60	24,89%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>133</b>	<b>4</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>241</b>	<b>100%</b>
<b>general</b>							
<b>%</b>	<b>1,65%</b>	<b>55,18%</b>	<b>1,65%</b>	<b>36,51%</b>	<b>4,97%</b>	<b>100%</b>	

Las personas solteras con puntuaciones en términos de A veces obtuvieron 133 puntos (55,18%) en las áreas 1 que está relacionada con escribir un trabajo final, 2 estudiar para los exámenes, 3 mantenerse al día con los trabajos y 6 actividades generales, con un total mayor en esta última área 38 puntos, siendo entonces las personas con estado civil de solteros, los que mayores tendencias tienen hacia la procrastinación del valor total de encuestados. Casi siempre, solteros, tuvo un valor

total de 88 (36,51%), en comparación de 4ptos que obtuvieron los casados, los cuales no puntuaron en las áreas estudiar para los exámenes y mantenerse al día con los trabajos. Los solteros que puntuaron siempre, con un valor de 12 pts (4,97%). Dando entonces como resultado que son las personas solteras las que a veces procrastinan en las áreas mencionadas anteriormente.

**Tabla 7**

*Datos sociodemográficos relacionado con el estrato.*

<b>ESTRATO</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
<b>2</b>	42	29		71	28,97%
<b>3</b>	63	30	11	104	42,44%
<b>4</b>	11	18		29	11,83%
<b>5</b>	20	9	1	30	12,24%
<b>6</b>	4	7		11	4,48%
<b>Total general</b>	<b>140</b>	<b>93</b>	<b>12</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>
<b>%</b>	<b>57,14%</b>	<b>37,95%</b>	<b>4,89%</b>	<b>100%</b>	

Del valor total de la puntuación en cuanto al estrato, hay una diferencia muy marcada por parte de los sujetos que pertenecen al estrato 3 con 104 puntos (42,44%) los cuales marcan en A veces 63 puntos, casi siempre 30 puntos y 11 puntos en siempre. De este le siguen los sujetos de estrato 2 cuya puntuación total dio un valor de 71 (28,97%).

**Tabla 8**

*Datos sociodemográficos según carrera.*

<b>CARRERA</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>	<b>Total general</b>	<b>%</b>
<b>Zootecnia</b>	2	4		6	2,56 %
<b>Ingeniería industrial</b>	4	6	2	12	5,12 %
<b>Ingeniería informática</b>	15	4		19	8,11 %
<b>Licenciatura en primaria</b>	15	13	1	29	12,3 9%
<b>Medicina veterinaria</b>	18	9	2	29	12,3 9%
<b>Administración de empresas agropecuarias</b>	27	13	1	41	17,5 2%
<b>Comunicación</b>	53	39	6	98	41,8 8%
<b>Total general</b>	<b>134</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>234</b>	<b>100</b> <b>%</b>
	<b>57,26%</b>	<b>37,60%</b>	<b>5,12%</b>	<b>100%</b>	

Las puntuaciones más altas las tienen las personas de comunicación con un puntaje de 98, equivalente al 41.88% sobre un valor total de 234 puntos (100%), la cual es la sumatoria de las áreas 1 que está relacionada con escribir un trabajo final, 2 estudiar para los exámenes, 3 mantenerse al día con los trabajos y 6 actividades generales, de esta, le siguen las carreras de Administración de empresas agropecuarias con 41 puntos (17,52%), medicina veterinaria con 29 puntos (12,39%) al igual que Licenciatura en primaria con la misma puntuación, le sigue ingeniería informática con 19 puntos (8,11%), Ingeniería industrial con 12 puntos (5,12%) y por última Zootecnia con 6 puntos (2,56%).

## **Tabla 9**

*Dato sociodemográfico relacionado con la edad*

<b>EDAD</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>	<b>Total general</b>	<b>%</b>
<b>16</b>	5			5	2,04%
<b>17</b>	37	21	5	63	25,71%
<b>18</b>	48	33	4	85	34,69%
<b>19</b>	25	19	2	46	18,77%
<b>21</b>	13	10	1	24	9,79%
<b>23</b>	5	1		6	2,44%
<b>24</b>	4	4		8	3,26%
<b>49</b>	3	5		8	3,26%
					<b>100%</b>

Entre los 17 y 19 años de edad, hay mayores puntuaciones en torno a conductas procrastinadoras, con porcentajes representadas a los 17 años de 25,71%, a los 18 años de 34,69%, 19 años con 18,77%. Lo que implica que en estas edades los sujetos procrastinan más.

## Discusión

El desarrollo de esta investigación surgió partiendo de la búsqueda y aplicación de una prueba que permitiera medir y definir los diferentes aspectos y características presentes en un estudiante universitario con relación a la procrastinación académica; a la vez fue necesario desarrollar una lista de datos sociodemográficos determinantes que también arrojaran información e índices verídicos referentes a este estudio. Para darle soporte teórico y obtener bases informativas dentro del proyecto, fue necesario realizar una búsqueda de autores, estudios y teorías que han surgido a lo largo de la historia enfocadas en la procrastinación, y a la vez, antecedentes relacionados con investigaciones en estudiantes universitarios y sus diferentes procesos personales, psicológicos, cognitivos, etc.

Una vez recolectada esta información, se lograron detectar una serie de objetivos que podrían ser desarrollados partiendo de los instrumentos de aplicación seleccionados y de los diferentes resultados obtenidos por los mismos.

Como se ha mencionado anteriormente la escala PASS está constituida por dos apartados destinados a evaluar aspectos diferentes de la procrastinación académica. El primero, al que se ha dedicado el capítulo precedente, se centra determinar la frecuencia de la procrastinación y se ha hecho referencia a la misma como áreas de demora. El segundo evalúa los motivos que subyacen a la dilación académica. Cabe decir que en esta investigación se aplicaron pruebas pilotos a estudiantes de otra institución, donde se evaluó el nivel de comprensión y recepción de la información que indicaba esta escala, para así validar la misma. Fue a partir de esto que se eligió la población para la aplicación de la prueba.

Este capítulo aborda tres objetivos específicos. En primer lugar, Identificar la frecuencia según el área de demora en vida académica de los estudiantes universitarios del primer semestre, a través de la evaluación de la frecuencia con que informan de este fenómeno (¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?), del grado en el cual lo experimentan como un problema (¿Hasta qué punto el hecho de posponer dicha tarea supone un problema para ti?) y de la medida en que exponen su deseo de reducir su conducta al respecto (¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?). Por lo tanto, este primer objetivo está ligado principalmente a 4 áreas, las cuales tuvieron una mayor prevalencia en las personas sujetas a esta investigación, siendo la más afectada el área relacionada con escribir un trabajo final, seguido de las áreas vinculadas a estudiar para los exámenes, mantenerse al día con los trabajos (Grafica 1). A lo que Ferrari, Johnson y McCown (1995) explican que dicha demora puede deberse a que los estudiantes pueden tener la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea.

La mayor frecuencia que se presentó en las diferentes áreas de demora, fue el hecho de A veces procrastinar en (...) a lo que Ferrari, (1994) hablaba de la procrastinación funcional la cual representaría una conducta ocasional y aceptable, orientada hacia una meta determinada y premeditada, que puede jugar a favor del propio interés y mejorar el rendimiento.

Dando lugar al segundo objetivo de la investigación, se destacaron en los resultados diversos motivos para procrastinar calificados por estos estudiantes; postulados como “Estabas preocupado de que al profesor no le gustará tu trabajo” o “Estabas preocupado de recibir una mala calificación”, fueron protagonistas en la

valoración de la presencia y justificación ante el porqué de la procrastinación académica. También es importante resaltar que uno de estos motivos de procrastinar, en este caso “Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso”, fue el más dicente, debido a que los estudiantes se sentían más identificados con esta afirmación.

El hecho de que los estudiantes se inclinaron por este tipo de afirmaciones se puede justificar partiendo de la propuesta del modelo cognitivo, donde se postula que “las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos. No es una situación en y por sí misma la que determina lo que una persona siente, sino más bien la forma en que ella interpreta la situación (Ellis, 1962; Beck, 1964)”. Lo anterior da sentido a una calificación subjetiva, y personal por parte de la población universitaria, es razonable afirmar que estos estudiantes se comportan y actúan con base en sus creencias, imaginarios y percepciones del mundo.

Una investigación realizada por Clariana, Gotzens, Badia y Cladellas (2012) la cual hablaba sobre la procrastinación en estudiantes universitarios y su relación con la edad y el curso académico nos muestra que la mayoría de alumnos presenta niveles más altos de demora injustificada y se manifiestan de los 17 a los 20 años, para luego disminuir a partir de esta edad (Clariana et al, 2012). Lo que al compararlo con los resultados dados en estudiantes de la Corporación universitaria Lasallista que están iniciando su proceso formativo nos encontramos con que entre los 17 y 19 años de edad, hay mayores puntuaciones en torno a conductas procrastinadoras, con porcentajes representadas a los 17 años de 25,71%, a los 18 años de 34,69%, 19 años con 18,77%. Steel (2007) y Van Eerde (2003), van a decir que la procrastinación disminuye a medida que nos hacemos mayores, reafirmando así los datos arrojados

en esta ocasión. Se dice entonces que el incremento de la procrastinación académica en la adolescencia y posterior disminución en la adultez podría ser la incapacidad que tienen los más jóvenes de rechazar tentaciones y distracciones (Dewitte & Schouwenburg, 2002) Dado que los niveles de responsabilidades en esas edades tienen más facilidad en torno a postergar y evadir.

La procrastinación en relación con el enfrentar una responsabilidad laboral nos ha mostrado que son las personas que no deben cumplir con un trabajo quienes mayores índices de procrastinar, algunos autores van a decir que la procrastinación va a estar ligada a “la baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño” (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007, p.98). Se puede hacer referencia en torno a que en la medida que los sujetos se vean enfrentados a situaciones laborales las cuales exijan autorregulación y capacidad de adaptarse van a desarrollar estrategias adaptativas que conlleven a la realización exitosa de sus funciones, disminuyendo a mediano y largo plazo conductas ligadas al aplazar y posponer.

## Conclusiones

Las puntuaciones más altas fueron obtenidas por personas de sexo femenino, donde presentan índices de procrastinación en las áreas de actividades generales, escribir un trabajo final y en su mayoría son pertenecientes al programa de Comunicación y periodismo.

De acuerdo el dato sociodemográfico de las carreras, se evidencia mayor presencia de procrastinación en la carrera de comunicación y periodismo.

Se evidencia que los estudiantes de la Corporación universitaria Lasallista que están iniciando su proceso formativo que se encuentran entre los 17 y 19 años de edad, hay mayores puntuaciones en torno a conductas procrastinadoras.

El motivo de procrastinar donde los estudiantes se reflejan perfectamente, es “Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso”, este fue el más dicente, debido a que los estudiantes se sentían más identificados con esta afirmación

Una vez se detectaron diferentes elementos que confirman la presencia de procrastinación académica, se puede encargar la corporación de implementar estrategias de intervención en esta población donde se promueva el control y prioridad en el tiempo, y por ende, donde se pueda reducir la presencia de este fenómeno

Desde la parte de bienestar y los directivos de cada facultad, se pueden generar capacitaciones y formaciones en el tema, y, a la vez, proponer un acompañamiento continuo a los estudiantes que puedan presentar dificultades en diferentes contextos debido a la procrastinación.

Un plan de intervención, formación y acompañamiento en pro de fortalecer el desempeño y minimizar la presencia del fenómeno, puede ser aplicado y tenerse como legado en los procesos venideros, con las próximas generaciones de estudiantes que estén en proceso de realizar su carrera en la CUL.

## Referencias

Angarita, D., Sánchez, A., Berreiro, E. (2011). *Relación entre los niveles de procrastinación académica y el rendimiento en estudiantes de psicología de una universidad privada en Bogotá, Colombia*. Recuperado de C:/Users/USUARIO/Downloads/2012-POS-ANGARITA-PROCRASTINACION%20UNIVERSITARIA.pdf

Cardona, L., (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. Trabajo de grado universidad de Antioquia*. Recuperado de [http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra\\_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf)

Dewitte, S. & Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*.

Farran, B. (2004). *Predictors of academic procrastination in college students*. Unpublished doctoral dissertation, Fordham University, New York. Recuperado de: C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146.pdf

Medrano, L., Galleano, C., Galera, M., Valle, R., (2010), *Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios*. LIBERABIT: Lima Vol.16, Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000200008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000200008&script=sci_arttext).

Milgram, N. y Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*.

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*, Tesis doctoral de la universidad de valencia. Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>

Quant, D. y Sánchez, A., (2012). *Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones*. *Vanguardia psicológica*. Vol. 3. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/357144880/Quant-Sanchez-2012-Procrastinacion-academica-concepto-e-implicaciones-pdf>

Ruis, A. (2001), Procrastinación: la actitud de postergar o dejar para mañana. INTECO institución de terapia cognitiva. Recuperado de <http://www.inteco.cl/temas/t0005d.html>.

Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, yW. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.

Shanahan, M. J. y Pychyl T. A. (2007). An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination *Personality and Individual Differences* 43, 901–911.

Solomon, L. J. y Rothblum, E. D. (1988). Procrastination assessment scale-students. In M. Hersen y A.S. Bellack (Eds.), *Dictionary of Behavioral Assessment Techniques* (358-360).

Kinnear, T. & Taylor, J. (1998). Investigación de Mercados: Un enfoque aplicado. McGraw-Hill. V edición.

## Apéndices

### Apéndice A

#### **ESCALA DE PROCRASTINACIÓN PARA ESTUDIANTES (PASS)**

---

#### **ESCALA DE PROCRASTINACIÓN PARA ESTUDIANTES**

##### **ÁREAS DE DEMORA**

Para cada una de las siguientes actividades valora hasta que punto la pospones o la demoras. Para ello, puntúa cada ítem utilizando una escala del “1” al “8” según con qué frecuencia esperas hasta el último momento para hacer la actividad. A continuación, indica en qué grado piensas que posponer esa actividad es un problema para ti. Finalmente, utilizando la misma escala, indica cuanto te gustaría reducir tu tendencia a posponer cada tarea.

<b>I. Escribir un trabajo de final de cuatrimestre/curso</b>				
1. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
2. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
3. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
6	7		8	
<i>No quiero reducirla</i>	<i>Algo</i>		<i>Desde luego me gustaría reducirla</i>	

<b>II. Estudiar para los exámenes</b>				
4. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
5. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
6. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
6	7		8	
<i>No quiero reducirla</i>	<i>Algo</i>		<i>Desde luego me gustaría reducirla</i>	

<b>III. Mantenerme al día con las lecturas/trabajos/actividades</b>				
7. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
8. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
9. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
6	7		8	
<i>No quiero reducirla</i>	<i>Algo</i>		<i>Desde luego me gustaría reducirla</i>	

<b>IV. Tareas académicas administrativas: rellenar impresos, matricularse para las clases, conseguir tarjeta de identificación, etc.</b>				
10. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
11. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
12. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				

6	7	8
<i>No quiero reducirla gustaría reducirla</i>	<i>Algo</i>	<i>Desde luego me gustaría reducirla</i>

<b>V. Tareas de asistencia: reunirse con tu tutor, pedir una cita con un profesor, etc.</b>				
13. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
14. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
15. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
6	7	8		
<i>No quiero reducirla gustaría reducirla</i>	<i>Algo</i>	<i>Desde luego me gustaría reducirla</i>		

<b>VI. Actividades escolares en general</b>				
16. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
17. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
18. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
6	7	8		
<i>No quiero reducirla gustaría reducirla</i>	<i>Algo</i>	<i>Desde luego me gustaría reducirla</i>		

## MOTIVOS PARA PROCRASTINAR

Recuerda cuando te ocurrió la siguiente situación por última vez: “... *Es casi el final del cuatrimestre. Pronto hay que entregar el trabajo asignado a principios del cuatrimestre y ni siquiera has empezado a prepararlo*”. Valora cada uno de los

siguientes motivos por los cuales has pospuesto realizar dicho trabajo en una escala de cinco puntos en función de cuánto reflejen las razones para posponer ese momento.

1
3
5  
*No refleja mis*
*Los refleja hasta*
*Los refleja*  
*motivos en absoluto*
*cierto punto*
*perfectamente*

19. Estabas preocupado de que al profesor no le gustara tu trabajo.....	1	3	5
20. Tenías dificultades en saber que incluir y que no incluir en tu trabajo.....	1	3	5
21. Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar	1	3	5
22. Tenías muchas otras cosas que hacer.....	1	3	5
23. Necesitabas pedir información al profesor, pero no te sentías cómodo acercándote a él/ella.....	1	3	5
24. Estabas preocupado de recibir una mala calificación.....	1	3	5
25. No te gustó tener que hacer trabajos "mandados" por otros.....	1	3	5
26. Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo.....	1	3	5
27. No te gusta nada escribir trabajos extensos.....	1	3	5
28. Te sentías desbordado por la tarea.....	1	3	5
29. Tenías problemas en pedir información a otros.....	1	3	5
30. Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento..	1	3	5
31. No podías elegir entre todos los posibles temas.....	1	3	5

32. Estabas preocupado de que si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran...	1	3	5
33. No tenías confianza en ti mismo para hacer un buen trabajo.....	1	3	5
34. No tenías bastante energía para empezar la tarea.....	1	3	5
35. Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso.	1	3	5
36. Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega.....	1	3	5
37. Sabías que tus compañeros no habían empezado el trabajo tampoco.....	1	3	5
38. No te gustó que los demás te pusiesen plazos (fechas límites).....	1	3	5
39. Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas.....	1	3	5
40. Estabas preocupado de que si recibías una buena nota la gente esperaba mucho de ti en el futuro.....	1	3	5
41. Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo....	1	3	5
42. Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas.....	1	3	5
43. Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso....	1	3	5
44. Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas.....	1	3	5

---

## Apéndice B

### TABLA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS		
Los datos que usted pondrá a continuación son completamente confidenciales y para fines académicos, ninguna persona tendrá acceso a su identidad. Por favor diligenciar todos los ítems, son de suma importancia para nuestra investigación.		
<b>Datos personales</b>		
Género: M___ F___	Edad: _____	Sector donde vive: _____
Carrera o programa académico: _____		
Estado civil: casado ___ soltero ___ divorciado ___ viudo ___ otro ¿Cuál? _____		
Estrato al que pertenece: _____	Núcleo Familiar ¿Con quién vive?: _____	
Profesión de los padres: padre _____ madre _____		
Trabaja actualmente? SI___ NO___ Si respondió sí, ¿en qué trabaja? _____		
Estado civil de los padres: casados ___ unión libre ___ divorciados ___ otra ¿Cuál? _____		
Número de Hermanos: _____		
Lugar que ocupa en su familia: mayor _____ menor _____ otro ¿Cuál? _____		