



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GIRÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**NIVELES DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE
PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA, QUITO 2024.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado y Licenciada en Psicología

AUTOR: BRITANNY SILVANA ORTEGA VIVANCO

AUTOR: SEBASTIÁN RAFAEL BACA SOSA

TUTOR: CRISTHIAN FABRICIO MORALES

FONSECA

Quito-Ecuador

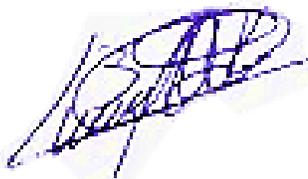
2024

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Brittany Silvana Ortega Vivanco con documento de identificación N° 1751901354 y Sebastián Rafael Baca Sosa con documento de identificación N° 1727158105; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 05 de agosto del año 2024 Atentamente,



Britanny Silvana Ortega Vivanco

1751901354



Sebastián Rafael Baca Sosa

1727158105

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, Brittany Silvana Ortega Vivanco con documento de identificación No. 1751901354 y Sebastián Rafael Baca Sosa con documento de identificación No. 1727158105, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud que somos autores de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o Intervención con el tema: **NIVELES DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, QUITO 2024**. El cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado y Licenciada en Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 05 de agosto del 2024.

Atentamente,

Brittany Silvana Ortega Vivanco

1751901354

Sebastián Rafael Baca Sosa

1727158105

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Cristhian Fabricio Morales Fonseca con documento de identificación N° 1724253875, docente de la Universidad Politécnica Salesiana declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Niveles de procrastinación académica en estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología clínica de una universidad privada, Quito 2024., realizado por Sebastián Rafael Baca Sosa con documento de identificación N° 1727158105 y por Brittany Silvana Ortega Vivanco con documento de identificación N° 1751901354 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 05 de agosto del año 2024

Atentamente,



Cristhian Fabricio Morales Fonseca

1724253875

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Esta tesis va dedicada a nuestras familias, debido a su apoyo incondicional.

También queremos agradecer a nuestros buenos amigos, las cuales han hecho de esta etapa universitaria, una muy grata experiencia y a todas las autoridades y personal de la Universidad Politécnica Salesiana por abrirme las puertas, quienes con sus conocimientos hicieron que pueda crecer cada día como profesional y personalmente.

RESUMEN

El presente proyecto de investigación desarrollado con estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología clínica, en una universidad privada, donde busca identificar los niveles de procrastinación académica Quito 2024. Para lo cual se utilizó la Escala de procrastinación académica, Procrastination Assessment Scale for Students. (**PASS**) este instrumento describe no solo las áreas académicas en las que se procrastina, sino también las posibles razones subyacentes para hacerlo, es por esto que dicho instrumento consta de dos partes, para lo cual se evidencio que las razones más significativas, por las cuales los estudiantes de la carrera de psicología clínica procrastinan en el ámbito académico son las siguientes. Un 46,05% de la muestra total. Manifiestan que, al haberse puesto metas muy altas, se sintieron desmotivados por no alcanzar las mismas, debido a su baja autoestima y la escasez de herramientas para alcanzar sus objetivos.

La finalización del proyecto ha mostrado que la intervención en la procrastinación puede mejorar significativamente el rendimiento académico cuando se abordan tanto los aspectos emocionales como cognitivos de los estudiantes y el apoyo emocional deben ser componentes esencialmente en programas educativos.

Palabras Claves:

Procrastinación académica, Universitarios.

ABSTRACT

The present research project developed with first semester students of the clinical psychology degree, at a private university, where it seeks to identify the levels of academic procrastination Quito 2024. For which the Academic Procrastination Scale, Procrastination Assessment Scale for Students, was used. (PASS) this instrument describes not only the academic areas in which one procrastinates, but also the possible underlying reasons for doing so, this is why said instrument consists of two parts, for which it was evidenced that the most significant reasons why students of the clinical psychology degree procrastinate in the academic field are the following. 46.05% of the total sample. They state that, having set very high goals, they felt demotivated for not achieving them, due to their low self-esteem and the lack of tools to achieve their goals. The completion of the project has shown that intervention in procrastination can significantly improve academic performance when both emotional and cognitive aspects of students are addressed and emotional support should be essential components in educational programs.

Keywords:

Academic procrastination, University students.

ÍNDICE DE CONTENIDO

I.	DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO	1
II.	Objetivo	2
III.	EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN	3
CAPITULO 1 PROCRASTINACIÓN.....		3
1.1	Origen de la procrastinación	3
1.2	Qué es la procrastinación	5
1.3	Antecedentes históricos del término procrastinación académica	6
1.4	Procrastinación académica universitaria	8
1.5	Consecuencias de la procrastinación.....	9
1.6	Tipos de procrastinación.....	10
Tabla 1 <i>Tipos de procrastinación.</i>		10
Tabla 2 <i>Tipos de procrastinadores académicos</i>		12
1.7	Modelos teóricos	12
1.8	Ciclo de la procrastinación	16
Tabla 3 <i>Ciclo de la Procrastinación</i>		16
1.9	Contextos de la procrastinación académica	18
1.10	Miedo al fracaso	19
1.11	Postergación de tareas	21
1.12	Rendimiento académico.....	22
1.13	Pautas para combatir la procrastinación según su tipo	24
Tabla 4 <i>Pautas de la procrastinación</i>		24
CAPITULO 2 ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS		25
2.	¿Qué es la universidad?	25
2.1	¿Qué es un estudiante universitario?	27
2.3.	Factores de rendimiento académico	29
2.4	Factores que influyen en el desempeño de un estudiante universitario	30
2.5	Género con mas tendencia a procrastinar.....	32
VII. Objeto de la investigación		34
VIII. Metodología.....		35
IX. Preguntas clave.....		36
X. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN		36
.....		37
Gráfico 1 <i>Edades de los estudiantes Universitarios</i>		37

.....	37
Gráfico 3 <i>Datos demográficos de género</i>	38
Instrumento Empleado.....	39
PRIMERA PARTE.....	40
Gráfico 4 <i>Escribir un trabajo de final de curso</i>	40
Gráfico 5 <i>Estudiar para los exámenes</i>	41
Gráfico 6.....	42
<i>Mantenerme al día con las lecturas/trabajos/actividades</i>	42
Gráfico 7 <i>Tareas académicas administrativas: matricularse para las clases, sacar el carné, gestionar excusas, etc.</i>	43
Gráfico 8 <i>Tareas de asistencia: pedir una cita con un profesor, pedir asesorías, etc.</i>	45
Gráfico 9 <i>Actividades escolares en general</i>	46
SEGUNDA PARTE.....	47
Gráfico 10 <i>¿Tenías muchas otras cosas que hacer?</i>	47
Gráfico 11 <i>¿Estabas preocupado de recibir una mala calificación?</i>	49
Gráfico 12 <i>¿Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas?</i>	50
Gráfico 13 <i>¿Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas?</i>	51
Gráfico 14 <i>¿Estabas preocupado de que, si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran?</i>	52
Gráfico 15 <i>¿Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega?</i>	53
Gráfico 16 <i>¿Sabías que tus compañeros tampoco habían empezado el trabajo?</i>	54
Gráfico 17 <i>¿Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas?</i>	55
XI. CONCLUSIONES.....	56
RECOMENDACIONES.....	58
Referencias.....	59

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Tipos de procrastinación.</i>	10
Tabla 2 <i>Tipos de procrastinadores académicos</i>	12
Tabla 3 <i>Ciclo de la Procrastinación</i>	16
Tabla 4 <i>Pautas de la procrastinación</i>	24

Índice de gráficos

Gráfico 1 <i>Edades de los estudiantes Universitarios</i>	37
Gráfico 2 Datos demográficos de género.....	38
Gráfico 3 <i>Datos demográficos de género</i>	38
Gráfico 4 <i>Escribir un trabajo de final de curso</i>	40
Gráfico 5 <i>Estudiar para los exámenes</i>	41
Gráfico 6.....	42
Gráfico 7 <i>Tareas académicas administrativas: matricularse para las clases, sacar el carné, gestionar excusas, etc.</i> 43	
Gráfico 8 <i>Tareas de asistencia: pedir una cita con un profesor, pedir asesorías, etc</i>	45
Gráfico 9 <i>Actividades escolares en general</i>	46
Gráfico 10 <i>¿Tenías muchas otras cosas que hacer?</i>	47
Gráfico 11 <i>¿Estabas preocupado de recibir una mala calificación?</i>	49
Gráfico 12 <i>¿Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas?</i>	50
Gráfico 13 <i>¿Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas?</i>	51
Gráfico 14 <i>¿Estabas preocupado de que, si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran?</i>	52
Gráfico 15 <i>¿Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega?</i>	53
Gráfico 16 <i>¿Sabías que tus compañeros tampoco habían empezado el trabajo?</i>	54
Gráfico 17 <i>¿Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas?</i>	55

I. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO

Título del trabajo de titulación: Niveles de procrastinación académica en estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología clínica de una universidad privada, Quito 2024.

Nombre del proyecto: Niveles de procrastinación académica en estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología clínica de una universidad privada, Quito 2024.

Delimitación del tema:

Sistematización por Investigación:

Psicología Clínica

- **Qué:** Niveles de procrastinación académica
- **Con quien:** Estudiantes de primer semestre de psicología clínica
- **Dónde:** En una Universidad Privada
- **Cuando:** periodo 2023-2024.

II. Objetivo

Objetivo general

Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología clínica de una universidad privada, Quito 2024.

Objetivos específicos

1. Describir el nivel de procrastinación académica que se presenta en estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología clínica, en curso de una universidad privada, Quito 2024.
2. Aplicar el Test Procrastination Assessment. Scale-Students (*PASS*) Traducido: Evaluación de la procrastinación. Escala-Estudiantes (PASS) en estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología clínica de una universidad privada, Quito 2024.
3. Analizar posibles efectos en su rendimiento académico a partir del nivel de procrastinación identificado en los estudiantes de la carrera de psicología de primer semestre una universidad privada, Quito 2024.

III. EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN

CAPITULO 1 PROCRASTINACIÓN

1.1 Origen de la procrastinación

La procrastinación académica es un concepto abordado por varios autores a lo largo de la historia, esta es entendida a través de distintos enfoques los cuales se van a exponer a continuación.

Esta actividad ha estado presente desde la antigüedad, esta era descrita como el acto de postergar tareas importantes. En esos tiempos esta conducta era bastante aceptada socialmente, no obstante, desde el inicio de la época conocida como la modernidad la procrastinación empezó a adquirir una connotación negativa. Esto debido a que en el momento mencionado se estaba empezando a valorar demasiado la productividad, es decir el progreso económico y financiero de la sociedad. Esto era muy difícil de impulsar y mantener, si los individuos dejaban para después las actividades importantes. Es fundamental entender las razones debido a las cuales las personas procrastinaban, sus motivaciones respondían básicamente a la preferencia por realizar actividades que generaran efectos satisfactorios a corto plazo, en vez de a largo (Laureano & Ampudia, 2019).

Para entender de una manera más profunda el origen de este concepto es necesario remontarse hacia el pasado, específicamente al año 3000 antes de Cristo. En esta época fue la civilización de los egipcios los cuales, empezaron a emplear este término para hacer referencia a la costumbre de evitar una actividad necesaria para subsistir. Adicionalmente en

el año 1790 antes de cristo, Hamurabi el rey de Babilonia reconoció que las demoras de ciertas actividades importantes eran perjudiciales, por lo tanto, debían ser erradicadas mediante la consideración de la procrastinación en sus leyes, estableciendo fechas límites. Otro dato relevante que vale la pena mencionar se dio en el año 1400 antes de Cristo, un egiptólogo llamado Ronald Leprohon tradujo un jeroglífico el cual hacía referencia a alguien diciéndole a su amigo que deje de posponer el trabajo, para que así pudiera volver a casa a tiempo.

Para los Romanos la procrastinación se concebía desde un punto de vista militar, esto significaba que esperaban para apreciar la presencia de sus enemigos en conflictos bélicos. En Grecia también se contemplaba este concepto, el poeta Hesiódico en el año 800 antes de cristo escribió una frase que mencionaba las consecuencias de postergar el trabajo, equiparándolo a un trabajador lento que se demora mucho en llenar su granero, esta era una relación directa entre la ruina con el aplazamiento de las labores.

Aproximadamente 400 años después Tucídides, el cual era un ilustre historiador y militar ateniense, señaló que la procrastinación era un rasgo crítico del carácter el cual complicaba la vida de los soldados. De manera similar Cicerón, un personaje grecorromano pensaba que la procrastinación era uno de los rasgos más despreciables que podía tener un ciudadano común. Sin embargo, no todos los conceptos que giran en torno a este concepto tenían una connotación negativa, en el siglo XVI esta palabra representaba la conducta de dejar de hacer actividades esenciales de manera voluntaria, sin tener conciencia de que esto traería repercusiones negativas para la persona. En este escenario, la ignorancia se encontraba altamente presente. (Laureano & Ampudia, 2019)

1.2 Qué es la procrastinación

Para entender mejor el concepto al que hace referencia esta palabra es importante desentrañar sus orígenes etimológicos, la palabra procrastinación deriva del verbo en latín “procrastinare”, esta simboliza el acto de prolongar la presentación de una actividad en específico de forma voluntaria. Otra palabra de la cual también se deriva es “akracia” que en el griego antiguo significa hacerse daño a uno mismo. (Laureano & Ampudia, 2019).

Sin embargo, actualmente se considera la procrastinación como el acto de posponer o retrasar una tarea o actividad que generalmente no se desea realizarla en ese momento o se prefiere hacer algo más placentero o menos demandante.

Este concepto puede ser definido como una conducta la cual lleva a retrasar la realización de una tarea en específico, este comportamiento puede llevarse a cabo en varios ámbitos. Sin embargo, uno de los más comunes es posible que sea, dentro del ámbito académico.

Una serie de estudios realizados hace más de 30 años, revelan que esta manera de actuar se encuentra presente en la mayoría de personas. Dentro de esta categoría, un grupo altamente propenso a procrastinar son los jóvenes adultos, las razones de esto pueden estar también ligadas a trastornos de depresión o ansiedad. (Estremadoiro P & Schulmeyer, 2021)

Esta conducta también tiene un alto factor de irracionalidad, esto debido que el aplazamiento o retraso de una tarea, la cual es importante. No tiene sentido alguno, ya que en vez de proporcionar algún beneficio al individuo que la lleva a cabo, este puede verse bastante abrumado, debido a que su tiempo para finalizar la actividad se ve disminuido

paulatinamente. Prefiriendo de igual manera, evadir la realización de la misma. Es importante mencionar también que, la procrastinación en el ámbito académico está estrechamente relacionada a los siguientes factores: la falta de una respuesta oportuna hacia las tareas, la falta de puntualidad para cumplir plazos específicos y la falta de concentración en las actividades de estudio. Este último factor mencionado también puede estar vinculado al alto nivel de estímulos, a los cuales puede verse expuesto un individuo en la actualidad. Por ejemplo: las redes sociales y los distintos sitios webs que ofrecen satisfacción inmediata (Altamirano Chérrez C. E., 2021).

1.3 Antecedentes históricos del término procrastinación académica

En las últimas décadas, la procrastinación académica ha sido objeto de numerosos estudios que buscan entender sus causas y consecuencias específicas dentro del contexto educativo. Investigaciones recientes han abordado la procrastinación desde una perspectiva como la teoría de la autodeterminación, la teoría del control y la psicología del comportamiento, destacando su impacto en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

La procrastinación académica hace énfasis en la investigación sobre la psicología del aprendizaje y la motivación en el ámbito educativo. Cabe recalcar que no se usaba el término "procrastinación" en sí, puesto que los educadores y psicólogos han estado interesados en entender el por qué los estudiantes aplazan sus labores y responsabilidades académicas. Es por ello que investigadores explican que la procrastinación suele surgir porque las personas

prefieren realizar actividades que les proporcionen gratificación inmediata en lugar de optar por acciones que podrían tener beneficios a largo plazo.

La procrastinación académica (PA) se manifiesta mediante el rezago del cumplimiento de una tarea en el ámbito académico. Cabe recalcar que es una conducta bastante común a nivel social, puesto que las actividades escolares son establecidas para una fecha en concreto y el estudiante generalmente no logra cumplir en el tiempo establecido (Ponce, 2024).

Por lo tanto la procrastinación académica describe a un patrón conductual disfuncional en el que un individuo posterga el inicio de la realización de una tarea establecida, en donde se manifiesta en tener la intención de ejecutar la actividad durante periodos de tiempos extensos con el objetivo de pretender cumplir con la tarea asignada (Durán R, 2017).

La procrastinación, al causar pérdidas en sistemas productivos, se ha convertido en un problema social significativo que afecta a muchas personas. La procrastinación en general ha sido un fenómeno observado a lo largo de la historia, el estudio específico de la procrastinación en el contexto académico ha surgido en las últimas décadas en un enfoque más sistemático y científico.

La procrastinación llegó a tener suma relevancia e importancia a finales del siglo XVIII con la revolución industrial, antes de dicho fenómeno era estimado como una

actitud racional justificada, conjuntamente de una postura neutral en las personas. (Durán R, 2017).

1.4 Procrastinación académica universitaria

La procrastinación académica comenzó a ser estudiada en los años 70, cuando terapeutas conductuales buscaron mejorar el desempeño académico de aquellos estudiantes universitarios que tenían un bajo rendimiento. Los terapeutas estudiaron a estos alumnos y encontraron altos niveles de procrastinación, malos hábitos de estudio, y un bajo establecimiento de metas. Luego se implementaron nuevas estrategias para reducir la procrastinación y aumentar el rendimiento académico, la mayoría de estas fueron estrategias conductuales (Brenda & Schulmeyer, 2021).

Este fenómeno es frecuente entre los estudiantes y puede tener diversas causas, entre ellas la falta de motivación, el miedo al fracaso, la dificultad para manejar el tiempo o la ansiedad que se genera con el rendimiento académico. La procrastinación académica suele comenzar en la etapa universitaria, donde los alumnos deben enfrentar múltiples actividades y responsabilidades.

Según (Chan, 2011), considera que en los jóvenes la procrastinación afecta a la toma de decisiones, ya sea por continuar con los estudios realizados o satisfacer los requerimientos de su entorno, aun cuando su honra o dignidad se vea afectada por el murmullo. La procrastinación universitaria abarca diversas situaciones que el estudiante no puede manejar de manera efectiva, lo que afecta deliberadamente su rendimiento académico. Los estudiantes

tienden a posponer sus tareas y responsabilidades debido a la falta de incentivos que refuercen su comportamiento.

Por lo tanto, la procrastinación no siempre significa que la tarea no se complete, sino que suele hacerse bajo condiciones de alto estrés. Dichos niveles de tensión pueden disminuirse por medio de justificaciones, artimañas o explicaciones que permitan al estudiante argumentar el incumplimiento de su labor (Durán R, 2017).

1.5 Consecuencias de la procrastinación

Postergar las tareas importantes puede generar niveles elevados de estrés y ansiedad, especialmente cuando se acercan los plazos de entrega, además de que puede conducir a sentimientos de culpa, frustración y baja autoestima, especialmente cuando se percibe que no se está cumpliendo con las propias expectativas o con las expectativas de los demás.

(Ocampo, 2017) expone las consecuencias que conduce la PA son preocupantes, debido a sus efectos a nivel fisiológico, psicológico y a nivel académico, como se detallan a continuación:

- a. Efectos Fisiológicos: La salud se ve afectada, debido a los altos niveles de fatiga, intranquilidad, poca capacidad para relajarse y cambios repentinos de humor.
- b. Efectos psicológicos: Los procrastinadores tienen afectado su bienestar psicológico, debido a que experimentan niveles altos de estrés, ansiedad,

culpa, sentimientos de frustración, problemas académicos y depresión.

- c. Efectos académicos: Experimentan problemas en el área académica, como la falta de tiempo para realizar tareas, impulsividad disfuncional y un bajo rendimiento académico (Ponce, 2024).

La procrastinación puede convertirse en un hábito difícil de romper, lo que lleva a un ciclo continuo de postergación y estrés.

1.6 Tipos de procrastinación

Para (Ayala, Rodríguez, Villanueva, & Hernández, 2020) los tipos de procrastinación se ramifican en tres: arousal, evitativo y decisional.

Tabla

1

Tipos de procrastinación.

Arousal	Búsqueda de satisfacción en tareas que requieran poco tiempo y esfuerzo para ser cumplidas, por lo que genera una búsqueda de sensaciones altas.
Evitativo	Elude la tarea pendiente por miedo o temor al fracaso, postergando de forma continua.

Decisional	Al momento de enfrentarse con la tarea, simplemente procrastina
-------------------	---

Elaborado por: (Ayala, Rodríguez, Villanueva, & Hernández, 2020)

Por otro lado, (Atalaya & García, 2019) distinguen dos tipos de procrastinación:

a) **General:** Se refiere a la demora de alguna tarea y/o actividad, comúnmente de poco interés para el sujeto. Lo normal es que el procrastinador prefiera establecer relaciones sociales que enfocarse en su tarea. Esto crea un malestar subjetivo en la persona.

b) **Académica:** Su principal característica es que se da en el ámbito académico, dónde el estudiante no toma importancia a una tarea escolar y la pospone para un tiempo futuro.

La persona al procrastinar, enfrenta un dilema entre lo que debe hacer y lo que prefiere hacer, entrando en un ciclo de atracción y evitación. Lo cual la tarea original se percibe como menos atractiva y menos motivadora, además de estar programada para un futuro lejano. Como resultado, la persona tiende a optar por actividades que proporcionen una gratificación inmediata en el momento de presentar actos de procrastinación. Es por esto que cualquier otro tipo de actividad, la cual le genere un alto nivel de satisfacción instantánea, es preferida. (Sánchez, 2010).

Adicionalmente es importante mencionar que el procrastinador está consciente que demorar el cumplimiento de sus actividades es un acto irresponsable y obtendrá

consecuencias negativas, lo cual hace a este fenómeno bastante paradójico (Ponce, 2024).

Por lo cual, (Angarita, 2012) identifica 7 tipos de procrastinadores académicos:

Tabla

2

Tipos de procrastinadores académicos

Perfeccionista	Aplaza tareas por temor a no cumplir con perspectivas personales
Soñador	Deja a un lado la tarea y prefiere vivir en fantasías
Preocupado	Está consciente de las consecuencias de su demora, pero no actúa.
Generador de crisis	Prefiere mejorar su rol social y descuida la tarea.
Desafiante	Culpa a otros de forma impulsiva.
Ocupado:	Realiza varias actividades a la vez y no las culmina.
Relajado:	No se involucra en actividades que pueden generar estrés para sí mismo

Elaborado por: (Ponce, 2024).

1.7 Modelos teóricos

• ***PERSPECTIVA NEUROPSICOLÓGICA***

Este fenómeno puede ser interpretado desde varios puntos de vista, también se puede entenderlo desde el punto de vista del funcionamiento del cerebro. Se ha evidenciado que la procrastinación tiene una relación neural con los sistemas de recompensa, los cuales están

asociados con la falta de autocontrol y autorregulación. Adicionalmente también la procrastinación se ve relacionada con la falta de valoración de las tareas, esta función se lleva a cabo a nivel prefrontal. Otro hallazgo importante es que, las personas que tienden a procrastinar de manera crónica, tienen las zonas neurales asociadas al dominio propio y a la regulación emocional disfuncionando. (Morales, 2021)

- ***PERSPECTIVA PSICOEDUCATIVA***

Desde este enfoque la procrastinación académica puede ser definida como, una conducta que presentan los estudiantes, la cual se caracteriza por el aplazamiento voluntario de las tareas asignadas en un rango de tiempo en específico. Este comportamiento puede generar sensaciones desagradables en los estudiantes, por ejemplo, la incomodidad. Es importante resaltar que este comportamiento es llevado a cabo, pese a que los estudiantes tienen un conocimiento total de que la omisión de dichas tareas, muy probablemente causen consecuencias negativas en su desenvolvimiento académico y en su vida personal (Estrada Araoz, Gallegos Ramos, & Huaypar Loayza, 2021).

La procrastinación académica es una acción muy común en los estudiantes, sin embargo, es necesario precisar que posponer las actividades importantes no necesariamente implica el incumplimiento de las mismas. Es decir que, un estudiante puede lograr sus metas bajo condiciones de estrés y ansiedad, desencadenadas por la procrastinación. Otros factores que suelen caracterizar a los estudiantes que perpetúan dicha conducta son, el comprometerse a realizar sus actividades en un momento posterior, excusar sus retrasos y realizar otro tipo de actividades no académicas en su lugar. Por ejemplo: uso de redes sociales, jugar en línea o interactuar con otras personas. (Estrada Araoz, Gallegos Ramos, & Huaypar Loayza, 2021)

Una investigación realizada en estudiantes universitarios revela que entre un 40% y 80% de la población, presenta conductas procrastinadoras. Debido al alto porcentaje mencionado, es fundamental tomar en cuenta otras variables que influyen directamente a la procrastinación académica. Dentro del contexto universitario es probable que los docentes den indicaciones poco entendibles para ejecutar una tarea, en este tipo de escenario el nivel de dificultad para el estudiante se va a ver incrementado, haciendo que las posibilidades de procrastinar aumenten. (Estrada Araoz, Gallegos Ramos, & Huaypar Loayza, 2021)

- ***PERSPECTIVA CONDUCTUAL***

Desde la perspectiva conductual, la procrastinación se basa a través de la teoría del Condicionamiento Operante de Skinner, que involucra reforzamientos positivos y negativos. Según Rojas (2001), las conductas se refuerzan mediante la premiación de algo que genere felicidad en el sujeto, conocido como reforzamiento positivo; también con la eliminación de un displacer, reforzamiento negativo. Por lo tanto, toda conducta que se quiere mantener en el tiempo, debe crear un sentimiento agradable en el individuo. Al momento que ocurre la procrastinación, se observa el reforzamiento negativo, ya que se pospone temporalmente una tarea pendiente que la persona percibe como desagradable o estresante.

Además en la 'ley del efecto' de Thorndike el psicólogo y pedagogo plantea que las acciones que llevan a satisfacción se asocian con situaciones favorables y tienden a repetirse, mientras que las acciones que generan displacer tienden a ser evitadas. Es así como se tiende a repetir conductas asociadas al placer y extinguir las displacenteras (Durán R, 2017).

- ***PERSPECTIVA COGNITIVO-CONDUCTUAL***

La perspectiva cognitivo - conductual está ligada con los aspectos y creencias de la persona. Por lo general, el procrastinador maneja la idea que el trabajo debe ser perfecto, lo que amerita un alto esfuerzo y sacrificio. Inclínándose a la idea de que es preferible no intentar a que arriesgar y fracasar (Yuen, 1983).

Adicionalmente existen dos tendencias sobre la procrastinación desde un enfoque cognitivo-conductual. La primera se debe a la acumulación de pensamientos distorsionados, los cuales sugieren que mientras más tiempo se dedique a una actividad y se mantenga el tiempo por aplazamiento, se obtendrá mejores logros, mejores resultados y un beneficio mayor. (Ellis & Knaus, 1977)

Mientras que la segunda afirma que los procrastinadores experimentan miedo al fracaso y una negativa autocrítica hacia ellos mismos. Por lo general al enfrentarse a una actividad que requiere de mucho empeño, esta terminará siendo postergada y asumiendo al final las consecuencias negativas que procrastinar acarrea. Terminando en lo posible, pero haciéndolo en una condición altamente desagradable y con unos resultados cuestionables (Durán R, 2017).

Un estudio sugiere que la procrastinación resulta de un proceso cognitivo y ejecutivo que sigue un orden específico. En primer lugar, el sujeto se centra en la tarea o actividad que se considera aversiva, se crean diferentes alternativas para evitar y posponer dicha actividad, se prioriza estas opciones y después se sigue con la actividad inicial. (Milgram, 1992)

Por otra parte, el individuo procrastinador presenta una idea poco adaptativa acerca del tiempo, donde asegura que se genera mayores niveles de productividad cuando existe la presión de por medio. Esto no tiene un sentido lógico, por lo cual en relación a esta idea Argumedo et al. (2009) expresa que:

El alivio momentáneo de la ansiedad (al postergar la tarea) revierte a largo plazo en el incremento de dudas sobre la capacidad, sentimientos depresivos y adhesión a un patrón evitativo, y por otro lado, empobrece el desempeño porque se cree erróneamente que se tendrá más habilidad, inspiración y se hará un trabajo de mejor calidad si se deja para el último minuto, lo cual es una falacia (Durán R, 2017).

1.8 Ciclo de la procrastinación

Los pensamientos de los procrastinadores son diferentes y bastantes subjetivos, sin embargo, Guzmán (cómo se citó en Aguay y Villavicencio, 2022) encontró pensamientos y conductas comunes, entre los que se destacan:

Tabla

3

Ciclo de la Procrastinación

Empezar con tiempo otra vez	Organiza, propone y planifica ideas para iniciar la tarea, con la esperanza de realizarla y entregarla a tiempo; sin embargo, Sin embargo, en lugar de afrontarla directamente, el individuo empieza a sentir aprensión, miedo o incomodidad. La tarea puede parecerse
-----------------------------	--

	demasiado grande, difícil o aburrida.
Empezar pronto	Toma en consideración el tiempo que dispone para realizar la tarea, generalmente en esta etapa inicia no hay malestar psíquico, ya que se mantiene la esperanza de culminar a tiempo la tarea. Adicionalmente, las distracciones proporcionan un alivio temporal de la ansiedad y el malestar asociados a la tarea pendiente. Sin embargo, este alivio es solo momentáneo.
Si no empiezo, que puede pasar	<p>El malestar psíquico comienza a incrementar y aparecen pensamientos de culpa, el estudiante comienza a sentirse culpable debido a los motivos por los cuales no inicia a tiempo la tarea, llegando a sentir vergüenza.</p> <p>Puesto que a medida que pasa el tiempo y la tarea sigue sin completarse, la culpa, la vergüenza y remordimiento, toman protagonismo. Esto solo aumenta la ansiedad y dificulta aún más comenzar la tarea.</p>
Me está sucediendo algo	La esperanza de que terminará pronto la tarea, comienza a extinguirse. Aquí, el sujeto entra en una etapa de meditación y se da cuenta que el responsable es él mismo.
Hacer o no hacer, la decisión definitiva	El sujeto comienza a dudar si hacer o no la tarea. Si decide hacerla, sentirá niveles altos de angustia, los cuales se verán representados en la calidad de la tarea. Por otro lado, si su decisión fue no realizarla, lo invadirán sentimientos de malestar y negativismo. Ya que el individuo ingresa en un ciclo de autocrítica, reprochándose

	debido a la pereza, falta de voluntad o falta de disciplina. En consecuencia, la autoestima se deteriora y el cumplimiento de la tarea se dificulta aún más.
Jamás volveré a procrastinar	Si la persona decidió actuar y culminó la tarea, sentirá el agotamiento, pero habrá cumplido su objetivo. En cambio, si la persona decide no realizar la tarea, sucumbirá a los sentimientos de decepción. Ambos, conducirán a que la persona se comprometa a nunca volver a procrastinar

Elaborado por: (Ponce, 2024).

Hay que tener en cuenta que la procrastinación es un problema común, pero que se puede trabajar.

Debido a que este fenómeno se convierte en un hábito difícil de romper generando efectos negativos en la productividad, la calidad del trabajo y el bienestar emocional. Es importante identificar los factores que contribuyen a la procrastinación, para así poder desarrollar estrategias efectivas para abordarla. Esto puede implicar aprender a sobrellevar la ansiedad, gestionar mejor el perfeccionismo o abordar las creencias irracionales que alimentan la evitación de las tareas.

1.9 Contextos de la procrastinación académica

La procrastinación académica se refiere al aplazamiento habitual de tareas o actividades relacionadas con el estudio, como leer, investigar, realizar trabajos o prepararse para exámenes. Este comportamiento puede tener un impacto significativo en el rendimiento

académico, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes.

Puesto que, dentro del contexto universitario, en los estudiantes se origina un tipo particular de prorrogación, la cual es denominada como procrastinación académica, misma que (Moreno, 2007) la define como “el aplazamiento de las tareas obligatorias que deben hacerse dejándolas para el último minuto. La descripción es válida tanto para los escolares más jóvenes, como para los universitarios y adultos: se rehúye al comienzo de la tarea” (p. 428), de hecho, el individuo ha pensado el realizar la tarea sin embargo no halla el escenario y tiempo ideal para iniciarla.

La procrastinación en el ámbito académicas se origina por diversos aspectos que revelan cómo el estudiante gestiona sus metas y responsabilidades. Aunque inicialmente tiene el propósito de iniciar estas tareas, frecuentemente las aplaza para dedicar ese tiempo a actividades más placenteras. Asimismo, el estudiante suele justificar su conducta con argumentos que minimizan el impacto emocional de no cumplir con sus obligaciones como estudiantes.

1.10 Miedo al fracaso

Existen varios factores que están directamente vinculados con el acto de procrastinar en un contexto académico, uno de ellos es el miedo al fracaso. Un 70% de estudiantes universitarios procrastinan debido a que sienten aversión a determinadas actividades, esto puede ir relacionado con una falta de gusto por la carrera que se encuentren estudiando. Sin embargo, también puede deberse a las escasas herramientas aprendidas en clase, las cuales dificultan la realización de la tarea de manera óptima (Altamirano Chérrez C. E., 2021).

Cuando un estudiante se encuentra realizando sus actividades académicas preocupándose constantemente de un posible fracaso, se ve considerablemente limitado. El miedo a fallar puede evitar que se evite la toma de riesgos, lo cual puede disminuir la calidad del trabajo. También el esfuerzo invertido puede que no sea llevado al máximo, esto repercutirá negativamente en los resultados. La procrastinación académica motivada por el miedo al fracaso, se caracteriza por un alto nivel de ansiedad en el desempeño global. También se asocia a un sentimiento de discapacidad personal, es posible que esto eleve los niveles de estrés en el estudiante, aumentando así la pérdida de tiempo en otras actividades y el bajo rendimiento académico en general. Otro factor relevante relacionado es, la preocupación que presenta un estudiante al ser juzgado por los demás, temiendo que su mejor esfuerzo no sea lo suficientemente bueno para alcanzar sus objetivos. (Zepeda Toro, Da Silva Sousa, & Douglas Colauto, 2023)

Cuando el miedo al fracaso se presenta en una alta intensidad, la motivación que el estudiante va a tener para cumplir sus metas, puede verse considerablemente reducida. Esto sucede debido a que, las actividades van a ser percibidas como estímulos aversivos, lo cual va a causar que se busquen alternativas más agradables a corto plazo. Es importante también mencionar que cuando un estudiante tiene miedo de fallar, su autoestima también se va a ver afectada, debido a los posibles resultados negativos. (Zepeda Toro, Da Silva Sousa, & Douglas Colauto, 2023)

Es crucial destacar que el temor al fracaso está íntimamente relacionado con la ansiedad. Esta ansiedad se manifiesta de forma subjetiva en el cuerpo de la persona que procrastina, generando sensaciones incómodas como tensión física y pensamientos acelerados. Los pensamientos que pueden surgir en el individuo tienden a ser

exageradamente catastróficos, imaginando escenarios futuros que suelen involucrar el fracaso. Cabe recalcar que Las personas que constantemente anticipan el fracaso pueden comenzar a dudar de sus habilidades y competencias, lo que a su vez alimenta la ansiedad y el miedo al fracaso. Esta baja autoestima puede dificultar aún más la acción, creando un círculo vicioso.

1.11 Postergación de tareas

El concepto de procrastinación hace referencia, a una conducta caracterizada por la postergación de actividades extremadamente importantes como ya se mencionó previamente. El tipo de actividades que se postergan pueden ser de diferentes tipos, sin embargo, las consecuencias negativas pueden verse incrementadas, cuando lo procrastinado afecta el futuro académico de un estudiante. Los universitarios que postergan sus responsabilidades suelen tener ciertas particularidades, las cuales los caracterizan.

Según el diccionario de la Real Academia Española la procrastinación está vinculada a la acción de aplazar, esta acción es de carácter voluntario y se realiza a pesar de que las consecuencias negativas se conocen. Como ya se mencionó previamente, postergar actividades importantes puede llevar al individuo a un estado de insatisfacción o malestar subjetivo. Las consecuencias también pueden ser más graves, dependiendo del contexto y el individuo. (Otero-Potosi, 2023)

Es común que se hagan promesas a futuro de cumplir sus tareas, estos compromisos pueden ser realizados a terceros o a sí mismos. Cuando estos pactos no se cumplen, se evidencia una evasión de la culpa. Esto denota una falta de empoderamiento en su conducta académica, la cual puede evidenciar una baja capacidad de manejo emocional. Ya que, en

términos generales, las actividades que suelen reemplazar a las responsabilidades van a tender a generar un refuerzo positivo inmediato. Esto significa que la inmediatez por conseguir satisfacción o placer, se impondrá a un propósito a largo plazo (Ramos, Jadán, Paredes, Bolaños, & Gómez, 2017).

Un factor importante que se debe tomar en cuenta es, el contexto tecnológico y comunicativo que se vive en la actualidad. Esto puede influir de manera significativamente negativa en un estudiante universitario, el cual puede dedicarle demasiado tiempo al uso del internet, dejando de lado sus actividades más significativas. Dentro de la red, los estímulos que generan satisfacción instantánea pueden ser muchos y variados. Es importante señalar ciertas redes sociales como por ejemplo tik tok, donde el algoritmo facilita que sus usuarios permanezcan durante horas viendo videos (Ramos, Jadán, Paredes, Bolaños, & Gómez, 2017).

1.12 Rendimiento académico

El rendimiento académico se refiere al grado en que un estudiante logra cumplir con los objetivos y requisitos establecidos en su proceso educativo. La procrastinación al ser una actividad que se basa en aplazar las responsabilidades del individuo puede afectar negativamente directamente en el rendimiento académico. Para mejorar sus posibilidades de éxito en sus estudios, es fundamental que los estudiantes mantengan un alto nivel de autoeficacia. Esta palabra hace referencia a la creencia personal que tiene un estudiante sobre la propia capacidad que tiene, para desarrollar con éxito las actividades académicas

requeridas para graduarse (Zumárraga-Espinosa, 2022).

Un buen rendimiento académico no solo refleja el éxito en las tareas y exámenes, sino también el desarrollo integral del estudiante en términos de habilidades, conocimientos y preparación para futuros desafíos profesionales y personales.

Este último factor crucial para el éxito académico, ya que está estrechamente relacionado con la autoestima. Cuando esta se encuentra más alta, en consecuencia, es más probable que exista una mayor motivación para cumplir con las actividades académicas establecidas y una menor probabilidad de procrastinar. La procrastinación académica dentro del contexto universitario, es considerada un patrón de conducta irracional y contraproducente. Ya que generalmente la persona que ejecuta este comportamiento tiene el conocimiento de las repercusiones negativas que le traerá, adicionalmente durante este proceso las sensaciones subjetivas de malestar se siguen haciendo evidentes, por ejemplo, la presencia de altos niveles de ansiedad y culpa (Zumárraga-Espinosa, 2022).

Es importante también comprender entonces que la conducta de procrastinación académica es considerada como un fallo auto regulatorio en el individuo, es decir la autoeficacia que presenta no es suficiente para regularse a sí mismo y a las actividades necesarias para cumplir los objetivos académicos planteados (Zumárraga-Espinosa, 2022)

1.13 Pautas para combatir la procrastinación según su tipo

Tabla

4

Pautas de la procrastinación

Perfeccionistas	Es importante modificar el dialogo interno, en el cual se valoren los logros del trabajo (por más pequeños que sean) sin enfocarse en los defectos del mismo. En este caso, es importante reconocer que es normal cometer errores y que debemos permitir equivocarnos para seguir creciendo
Desmotivado	La persona debe asumir su responsabilidad y ser constante. Si se comprometió con determinadas tareas o labores, lo ideal es cumplirla. Y si no está conforme con las mismas, es momento de buscar otras funciones o desafíos que se alineen mejor con sus deseos y le ayuden a estar más motivada
Impostor:	Debe ser consciente de que por mucho miedo o malestar que le genere tomar una decisión, debe empezar a actuar. Pues, no dar el primer paso es ya de por sí una conducta que generará efectos negativos. Así que lo importante es empezar a trabajar en la autoconfianza
Abrumado	La persona debe aprender a establecer límites apropiados. Para ello, es esencial conocer cuál es la propia

	capacidad y hasta qué punto puede realizar tareas sin sobrecargarse
Afortunado:	Puede reflexionar los pros y los contras que le aporta dejar para último momento una tarea, en lugar de hacerla de forma progresiva

Elaborado por: (Núñez, 2023).

CAPITULO 2 ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

2. ¿Qué es la universidad?

Para comprender de una mejor manera los orígenes históricos de esta institución, hay que mencionar su función. Esta ha sido fundamental para el ser humano y su intención de conocer su lugar dentro del universo. También ha centrado sus labores en la búsqueda del conocimiento, lo cual en consecuencia ha traído importantes transformaciones dentro de las civilizaciones humanas, otorgándole así un significado a las cosmovisiones presentadas por distintas culturas, alrededor del planeta. Esto quiere decir que la universidad funciona como una institución académica la cual, a través de procesos políticos y sistemáticos, ha ido construyendo verdades a lo largo de la historia (Moncada, 2008).

El origen etimológico de la palabra universidad se remonta a el término “Universitas”, esta tiene un origen latino y hace referencia a un conjunto integral de seres particulares, constituidos en una determinada colectividad. Esta institución puede ser comparada con los teatros o los estadios de las ciudades, por su pertenencia a todos los ciudadanos. Es importante recalcar que así fue en la antigüedad, con el pasar del tiempo y los sistemas de producción, los servicios ofrecidos por esta institución se privatizaron, buscando fines de

lucro. También se puede acotar que Cicerón conceptualizaba a la universidad como una totalidad de cosas que integran un todo. (Moncada, 2008)

Posteriormente en la Eda Media el vocablo “Universitas”, se empleaba para definir cualquier comunidad o corporación, haciendo énfasis en su aspecto colectivo. Por otro lado, cuando se quería hacer referencia a un cuerpo dedicado a la educación se usaba el término “univesitas magistrorum et scholarium”, esto describía a un gremio de maestros y alumnos, los cuales se dedicaban al estudio del saber. La función social que tenía esta institución en esa época era bastante similar a la actual, los grados académicos eran buscados por los estudiantes, lo cual les facilitaba el acceso a un puesto dentro de la sociedad. Esto quiere decir que el conocimiento estaba estrechamente vinculado al ejercicio de cierto tipo de poder dentro del contexto social, es decir aportar a la misma desde un ámbito investigativo, por ejemplo. (Moncada, 2008)

A finales del siglo XIV se empezó a emplear la palabra “Universitas” por si sola, para definir a una comunidad de maestros y discípulos reconocidos por la autoridad eclesiástica o civil. No obstante, previamente en el siglo XI el término “universitas” ya era usado para representar agrupaciones de maestros y estudiantes de diferentes nacionalidades, los cuales asistían al “studium” o centro de enseñanza. Este término también hace referencia a un centro de instrucción para todos, esto quiere decir que el público podía frecuentarlo con total libertad, sin importar el credo que se profesara. Es importante hacer énfasis en esta accesibilidad que la universidad tenía en estos tiempos, ya que como se mencionó en el segundo párrafo de este capítulo, el libre acceso a la universidad ha sido un tema que ha cambiado considerablemente con el pasar del tiempo. Actualmente es limitando el ingreso a la misma, principalmente a las personas que no tienen los suficientes recursos económicos para pagar una pensión. (Moncada, 2008)

2.1 ¿Qué es un estudiante universitario?

Este concepto, a grandes rasgos hace referencia a una persona que forma parte de una comunidad académica o universidad, es decir que cumple el rol de estudiar dentro de una institución universitaria reconocida jurídicamente. Sin embargo, para poder comprender de una forma más profunda y detallada los orígenes de este rol, es crucial hacer una recopilación histórica de datos.

Los primeros estudiantes universitarios aparecieron en el periodo de tiempo, en el cual una parte de la humanidad estaba transicionando del sistema de producción conocido como feudalismo, hacia el capitalismo. En esa época existían antiguas escuelas catedrales, las cuales estaban asociadas a corporaciones autónomas, que darían origen a las primeras universidades por ejemplo la de Bolonia, mencionada antes. Justamente en ese espacio y tiempo se comenzó a vincular la palabra “estudiante” con el sustantivo de “universitario”. Esto sucedió debido a la acción política que tomaron ciertos estudiantes, motivados por conseguir la ciudadanía de Bolonia, en esa época muchos de ellos provenían de distintas partes de Europa, no obstante, se habían reunido en un solo lugar motivados por la búsqueda del conocimiento. Este fenómeno transcurrido en el siglo XI, se impulsó debido a que la falta de ciudadanía les ponía a los estudiantes, en una posición de vulnerabilidad social, política y cultural. Frente a las autoridades y los mecanismos de poder que podían ejercer. La solución de cara a este problema fue asociarse en gremios, para tener la posibilidad de ocupar una posición de poder. De esta manera surgieron los universitarios, con el objetivo de protegerse de las adversas y características leyes de la ciudad durante ese periodo. Esto significa que a partir de este punto se dieron una serie de avances importantes dentro de la comunidad

académica, es relevante mencionar dos. Como primer punto la demanda de la educación superior aumentó, debido a esto se crearon nuevas instituciones públicas y privadas para satisfacer la necesidad. Esto quiere decir que el conocimiento se fue esparciendo paulatinamente. El segundo punto hace referencia a el desarrollo de programas académicos que se dieron, una amplia variedad de disciplinas pudo ser ofertada. Se implementaron las ciencias sociales, ciencias naturales, ingeniería y humanidades, dentro del pensum académico (Zozaya, 2017).

Otro punto clave que es importante mencionar y aclarar es que; no todo estudiante de educación superior es considerado como universitario. Esta diferencia radica en que también existían otras escuelas, por ejemplo; las catedralicias. Las cuales tienen un lugar en la educación superior, pero como ya se explico son distintas a las universidades. Esta distinción apporto en la construcción de una identidad universitaria. Otro factor importante que caracterizo a este grupo fue la conquista de la autonomía a través de, huelgas y manifestaciones frente a las autoridades. Las cuales tenían como objetivo el sometimiento de las diversas formas de pensamiento de los estudiantes, esto limitaba en gran medida la evolución del conocimiento. Si las distintas ideas eran homogenizadas, es muy probable que el desarrollo se hubiera estancado. (Zozaya, 2017)

En el año 1231 un personaje conocido como el papa Gregorio IX, reconoció el derecho de huelga de los estudiantes universitarios. Este vino acompañado también de una serie de beneficios, por desempeñar dicho rol. Dentro de los privilegios de un estudiante estaban la liberación del pago de ciertos impuestos y del servicio militar, adicionalmente los universitarios tenían la posibilidad de recibir rentas por parte del poder real y el pontificio. Como se puede evidenciar, el pertenecer a una institución universitaria, le investía al individuo con cierto estatus dentro del colectivo. Sin embargo, el mayor beneficio que tenían

los integrantes de esta comunidad era y sigue siendo, la capacidad de mediante el uso adecuado de herramientas y conocimientos adquiridos en la academia, llegar a una verdad aceptada socialmente o incluso modificarla. Este tipo de verdades tienen un peso importante dentro de cada época, ya que dentro la institución universitaria se circunscribe la profesionalización y la politización del saber. Las interpretaciones que se construían dentro de la misma, se encontraban validadas por su autonomía. Es por esta razón, que no siempre las conclusiones a las que se llegaban ahí, eran aceptadas por otras vertientes de poder. El pensamiento crítico para analizar la realidad, caracteriza a un estudiante universitario y le puede llevar a posibles diferencias de pensamiento con las instituciones que buscan mantener un determinado paradigma reinante en una época (Zozaya, 2017).

2.3. Factores de rendimiento académico

El rendimiento académico, por ser multicausal, involucra una enorme capacidad explicativa de los distintos factores y espacios temporales que intervienen en el proceso de aprendizaje.

Puede evaluarse a través de diversas métricas, como calificaciones en exámenes, trabajos realizados y participación en clase. Es fundamental entender que el rendimiento académico no se limita únicamente a las calificaciones numéricas; también abarca el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Existen varios elementos que

influyen en el rendimiento académico, incluyendo tanto componentes internos del individuo como factores externos.

La mayoría de estudios sobre rendimiento académico se basan en una aproximación metodológica de tipo predictivo, donde se utilizan modelos de regresión múltiple, pocas veces complementados con modelos explicativos que favorecen un análisis más integral de los factores asociados al rendimiento académico, por lo que es útil describir las características de los determinantes mencionados (Castejón & Pérez, 1998)

2.4 Factores que influyen en el desempeño de un estudiante universitario

- **Competencia cognitiva.** - Se refiere a la capacidad de una persona para procesar y entender información de manera efectiva, resolver problemas, tomar decisiones y aprender nuevas habilidades. Esto implica el uso de funciones cognitivas como la memoria, la atención, el razonamiento, la comprensión y la resolución de problemas para interactuar con el entorno de manera adaptativa y eficiente. Está directamente relacionada con la influencia ejercida dentro del entorno familiar, ya que afecta varias variables asociadas con el éxito académico, tales como la persistencia, el deseo de éxito, las expectativas académicas del individuo y, principalmente, la motivación. La influencia de los padres sobre el estudiante está asociada con el establecimiento de una alta competencia académica percibida y con la motivación para cumplir objetivos académicos (Pelegriña, García, & Casanova, 2002).
- **La motivación.** - Es la capacidad para retener y recuperar información de manera

efectiva. Esto puede incluir la memoria a corto plazo, la memoria a largo plazo y la capacidad de recuperar información de la memoria en situaciones relevantes.

La motivación la determinan las diferentes interpretaciones y valoraciones que un individuo construye sobre sus resultados académicos, por otro lado (Valle, González, Núñez, Martínez, & Pineñor, 1999) delimita que la secuencia motivacional parte de un resultado determinado, dando una reacción afectiva inmediata en el individuo. Ya que los motivos, razones e intenciones que orientan el comportamiento académico del estudiante determinan en gran medida el tipo de recursos cognitivos que emplea al enfrentarse con los procesos educativos, y se le conoce como “condiciones cognitivas”.

- **Autoconcepto académico.** - Es una parte crucial del desarrollo personal de un estudiante y puede afectar su rendimiento académico y bienestar emocional, estando estrechamente relacionada con la motivación del estudiante y sus resultados académicos. Como es el conjunto de percepciones y creencias que una persona tiene sobre sí misma, muchas de las variables personales que influyen en la motivación se originan en las creencias y percepciones que el individuo tiene sobre sus capacidades cognitivas. (Vargas, 2012).
- **Emociones y nivel de satisfacción.** - Las emociones juegan un papel importante en el rendimiento académico de los estudiantes. Aquellos que perciben positivamente sus habilidades y logros académicos suelen tener una mayor autoestima, mientras que quienes tienen una percepción negativa pueden ver una disminución en su autoestima. Los estudiantes con alto rendimiento académico suelen mostrar tranquilidad emocional, control sobre la frustración y niveles reducidos de ansiedad. (López, 2008).

- **Entorno Familiar.** - Se ha manifestado que, en contextos sociales y familiares favorables, como un alto nivel educativo de los padres, empleos bien remunerados, relaciones familiares armoniosas y un entorno afectivo positivo, aumentan las probabilidades de éxito académico. En contraste, estas probabilidades disminuyen cuando los estudiantes viven en contextos desfavorecidos y con menos oportunidades, como niveles socioeconómicos bajos, disfuncionalidad familiar, bajo nivel educativo de la madre y familias extensas en espacios reducidos. (Rodríguez & Rosquete, 2019).

2.5 Género con mas tendencia a procrastinar

Es importante recalcar que la procrastinación afecta a todos los estudiantes, aunque algunas investigaciones sugieren que los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres en entornos académicos. Pero dependerá de las diferencias en la autoconfianza, la motivación y las estrategias de afrontamiento previamente adquiridas, dado que las mujeres se encuentran sujetas a presentar un control más estricto con respecto a responsabilidades académicas. la motivación que desarrollan se determina por los sentimientos de lealtad y obligación hacia sus padres y familia. Se rescata que la motivación de los estudiantes en la realización de sus actividades es de suma importancia, ya que aquellas que no sean de su interés serán postergadas.

Pero se difiere, ya que los varones lo realizan por correr riesgos y descontrolarse, y las mujeres por miedo o temor a cometer un error y por desgano, en otras palabras que se

presenta miedo al fracaso como el tener bajas notas en los cursos de la universidad, de lo cual esto provocaría que las mujeres evitan procrastinar, a diferencia de los hombres (Özer, Demir, & Ferrari, 2009).

Por otro lado, (Özer, Demir, & Ferrari, 2009) Ferrari (1995) hace énfasis en que la procrastinación académica se presenta de forma voluntaria en el ámbito académico puede deberse a que los estudiantes tienen 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.

Es importante recordar que estas diferencias no son absolutas y que la procrastinación es una conducta influenciada por una combinación de factores individuales y contextuales.

Por otro lado respecto a la variable género, (Sanahuja, 2002), la describe como una construcción cultural y social que establece las expectativas de comportamiento social para mujeres y hombres, y que se forma y transmite mediante procesos de socialización de niños y niñas. Por otro lado, la Conferencia Mundial sobre las Mujeres, celebrada en Pekín en septiembre de 1995, la asocia con una construcción social, histórica y cultural basada en el sexo, donde los roles de género masculino y femenino se diferencian según las funciones, actitudes y capacidades que culturalmente se atribuyen a mujeres y hombres desde su nacimiento.

VII. Objeto de la investigación

Dentro de esta investigación se pretende identificar el nivel latente de procrastinación en estudiantes universitarios.

Es natural que las personas intenten evitar sensaciones negativas, como las que nos provoca una tarea que no disfrutamos. Nuestro cerebro tiene dos "partes" principales en juego: una más emocional y rápida, que busca gratificación inmediata, y otra más reflexiva y lenta, que se preocupa por el futuro y nuestros objetivos a largo plazo. La primera se inclina por lo que nos da placer inmediato, mientras que la segunda toma su tiempo para pensar en las consecuencias y metas más amplias.

Se puede entender que la procrastinación es el resultado de la lucha entre esa recompensa instantánea, y aquello que conscientemente sería importante atender a favor del bienestar emocional pero que requiere más dedicación de tiempo y/o esfuerzo, siendo esto relegado y no atendido. Los estudios realizados han comprobado que las personas que procrastinan tienen una mayor tendencia a escoger la gratificación inmediata y a no valorar las consecuencias a largo plazo. (De Paz, 2023)

Es importante comprender que cuando un individuo tiene planteado un proyecto de vida, generalmente las metas y objetivos planteados allí van a ser de mediano a largo plazo. La procrastinación es un factor que va a dificultar que estos objetivos se cumplan. Ya que como si es que una persona se deja llevar solamente por el impulso de satisfacer sus deseos inmediatos, sus proyectos a largo plazo pueden quedar de lado. En consecuencia, el proyecto

de vida puede verse desestructurado totalmente.

VIII. Metodología

Para la sistematización de este proyecto se utilizó el instrumento de Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) Traducido al español: *Evaluación de la procrastinación. Escala-Estudiantes (PASS)*, un instrumento estandarizado que mide los niveles de procrastinación académica en estudiantes. Este instrumento nos permite obtener datos precisos y cuantificables sobre la procrastinación, lo cual es esencial para reconstruir y analizar la experiencia de los estudiantes en cuanto a sus hábitos de estudio y postergación de tareas.

El instrumento *Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)* se compone de una serie de ítems que los estudiantes deben responder, evaluando la frecuencia y el impacto de sus conductas procrastinadoras. Los datos obtenidos serán utilizados para identificar patrones de procrastinación y analizar cómo estos afectan el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

Este proyecto de investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo lo cual se enfoca en medir y analizar datos numéricos que permitan identificar la prevalencia y los niveles de procrastinación académica en una muestra específica de estudiantes. El uso de métodos cuantitativos facilita la generalización de los resultados y proporciona una base sólida para futuras intervenciones.

Este proyecto de investigación es de tipo descriptivo, ya que se busca describir y analizar los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de primer semestre de la

carrera de Psicología Clínica. El objetivo es proporcionar una visión detallada de este fenómeno y sus características específicas dentro del contexto académico.

El instrumento de producción de datos es *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS). Además, se utilizarán cuestionarios demográficos para recolectar información adicional sobre los participantes, como edad, género. La combinación de estos instrumentos permitirá una comprensión más completa de los factores asociados a la procrastinación.

IX. Preguntas clave

1. ¿Qué sentimientos o pensamientos experimentan los estudiantes cuando procrastinan?
2. ¿Qué patrones comunes de procrastinación pueden identificarse entre los estudiantes de primer semestre de Psicología Clínica?
3. ¿Qué relación existe entre los niveles de procrastinación académica y el rendimiento académico de los estudiantes?

X. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

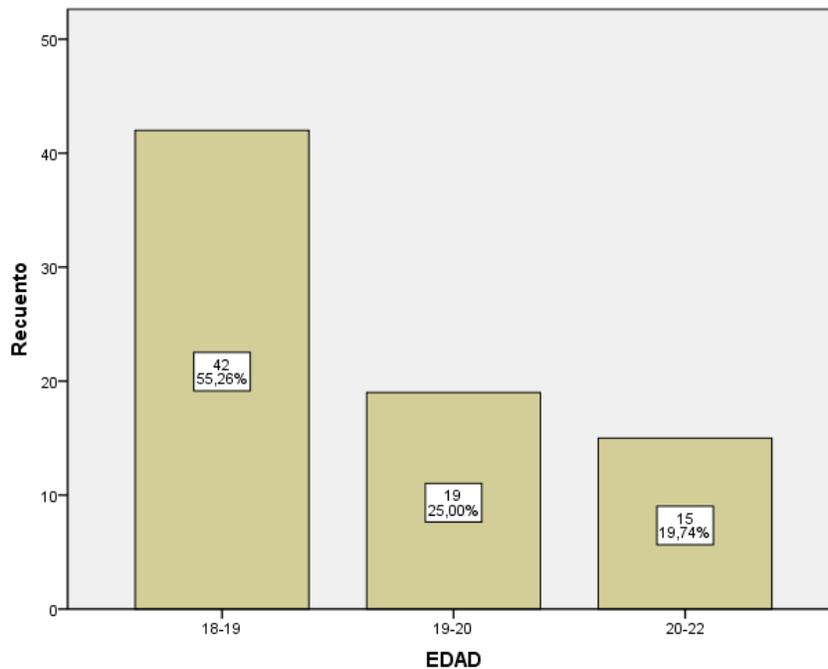
La información recolectada será ordenada y clasificada en torno al eje de sistematización, que en este caso se centra en los niveles de procrastinación académica y su impacto en el rendimiento académico. Se utilizarán matrices de análisis para organizar los datos recolectados por actores (estudiantes de primer semestre de psicología clínica) y por instrumentos (cuestionarios PASS y demográficos).

- Población Estudiada

Estuvo conformada por 76 estudiantes universitarios de primer semestre en la carrera de psicología clínica de una universidad privada de la ciudad de Quito, en dicha población las edades varían entre los 18 años a los 22 años.

Gráfico 1

Edades de los estudiantes Universitarios



Elaborado por Baca & Ortega, 2024.

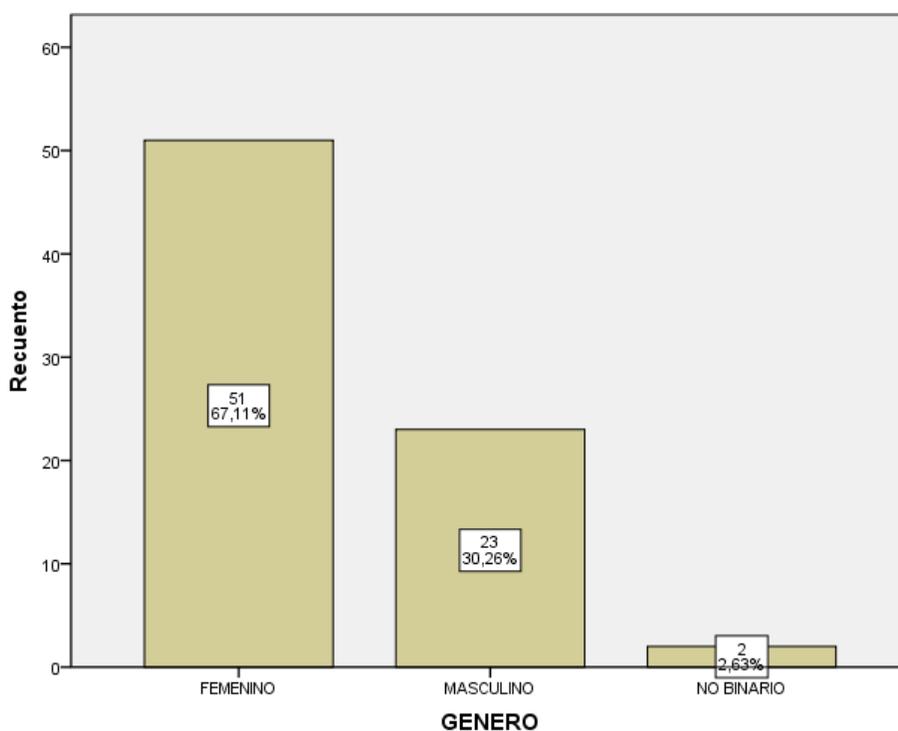
De los 76 participantes en total, los cuales representan toda la población investigada de la carrera de psicología clínica, de una universidad privada de Quito. (42 personas), con

un 55,26%, tienen entre 18 y 19 años de edad. (19 personas), con un 25,00%, tienen entre 19 y 20 años. (15 personas), con un 19,74%, tienen entre 20 y 22 años. Se puede observar que dentro de la muestra total, existe una mayor prevalencia de personas con 18 y 19 años de edad.

Gráfico 2
Datos demográficos de género.

Gráfico 3

Datos demográficos de género.



Elaborado por Baca & Ortega, 2024.

Del total de 76 estudiantes, (51 personas), con 67,11%, representan al género femenino. (23 personas), con 30,36%, refleja al género masculino y (2 personas), con 2,63%, simboliza a las personas que se identifican con la categoría de no binarias. Esto significa que, dentro de la población investigada, existe una mayor cantidad de personas que se identifican con el género femenino.

Instrumento Empleado

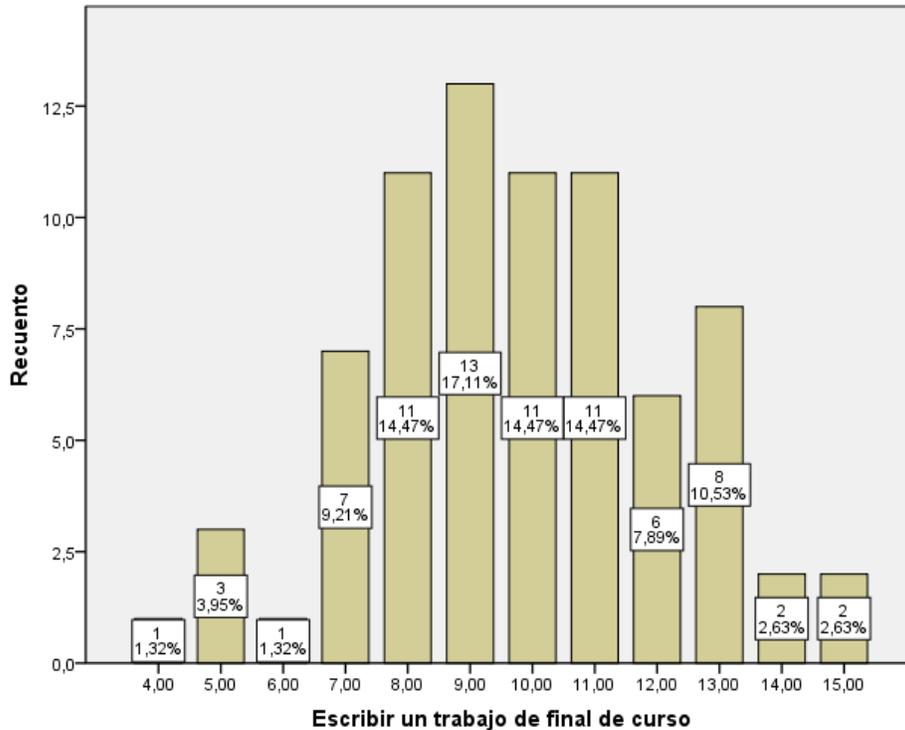
1. **Orden y Clasificación:**
 - **Variables Demográficas:** Edad, género.
 - **Niveles de Procrastinación:** Frecuencia y severidad de la procrastinación medida en el instrumento PASS.
2. **Matrices de Análisis:**
 - **Matriz por Instrumentos:** Resultados del cuestionario PASS y del cuestionario demográfico, organizados de manera que faciliten el análisis comparativo y correlacional.

A continuación, se presentará cada porcentaje con respecto a cada ítem, previamente ingresados en el SPSS.

PRIMERA PARTE

Gráfico 4

Escribir un trabajo de final de curso

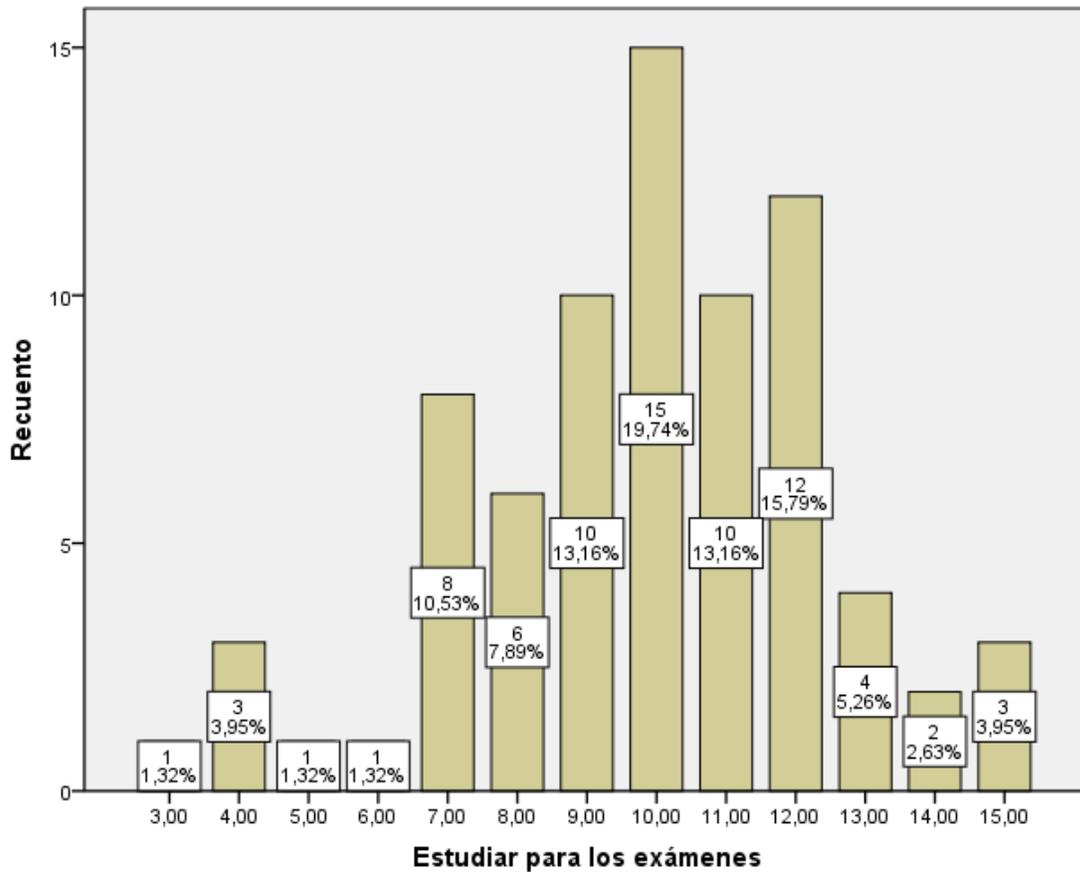


Elaborado por Baca & Ortega, 2024.

Se puede observar que, en esta pregunta, la cual hace referencia a la tendencia que tienen los estudiantes a posponer la realización de un trabajo escrito al final de curso. 12 personas, con 15,8%, tienen una baja tendencia a la procrastinación académica. 46 personas, con 60,52%, tienen una tendencia media a la procrastinación académica. Finalmente 18 personas, con 23,68%, tienen una alta tendencia a la procrastinación académica. Esto significa que 46 personas tienen una tendencia media a posponer un trabajo de esta naturaleza.

Gráfico 5

Estudiar para los exámenes



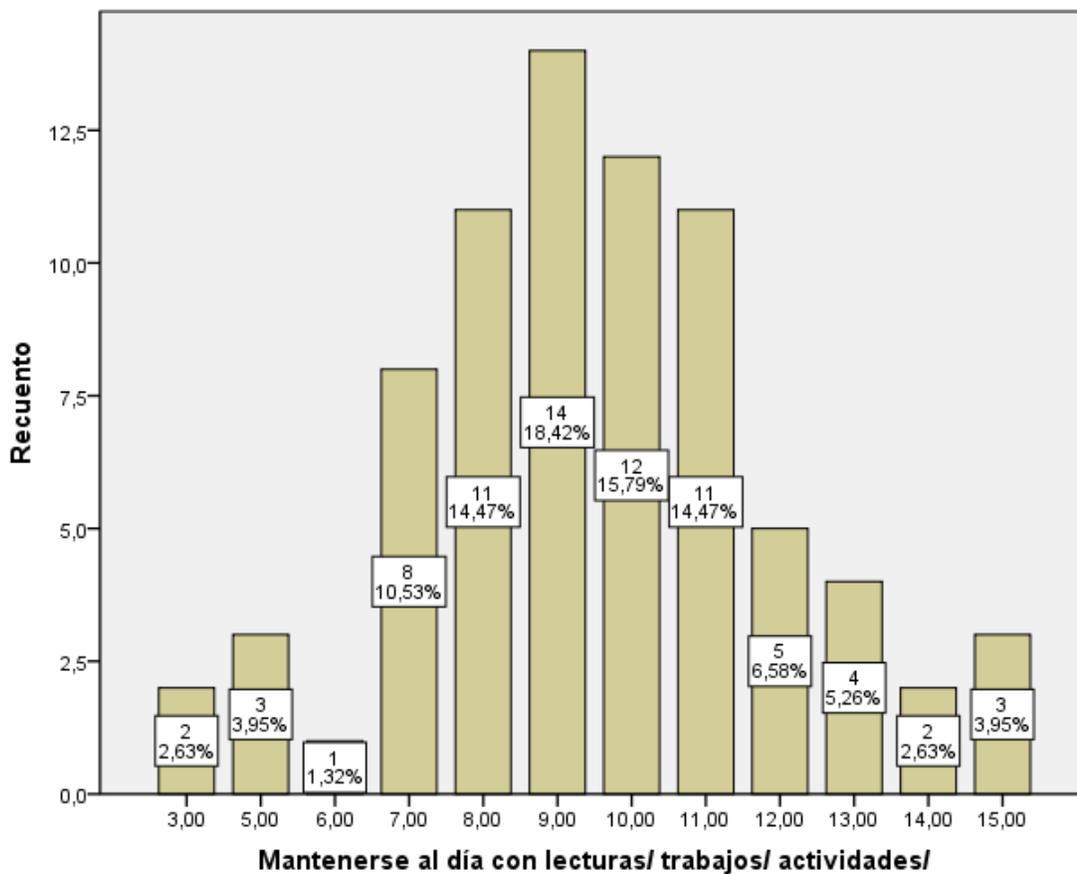
}

Elaborado por Baca & Ortega, 2024.

En esta pregunta, la cual hace referencia, al hábito de posponer hasta el último momento el estudio para los exámenes. 14 personas, con 18,44%, tienen una baja tendencia a procrastinar. 41 personas, con 53,95% tienen una tendencia media a procrastinar. Por último, 21 personas, con 27,63%, tienen una alta tendencia a procrastinar. Esto significa que la cantidad más alta de participantes, es decir 41 estudiantes, tienen una tendencia media a procrastinar.

Gráfico 6

Mantenerme al día con las lecturas/trabajos/actividades



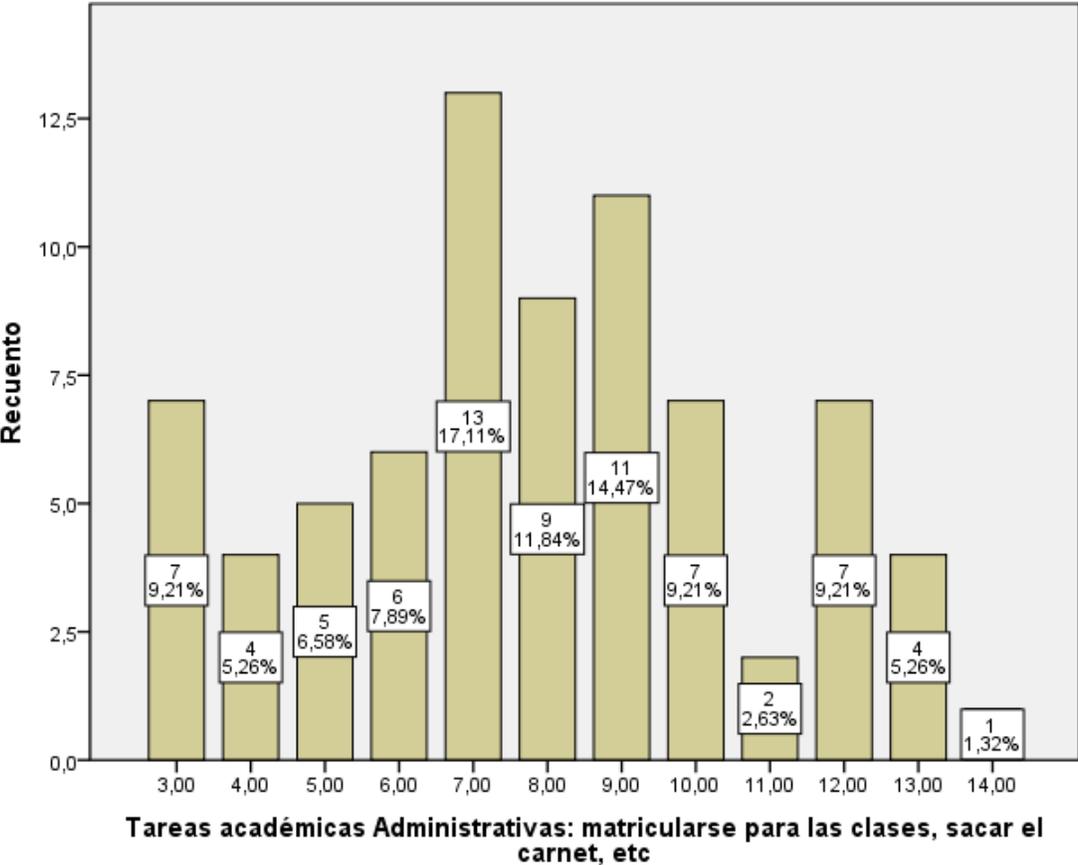
Elaborado por Baca & Ortega, 2024.

En esta pregunta, la cual hace referencia a la tendencia de no mantenerse al día con lecturas, trabajos y actividades académicas. 14 personas, con 18,43%, tienen una baja tendencia a la procrastinación. 48 personas, con 63,25%, tienen una tendencia media a la procrastinación. 14 personas, con 18,42%, tienen una alta tendencia a la procrastinación. Esto significa que la cantidad

de personas que tienen una alta y baja procrastinación académica, están igualadas, con 14 estudiantes en cada categoría. Adicionalmente 48 personas, es decir la mayoría, procrastinan medianamente.

Gráfico 7

Tareas académicas administrativas: matricularse para las clases, sacar el carné, gestionar excusas, etc.

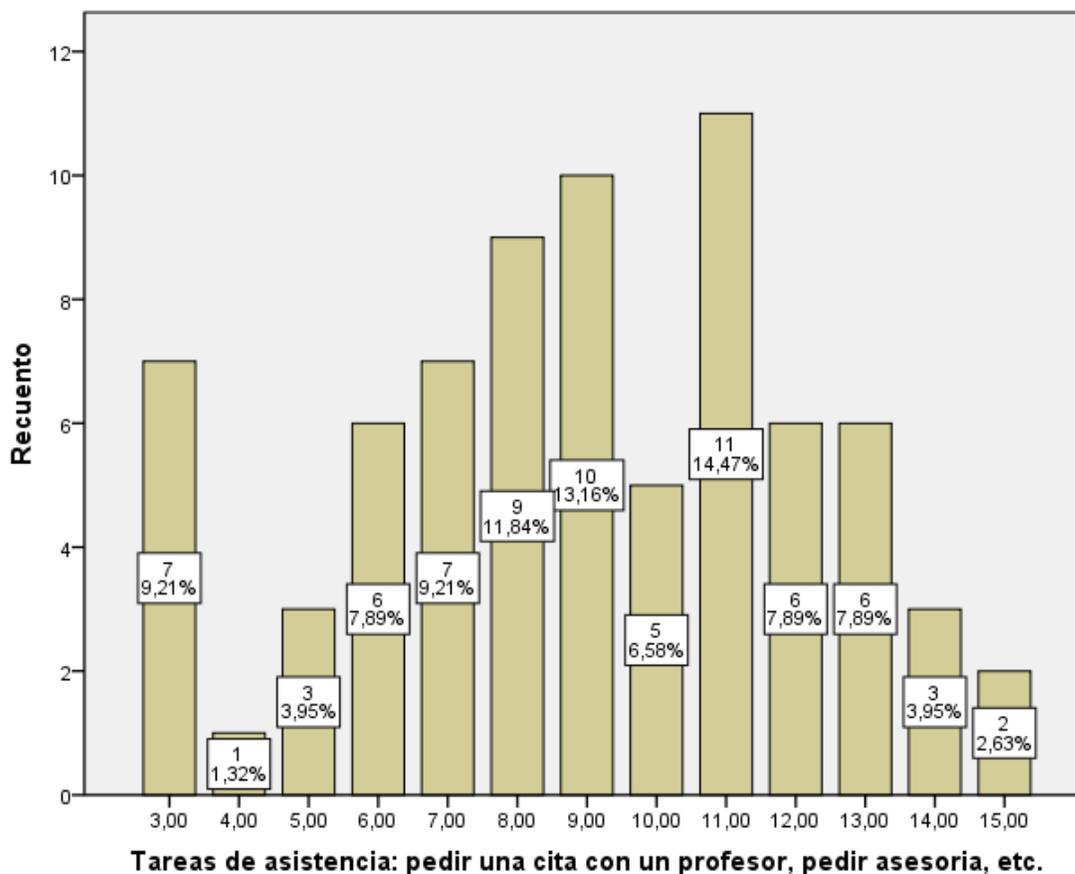


Elaborado por Baca & Ortega, 2024.

En esta pregunta, la cual hace referencia a la tendencia que tienen los estudiantes a posponer, las tareas académicas administrativas, por ejemplo: sacar el carnet estudiantil y matricularse para clases. Se puede observar que, 35 personas, con 46,05%, presentan una baja tendencia a la procrastinación. 29 personas, con 38,25%, tienen una tendencia media a la procrastinación. 12 personas, con 15,79%, tienen una alta tendencia a la procrastinación. Esto quiere decir 35 personas, que representan a la mayoría, procrastinan muy poco en este tipo de actividades.

Gráfico 8

Tareas de asistencia: pedir una cita con un profesor, pedir asesorías, etc.

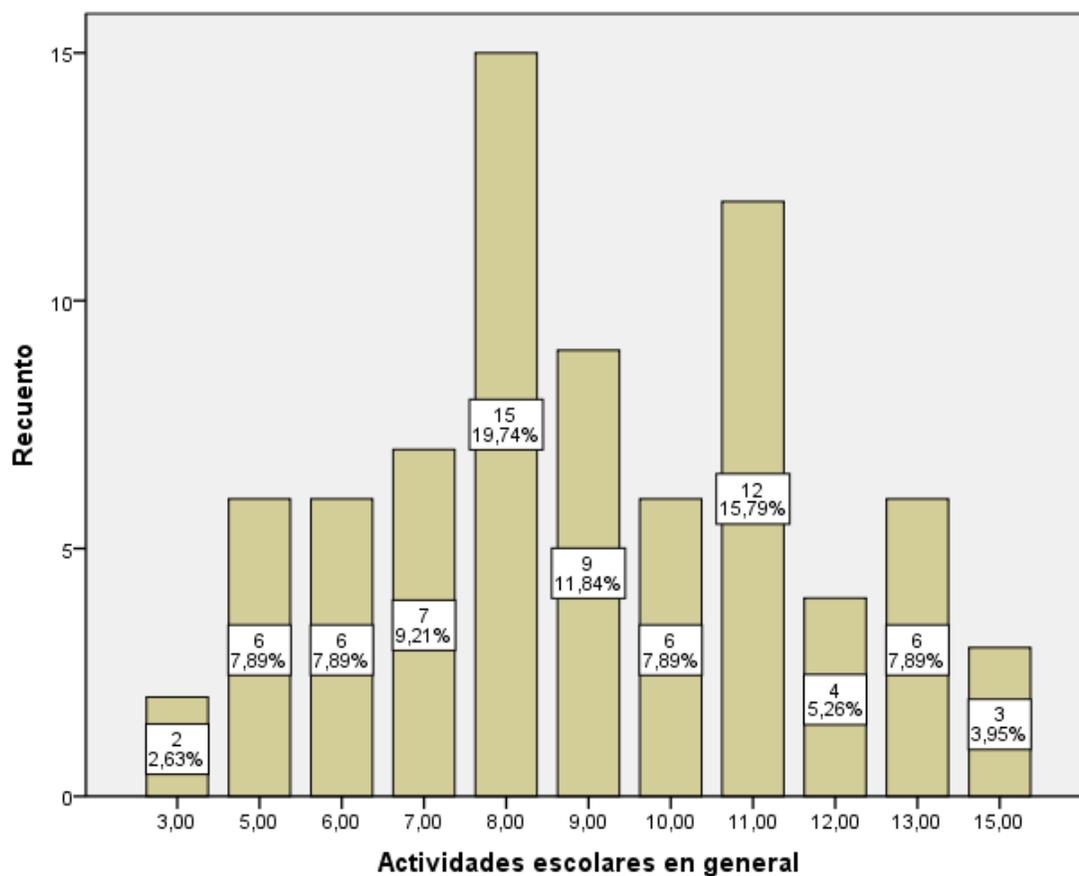


Elaborado por Baca & Ortega, 2024.

En esta pregunta la cual hace referencia a la tendencia que tienen los estudiantes de aplazar las tareas de asistencia, como pedir asesoría a un profesor a través de una cita. 24 personas, con un 31,58%, presentan una baja procrastinación. 35 personas, con 46,05%, tienen una tendencia media a procrastinar. 17 personas, con 22,36%, presentan una procrastinación alta. Esto significa que 35 personas, procrastinan medianamente.

Gráfico 9

Actividades escolares en general



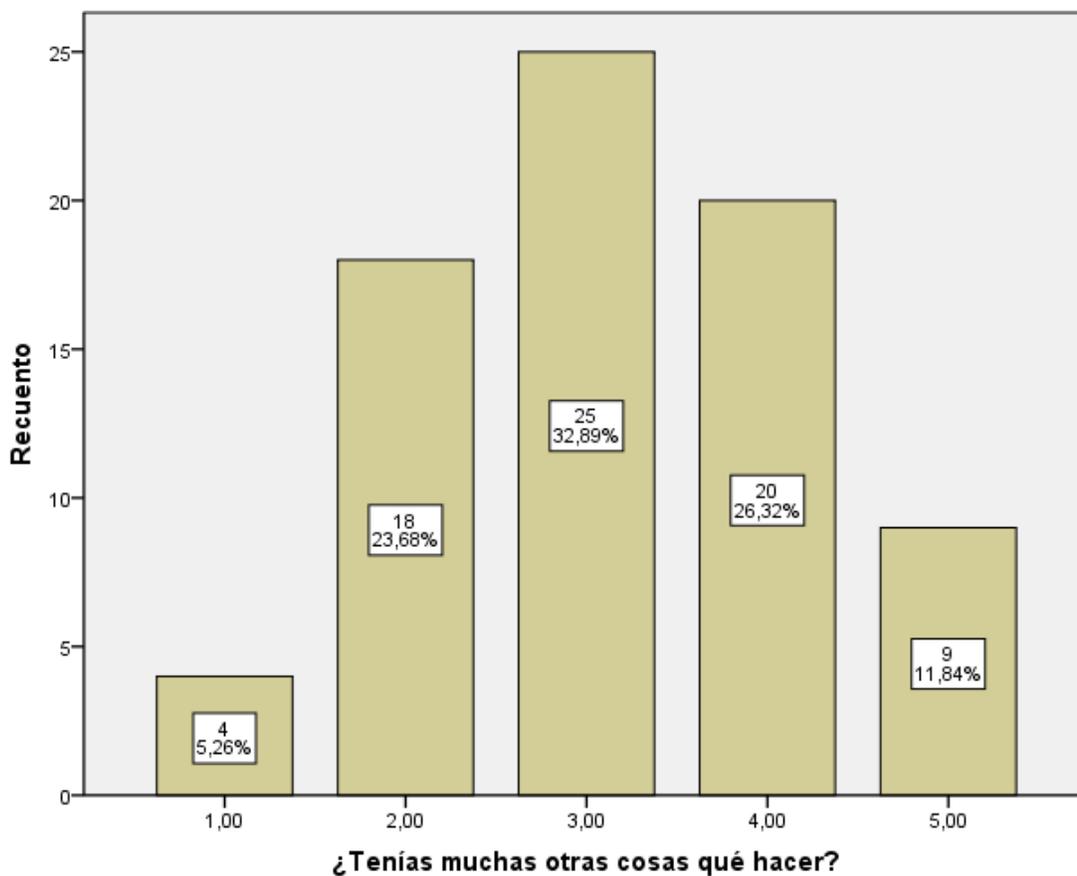
Elaborado por Baca & Ortega, 2024.

Esta pregunta hace referencia a la tendencia a procrastinar actividades escolares en general. 21 personas, con 27,62%, presentan una baja procrastinación. 42 personas, con 55,25%, tienen una tendencia media a procrastinar. 13 personas, con 17,1%, tienen una procrastinación alta. Esto significa que la procrastinación académica alta, se encuentra reflejada solamente en 13 personas.

SEGUNDA PARTE

Gráfico 10

¿Tenías muchas otras cosas que hacer?



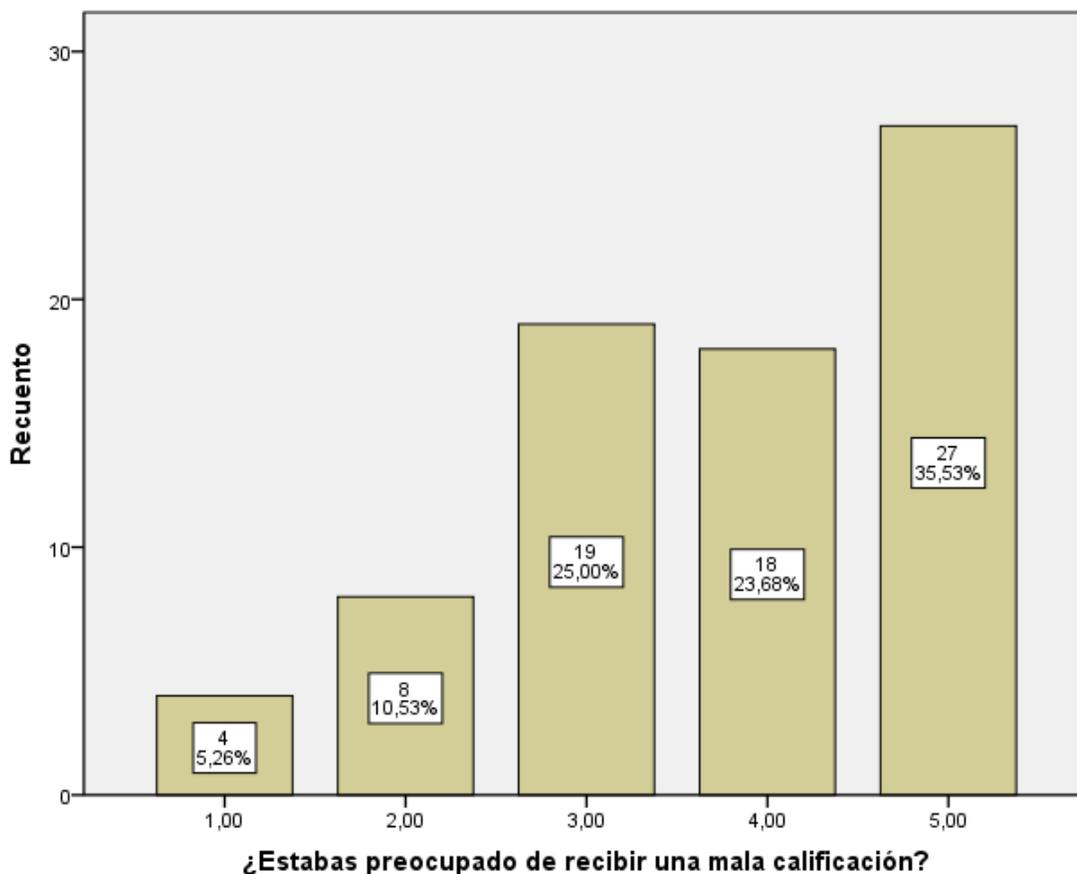
Elaborado por Baca & Ortega, 2024.

Este grafico refleja los motivos que los estudiantes tienen para procrastinar, esta pregunta hace referencia específicamente a otras actividades, las cuales reemplazan a las tareas académicas. 4 personas, con 5.26%, no reflejan en absoluto esta motivación. 18 personas, con 23,68%, reflejan poco, el posponer debido al motivo mencionado previamente. 25 personas, con 32,89%, reflejan

hasta cierto punto esta motivación. 20 personas, con 26,32%, reflejan bien esta motivación. 9 personas, con 11,84%, representan perfectamente la motivación mencionada. El número más alto de la muestra, es decir 32 personas, se ven representados hasta cierto punto por la pregunta. Esto significa que la procrastinación académica no responde solamente a la necesidad de hacer otras cosas, en lugar de la actividad importante o tarea.

Gráfico 11

¿Estabas preocupado de recibir una mala calificación?

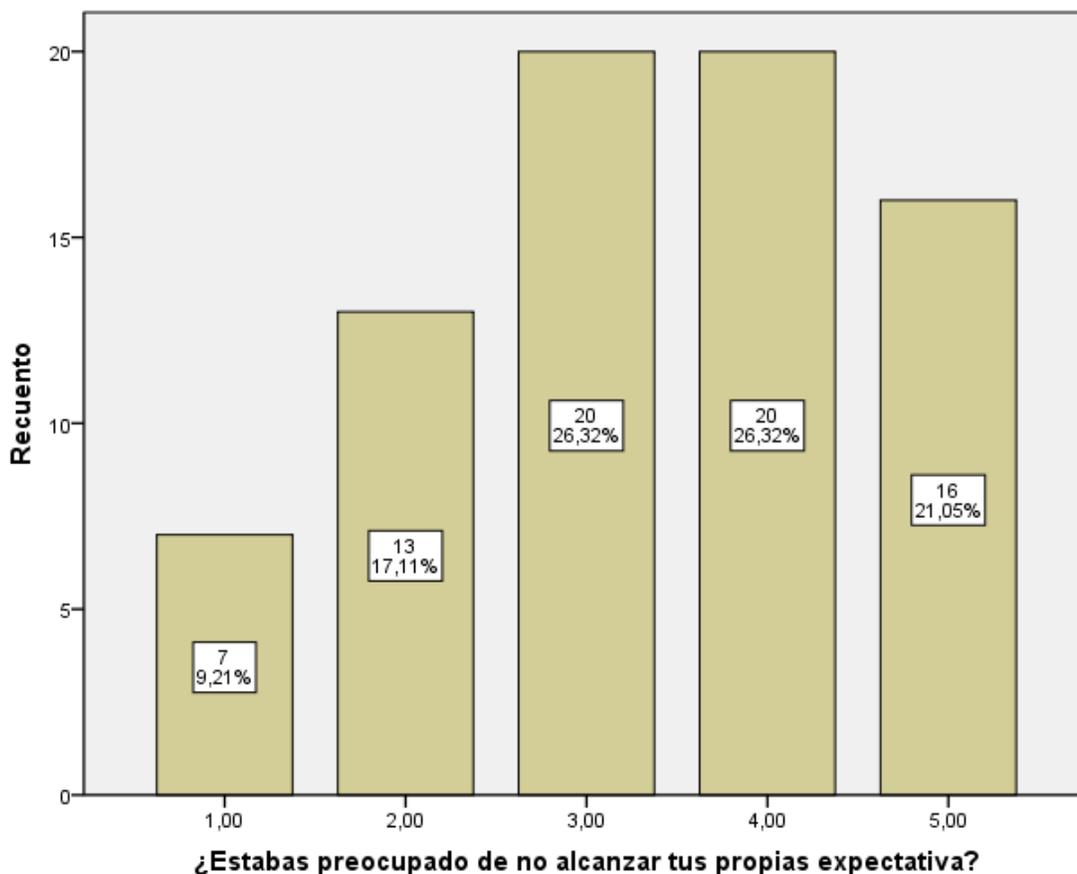


Elaborado por Baca & Ortega, 2024

Esta pregunta hace referencia a la procrastinación académica, teniendo como motivación a la preocupación causada por una mala calificación futura. 4 personas, con 5,26%, no se ven reflejadas en absoluto con esto. 8 personas, con 10,53% se ven poco reflejadas con esto. 19 personas, con 25%, se ve reflejadas hasta cierto punto. 18 personas, con 23,6%, se ven bien reflejadas. Y finalmente 27 personas, con 35,53% se ven perfectamente reflejadas. Esto quiere decir que 64 personas, postergan sus actividades académicas debido a que consideran que su esfuerzo es muy limitado, teniendo miedo de reprobar, por la falta de herramientas para poder cumplir su trabajo con éxito.

Gráfico 12

¿Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas?

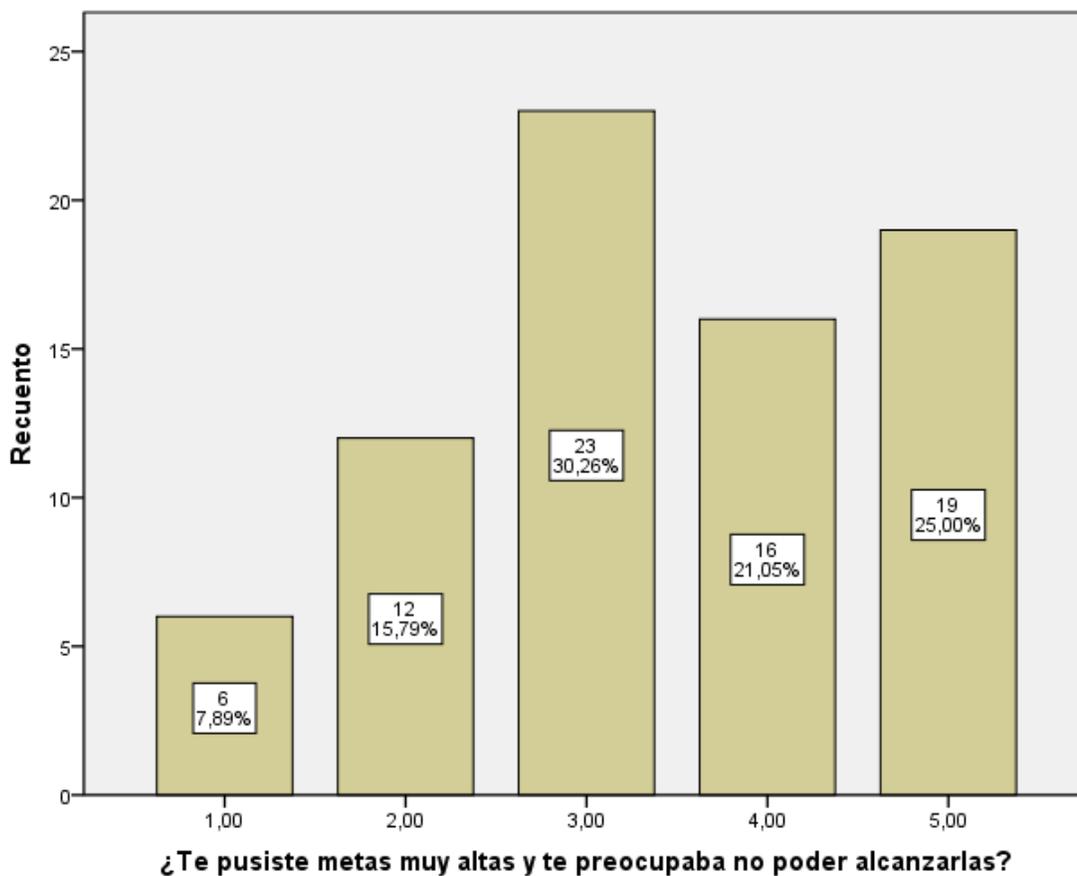


Elaborado por Baca & Ortega, 2024

Esta pregunta hace referencia a la causa de la procrastinación académica, como un nivel muy alto de auto exigencia. 7 personas, con 9,21%, no se ven reflejadas en absoluto con esto. 13 personas, con 17,11% se ven reflejadas poco con esta motivación. 20 personas con 26,32%, se ven reflejadas hasta cierto punto. La misma cantidad de personas y el mismo porcentaje mencionado anteriormente, se ven bien reflejadas. 16 personas, con 21,05%, se ven perfectamente reflejadas. Esto significa que 56 personas consideran que una de las principales razones de su procrastinación académica es, los estándares personales muy elevados, que pueden no llegar a ser alcanzados.

Gráfico 13

¿Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas?



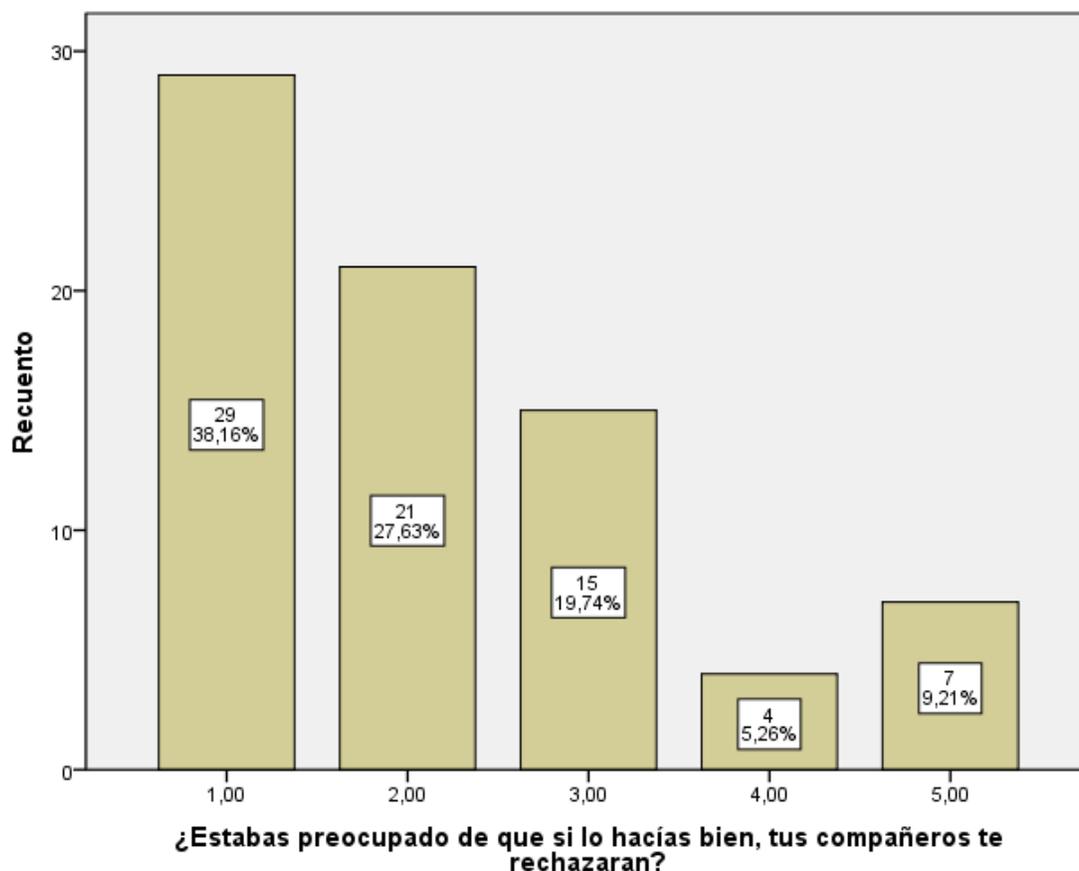
Elaborado por Baca & Ortega, 2024

Esta pregunta se relaciona con la anterior, ya que toma en cuenta las metas impuestas, las cuales son demasiado altas para poder alcanzarlas. Como una motivación para procrastinar. 6 personas, con 7,89%, no se ven reflejadas en lo absoluto con esto. 12 personas, con 15,79%, se reflejan poco con esto. 23 personas, con 30,26% se ven reflejadas hasta cierto punto. 16 personas, con 21,05%, se ven bien reflejadas con esta razón. 19 personas, con 25%, se ven perfectamente reflejadas. Esto significa que 23 personas, consideran que las metas autoimpuestas demasiado altas,

pueden fomentar la procrastinación académica. No obstante, esta motivación, al verse reflejada solamente hasta cierto punto, indica que existen también otras razones.

Gráfico 14

¿Estabas preocupado de que, si lo hacías bien, tus compañeros te rechazarán?



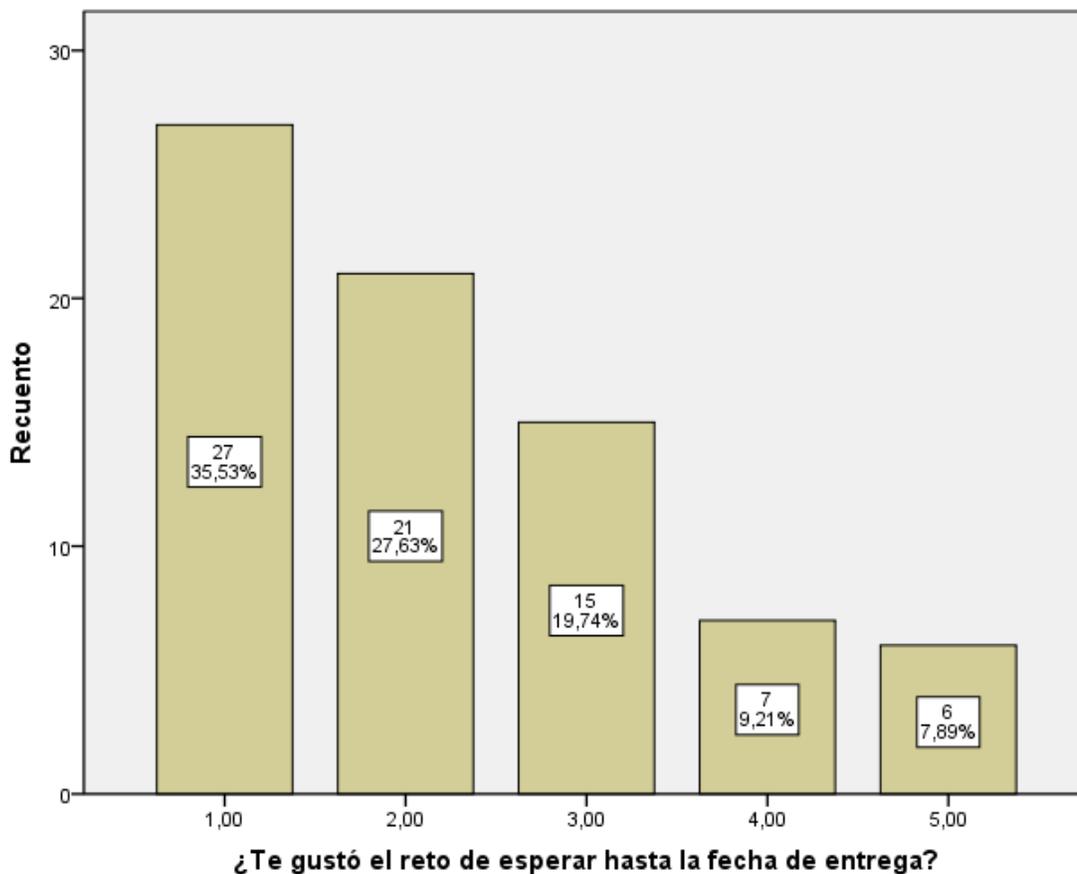
Elaborado por Baca & Ortega, 2024

Esta pregunta hace referencia a la opinión negativa de sus respectivos compañeros, como motivación, para la procrastinación académica. 29 personas, con 38,16%, no se ven reflejadas en absoluto con esto. 21 personas, con 27,63%, se ven poco reflejadas con esto. 15 personas, con 19,74%, se ven reflejadas hasta cierto punto. 4 personas, con 5,26%, se ven bien reflejadas y 7 personas, con 9,21%, se ven perfectamente reflejadas. Esto quiere decir que la mayoría de la

población, es decir, 50 personas. No consideran que la opinión de sus compañeros, sea la motivación por la cual procrastinan en el ámbito académico.

Gráfico 15

¿Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega?



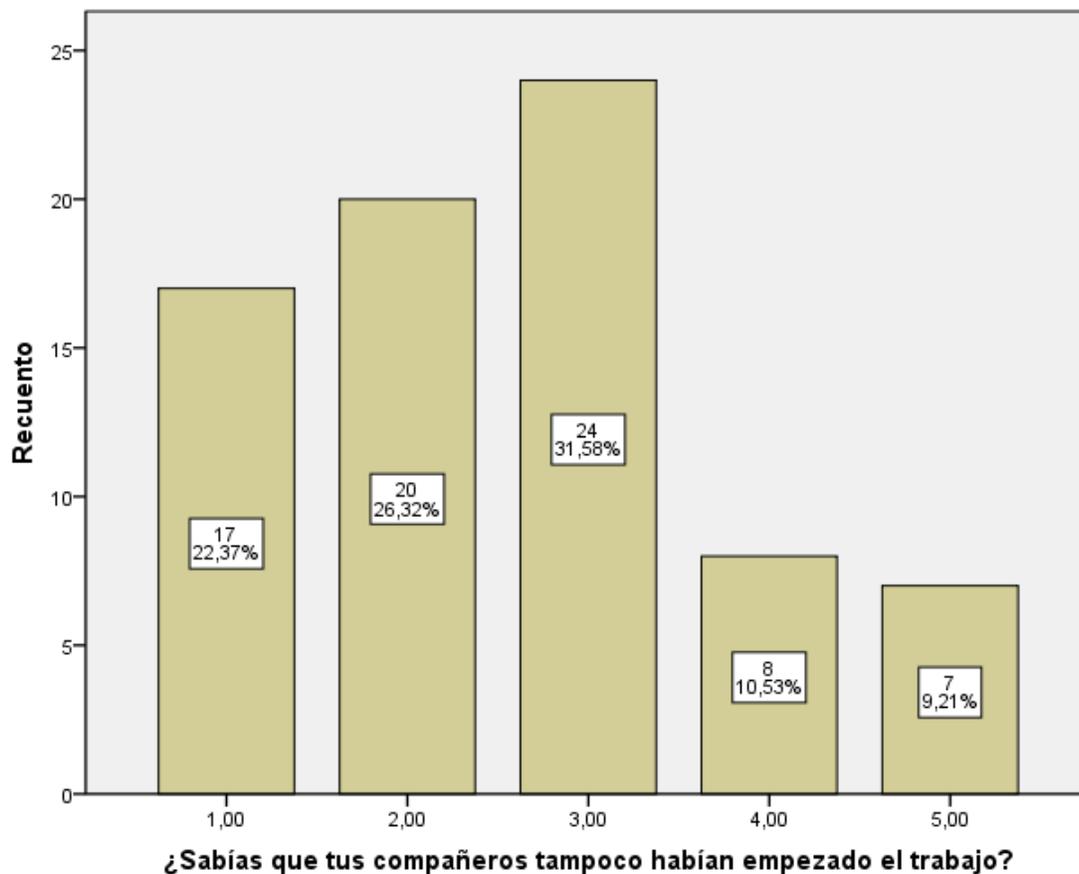
Elaborado por Baca & Ortega, 2024

Esta pregunta hace referencia a la sensación de gusto que representa el reto de esperar hasta la fecha de entrega, para realizar las respectivas actividades. 27 personas, con 35,53%, no se ven reflejadas en absoluto. 21 personas, con 27,63%, se ven poco reflejadas. 15 personas, con 19,74%, se ven reflejadas hasta cierto punto. 7 personas, con 9,21%, se ven bien reflejadas y 6 personas, con 7,89%, se ven perfectamente reflejadas. Esto significa que la mayoría de la población,

específicamente 48 personas, consideran que esperar hasta la fecha de entrega para realizar sus actividades académicas, les disgusta.

Gráfico 16

¿Sabías que tus compañeros tampoco habían empezado el trabajo?



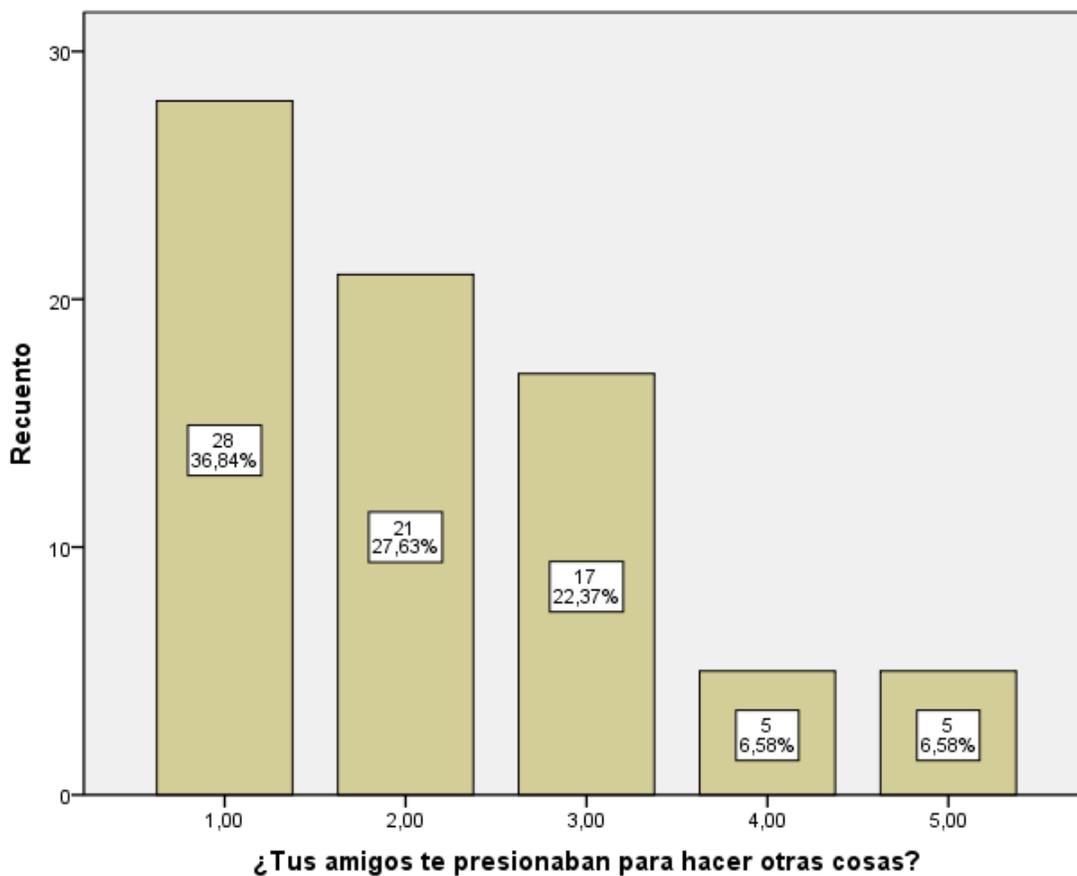
Elaborado por Baca & Ortega, 2024

Esta pregunta hace referencia al conocimiento de que sus propios compañeros, aun no hayan empezado a realizar sus tareas, como una motivación para la procrastinación académica de un individuo. 17 personas, con 22,37%, no se ven reflejadas en lo absoluto con esto. 20 personas, con 26,32%, se ven poco reflejadas con esto. 24 personas, con 31,58%, se ven reflejadas hasta cierto punto. 8 personas, con 10,53%, se ven bien reflejadas y 7 personas, con

9,21%, se ven perfectamente reflejadas con este cuestionamiento. Esto significa que la mayoría de la muestra, es decir 37 personas. Consideran que la influencia de conocer si sus compañeros aún no han hecho su trabajo, no les motiva a procrastinar

Gráfico 17

¿Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas?



Elaborado por Baca & Ortega, 2024

Esta pregunta hace referencia a la influencia que tienen los respectivos amigos, para realizar otras actividades y procrastinar las tareas importantes. 28 personas, con 36,84%, no se ven reflejadas en lo absoluto con esto. 21 personas, con 27,63%, se ven poco reflejadas con esta razón. 17 personas, con 22,37%, se ven reflejadas hasta cierto punto. 5 personas, con 6,58%, se ven bien reflejadas y 5 personas, con 6,58%, se ven perfectamente reflejadas. Esto quiere decir que la mayoría de la población de la muestra, específicamente 49 personas. Consideran que la influencia de sus amigos es mínima, para llevar a cabo la procrastinación académica

Estas matrices facilitarán la visualización y análisis de los datos, permitiendo identificar patrones y relaciones clave para la investigación.

XI. CONCLUSIONES

CONCLUSIONES:

- Al evaluar la relación entre la procrastinación académica y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de primer semestre de la carrera de psicología clínica se logra obtener una prevalencia media de procrastinación académica entre los estudiantes debido a que se ha establecido una correlación entre la procrastinación y un rendimiento académico.
- Además, se encontró que la procrastinación afecta negativamente la estructura de los proyectos de vida, priorizando recompensas a corto plazo sobre metas a largo plazo, esto es común entre los estudiantes de psicología clínica. También tiene un impacto negativo significativo en su rendimiento académico y en sus proyectos de vida por una falta de motivación.

- Las razones más significativas, por las cuales los estudiantes de la carrera de psicología clínica procrastinan en el ámbito académico son las siguientes. Un 46,05% de la muestra total. Manifiestan que, al haberse puesto metas muy altas, se sintieron desmotivados por no alcanzar las mismas, debido a su baja autoestima y la escasez de herramientas para alcanzar sus objetivos. Por lo cual prefirieron posponer sus actividades académicas, con ocupaciones que les brindaron satisfacción inmediata. Adicionalmente, un 47,82% de la muestra total. Revelaron que sus propias expectativas sobre la calidad y el puntaje; de sus tareas, exámenes o trabajos en grupo. Afectaron negativamente a la organización adecuada de sus labores, esto debido a que las expectativas imaginadas eran demasiado altas e irreales. Estas ilusiones de perfección, es probable que hayan sido alimentadas en gran medida por sus propias familias.
- 59,21% de la muestra total. Exhibieron que otra de las razones, la cual influencia en su conducta procrastinadora es. La excesiva preocupación por obtener una baja calificación en sus actividades académicas, esto también se encuentra directamente vinculado con la autopercepción negativa de los encuestados. Ya que la confianza en la calidad de sus habilidades y herramientas adquiridas para poder resolver los retos académicos, es deficiente. Esto puede reflejar la realidad, es decir la falta de bases académicas al llegar a la universidad o simplemente una baja autoestima, que minimiza las propias capacidades de los estudiantes. Sin embargo, está claro que los estudiantes en vez de buscar alternativas viables, las cuales puedan brindarles los instrumentos adecuados para la resolución de sus tareas. Prefirieron postergar sus actividades más relevantes, recurriendo a otras más placenteras, agudizando el estrés y la ansiedad de dejar hasta último momento sus responsabilidades.

RECOMENDACIONES

- Implementar talleres continuos de gestión del tiempo y técnicas de estudio para ayudar a los estudiantes a manejar mejor sus responsabilidades académicas para así fomentar el uso de tecnologías de planificación como aplicaciones móviles y software de organización.
- La finalización del proyecto ha mostrado que la intervención en la procrastinación puede mejorar significativamente el rendimiento académico cuando se abordan tanto los aspectos emocionales como cognitivos de los estudiantes, además de las técnicas de gestión del tiempo y el apoyo emocional deben ser componentes esencialmente en programas educativos.
- Las intervenciones que combinan estrategias cognitivas y emocionales son más efectivas para reducir la procrastinación académica que aquellas que se centran únicamente en aspectos cognitivos.

Referencias

- Altamirano Chérrez, C. E. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 16-28. Obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/ree/v15n3/2661-6742-ree-15-03-00003.pdf>
- Altamirano Chérrez, C. E. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 16-28. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5728/572868251010/html/>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología.*, págs. 85-94.
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, págs. 363-378.
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., & Hernández, M. y. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista de Investigación PAIDEIA en Ciencias Humanas y Educación*, págs. 40-52.
- Brenda & Schulmeyer. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Scielo*.
- Burka, J. B. (2008). *Scientific Research Publishing*. Obtenido de Comprender y tratar la procrastinación: una revisión de una falla común de autorregulación: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1288435>
- Castejón, C., & Pérez. (1998). Un modelo. *Revista Bordon. Sociedad Española*, 170-184.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicología* .

- Durán R, C. T. (2017). *Repositorio PUCE*. Obtenido de <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/2dea745d-ac4b-43b1-a54e-656c9226b11a/content>
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. Nueva York: Signet Books.
- Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., & Huaypar Loayza, K. H. (2021). *Incyt*. Obtenido de <https://incyt.upse.edu.ec/pedagogia/revistas/index.php/rcpi/article/view/382/467>
- Estremadoiro P, B., & Schulmeyer, M. K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, 51-66. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30_a04.pdf
- Laureano, C. A., & Ampudia, L. G. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de investigación en psicología*, 22, 363-378. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/rinvestigacion,+PSICO+22-2-a012-Atalaya.pdf>
- López, M. (2008). *La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de Tesis de Maestría facultad de Psicología Universidad Nacional Mayor de San Marcos: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/615>
- Milgram, N. (Junio de 1992). *El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos*. Obtenido de Boletín de Psicología : <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N35-5.pdf>
- Moncada, J. S. (2008). *Scielo*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/idval/v57n137/v57n137a08.pdf>
- Morales, J. S. (2021). Procrastinación y estrés académico en universitarios de educación en línea. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 28-41. Obtenido de

<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/136/400>

Moreno, B. (2007). *Psicología de la personalidad: procesos*. España: Thomson.

Núñez, P. G. (22 de diciembre de 2023). *La Mente Es Maravillosa*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/los-5-tipos-de-procrastinacion/>

Ocampo, M. (2017). *Procrastinación académica: ¿una consecuencia emocional de la evaluación?* Obtenido de ResearchGate:

https://www.researchgate.net/publication/337570594_Procrastinacion_acad

Otero-Potosi, S. F.-N.-I.-V.-R. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica.

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 76-93. Obtenido de

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/6065-Texto%20del%20artículo-24055-2-10-20230608.pdf>

Özer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). *Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons*. *The Journal of social psychology*. EE:UU: Revista de Psicología Social.

Pelegriña, S., García, L., & Casanova, P. (2002). Parenting styles and adolescents academic performance. *Infancia y aprendizaje. (Revista electrónica USAL)*, 147-168.

Ponce, L. (2024). *Repositorio PUCE*. Obtenido de Doctoral dissertation, Universidad Católica del Ecuador. Sede Ambato:

<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/36f869e7-99a5-4af3-ac15-696e7ee066a9/content>

Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). *Scielo*. (E. P. (Valdivia, Ed.) Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v43n3/art16.pdf>

Rodríguez, D., & Rosquete, R. (2019). *Rendimiento académico y factores sociofamiliares*

de riesgo. . Obtenido de Scielo - Perfiles Educativos:

<http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185->

[6982019000200118&script=sciabstract&tlng=pt](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-6982019000200118&script=sciabstract&tlng=pt)

Sanahuja, J. (2002). *Universidad complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones* .

Obtenido de La ayuda norteamericana en Centroamérica, 1980-1992:

<https://hdl.handle.net/20.500.14352/62289>

Sánchez. (2010). Procrastinación Académica: un problema en la vida universitaria.

studiosita.

Valle, A., González, R., Núñez, J., Martínez, S., & Pineñor, I. (1999). Un modelo causal

sobre los determinantes cognitivo - motivacionales del rendimiento académico. .

Revista de Psicología General Aplicada, 499-519.

Vargas, G. (2012). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes

universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública.

Revista Educación , 48-52.

Yuen, B. &. (1983). *Scientific Research Publishing*. Obtenido de Apego y comportamiento

académico en el aula: autoeficacia y procrastinación como moderadores de la

influencia del apego en el éxito académico:

<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1810947>

Zepeda Toro, P. E., Da Silva Sousa, R. C., & Douglas Colauto, R. (2023). Miedo al éxito y

miedo al fracaso: intensidad de los motivos de procrastinación en la elaboración de

la disertación y tesis. *Calidad en la educación*, 5-34. Obtenido de

<https://www.scielo.cl/pdf/caledu/n58/0718-4565-caledu-58-5.pdf>

Zozaya, M. H. (2017). *Redalyc*. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/journal/132/13258503011/html/#:~:text=Los%20estudiante>

s%20universitarios%2C%20en%20su,parte%20de%20la%20formaci%C3%B3n%20universitaria.

Zumárraga-Espinosa, M. &.P. (2022). *Scielo*. (Alteridad. Revista de Educación, Ed.)

Obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/alteridad/v17n2/1390-325X-alt-17-02-00277.pdf>