

Procrastinación académica de estudiantes en el primer año de carrera

Academic procrastination of students in the first year of career

Joanna Koral Chávez López

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

Joanna.koral.ch@gmail.com

Marisol Morales Rodríguez

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

marisolmoralesrodriguez@gmail.com

Resumen

Aplazar de manera consciente alguna actividad por hacer, es una acción recurrente en los adolescentes. Rothblum, Solomon y Murakami (1986; citados en Balderrama, Aguirre y Edel, 2014) refieren a la procrastinación académica, como una tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica, y con ello un rendimiento académico bajo. Así, este trabajo presenta los resultados de un estudio que se enfoca a identificar la Autorregulación académica y Postergación de actividades que estudiantes de psicología presentan al inicio de la licenciatura. Este trabajo adoptó un enfoque cuantitativo de corte descriptivo-correlacional, se contó con 521 estudiantes de la Licenciatura de Psicología. Se utilizó la Escala de Procrastinación Académica adaptada por Álvarez (2010), consta de 12 ítems con una escala likert del 1 al 5. Se encontraron porcentajes altos en el nivel de A veces y Casi siempre, para el factor de *Postergación de actividades*, así mismo en la *Autorregulación académica*.

Palabras clave: Procrastinación, Procrastinación académica, estudiantes universitarios.

Abstract

Consciously deferring some activity to be done is a recurring action in adolescents. Rothblum, Solomon and Murakami (1986; cited in Balderrama, Aguirre y Edel, 2014) refer as academic procrastination, this being the tendency to always or almost always postpone an academic activity, And with it a low academic performance. Thus, this paper presents the results of a study that focuses on identifying the factors of academic self-regulation and the postponement of activities that students of psychology present at the beginning of the degree. This work adopted a cut quantitative approach of descriptive - correlational, was counted on 521 students of the degree of psychology. The Academic Procrastination Scale was used (EPA) adapted by Álvarez (2010), it consists of 12 items with a likert scale of 1 to 5. High percentages were found in the level of Sometimes and almost always, for the factor of Postponement of activities, as well in the academic Self-regulation.

Key Words: Procrastination, Academic Procrastination, university students.

Fecha Recepción: Febrero 2017

Fecha Aceptación: Julio 2017

Introducción

La sociedad de hoy se caracteriza por llevar a cabo un sinnúmero de actividades tanto en el hogar, escuela y trabajo, todas ellas implican esfuerzo, tiempo y dedicación, las cuales se llevan a cabo de manera satisfactoria, mientras que otras no han sido ni iniciadas o culminadas, lo cual ha originado una serie de cuestiones alrededor de ello que merece ser analizado dentro de lo cotidiano así como en todos los ámbitos existentes.

De acuerdo a la definición de Schouwenburg (2005, citado en Angarita, 2012), la procrastinación deriva del verbo inglés “procrastinate” que combina el adverbio común “pro” que significa “hacia adelante” con la terminación “cras” o “crastinus” que refiere “para mañana”, lo cual significa aplazar de manera intencional algo que debería ser hecho en cierto momento.

Balkis y Duru (2007; citado en Angarita, 2012) entienden la procrastinación como un fenómeno en el cual la persona evita atender una responsabilidad necesaria, como la

realización de una tarea o la toma de una decisión de manera oportuna, a pesar de sus buenas intenciones de aplazarlo y de las consecuencias negativas, molestas e inevitables que sobrevienen.

Sanz (s/f) menciona que la procrastinación es una actividad que conlleva a grandes costos o pérdidas para realizar cosas productivas aunadas a los aspectos emocionales que se ven afectados. Por ello, Sanz refiere en su artículo, lo que científicos alemanes han concluido respecto a que los sujetos tienen actitudes de aplazar actividades porque suponen que mañana ha de ser mejor para realizar lo proyectado.

Pero dejemos de preocuparnos y mejor ocuparnos en lo que Rúa (2012) menciona que Piers Steel formula después de un arduo trabajo de investigación al respecto, y es la ecuación de la procrastinación explicando con ella el término de procrastinación en la cual combina tres aspectos que intervienen en la postergación de algo; un aspecto es la impulsividad, las expectativas y el valor, concluyendo con ello que las actividades menos postergadas son las que se disfrutan puesto que consideramos tener la capacidad de realizarlas correctamente.

Llevar a cabo actividades en el ámbito educativo, para los escolares, implica responsabilidad, compromiso y tiempo. Es entonces cuando el estudiante se involucra en una serie de situaciones donde debe mostrar los recursos disponibles, tales como adaptación de las nuevas exigencias, horarios, tareas, evaluaciones donde estas mismas, en muchas ocasiones pueden ser postergadas, lo que dificulta su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como escolares (Domínguez, 2014)

Un estudio de los más recientes, es el de Steel (2011, citado en Angarita, 2012) quién sugiere que la acción del procrastinador está compuesta por factores decisivos frente a una tarea específica, entre ellos se encuentra la expectativa del sujeto acerca de los resultados que puede obtener, la valoración acerca de lo importante que es la tarea y la demora en la satisfacción o tiempo requerido para obtener las consecuencias reforzantes, concluyendo que los mayores procrastinadores son aquellos con baja expectativa del resultado, baja valoración de la tarea y mayor demora percibida para las recompensas por terminar la tarea.

Chan Bazalar en 2011 menciona dos características base que influyen en la procrastinación: 1) Responsabilidad, que tiene que ver con las pautas de crianza o educación que influyen en el estudiante para decidir preferir las tareas de ocio que las obligaciones; 2) La toma de decisiones decidir si continuar con los estudios realizados o satisfacer los requerimientos que su entorno le exija aun cuando las implicaciones o consecuencias afecten al estudiante. Por otra parte Pychyl (2012; citado en Valencia Chacón, 2015) indica en los resultados de su investigación que la procrastinación está estrechamente relacionada con la falta de autorregulación

La universidad es uno de los niveles con mayor exigencia en la formación del estudiante para enfrentar con éxito los objetivos que se le presenten en un futuro, también ha sido clave fundamental para el análisis del desarrollo mismo y su desenvolvimiento. En ese proceso de exigencia y afronte, es necesario tener las habilidades que exigen dichas demandas, sometiendo al alumno a una serie de ejecuciones, como tareas, trabajos, exposiciones y evaluaciones con la finalidad de cumplir con el objetivo principal de egresado.

Las investigaciones realizadas por Alvarez Blas, (2010) señalan que al menos un 25% de estudiantes presentan experiencias de problemas de procrastinación que a su vez es frecuentemente asociada con negativas consecuencias académicas y se relaciona directamente a bajas notas y abandono de cursos

“En una etapa -la de ser estudiante- que abarca una serie de cambios tanto en los aspectos biológicos como psicológicos, funciones naturales propias del desarrollo humano. El hecho de ser “mayores de edad”, de vivir la libertad de acción, es decir, los muchos cambios y experiencias nuevas que los jóvenes experimentan, les son más atractivos que aquellas otras (experiencias) que por el momento no les brindan satisfacciones sino más bien tensiones o preocupaciones, las cuales pueden ser manejadas a través de la disculpa, engaños u otro tipo de explicaciones para justificar el hecho de no cumplir lo solicitado” (Chan Bazalar, 2011)

Postergar actividades escolares, como la realización de tareas, trabajos y evaluaciones, han tomado una preocupación dentro del ámbito académico, ya que se ha observado que es factor en el rendimiento académico del estudiante y algo no menos importante, que se lleva a cabo de manera consciente, siendo uno de los temas con mayor interés dentro del contexto escolar (Domínguez, 2014).

Al referirnos a la postergación de tareas dentro del ámbito académico, surge un término en este campo, la procrastinación académica, la cual hace alusión a la evitación de manera consciente por parte del estudiante de llevar a cabo actividades dentro de la escuela que le implique esfuerzo y dedicación, Domínguez (2014) se refiere a ella como una aplazamiento de manera voluntaria de la ejecución de actividades por parte del individuo que deben ser cumplidas en un momento establecido, describiendo que se debe a ciertos factores como la influencia social y familiar.

Otra definición de la procrastinación académica es la de Clariana, Cladellas y Badía (2011; citado en Domínguez, 2014) es la acción de retrasar de manera voluntaria e innecesaria la ejecución de tareas al punto de experimentar malestar subjetivo debido a la falta de agrado hacia la tarea o por la dificultad percibida, así como el miedo a fallar con consecuencias perjudiciales a mediano y largo plazo.

Por otra parte, la procrastinación también es considerada como la falta de autorregulación en el desempeño y una tendencia en el comportamiento a posponer lo que es necesario para alcanzar un objetivo. Sin embargo, cabe resaltar que la postergación no conlleva necesariamente al incumplimiento de la tarea o del alcance de la meta, sino que esta tiende a lograrse bajo condiciones de elevado estrés (Hsin Chun Chu & Nam Choi, 2005; citado en Alegre, 2013).

Para algunos autores como Ferrari, Johnson y McCown (1995; citado en Alegre, 2013), este fenómeno está constituido por factores cognitivos y conductuales relacionados con la intención de hacer una tarea y posteriormente con dificultad para iniciarla, desarrollarla y culminarla es decir, postergando de manera voluntaria la actividad que debe ser entregada en cierto momento. Esta dificultad de iniciar o llevar a culminar una tarea o trabajo académico es llevada a cabo de manera intencional por el individuo, debido a que no se siente motivado o incluso porque siente aversión por la actividad, o como también se ha sugerido y por el miedo al fracaso.

Otro de los autores, Rothblum et al. (1986), consideran la procrastinación académica como la tendencia del individuo a aplazar las tareas académicas y experimentar niveles de ansiedad asociados con este aplazamiento, que usualmente implican dificultades con tareas tales como escritura de documentos, preparación de exámenes y terminación de lecturas asignadas, principalmente.

Es importante mencionar que en estudiantes universitarios es frecuente el afrontamiento de cargas de trabajo bastante grandes y también en las cuales resulta evidente que ciertas tareas tienen que ser retrasadas, simplemente, porque en ocasiones no se dispone del tiempo necesario. Sin embargo, cuando se trata de un retraso a propósito y planificado según el cual los estudiantes priorizan algunas tareas importantes cuando tienen que completar muchas al mismo tiempo, no supondría “procrastinar” (Natividad Sáez, García Ros, & Pérez González, 2004) existen estudios Schraw, Wadkins, y Olafson, (2007; citado en Natividad Sáez, et al, 2004) que informan que los estudiantes retrasan en ocasiones deliberadamente sus tareas por razones estratégicas ya sea para maximizar el aprendizaje en un tiempo mínimo, para mejorar la motivación o como forma de autodesafío el que puede suponer trabajar bajo presión.

Los estudios de Onwuegbuzie, Tice y Baumeister y Landry (2004,1997,2003; Citado en Sánchez Hernández, 2010) Afirman que los estudiantes de educación superior son los que más lo padecen, pues alrededor de un 40% de la población universitaria norteamericana se determina procrastinadora crónica, y el 50% de ella así lo percibe; mientras tanto, se observan conductas asociadas a la procrastinación en más del 80%. En el 70% de los casos existe un deseo de cambio de estas conductas

En múltiples estudios como en los de Haycock, McCarthy y Skay (1998; citado en Alegre, 2013) se ha encontrado que la procrastinación académica es un constructo multidimensional, ya que se compone de aspectos cognitivos, afectivos y conductuales. También se ha aportado evidencia de que este término es asociado fuertemente con la impuntualidad en la entrega de tareas y con la dificultad para seguir instrucciones, otros, también la asocian con la depresión, baja autoestima, ansiedad y perfeccionismo.

En cuanto a los factores que influyen en este tipo de conductas, Domínguez (2016) menciona que el componente principal de la dilación de las actividades o de la conducta procrastinadora es la falla en los procesos de autorregulación que impiden una adecuada organización y manejo del tiempo, que conduce a postergar los deberes.

Kolawole et al., (2007; citado en Angarita, 2012) por su parte, considera que una de las causas de la conducta procrastinadora es la gestión y la incapacidad de manejar el tiempo personal de manera eficiente, que al mismo tiempo se vincula con la incertidumbre sobre las prioridades de las acciones, las metas y objetivos, considerando que la falta de interés por cierta acción, hace que el individuo lleve a cabo actividades improductivas y algo no menos importante, la falta de concentración.

Siguiendo la misma línea, Angarita (2012) menciona que una de la causas de la conducta procrastinadora se vincula con la diferencia entre la intención hacia la tarea y las acciones que usualmente se emprenden, así como el momento de tomar la acción inicial acompañada de un estado de ánimo y emocional como el estrés, ansiedad y miedo al fracaso, así como menor autocontrol de la conducta.

Serrano (2014) habla de diferentes variables que pueden estar relacionadas con la procrastinación como son: costumbres familiares, personalidad, disciplina y educación, también Lammie (2013) menciona de que la procrastinación se da al momento de tener que realizar actividades importantes puesto que estas están relacionadas a cambios, incomodidades y estrés. Los comportamientos relacionados con la procrastinación también están relacionados con: una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, comportamientos de desorganización y en algunos casos perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad (Quant & Sánchez, 2012). Además de que la procrastinación presenta correlaciones negativas significativas con la inteligencia intrapersonal y el estado de ánimo en la investigación presentada por Clariana, Cladellas, Badia, & Gotzens (2011).

Por su parte, Rachlin (2000, citado en Angarita, 2012) menciona que el autocontrol tiene relación con la procrastinación, en cuanto a la regulación de la conducta del individuo, por ejemplo, en cuanto a obtener recompensas y su valor en función del estado de restricciones o privación del sujeto respecto a la mismas, donde los reforzadores forman parte de este proceso para el control del comportamiento.

Este fenómeno ha sido objeto de análisis en los diferentes ámbitos, debido a observación frecuente de este tipo de conducta en los individuos. De acuerdo a distintas investigaciones, lo autores han concluido con clasificaciones de los tipos de procrastinador, esto dependiendo del enfoque u objetivo del estudio que llevan a cabo.

Chan (2011; citado en Alegre 2013) hace referencia a dos tipos de procrastinadores: el procrastinador ocasional y procrastinador cotidiano. El primero se relaciona con un comportamiento procrastinador, el cual es dinámico y depende de la interacción del individuo con su contexto y la tarea específica. El segundo hace referencia a un rasgo procrastinador, el cual es un patrón regular de comportamientos de aplazamiento frente a diversas situaciones, incluyendo las tareas y actividades propias, dado que, si la persona se inicia a temprana edad en la actividad procrastinadora, esta tiende a generalizarse a otros ámbitos como el laboral, familiar o social y no se circunscribe solo al académico.

Otra clasificación es la de Hsin Chun Chu y Nam Choi (2005; citado en Alegre, 2013) plantean que se puede distinguir a los individuos procrastinadores en dos, pasivo y activo. El primero conocido como tradicional es aquel que se encuentra paralizado por la indecisión para actuar y culminar las actividades, metas o tareas en el tiempo establecido. En cambio, el procrastinador activo es aquel que se beneficia del aplazamiento pues lo requiere para experimentar la presión del tiempo y terminar con éxito lo que se propuso.

Por otro lado, existe evidencia que indica efectos a mediano y largo plazo de la procrastinación en la vida académica de las personas (Clariana et al., 2011, citado en Domínguez, 2014) siendo el primer paso hacia otras dificultades académicas en forma de fallas en el proceso de regulación de la conducta académica dado que al estar ligada a estrategias de aprendizaje menos eficaces puede afectar la formación académica y

posteriormente el desempeño profesional de la persona. Este panorama indica la necesidad de estudiarla en el ámbito de la educación superior, con el fin de proponer mejoras en busca de un desempeño escolar cada vez más eficaz del estudiante.

A partir de lo anterior surge el objetivo del presente estudio el cual es identificar si existen diferencias en la *autorregulación académica* y *postergación de actividades*, así como lo que ambas variables conceptualizan la *procrastinación académica* en estudiantes de psicología en su primer año de formación universitaria. Aunado a lo anterior también es de suma importancia determinar si existe relación entre las variables de acuerdo al tipo de estudiante, ya que aunque es primer año pueden integrarse alumnos irregulares, es decir, alumnos que están recusando algunas asignaturas.

También Garzón Umerenkova & Gil Flores (2016) incluye a la procrastinación como uno de los factores generales asociados al éxito/deserción universitarios, hablando desde una problemática institucional, en búsqueda de soluciones para mejorar la situación de deserción escolar en las universidades.

MÉTODO

El presente estudio se ciñe en una metodología cuantitativa de diseño no experimental de alcance descriptivo-correlacional.

Participantes. La muestra de estudio estuvo conformada por 521 adolescentes estudiantes de la carrera de Psicología de la UMSNH. El 26.1% son hombres y el 73.9% mujeres. La edad promedio es de 18.8 años, considerando a los participantes del presente estudio como adolescentes tardíos.

Instrumento. Fue utilizada la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010) y por Domínguez, Villegas y Centeno (2014). Consta de 12 ítems con cinco opciones de respuesta (*Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre*), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (*Nunca*) a 5 (*Siempre*). Las propiedades psicométricas en el estudio de adaptación en escolares indican una consistencia interna. La confiabilidad se estimó mediante el alfa de Cronbach obteniéndose .816 para la escala total;

.821 para el factor *Autorregulación académica* cuyos reactivos son el 2,3,4,5,7,9,10,11 y 12, y .752 para el factor *Postergación de actividades* cuyos sus reactivos son 1,6 y 8 . Se concluye que la EPA cuenta con propiedades psicométricas adecuadas para seguir con estudios de validación utilizando otras estrategias, apoyando su uso como instrumento de evaluación de la procrastinación académica.

En lo que concierne a la corrección de la escala, cabe precisar algunos aspectos: El Factor 1 (*Autorregulación académica*), al corregirse en escala invertida, mientras más alto es el puntaje, la autorregulación es menor. En cuanto al Factor 2 (*Postergación de Actividades*), mientras más puntúe la persona, mayor es su tendencia a postergar.

Procedimiento. Para llevar a cabo el proceso, en la primera fase, los instrumentos fueron aplicados a los adolescentes durante el segundo semestre de la carrera; La aplicación de los instrumentos fue de manera colectiva dentro del aula de clases. Para el análisis de los datos se emplearon las pruebas estadísticas t de Student, Anova y Coeficiente de correlación de Pearson.

RESULTADOS

La confiabilidad de cada subescala se estimó mediante el alfa de Cronbach, obteniéndose un indicador de .822 para el factor *Autorregulación académica*, y de .669 para el factor *Postergación de actividades*.

Como se puede observar las mujeres (52.3%) obtuvieron mayor porcentaje en la categoría de a veces, lo que quiere decir que en ocasiones postergan las actividades académicas a diferencia de los hombres (47.1%), pero ellos obtuvieron mayor porcentaje en comparación con las mujeres en la categoría de casi siempre (25.6%) y siempre (2.3) indicando con ello que los hombres postergan más en este tipo de actividades (figura 1).

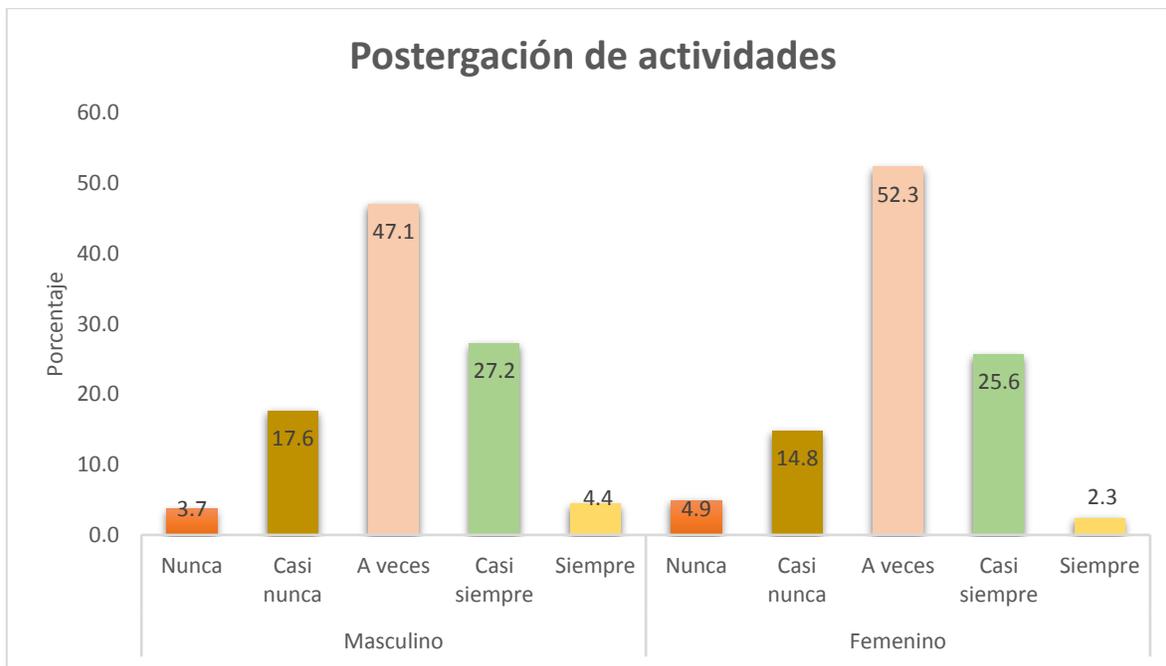


Figura 1 categorías de postergación de actividades académicas

Lo que respecta a la autorregulación académica las mujeres (54.1%) obtuvieron un mayor porcentaje en la categoría casi siempre en comparación con los hombres (51.5%), pero en la categoría de a veces los hombres (33.8%) presentan un porcentaje mayor que las mujeres (26.2%) (Figura 2). Puede verse como un proceso activo en el cual los estudiantes implantan sus objetivos primordiales de aprendizaje y durante este, intentan conocer, controlar y regular sus comportamientos motivaciones y cogniciones para alcanzar sus metas (Valle et al., 2008), lo cual quiere decir que el aspecto más importante a considerar en los procrastinadores es su autorregulación.

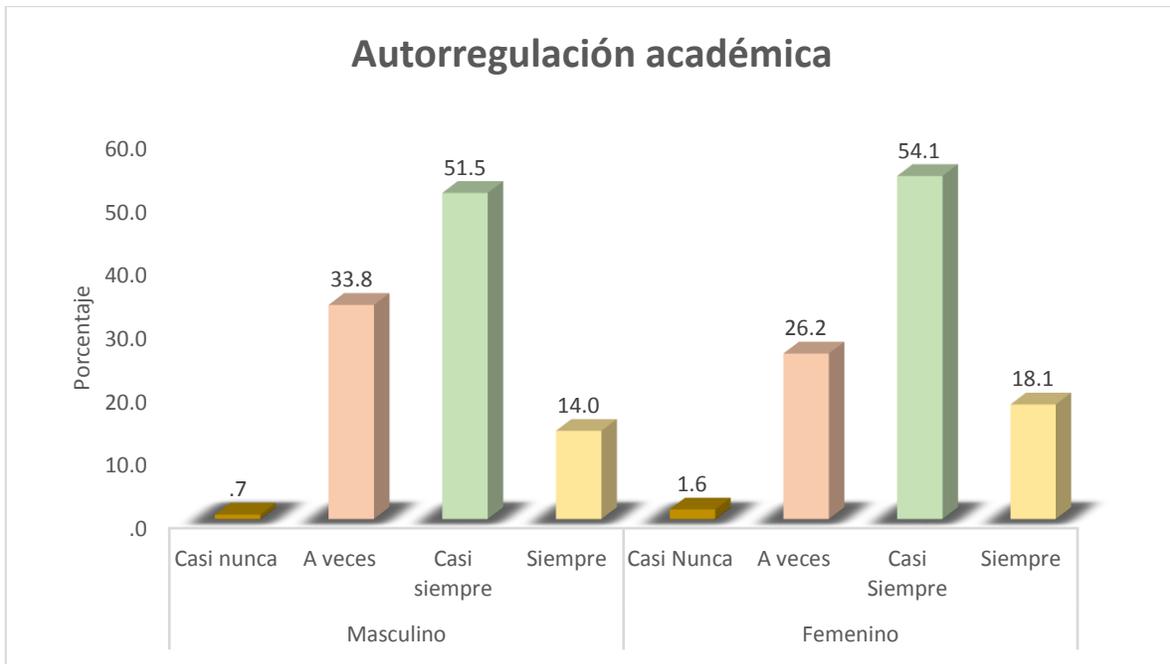


Figura 2 categorías de autorregulación académica.

También se puede ver que en la variable autorregulación académica en estudiantes que trabajan y no trabajan no existen diferencias significativas ($t = -.386$, $p = .700$), como se puede ver en la figura 3 en la cual se muestran las medias de ambos grupos.

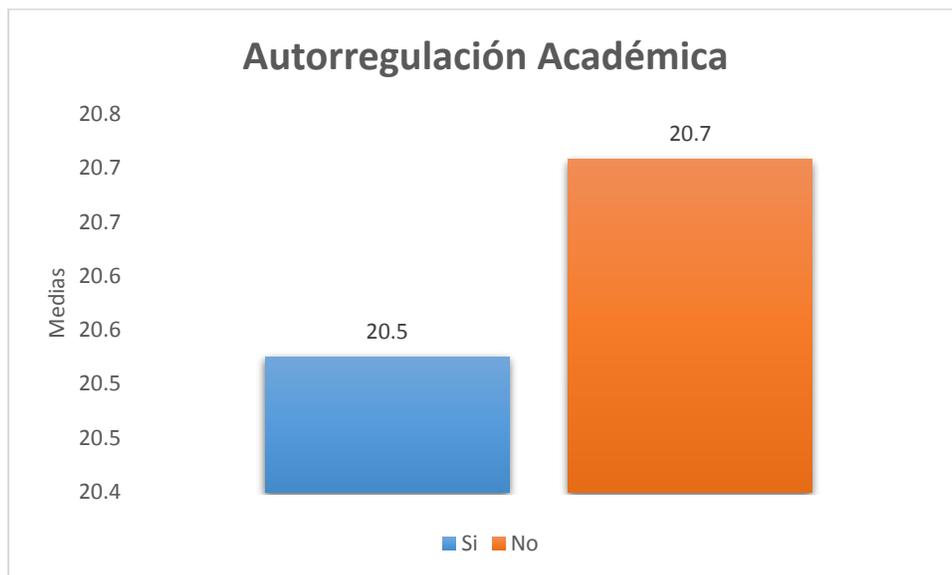


Figura 3 Autorregulación en adolescentes que si trabajan y no trabajan

En este mismo sentido, pero en lo que respecta a la variable postergación de actividades también se puede observar en la figura 4 con las medias que no existen diferencias significativas ($t=-.677$, $p=.499$) en dicha variable independiente de si trabajan o no.

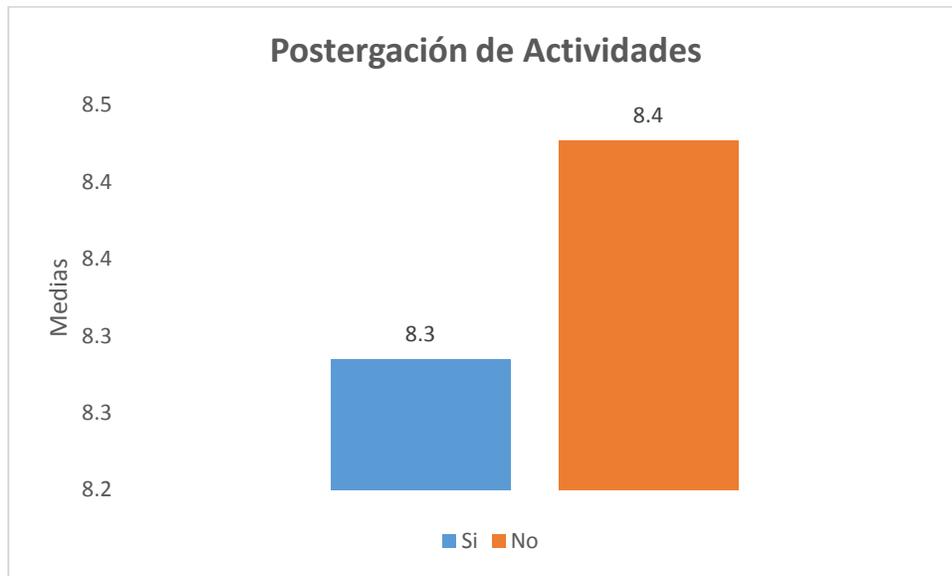


Figura 4 Postergación en estudiantes que trabajan y no

Se llevó a cabo un análisis comparativo por variables contextuales utilizando prueba t independiente. Particularmente en relación al tipo de alumno que son en la escuela, es decir, si son alumnos regulares considerando a los alumnos que van al corriente en sus asignaturas sin deber o haber recurrido alguna, y alumnos irregulares considero a aquel estudiante que este recurriendo alguna asignatura y que no esté al corriente con las mismas de acuerdo al semestre que está inscrito. Como se observa en la tabla 1, los estudiantes irregulares cuentan con mayor autorregulación académica y postergación de actividades. Por lo que claramente se observa que si existen diferencias estadísticamente significativas en para dichas variables lo cual permite pensar que el ser alumno regular e irregular si influye en la procrastinación académica.

Tabla 1 Diferencias por tipo de estudiante

| | Regular | | Irregular | | t | Sig. |
|-----------------------------|---------|-------|-----------|-------|--------|------|
| | N | M | N | M | | |
| Autorregulación académica | 492 | 20.44 | 30 | 24.03 | -2.522 | .012 |
| Postergación de actividades | 492 | 8.33 | 30 | 9.37 | -3.895 | .000 |

Por el nivel socioeconómico, es decir si consideran tener un nivel bajo, medio y alto no se encontraron diferencias significativas en lo que respecta a la autorregulación académica y postergación de actividades (Tabla 2).

Tabla 2 Diferencias por nivel socioeconómico

| | Medias | | | Anova | |
|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|------|
| | Bajo | Medio | Alto | F | Sig. |
| Autorregulación académica | 21.23 | 20.56 | 24.00 | .977 | .377 |
| Postergación de actividades | 8.88 | 8.31 | 9.5 | 2.159 | .117 |

Aunado a todo lo anterior, se realizó un análisis correlacional entre las variables de autorregulación académica y postergación de actividades de acuerdo al tipo de alumno, encontrándose correlaciones estadísticamente significativas de acuerdo al grupo de alumno regular ($r=.538$, $p=.000$) y al grupo de irregular mostro una correlación estadísticamente significativa ($r=.465$, $p=.010$).

La figura 5 muestra los niveles de procrastinación general considerando ambos aspectos que intervienen en el término Procrastinación académica observando que los hombres tienen mayor porcentaje en el nivel medio aunado a las mujeres.

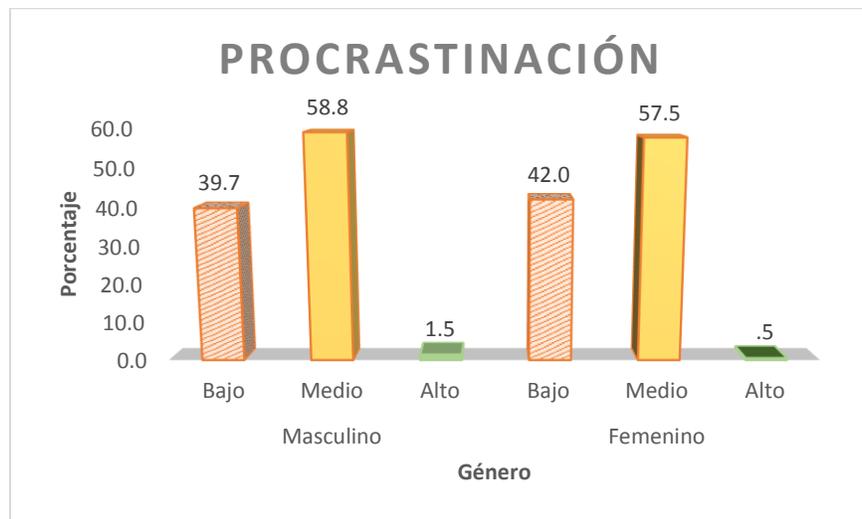


Figura 5 Niveles de Procrastinación Académica por género

Y por último se realizó, el análisis descriptivo de la procrastinación académica de los 521 estudiantes de la licenciatura en psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, pudiéndose ver que el 57.9% muestran una Procrastinación media y el 41.4% reflejan un nivel bajo de la misma variable (Figura 6).



Figura 6 Niveles de Procrastinación Académica

Conclusiones

Los hallazgos destacan que en lo que respecta a la postergación de actividades las mujeres en ocasiones postergan el realizar actividades académicas, lo que contrasta con la investigación de Carranza y Ramírez (2013) en el que resaltan que, respecto a las diferencias según sexo, se puede afirmar que las mujeres son las que presentan conductas procrastinantes (65.8%), dicha investigación fue realizada en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú. En lo que corresponde a la Autorregulación académica las mujeres casi siempre presentan autocontrol, es decir, el control de sus pensamientos, emociones e impulsos para la realización de actividades o actos académicos.

Con lo anterior se puede contrastar los resultados obtenidos en la variable procrastinación académica, en la cual se puede ver que en ambos géneros los niveles de procrastinación son de nivel medio, lo que lleva a pensar que los estudiantes en su primer año de formación académica realizan la acción de evitar, realizar más tarde las tareas, excusar los retrasos de entrega e impedir sentirse culpable frente a una tarea académica (Onwuegbuzie, 2004; Quant & Sánchez, 2012; citados en Carranza y Ramírez, 2014).

Con los resultados obtenidos sería importante realizar otras investigaciones en el primer año de formación, con la finalidad de contrastar y confirmar lo mencionado por Carranza y Ramírez (2014) en el sentido de que:

“...existe evidencia que indica que a mediano y largo plazo, la procrastinación afecta la vida académica de las personas (Clariana et al., 2011), siendo el primer paso hacia otras dificultades académicas en forma de fallas en el proceso de regulación de la conducta académica (Chan, 2011; Sampaio & Bariani, 2011), dado que al estar ligada a estrategias de aprendizaje menos eficaces (Howell & Watson, 2007) puede afectar la formación académica y posteriormente el desempeño profesional de la persona.”
p.294.

Finalmente, con los resultados obtenidos de nuestra muestra podemos estar de acuerdo a lo que Carranza y Ramírez (2013) concluyen en su investigación, ya mencionan que resulta

interesante poder percibir que la procrastinación (conductas procrastinantes) es una de las debilidades que el ser humano practica con mayor empeño.

Bibliografía

- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiante suniversitarios de Lima Metropolitana. *Propositos y Representaciones*, 57-82.
- Álvarez Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Redalyc*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Angarita, B. L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 85-94.
- Balderrama, J.A, Aguirre, G. y Edel, R (2014). TIC, educación, procrastinación y actividades en la plataforma educativa EMINUS en estudiantes universitarios. *Psicología Latinoamericana: experiencias, desafíos y compromiso sociales*. p. 113-124. Recuperado de: <http://www.alfepsi.org/wp-content/uploads/2014/10/LIBRO-Psicologia-Latinoamericana-Experiencias-desafios-y-compromisos-sociales.pdf>
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes Universitarios*. Volumen III, Número 2 ISSN: 22257136, 95-108
- Chan Bazalar, L. A. (2011). *UNIFÉ*. Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/c_han_bazalar.pdf
- Domínguez, L. S. (2014). Procrastinación Académica, validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 294-304.
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2016). *Revista Complutense de Educación*. Obtenido de El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/49682/50135>
- Lammie, F. (2013). *Casi Creativo*. Recuperado de Procrastinación: <https://www.youtube.com/watch?v=-AOrPYzNYcY>

- Natividad Sáez, L. A., García Ros, R., & Pérez González, F. (2004). Análisis de la procrastinación. *RODERIC*. Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*. Recuperado de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36437325/1.63-416-1-PB.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1506729236&Signature=zYUtwndSByqsVsxvCQZGcWpuG20%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DPROCRASTINACION_PROCRASTINACION_
- Rua, M. (2012). La procrastinación como síntoma. *Jomofis: La comunidad de quienes trabajamos en casa*. Recuperado de <http://jomofis.com/la-procrastinacion-como-sintoma/>
- Sanz, E. (s/f). ¿Qué es la procrastinación?. *Revista muy Interesante*. Recuperada de <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/ique-es-la-procrastinacion>
- Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Academia*. Recuperado de http://www.academia.edu/5030679/Procrastinaci%C3%B3n_acad%C3%A9mica_un_problema_en_la_vida_universitaria_Academic_Procrastination_a_problem_in_university_life
- Serrano, L. (2014). Dejar de Procrastinar. *Youtube*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=6x1MogNQJdM>
- Valencia Chacón, Y. (2015). La Procrastinación Académica en los escolares. *Iberoamerica Divulga*. Recuperado de <http://www.oei.es/historico/divulgacioncientifica/?La-Procrastinacion-Academica-en>