

Procrastinación académica en estudiantes universitarios

Academic procrastination in university students

Brenda Estremadoiro Parada

es boliviana graduada de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra de la carrera de Psicología.

brendaep16@gmail.com

Marion K. Schulmeyer

es boliviana Doctora en Psicología por la Universidad... Actual Decana de la Facultad de Humanidades, Comunicación y Artes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra.

marionschulmeyer@upsa.edu.bo

Fecha de recepción: 17 de noviembre de 2020

Fecha de aceptación: 21 de febrero de 2021

Resumen

Se estudió la procrastinación académica en 319 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra. Se utilizó la Escala de Evaluación de Procrastinación para Estudiantes [Procrastination Assessment Scale–Student (PASS)] para medir el nivel de procrastinación y describir las razones por las cuales procrastinaron. Los resultados mostraron que los estudiantes tienen un nivel medio de procrastinación, que no existen diferencias en el nivel general de procrastinación entre facultades, sexos y rendimiento académico. Las razones por las que más procrastinan los estudiantes son la ansiedad por la evaluación y la tendencia a sentirse abrumados por no administrar bien sus tiempos. También se encontró que algunos de los motivos por los que hombres y mujeres procrastinan son diferentes.

Palabras-Clave: procrastinación, rendimiento académico, universitarios

Abstract

Academic procrastination was studied in 319 students from the Private University of Santa Cruz de la Sierra. The Procrastination Assessment Scale–Student (PASS) was used to measure the level of procrastination and describe the reasons why students procrastinate. The results showed that students have an average level of procrastination, that there are no differences in the general level of procrastination between faculties, sexes and academic performance. The reasons students procrastinate the most, are assessment anxiety, and the tendency to feel overwhelmed for not managing their time well. Some of the reasons why men and women procrastinate were also found to be different.

Keywords: procrastination, academic performance, university students

La procrastinación se puede entender como el comportamiento que lleva a retrasar una tarea, realizando en su lugar, otra menos importante (Steel, 2007). Estudios de hace más de 30 años han comprobado que la procrastinación, también llamada dilación, es un comportamiento que está presente en la mayor parte de las personas. Esto es importante porque la procrastinación llega a afectar distintos ámbitos de la vida, como el ámbito laboral (Nguyen, Steel, & Ferrari, 2013; Steel, Johnson, Jeanneret, Scherbaum, & Hoffman, 2010), el de la salud (Sirois, 2007; Sirois, Melia-Gordon, & Pychyl, 2003; Tice, & Baumeister, 1997) y el académico (Knaus, 1997 en Steel, 2007; Sirois, 2007; Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007).

Si bien la procrastinación se convirtió en un tema de investigación popular en la década de los 70, Ferrari, Johnson, y McCown, (1995) mencionan que autores como Sigmund Freud y sus seguidores analizaron aspectos relacionados a la procrastinación, pero no como “procrastinación” propiamente dicha. Estos autores hablaron sobre evitación de tareas, ansiedad, y cómo éstos son síntomas que da el inconsciente para advertir al ego sobre lo dañinas que son estas tareas, por lo cual procrastinan.

Luego de estas publicaciones, autores como Ellis y Knaus (en Ferrari et al., 1995) empezaron a estudiar la procrastinación desde sus propias teorías. Sus estudios dieron paso a los numerosos artículos científicos publicados después de 30 años como los de Solomon y Rothblum (1984), Lay (1986), Ferrari (1989) y muchos otros, que abordan el tema de distintas maneras.

Al principio, estos investigadores, se centraron en medir el nivel de procrastinación y estudiar las razones por las cuales las personas retrasaban tareas y si estos niveles se relacionaban con otros factores como depresión y ansiedad (Ferrari, Parker, & Ware, 1992). Sin embargo, en estudios más recientes, encontraron características demográficas que diferencian a una persona que procrastina de otra que no lo hace, entre estas se encuentran el sexo, la edad, el nivel socioeconómico, el estado civil, el nivel de educación, el número de hijos y la zona de residencia.

En general, los estudios encuentran que la mayoría de las personas que procrastinan son los jóvenes y jóvenes adultos varones (Carranza & Ramírez, 2013; Day, Mensink & O'Sullivan, 2000; Steel & Ferrari 2013).

Uno de los aspectos de la vida que se ve afectado por la procrastinación o dilación de tareas es el académico, principalmente en las escuelas secundarias y en la universidad (Solomon & Rothblum, 1984). Se estudia tanto esta área de la procrastinación porque las estadísticas indican que el grupo de personas más propenso a procrastinar son los jóvenes y jóvenes adultos (Chan, 2011; Das, 2016; Kim, Fernández, & Terrier, 2017; Mohammadi, Tahriri, & Hassaskhah, 2015; Steel & Klingsieck, 2016). Por esto nació un interés en poder medir la procrastinación y así ayudar a los estudiantes en su vida académica. Knaus, (1997 en Steel, 2007) y Özer, Demir, y Ferrari (2009) encontraron que entre el 80 y el 95 por ciento de los estudiantes de universidad procrastinan, o al menos la mitad de ellos lo hacen ocasionalmente. Según Solomon y Rothblum (1984) y Steel (2007) casi el 50% procrastina consistentemente y de manera problemática.

El interés por estudiar la procrastinación académica nació en la época de los 70 cuando terapeutas conductuales decidieron 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 surgió una ola de estrategias para reducir la procrastinación y aumentar el rendimiento académico, la mayoría de estas fueron estrategias conductuales (Rothblum, 1990). Actualmente se han realizado numerosos estudios sobre la procrastinación académica y la motivación (Steel, & König, 2006), los factores de la personalidad (Steel, 2007) y las diferencias individuales (Fritzsche, Young, & Hickson, 2003; Gustavson, & Miyake, 2017).

Existen numerosos artículos que han querido investigar sobre si el desempeño académico es en realidad afectado por la procrastinación (Jackson, Weiss, Lundquist & Hooper; 2003 en Kim & Seo, 2015; Özer, Demir & Ferrari, 2009; Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997). Entre ellos hay estudios que han encontrado una relación entre las notas de los estudiantes y su nivel de procrastinación (Beswick, Rothblum, & Mann, 1988, Onwuegbuzie, 2000). Sin embargo, hay otros que han demostrado la falta de una relación fuerte o directa entre la procrastinación y el desempeño académico (Balkis, 2013, Kim & Seo, 2015, Solomon & Rothblum, 1984,).

Una vez que el tema de la procrastinación empezó a ganar popularidad y crear cuestionamientos en los investigadores, se empezaron a crear escalas para medirla, las más conocidas son la Escala General de Procrastinación [General Procrastination Scale (GPS)] de Lay (1986), la Escala de Evaluación de Procrastinación para Estudiantes [Procrastination Assessment Scale–Student (PASS)] de Solomon y Rothblum (1984), la Escala de Procrastinación de Tuckman (1991), la Escala de Procrastinación Irracional [Irrational Procrastination Scale (IPS)] de Steel (2010), y la Escala de Procrastinación Pura [Pure Procrastination Scale(PPS)] también de Steel (2010).

El PASS de Solomon y Rothblum es uno de los instrumentos más empleados para medir la procrastinación académica (Kim & Seo, 2015) ya que es una escala con buenas propiedades psicométricas. En su investigación, Kim y Seo (2015) exploraron el nivel de procrastinación como la frecuencia de conductas dilatorias y también las razones por las que los participantes procrastinaban, comparándolos con la nota final de la clase que pasaban. Ellas encontraron

que un 46% de los participantes casi siempre procrastinaban al hacer un ensayo, 28% lo hacía casi siempre al estudiar para exámenes y un 30% lo hacían con tareas semanales de lectura.

Para crear el instrumento PASS, Solomon y Rothblum (1984) tomaron en cuenta 14 razones por las que los estudiantes procrastinan: la ansiedad por ser evaluados, la baja autoestima, la dependencia, la baja asertividad, la presión social, el miedo al éxito, la pereza, el perfeccionismo, la rebelión ante el control, el sentirse abrumados por no saber administrar su tiempo, cómo asumían riesgos, el miedo al fracaso, y la aversión hacia la tarea.

La **ansiedad ante la evaluación** hace referencia a un ciclo de ansiedad anticipada que comienza con un miedo primario hacia la evaluación negativa del yo social por parte de los demás, y un temor secundario a las consecuencias de los síntomas del miedo. En otras palabras, la persona está ansiosa antes de ser evaluada (Trower, Gilbert & Sherling, 1990). Y por variables como ésta es que la procrastinación se la estudia desde el concepto negativo o maladaptativo (Kim & Seo, 2015).

La **baja autoestima** ha sido ligada a la procrastinación repetidas veces (Ferrari, 1994; Steel, 2007; Rebetz, Rochat & Van der Linden, 2015). La autoestima es definida como una evaluación global que una persona hace de sí mismo (Sowislo & Orth, 2013). Por lo tanto, una baja autoestima, como indica Riso (2009), se presentaría cuando una persona se percibe a sí misma de manera negativa. En un estudio del 2012, Balkis y Duru encontraron que la autoestima tuvo un impacto positivo en el miedo al fracaso y la procrastinación, es decir, entre más alta su autoestima menos miedo al fracaso y procrastinación se observaba.

Bursztyn y Jensen (2015) definen a la **presión social** o “peer pressure” como la situación en el que los estudiantes hacen algo para desviarse de su conducta normal para ganar aprecio social o evitar pérdidas sociales. Por su parte, Solomon y Rothblum (1984) tradujeron esta variable en dos ítems que describen la presión social como conductas realizadas por la persona para tratar de pertenecer al grupo y no ser juzgada por los demás.

El **miedo al éxito** lo definen Stanculescu (2013) y Solomon y Rothblum (1984) en conductas. Stanculescu (2013) indica que el miedo al éxito no surge por pensar que se va a ser muy exitoso, sino que surge por pensar en lo que se puede perder una vez logrado el éxito. Solomon y Rothblum también lo indican en su estudio de 1984, con dos ítems que sugieren una pérdida de estatus o respeto social al tener éxito sobre los demás. Esta pérdida hipotética lleva a la persona a procrastinar con el objetivo de no perder ese estatus o la relación con los demás.

La variable de **pereza** hace referencia a la falta de energía y ganas de hacer la tarea (Salmon y Rothblum, 1984). Özer et al., (2009) estudiaron la variable de pereza, encontrando que las mujeres que tienen altos niveles de procrastinación lo hacen por pereza y por miedo a fallar.

El **perfeccionismo** es definido como la tendencia de establecer y perseguir objetivos altos e irreales (Hewitt & Flett, 1991). Es una variable o factor que se ha considerado pertinente a la procrastinación, principalmente porque antes era considerado inteligente procrastinar (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) y porque actualmente numerosos autores (Schouwenburg & Lay, 1995; Shih, 2016; Steel, 2007) estudian la procrastinación con la teoría de las diferencias individuales, mayormente conocida como la teoría de los cinco factores de la personalidad (McCrae & Costa, 2003). Onwuegbuzie, en el año 2000, empezó a estudiar el perfeccionismo en la procrastinación, y descubrió que los procrastinadores actúan más por miedo a fallar que por ansias de llegar a una meta. También encontró, así como Ferrari en 1992, que la procrastinación académica tenía una relación significativa con el perfeccionismo

social, es decir, el que conduce a actuar de mejor manera para cumplir con las expectativas de los demás sobre uno mismo, y no tanto por cumplir expectativas sobre sí mismos.

Özer et al., (2009) encontraron que los estudiantes varones procrastinaban más con la razón de **rebelión ante el control**, es decir que no se sentían cómodos realizando tareas si alguien más se las asignó. Solomon y Rothblum (1984) la operacionalizaron en conductas en las que se desapruueba el control de un superior sobre uno mismo.

Las variables de **sentirse abrumado** por mala **administración del tiempo** también fueron traducidas por Solomon y Rothblum (1984) a conductas para la escala y sus ítems indican que la persona procrastina a partir de una mala organización en sus actividades, administran mal el tiempo, y se sienten agobiados o abrumados por una tarea importante a realizar. Ellos descubrieron que administrar mal el tiempo es una razón fuerte para procrastinar.

Solomon y Rothblum (1984) establecieron las conductas de la variable **toma de riesgos**. Éstas indican que existe una emoción por tomar el riesgo de hacer las cosas antes de una fecha límite establecida. Schouwenburg (1992) y Özer, Demir y Ferrari (2009), estudiaron esta variable encontrando que también se relacionaba con distintos rasgos de personalidad.

El **miedo al fracaso** ha sido definido como una reacción a la amenaza percibida y las consecuencias adversas de no alcanzar objetivos (Balkis & Duru, 2012; Birney, Burdick, y Teevan, 1969 en Haghbin, McCaffrey, & Pychyl, 2012). Steel (2007) lo definió como una variable agregada que contiene varias medidas, entre ellas el miedo a fallar, la ansiedad, el perfeccionismo social y la cohibición. Solomon y Rothblum (1984) descubrieron que existía una diferencia entre los hombres y las mujeres con esta variable; las mujeres tenían un mayor nivel de miedo al fracaso que los hombres.

Solomon y Rothblum (1984) plantearon, además, otros motivos para la procrastinación como: la **aversión a la tarea** y pereza, que hace referencia al rechazo o repulsión que sienten los estudiantes hacia la tarea académica presente; la **dependencia**, que se refiere a la atención que el estudiante presta a lo que hacen sus compañeros y profesores sobre el trabajo que hay que entregar; y la poca **asertividad** que lleva a que los estudiantes no puedan pedir información o ayuda cuando la necesitan.

El estudio de la procrastinación ha ganado popularidad entre los científicos latinoamericanos en los últimos años. En sus estudios, la mayoría de los autores se han dedicado a recaudar datos para poder entenderla y ver si es que está presente en sus países. Algunos investigadores como Furlan, Heredia, Piemontesi y Tuckman (2012) hicieron adaptaciones de escalas de procrastinación; mientras que el resto de los estudios se han concentrado en describir la presencia de procrastinación en distintas poblaciones (Álvarez, 2010; Contreras-Pulache et al., 2011; Semprebon, Amaro & Beuren, 2017) o encontrar algún programa que ayude a las personas que procrastinan (Furlan, 2013).

No se han encontrado estudios sobre procrastinación, ni procrastinación académica, publicados en Bolivia. Esto es un vacío que se intentará llenar con la investigación. A partir de lo señalado, es que se propone investigar si existen hábitos de procrastinación entre los estudiantes universitarios y el nivel de este, lo cual lleva a las siguientes interrogantes: ¿Procrastinan estos estudiantes?, ¿qué nivel de procrastinación tienen?, ¿cuáles son sus razones para procrastinar?, ¿está relacionado su nivel de procrastinación con sus notas en la universidad?, ¿tiene que ver el sexo de los estudiantes con sus conductas dilatorias?

Método

Esta fue una investigación cuantitativa, transversal y descriptiva-comparativa (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Muestra

Se hizo un muestreo por oportunidad (Hernández et al., 2014), se levantó información de 353 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra (UPSA). Se eliminó 34 pruebas por estar incompletas y la muestra final fue de 319 estudiantes de todas las facultades, 132 varones (41%), 164 mujeres (51%) y 23 (7%) que dejaron “sexo” en blanco con un rango de edad de 17 a 41 años ($M = 21,08$ años, $DT = 2,27$). Se buscó estudiantes de 2° semestre en adelante porque los de 1° semestre todavía no tenían un Índice de Aprovechamiento Académico (IAA) registrado en el sistema.

Instrumentos

Se utilizó la Escala de Evaluación de Procrastinación para estudiantes [Procrastination Assessment Scale-Student (PASS)] de Laura J. Solomon y Esther D. Rothblum (1984). Para poder realizar la aplicación del PASS se tradujo la escala del inglés al español, con autorización de las autoras, se hizo analizar por expertos bilingües y se realizó una prueba piloto con estudiantes.

El PASS es un instrumento de 44 ítems diseñado para medir la frecuencia de antecedentes cognitivos-conductuales de la procrastinación. Fue desarrollado con tres objetivos: para estudiar la prevalencia de la procrastinación académica, las razones para procrastinar en el ámbito académico, y para comparar los resultados del PASS con índices conductuales de procrastinación y otros constructos relacionados.

El PASS está dividido en dos partes. La primera parte mide la frecuencia de la procrastinación en seis áreas académicas: tareas, estudio, asignaturas semanales, tareas académicas administrativas, tareas de asistencia y actividades escolares en general (esta parte se traduce luego al nivel de procrastinación). La segunda parte evalúa las razones para procrastinar, es decir, a los participantes se les pidió pensar en una situación en la que retrasaron hacer un trabajo final de una materia y evaluar si se sentían identificados con las razones presentadas para retrasar tareas. Se calculó el alfa de Cronbach de la escala de 44 ítems tuvo una buena consistencia interna ($\alpha=0,89$).

El segundo instrumento que se utilizó fue un cuestionario corto de datos básicos del participante. Éste se presentó al principio de la primera página del cuestionario y los datos que se les pidió fueron edad, sexo, y número de registro en la universidad. El resto de los datos (IAA y facultad de pertenencia) fueron obtenidos a través de la Universidad.

Procedimiento

Para asegurar el acceso a las notas de los estudiantes se redujo la población a sólo los estudiantes de la UPSA. Se contactó con las autoras de la escala y se les pidió su escala, así como instrucciones sobre cómo aplicar, corregir e interpretar los resultados. Una vez obtenida la escala se tradujo del inglés al español. Se obtuvo un consentimiento informado verbal de los estudiantes que decidieron participar dentro de las horas de clase. Los alumnos

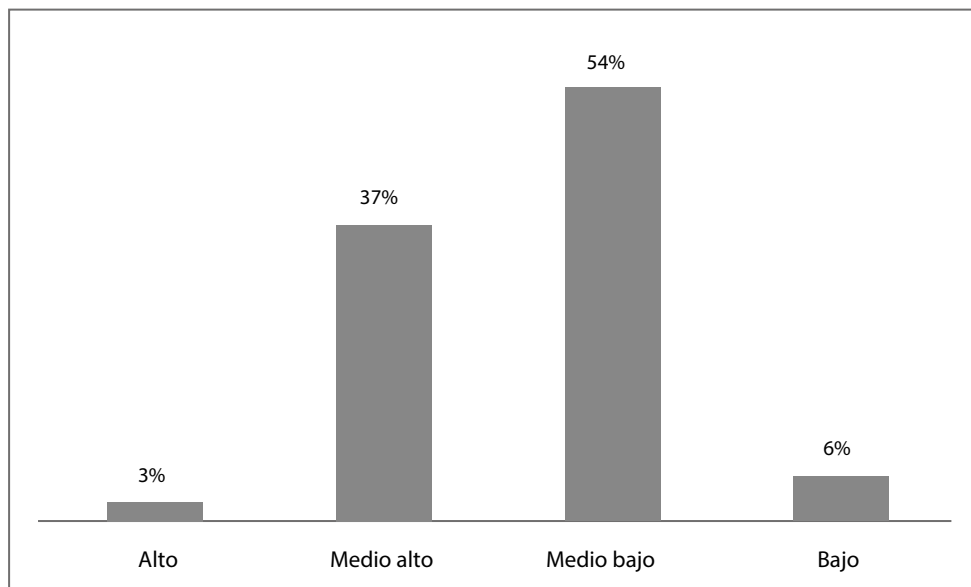
no tuvieron un límite de tiempo para completarla, pero no tardaban más de 10 minutos en responderla.

Para obtener el IAA sin comprometer la identidad de los estudiantes se les pidió que llenen la escala con solo su edad, sexo y número de registro otorgado por la Universidad, indicando que sus respuestas no serían entregadas a nadie más que a los investigadores. Se pasó una lista con los números de registro a la universidad que los devolvió con los datos de facultad e IAA de cada participante.

Resultados

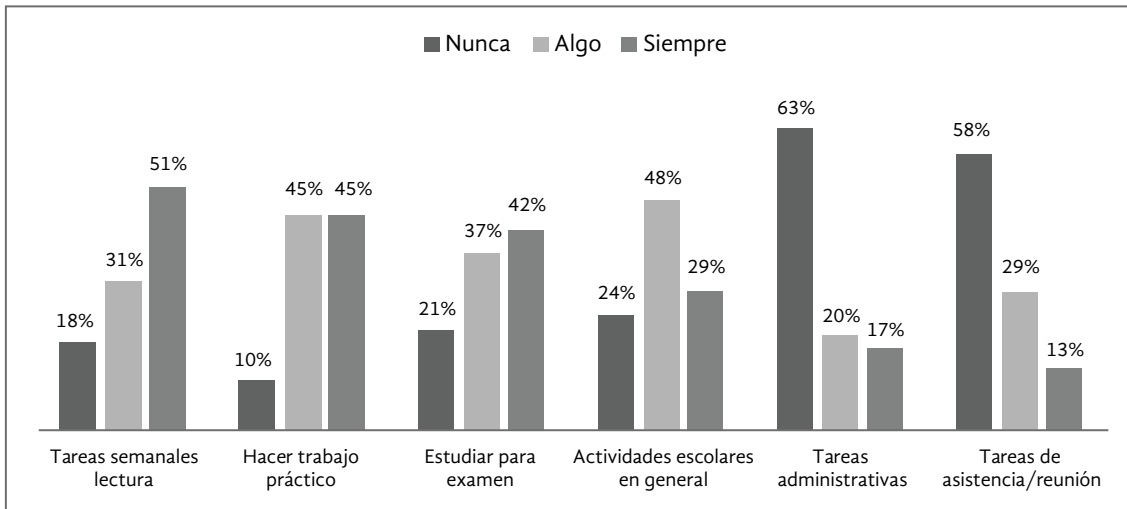
Para identificar los niveles de procrastinación de los estudiantes, se siguió el procedimiento que Solomon y Rothblum emplearon en su investigación. Se calculó el nivel de procrastinación sumando los ítems 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16 y 17 ya que estos ítems miden la frecuencia con la que procrastinan los participantes. Los 12 ítems sumados con la puntuación máxima de 5 dan un total de 60 puntos, es decir, 60 es el máximo nivel de procrastinación y el 12 es el mínimo nivel. Para poder clasificar e interpretar mejor el nivel de procrastinación se asignó cuatro categorías de nivel de procrastinación: Nivel bajo (12 a 24 puntos), Nivel Medio bajo (25 a 36 puntos), Medio alto (37 a 48 puntos), Nivel alto (49 a 60 puntos).

Figura 1 - Nivel de procrastinación de los participantes por categorías



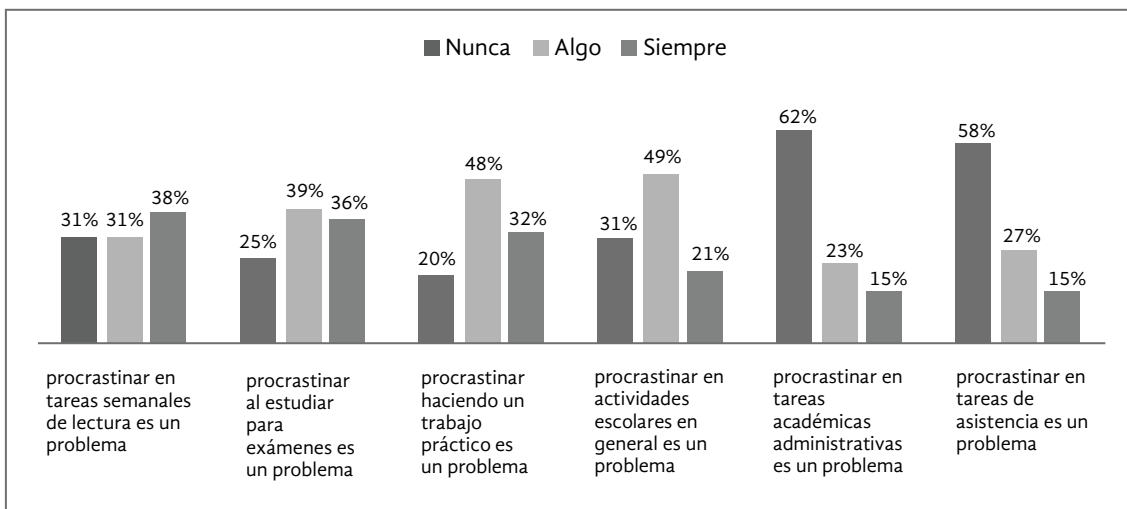
Los resultados se distribuyeron con una media de 35,07 y una desviación típica de 7,01. En la Figura 1 se observa la distribución en base a las categorías mencionadas, en ella se ve que la mayor parte de los estudiantes se encuentran en los rangos intermedios, presentando más de la mitad de los participantes un nivel de procrastinación medio bajo. No se encontró diferencias significativas en el nivel de procrastinación entre hombres y mujeres [MM = 34,49; MV = 35,70; $t(294)=1,59$; $p=0,11$], ni entre estudiantes de las distintas facultades de la universidad [$F(4, 314) = 1,6$; $p=0,17$].

Figura 2 – Frecuencia de procrastinación en las seis áreas de estudio



El otro resultado relacionado al nivel de procrastinación es la frecuencia de procrastinación de cada tarea académica. Como se puede observar en la figura 2, los participantes indicaron procrastinar más en sus tareas semanales de lectura, al hacer un trabajo práctico y al estudiar para exámenes. Por su parte, los participantes indicaron que nunca o casi nunca procrastinaban en tareas académicas administrativas y de asistencia o reuniones. Finalmente, casi la mitad de los participantes indicó procrastinar **a veces** en sus actividades escolares en general.

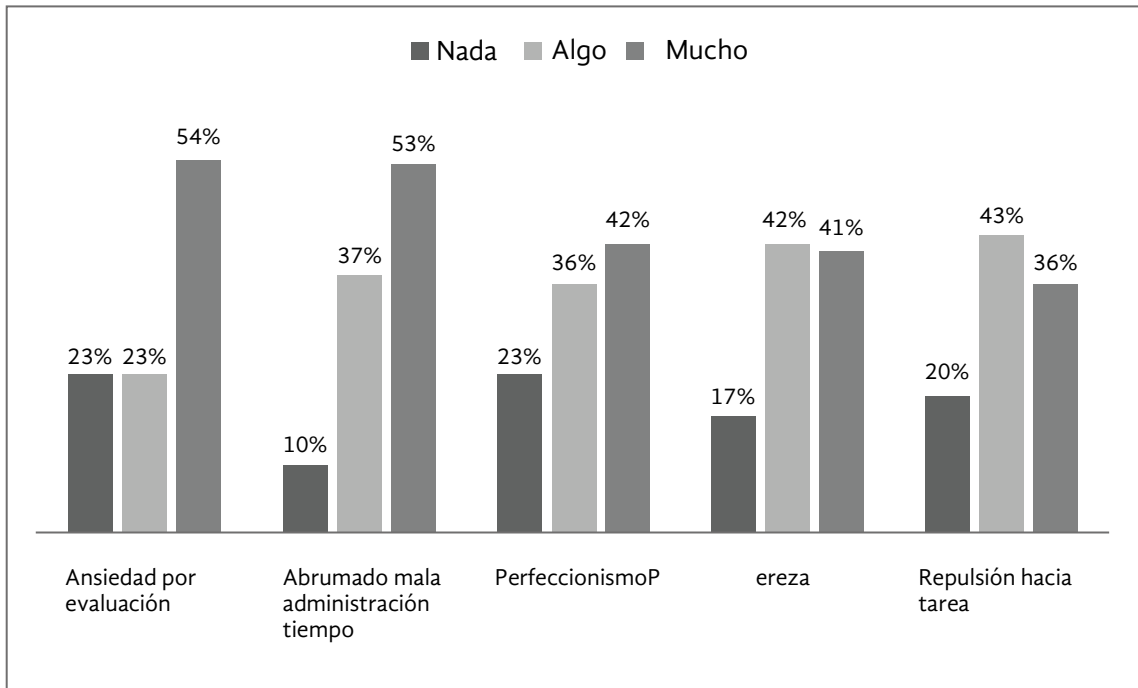
Figura 3 - Percepción de la procrastinación como problema



En la figura 3, se observa que algo más de un tercio de los estudiantes consideran como un problema procrastinar en las tareas semanales de lectura y estudiar para exámenes. Casi la mitad de los estudiantes consideran que a veces es problemático procrastinar cuando deben hacer un trabajo práctico o actividades escolares. Pero más de la mitad consideran que no es un problema procrastinar en tareas académicas administrativas ni de asistencia.

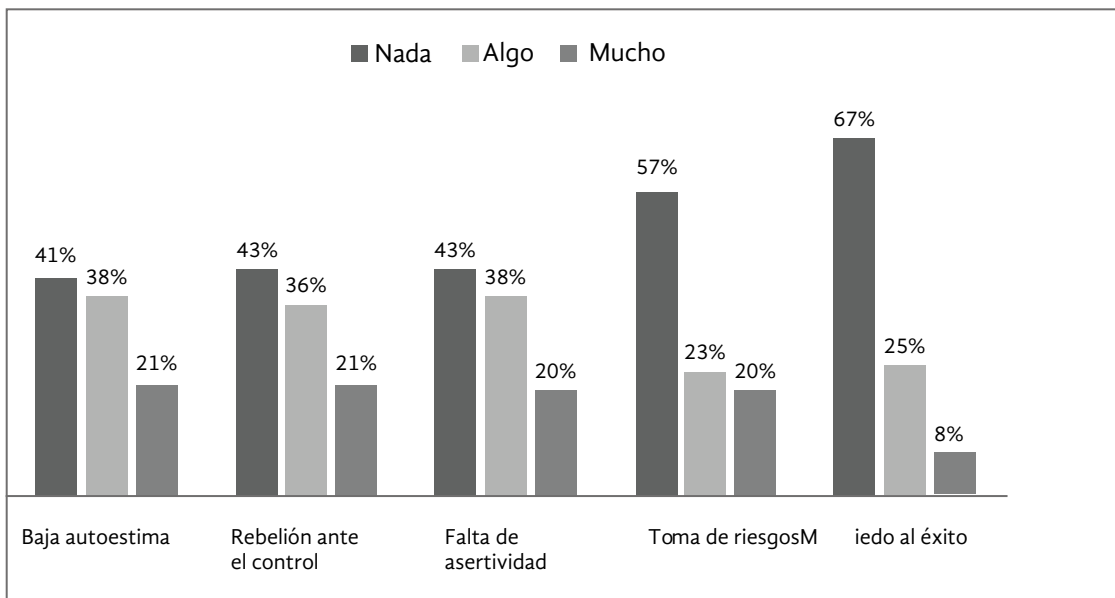
Motivos para procrastinar

Figura 4 – Motivos por los que más procrastinan



En la figura 4 se observan los cinco motivos por los que los estudiantes procrastinan con más frecuencia. Sobresale la ansiedad ante el ser evaluados en sus tareas o trabajos y el sentirse abrumados por su mala administración del tiempo. Estos motivos son seguidos por el perfeccionismo y la pereza.

Figura 5 – Motivos por los que menos procrastinan



En la figura 5 se observa los cinco motivos por los que menos procrastinan los estudiantes, aunque por lo general, al menos al 20% de ellos, estos motivos sí les afectan. Se destaca que más de la mitad los estudiantes consideran que nunca procrastinan por la necesidad de tomar riesgos o por el miedo al éxito.

Para ver si varones y mujeres procrastinaban por motivaciones diferentes se los comparó y se encontró diferencias significativas en ocho motivos. Los varones puntuaron más en **miedo al éxito** [MM=1,95, Mv=2,19; $t(294)=2,15$; $p=0,033$], **presión social** [MM=2,82, Mv=3,14; $t(294)=2,79$; $p=0,006$.], **pereza** [MM=3,24, Mv=3,47; $t(294)=2,04$; $p=0,043$] y **toma de riesgos** [MM=2,29, Mv=2,58; $t(294) = 2,09$; $p = 0,038$]. Las mujeres puntuaron más, en la **ansiedad por ser evaluadas** [MM=3,64, Mv=3,14; $t(294)=-3,96$; $p<0,001$], **falta de asertividad** [MM=2,84, Mv=2,58; $t(294)=-2,48$; $p=0,014$], **perfeccionismo** [MM=3,38, Mv=3,13; $t(294)=-2,06$; $p=0,041$] y **miedo a fracasar** [MM = 15,18, Mv= 13,92; $t(272)=-2,74$; $p=0,006$].

Aprovechamiento académico y la procrastinación

Para estudiar el aprovechamiento académico y la procrastinación se relacionó ambas variables, y se encontró una relación significativa negativa y baja entre el IAA y el nivel de procrastinación ($r = -0,14$; $p<0,05$). Es decir que, a mayor procrastinación, menor IAA.

Como la distribución de los resultados en cuatro niveles (bajo, medio bajo, medio alto y alto) mostraba que alrededor del 9% de los estudiantes se encontraban en la categoría “baja” o “alta” de procrastinación, se decidió utilizar como punto de corte la media de nivel de procrastinación de toda la muestra ($M = 35,07$) y se crearon dos grupos. Se encontró una pequeña diferencia de medias pero ésta no era significativa [MA = 67,10; MB = 68,17; $t(317)=-0,72$; $p= 0,47$].

Discusión

En este estudio se buscó describir el grado de procrastinación de los estudiantes, los motivos que influyen en la procrastinación académica, y la relación entre aprovechamiento académico y procrastinación.

Los resultados sobre la frecuencia de procrastinación mostraron que la mayoría de los participantes tienen al menos un nivel de procrastinación medio-bajo, solo el 6% estaba entre los estudiantes con un bajo nivel de procrastinación. Estos resultados pueden ser comparados con los de Solomon y Rothblum (1984) y Özer et al. (2009) que encontraron que entre el 80 y el 95% de los estudiantes de universidad procrastinan, o al menos la mitad de ellos lo hacen ocasionalmente.

No se encontró diferencias en la frecuencia con que procrastinan varones y mujeres. Este resultado se asemeja al de Solomon y Rothblum (1984) y Ferrari, (2000), y se contrasta con otros estudios como los de Day, et al., (2008), Steel y Ferrari, (2013) y Chan (2011), ya que ellos encontraron que sí existían diferencias entre ambos sexos: los hombres tendían a procrastinar más. Por esto, se puede decir que no hay un consenso entre quien procrastina más o menos. Se puede asumir que esto es así por tres razones: a) Las muestras de población en los estudios son diferentes en tanto unas procrastinan más o menos que las otras, b) el uso de escalas distintas para medir la procrastinación pudo haber afectado la relación entre sexo y nivel de procrastinación haciendo que difiera entre los estudios, y c) como el PASS calcula el nivel de procrastinación a partir de la frecuencia informada y no observada del

participante, puede que los participantes hayan informado menor frecuencia de retraso de tareas por miedo a ser juzgados o evaluados negativamente.

El resultado de la frecuencia de procrastinación de cada tarea académica indicó que los participantes procrastinaron más al hacer tareas, estudiar y avanzar en sus lecturas y que **nunca o casi nunca** procrastinaban en tareas académicas administrativas, de asistencia o de reuniones. Finalmente, casi la mitad de los participantes indicó procrastinar **a veces** en sus actividades escolares en general.

Se puede decir entonces que los estudiantes consideran que procrastinan más en cualquier actividad escolar asignada dentro de clases como son las tareas y lecturas, y procrastinan mucho menos cuando son tareas administrativas o que requieran relación directa con autoridades. Comparando esto con los estudios de Solomon y Rothblum (1984) y Özer et al. (2009) se puede asumir que estas tres actividades escolares son las más importantes para los estudiantes, ya que sus niveles de procrastinación son más altos, y los otros ítems como tareas de asistencia y tareas académicas administrativas son menos importantes pero más fáciles de hacer.

Los resultados mostraron que los participantes consideraron que es más problemático procrastinar en las tareas semanales de lectura que en las otras tareas académicas. Coherentemente con los resultados anteriores, más de la mitad de los participantes consideraron que nunca es un problema procrastinar en tareas académicas administrativas ni de asistencia. Finalmente, casi la mitad de los participantes consideraron que procrastinar en actividades escolares, en general, a veces era problemático para ellos.

Motivos para procrastinar

Al hacer el análisis de las razones para procrastinar, se pudo observar que la razón por la que los estudiantes procrastinaron mucho fue por una ansiedad ante ser evaluados en sus tareas o trabajos, por ser perfeccionistas y hacer bien la tarea, y por flojera de hacerla. Con menor frecuencia los estudiantes procrastinaban por depender de otras personas, por tener dificultad al tomar decisiones y porque no les gustaba la tarea que se les fue asignada. Finalmente, también se pudo observar que un gran porcentaje de estudiantes indicó que no les importa tener éxito y que eso afecte su relación con sus pares, e indicaron ser bastante asertivos, es decir que no procrastinan por esas razones.

Se encontró diferencias entre los y las estudiantes en los motivos por los que procrastinan. Los hombres procrastinan más que las mujeres por miedo al éxito, presión social, pereza y su manera de tomar riesgos. Las mujeres, por su parte, procrastinan más que los hombres por la ansiedad que les genera ser evaluadas, por falta de asertividad, perfeccionismo y miedo a fracasar. Estos resultados parecen tener relación con las exigencias sociales que recaen sobre varones y mujeres, pero requieren ser estudiados con mayor profundidad. Solomon y Rothblum (1984), Rothblum et al. (1986) y Özer et al. (2009) también encontraron altos niveles de ansiedad ante la evaluación en las mujeres, y Ferrari (1992) y Onwuegbuzie (2000) encontraron altos niveles de perfeccionismo. Estos resultados sugieren que las estudiantes se preocupan por sus tareas académicas pero no tanto por su beneficio educativo, sino por ser juzgadas y evaluadas de manera negativa por los demás.

Aprovechamiento académico y procrastinación

Se encontró una relación muy baja y significativa entre aprovechamiento académico y procrastinación. Estudios como el de Solomon y Rothblum (1984), Balkis (2013), y Kim y Seo (2015) comprobaron que la procrastinación no tiene una relación significativa con el desempeño académico. Otros estudios como el de Rothblum et al., (1986), Beswick, et al., (1988) y el de Onwuegbuzie (2000) sí encontraron relación entre el desempeño académico y el nivel de procrastinación. Vale aclarar que Kim y Seo explican en su investigación que el índice de desempeño académico obtenido externamente (como el IAA o el GPA) si tiene una relación negativa y significativa con el nivel de procrastinación, y los índices que son reportados por los mismos participantes tienen una relación muy débil con el nivel de procrastinación. Aunque en los resultados no se haya podido ver una relación mayor, el resultado tiene que ver con el tipo de medidas que se tomó. En nuestro caso, se tomó en cuenta la procrastinación general y el Índice de Aprovechamiento Acumulado de todas las materias tomadas por los estudiantes.

Conclusiones

Luego de haber analizado, descrito y comparado los resultados obtenidos, se pudo llegar a las siguientes conclusiones. Prácticamente todos los estudiantes procrastinan en alguna medida, pero en general, presentan un nivel de procrastinación media, resultado que difiere de otros estudios que muestran altos niveles de procrastinación en sus muestras. No se encontró diferencias en el nivel de procrastinación de los y las estudiantes ni entre estudiantes de distintas áreas de formación.

Las tareas en las que procrastinan casi siempre son las tareas académicas que implican realizar trabajos, hacer lecturas y estudiar para exámenes, que son las que afectan directamente al desempeño académico.

Los estudiantes procrastinan más por ansiedad ante el ser evaluados y por sentirse abrumados por su mala administración del tiempo. Estos motivos son seguidos por el perfeccionismo y la pereza. Se destaca que más de la mitad los estudiantes consideran que nunca procrastinan por la necesidad de tomar riesgos o por el miedo al éxito. También, dependen poco de lo que digan o hagan los demás sobre las tareas académicas, no tienen miedo a tener éxito y confían en sus habilidades para hacer bien sus trabajos. Asimismo, existen algunas diferencias entre los y las estudiantes.

Finalmente, con el tipo de medidas que se tomaron en cuenta (frecuencia de procrastinación en el PASS e IAA general, de estudiantes de distintos semestres y facultades), no se encontró una relación alta entre nivel de procrastinación y aprovechamiento académico.

Se puede concluir que la procrastinación no discrimina a nadie, no importa qué se estudia, si se tiene buenas notas o si se es hombre o mujer. Como se dijo al principio la procrastinación afecta a todas las personas en distintos ámbitos, sin embargo, como se pudo ver en los resultados de esta y otras investigaciones mencionadas, ésta no necesariamente limita a las personas en su desempeño, aunque sí se puede coincidir en que las personas reconocen que es un problema en mayor o menor medida. De esta manera, se espera que los resultados obtenidos sean de ayuda para poder profundizar en su estudio e intervención.

Referencias

- Álvarez, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona, 13*, 159–177.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 13*(1), 57-74.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist, 23*(2), 207-217.
- Burszty, L., & Jensen, R. (2015). How does peer pressure affect educational Investments? *The Quarterly Journal of Economics, 130*(3), 1329-1367.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apunte Universitario, 3*(2), 95-108
- Chan, L. A. (2011). Procrastinación Académica como Predictor en el Rendimiento Académico en Jóvenes de Educación Superior. *Temática Psicológica, 7*(1), 53-62. Retrieved septiembre 13, 2014, from www.unife.edu.pe/publicaciones/.../chan_bazalar.pdf
- Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Lam-Figueroa, N., Gil-Guevara, E., Hinostroza-Camposano, W., Rojas-Bolivar, D., . . . Conspira-Crows, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. *Revista Peruana de Epidemiología, 15*(3), 1-5.
- Das, A. (2016). Relationship between academic procrastination and academic achievement of school students. *International Journal of Scientific Research, 5*(11), 704–706. doi: 10.15373/22778179
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning, 30*(2), 120-134. doi:10.1080/10790195.2000.10850090
- Ferrari, J. R. (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports, 64*(3_suppl), 1057–1058. doi: 10.2466/pr0.1989.64.3c.1057
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5), 185-196. doi: 10.1007/s10804-013-9177-3
- Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J., Diaz, K., & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*(4), 458-464. doi:10.1177/0022022107302314
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination Research. In Procrastination and Task Avoidance*. Boston, MA: Springer US. doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6_2
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology, 7*(1), 2-6
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality, 7*(3), 495-502.
- Fritzsche, B. A., Young, B. R., & Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences, 35*(7), 1549–1557. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00369-0
- Furlan, L. A. (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana de Psicología, 22*, 75-89.
- Furlan, L. A., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., & Tuckman, B. W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología, 9*, 142-149.
- Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A combined

- experimental and individual differences investigation. *Learning and Individual Differences*, 54, 160–172. doi: 10.1016/j.lindif.2017.01.010
- Haghbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 30(4), 249-263. doi:10.1007/s10942-012-0153-9
- Hernández, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6° ed.). México: McGraw Hill.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33. doi:10.1016/j.paid.2015.02.038
- Kim, S., Fernández, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108(2017), 154-157. doi:10.1016/j.paid.2016.12.021
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495. doi: 10.1016/0092-6566(86)90127-3
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. (2da, Ed.) Nueva York, NY.: The Guilford Press.
- Mohammadi, M., Tahriri, A., & Hassaskhah, J. (2015). The relationship between internet use and academic procrastination of EFL learners across years of study. *International Journal of Applied Linguistics & English Literature*, 4(1), 231-241. doi:10.7575/aiac.ijale.v.4n.1p.231
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 103-109.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. doi:10.3200/SOCP.149.2.241-257
- Rebetez, M. M., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6. doi:10.1016/j.paid.2014.11.044
- Riso, W. (2009). *Terapia cognitiva* (1ra ed.). Madrid: Paidós.
- Rothblum, E. D. (1990). Fear of failure. En H. Leitenberg, *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (págs. 497-531). Nueva York: Springer US. doi:10.1007/978-1-4899-2504-6
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394. doi:10.1037/0022-0167.33.4.387
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: an exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6(3), 225–236. doi: 10.1002/per.2410060305
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–490. [http://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](http://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S)
- Semprebon, E., Amaro, H. D., & Beuren, I. M. (2017). A influência da procrastinação no desempenho acadêmico e o papel moderador do senso de poder pessoal. *Arquivos Analíticos de Políticas Educativas*, 25(20), 1-24. doi:10.14507/epaa.25.2545
- Shih, S.-S. (2016). Factors related to Taiwanese adolescents' academic procrastination, time management, and perfectionism. *The Journal of Educational Research*, 0(0), 1–10. <http://doi.org/10.1080/00220671.2015.1108278>
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": An

- investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167-1184. doi:10.1016/S0191-8869(02)00326-4
- Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15-26. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.003
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1994). Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). En K. Corcoran, & J. Fischer. *Measures for clinical practice: A sourcebook* (3° ed., Vol. 2, pp. 595-596). Nueva York: The Free Press.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (2016). *Research* [Weblog]. Recuperado el 22 de noviembre de 2016, de San Diego State University: Professor Esther Rothblum: <http://rothblum.sdsu.edu/research.htm>
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. doi:10.1037/a0028931
- Stanculescu, E. (2013). University students' fear of success from the perspective of positive psychology. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 728-732.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913. doi: 10.5465/AMR.2006.22527462
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-Analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P. (2010). *About the measure: The pure procrastination scale*. Retrieved noviembre 17, 2016, from Procrastination and Science: <https://procrastinus.com/piers-steel/about-the-measure/>
- Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58. doi:10.1002/per.1851
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. doi:10.1111/ap.12173
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Trower, P., Gilbert, P., & Sherling, G. (1990). Social anxiety, evolution, and self-presentation. En H. Leitenberg, *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (1° ed., pág. 12). Nueva York: Springer US. doi:10.1007/978-1-4899-2504-6
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-780. doi:10.1177/0013164491512022