

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“NIVELES DE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE 4TO. Y 5TO. BACHILLERATO DE UN
COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.”**

TESIS DE GRADO

MARÍA JOSÉ ALVAREZ IBÁÑEZ

CARNET 12054-12

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“NIVELES DE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE 4TO. Y 5TO. BACHILLERATO DE UN
COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.”**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARÍA JOSÉ ALVAREZ IBÁÑEZ

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. LESLIE AGUSTIN SECHER VELA

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. MARÍA SOFÍA ALVAREZ DÁVILA

Guatemala, 07 de diciembre de 2017


Señores
Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar

Estimados Miembros del Consejo:

Cordialmente me dirijo a ustedes con el motivo de someter a su consideración el trabajo de tesis realizado por la estudiante **María José Álvarez Ibáñez**, carnet No.12054-12 de la carrera Licenciatura en Psicología Clínica, el cual se titula "**Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala**".

Al revisar y asesorar la presente investigación estimo que la misma reúne de manera satisfactoria con los requisitos solicitados por la Facultad de Humanidades, por lo que solicito de la manera más atenta se nombre Revisor/aquien establecerá el dictamen correspondiente.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para suscribirme, de manera atenta y respetuosa.


Mgtr. Leslie Sechel Vela
Cat.13557
Asesor



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052439-2018

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARÍA JOSÉ ALVAREZ IBÁÑEZ, Carnet 12054-12 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051636-2018 de fecha 15 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

“NIVELES DE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE 4TO. Y 5TO. BACHILLERATO DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.”

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 15 días del mes de enero del año 2018.

Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODÓY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar



AGRADECIMIENTOS

- A Dios:** Por darme la sabiduría y paciencia para terminar con éxito mis estudios.
- A mi mamá:** Por todo el apoyo que me ha dado a lo largo de mi vida, por confiar en mí y nunca dejar que me rindiera.
- A mi abuelita:** Porque me apoyo desde el primer día y siempre estar dispuesta a ayudarme en todo lo que necesite.
- A mi hermano:** Por apoyarme cuando más lo necesitaba.
- A mis amigos:** Por creer en mí, porque siempre estuvieron a mi lado apoyándome.
- A mis catedráticos:** Les agradezco por darme una excelente formación académica.
- A mi asesor de tesis:** Gracias por ayudarme en todo momento, por resolver todas mis dudas y por sus palabras de apoyo.

DEDICATORIA

A mi mama:

Te dedico este logro que es de las dos, porque se lo que te costó. Gracias por ser el mejor apoyo que puedo tener en la vida, por ser mi ejemplo y por amarme de la manera en que lo haces, no tengo palabras para agradecerte todo lo que has hecho por mí. Gracias mami por nunca rendirte conmigo, por siempre darme esas palabras que necesitaba en el momento que las necesitaba. Te amo con todas mis fuerzas.

A mi hija:

Eres el motor de mi vida, lo que me da fuerzas para luchar todos los días para que tengas la vida más feliz y linda que podas tener. Gracias por venir a llenar mi vida de luz y amor. Te amo mi nani.

A mí gordita:

Te amo más que las palabras lo pueden decir, gracias por ese apoyo incondicional,

por tus consejos y por siempre ayudarme en todo. No sé qué haría sin ti y tus consejos.

A mis dos angelitos:

Porque sé que desde el cielo están celebrando esto conmigo, porque me dieron el mejor ejemplo de vida. Los amo para siempre.

ÍNDICE

Resumen	
I. Introducción	1
1.1. Procrastinación	11
1.2. Tipos de procrastinación	14
1.3. Características de personas que procrastinan	17
1.4. Causas de la procrastinación	19
1.5. Consecuencias de la procrastinación	21
1.6. Ciclo de la procrastinación	22
II. Planteamiento del problema	
2.1.1. Objetivo General	25
2.1.2. Objetivos Específicos	25
2.2. Variables	25
2.3. Definición de variables	26
2.4. Alcances y límites	27
2.5. Aporte	27
III. Método	
3.1. Sujetos	28
3.2. Instrumento	28
3.3. Procedimiento	29
3.4. Tipo de investigación, diseño y metodología estadística	30
IV. Presentación de resultados	31

V. Discusión de resultados	35
VI. Conclusiones	39
VII. Recomendaciones	40
VIII. Referencias	42
Anexos	48

RESUMEN

La presente investigación tuvo como principal objetivo determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala. La muestra fue conformada por 87 alumnos de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 16 a 18 años. Se trabajó con la población global y el tipo de muestra fue no probabilística. Se utilizó un enfoque cuantitativo descriptivo.

Se utilizó el Cuestionario de Procrastinación CP2015, creado por Leslie Sechel, el cual cuenta con un total de 22 reactivos, con cuatro respuestas, las cuales son; siempre, bastantes veces, algunas veces y nunca o casi nunca. El tiempo para responder el CP2015 es aproximadamente de 15 a 20 minutos.

Los resultados obtenidos muestran que el nivel general de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato es en un 81% medio, un 13% bajo, 6% alto y 0% no procrastinan.

A partir de los resultados obtenidos se concluyó que el nivel general de procrastinación es medio, y que no existen diferencias entre edad, sexo y las causas que llevan a que los estudiantes procrastinen. Por lo que se recomendó a los estudiantes crear horarios para tener una mejor organización de su tiempo tanto académico como personal

I. INTRODUCCIÓN

Los estudiantes de Bachillerato hoy en día no siempre cumplen con sus obligaciones en el tiempo estipulado y generalmente postergan las cosas para el último momento, lo que los mantiene en un constante estrés, el que, en la mayoría de los casos no saben cómo manejar, lo que puede causar cierto malestar a nivel psicológico así como un bajo rendimiento académico. Esta tendencia a la procrastinación no se debe tomar a la ligera, pues en la mayoría de los casos las personas no se orientan a alcanzar sus intereses o metas de una manera eficiente y productiva. No solo se trata de postergar tareas académicas, sino también la toma de decisiones personales, ya sea por miedo a fallar, al éxito, al compromiso o a la separación.

La procrastinación en estudiantes de Bachillerato es un tema importante, ya que al estar los estudiantes en un momento crítico e importante de sus vidas, tienden a sentirse presionados con tareas, trabajos y exámenes, así como la presión familiar, por lo que suelen incumplir con tareas y esto los lleva a tener como consecuencia un bajo rendimiento académico, estrés, ansiedad, etc., lo cual afecta su bienestar psicológico. Las formas según Ferrari, O'Callahan y Newbegin(2005), en las cuales los alumnos procrastinan incluyen la dificultad en el cumplimiento de horarios, entrega de trabajos fuera de las fechas, retraso para empezar tareas y esperar hasta el último momento para finalizar sus labores, entre otras.

Los estudiantes que procrastinan se caracterizan por ser desorganizados, tanto en las actividades personales como en las académicas, y suelen darle prioridad a actividades que son gratificantes inmediatos y postergan las que no los satisfacen de igual manera. Este fenómeno no es algo actual, ya que hay estudios que afirman que la procrastinación es una debilidad natural del ser humano.

Hay una gran relación entre la procrastinación y la ansiedad, ya que al acercarse la fecha de entrega de trabajos que se han ido postergando por varios días hasta por semanas, la ansiedad se empieza a incrementar.

Actualmente a nivel nacional su investigación es muy poca por lo que no se cuenta con muchos antecedentes, a diferencia de las investigaciones internacionales las cuales en su mayoría son latinoamericanas.

En Guatemala, Sechel (2016) realizó un estudio que tuvo como objetivo establecer las características de la actitud procrastinante y los factores concomitantes en estudiantes de primer año de las carreras de Psicología de la Universidad Rafael Landívar y su relación en la motivación académica y el desarrollo personal. Se trabajó con la muestra total de estudiantes, comprendidos entre los 17 y 24 años de edad, de ambos géneros y de ambas jornadas. Se realizó un proceso mixto de investigación a partir de datos cuantitativos y cualitativos recolectados por medio de dos instrumentos, un Cuestionario de

Procrastinación y una Entrevista semiestructurada de Procrastinación, Motivación Académica y Desarrollo Personal, analizados y vinculados. Los resultados permitieron establecer que las conductas de la procrastinación, como lo son el aplazamiento, la evitación y la tardanza están íntimamente relacionadas con la desorganización, el desinterés y la desmotivación, debido a deficiencias de capacidad autorreguladora en los estudiantes, manifestada como un desequilibrio entre la motivación extrínseca y la intrínseca, así como por una actitud extravertido donde el desarrollo personal depende de la aprobación externa por sobre la voluntad de superación individual. Concluyó que la procrastinación es un fenómeno que cobra territorio en el ámbito académico como una característica presente con mayor frecuencia en la denominada Generación Z como una especie de auto-castigo. Recomendó invertir tiempo y recursos en el estudio de éste fenómeno y en la integración de competencias autorreguladoras en estudiantes que les permitan disminuir o detener la actitud de aplazamiento.

Sobalvarro (2008) realizó un estudio en Guatemala, cuyo objetivo fue establecer la interrelación entre los factores emocionales en la toma de decisión y sus consecuencias, los cuales influyen en la producción de un comportamiento transitorio de la procrastinación, como una conducta que afecta actualmente a las organizaciones y puede mostrar consecuencias en las utilidades de las empresas. Utilizó una muestra homogénea de selección aleatoria compuesta por 65 mujeres y 64 hombres, entre los 20 y 60 años de edad, 93 sujetos con estudios universitarios y 36 con diversificado completo. Se aplicaron las siguientes pruebas: Inventario Millon de Estilos de Personalidad de Millon, T., la Escala de Toma de Decisión (E.D.T), la Medida Actitudinal y Conductual de la Procrastinacion del

Doctor Tuckman, el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger. Dentro de los resultados se evidenció que los factores de autocrítica, pesimismo, autoculpación, pérdida de placer, que se obtuvieron en la Escala de Beck, involucran la tendencia a la autojustificación en la toma de decisiones y esto impulsa el comportamiento de la procrastinación. El 91% de la población evaluada tiende a procrastinar en actividades relacionadas al área laboral, estrechamente relacionadas con delegar la responsabilidad a alguien más para la toma de decisiones. La autora concluyó que el comportamiento de aplazar está relacionado con el ámbito emocional, resultado de la tendencia a la huida lo cual lleva al comportamiento de postergamiento característico del fenómeno de procrastinación, justificada por la persona al estar bajo presión y sin esperanza alguna de encontrar una mejor salida a sus actos.

Se hace evidente la poca investigación que tiene el tema a nivel nacional, lo cual es contrario internacionalmente, como se puede observar en las siguientes investigaciones citadas a continuación.

Del mismo modo, en la Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México, Padilla, Torres y Dos Santos (2017) realizaron un estudio en donde se examinó el efecto de una tarea con requerimiento de respuesta alto sobre la procrastinación humana. Participaron voluntariamente 12 estudiantes de licenciatura en Ingeniería, entre 18 y 20 años de edad, que fueron asignados de manera aleatoria a tres grupos experimentales y un grupo control. La tarea consistió en resolver una cantidad determinada de ejercicios que implicaban

calcular, por simple inspección visual, la proporción de puntos verdes y azules desplegados en la pantalla de una computadora, indicando si el número de puntos verdes era mayor o menor que el número de puntos azules. Se dispusieron distractores al alcance de los participantes durante todo el experimento. Los sujetos fueron expuestos a la tarea durante tres fases, una con requerimiento de respuesta alto, que consistió de 200 ejercicios, y dos fases con requerimiento de respuesta bajo de 100 ejercicios cada una. Los resultados no mostraron efectos sistemáticos del requerimiento de respuesta sobre la procrastinación. Sin embargo, se observó un hallazgo consistente, independiente de la condición experimental a la que los participantes se hubieran expuesto: algunos procrastinaron prácticamente en todas las fases, mientras que otros jamás lo hicieron. Concluyeron que la procrastinación es un estilo interactivo idiosincrásico. Recomendaron la necesidad de realizar más estudios que permitan identificar las variables implicadas en este fenómeno.

Otro estudio realizado en Envigado, Colombia, por Navarro (2016) tuvo como objetivo explicar la varianza del rendimiento académico desde factores individuales: procrastinación académico, motivación intrínseca (morosidad, temor al fracaso y factores de carrera), y variables de control (género, trabajar y semestre). Se utilizó un diseño exploratorio de corte transversal, en donde se seleccionaron intencionalmente 129 estudiantes de Psicología de la Uptc, quienes realizaron la Escala de Procrastinación general de Tuckman y la Escala de motivación Intrínseca. Los resultados describen que el mejor predictor del Rendimiento Académico fueron los Factores de Carrera, seguido del Semestre y la Morosidad. Concluyó que los estudiantes obtienen un mejor rendimiento académico cuando se siente más satisfecho con la carrera seleccionada y se siente capaz de

cursar dicha carrera. Por lo tanto, se recomendó reevaluar la participación que la educación superior cumple en la decisión vocacional y profesional de los estudiantes, así como generar programas que incrementen sus niveles de autorregulación.

También en Perú, Alva, Campos, Matalinares, Monroe, Navarro, Nuñez, Padilla, y Yarlequé(2016) realizaron una investigación que aborda la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior. Se utilizó el método descriptivo con diseños: causal comparativo y correlacional. Se evaluó a 1006 universitarios de Lima y Huancayo, en las variables procrastinación, afrontamiento del estrés y bienestar psicológico. Los resultados mostraron, entre otras cosas que no existe relación estadística entre las tres variables, que el afrontamiento del estrés no depende de la procrastinación, que el bienestar psicológico no depende del afrontamiento del estrés, pero si se halló relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico. Es decir, que los menos procrastinadores tienen mayor bienestar psicológico que los más procrastinadores. Los autores no brindaron recomendaciones en dicha investigación.

De igual forma, Vallejos (2015) realizó una investigación en Perú que tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones. La muestra estuvo conformada por 130 estudiantes de una universidad privada de Lima, 68 de Ingeniería y 62 de Comunicaciones. Se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Solomon & Rothblum (1984) y la escala de Reacción ante las Evaluaciones de Sarason (1984), ambas traducidas para este estudio. A través de un

análisis factorial se identificaron los principales factores para cada escala, se encontraron tres que explican las razones para procrastinar: creencias sobre falta de recursos, reacción negativa ante expectativas o exigencias propias o del entorno y falta de energía para iniciar la tarea; y tres sobre las reacciones ante las evaluaciones: pensamientos negativos antes y durante las evaluaciones, pensamientos irrelevantes y distractores, y síntomas fisiológicos de malestar. Los resultados confirmaron la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evaluaciones, en especial, con los pensamientos negativos. Además, las mujeres obtuvieron promedios más altos en el factor de síntomas fisiológicos de malestar; en contraste, los hombres obtuvieron mayor puntaje en la procrastinación de ciertas actividades académicas. No se encontró diferencia significativa en el puntaje global de razones de procrastinación según facultad de estudios. Sin embargo, los alumnos de Ingeniería percibieron en mayor grado la postergación de la tarea como un problema y reportaron una mayor procrastinación al realizar tareas de tipo académico-administrativas.

Por otro lado, Natividad (2014) realizó un análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios en Valencia, España, cuyo objetivo fue profundizar y ampliar la investigación sobre el fenómeno de la procrastinación académica en la población universitaria en los primeros cursos de sus estudios y al mismo tiempo verificar las interrelaciones con el uso del tiempo y el estrés en el ámbito académico. Se trabajó con una población total de 210 sujetos de ambos sexos, 179 mujeres y 31 hombres, de la carrera de Psicología. La media de las edades fue de 21 años, y fueron seleccionados mediante un procedimiento de convocatoria voluntaria y en función de sus características. El

instrumento utilizado fue la Evaluación de la Procrastinación Académica PASS de Solomon y Rothblum. Los resultados arrojaron que el 40% de los sujetos tienden a posponer tareas académicas; asimismo, un 67% desean modificar esta conducta aplazadora, pues les genera molestia y preocupación. El autor concluyó que el fenómeno de la procrastinación a nivel académico presenta una elevada incidencia entre los estudiantes universitarios, y esta misma conducta procrastinante genera en los participantes un alto nivel de malestar psicológico, lo que provocó preocupación y un deseo de cambio en dicha actitud. El autor no brindó recomendaciones para la presente investigación.

Por su lado, Aranda, Delgado, Navarro, Paz y Sayas (2014) tuvieron como objetivo analizar, comprender, describir y explicar la procrastinación, indagaron sobre su manifestación en la vida cotidiana y académica de los estudiantes de Psicología y como es representada mentalmente por ellos. Se realizaron entrevistas a cuatro estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos mediante una guía temática de entrevista. Además, se empleó un mural, donde los estudiantes manifestaron sus opiniones en base a tres preguntas relacionadas con la procrastinación. La información recogida fue analizada mediante los programas de datos cualitativos Atlas.ti v.6.0 y el software para el análisis y minería de textos, T-LAB, V.8.1. Los resultados evidencian que los estudiantes perciben la procrastinación como una postergación, se identificó entre sus principales causas a la baja motivación intrínseca por la tarea y la inadecuada planificación del tiempo, estas causas están relacionadas con las dificultades para el cambio de una actitud procrastinadora a una no procrastinadora. Asimismo, señalaron que estas generan consecuencias, tales como: Malestar subjetivo por la falta de

tiempo, pensamientos irracionales y estrés. Además, se identifican factores de riesgo que vuelven propensos a los estudiantes a la procrastinación, así como también factores protectores que la reducirían. Concluyeron que los estudiantes de psicología atribuyen como causas relevantes de la procrastinación una baja motivación intrínseca por la tarea, percepción negativa de ésta y una inadecuada planificación del tiempo. Los autores no proporcionaron recomendaciones para los estudiantes de la presente investigación.

De igual forma, en Perú, Carranza y Ramírez (2013) realizaron un estudio con el objetivo de determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto. Muestra: 302 sujetos, ambos sexos entre 16 y 25 años. Se utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo. Instrumentos: Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013). Las propiedades psicométricas del instrumento indican que es válido y confiable. Los resultados evidencian que 33.7% de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión pertenece al género femenino; de otro lado se aprecia que un 44% de estudiantes universitarios se ubican entre las edades de 16 y 20 años de edad respectivamente y quienes presentan mayores niveles de procrastinación. Asimismo, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%). Los autores no brindaron conclusiones ni recomendaciones en la presente investigación.

En Lima, Perú, Alvarez (2010) realizó un estudio cuyo objetivo fue estudiar la presencia de la procrastinación general y académica en un grupo de estudiantes de

secundaria (N = 235) de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima metropolitana, para lo cual se utilizó la Escala de Procrastinación General y Académica (Busko, 1998). Sobre la base del análisis de los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que la general, y no existían diferencias significativas según rol genérico y el grado de estudios. Concluyó que la procrastinación general es igual en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria; no existen diferencias por grado de estudio, y que la procrastinación académica es igual, por lo que tampoco existen diferencias por grado académico. Recomendó la intervención de la Psicología tanto educativa como clínica, con el fin de cambiar esta situación, logrando que participen alumnos, profesores y padres de familia.

Como se ha podido observar, estudios tanto a nivel nacional como internacional, dan una muestra a la preocupación que el fenómeno de la procrastinación está causando en la vida de las personas, ya sea a nivel académico como personal.

A continuación se presenta fundamentación teórica la cual será de utilidad para comprender mejor el concepto de procrastinación, sus causas, los tipos de procrastinadores y sus características, así como el ciclo de la procrastinación.

1.1 Procrastinación

Según establece la Real Academia Española (en adelante, RAE) en la vigésimosegunda edición de su Diccionario de la Lengua Española (2001) el verbo procrastinar procede del verbo latín procrastinare (de pro, para y cras, mañana, es decir, “posponer hasta mañana”) y significa “diferir o aplazar la ejecución de un acto”. Por su parte, “procrastinación” (del lat. procrastinatio, -onis) es la acción de procrastinar. La RAE no recoge el término “procrastinador” aunque a lo largo del presente trabajo, atendiendo a las anteriores definiciones, se utilizará para hacer referencia a la persona que procrastina.

Según el Online EtymologyDictionary (n.f), el término Procrastinación – Una mirada clínica 5 proviene del latín y se compone de las palabras pro, que significa “adelante”/”a favor de” y crastinus, que significa “del mañana”. Sin embargo, las implicaciones del concepto desde el punto de vista psicológico son bastante más complejas.

Ferrari, O’Callahan, y Newbegin (2005), Gafni y Geri (2010), Lay y Schouwenburg(1995) autores para los que procrastinar supone aplazar tareas que se encuentran bajo el propio control, es decir, posponer una acción a pesar de tener el propósito de realizarla, demorar intencionalmente su inicio o realización hasta el último minuto posible o incluso no realizarla en absoluto.

Para Ferrari y Tice (2000) se trata de un comportamiento caracterizado por el aplazamiento voluntario de la realización de actividades que deben llevarse a cabo en un plazo determinado.

La procrastinación también ha sido definida como un patrón ineficaz en el establecimiento de prioridades y en el cumplimiento de la planificación en una o más áreas vitales que constituye una “fuente de angustia personal”. De hecho, una de las principales controversias en la investigación sobre la procrastinación se refiere a si se caracteriza o no por la presencia de malestar emocional y si este factor debiera ser incluido dentro de una posible definición multidimensional del constructo (Ferrari, Wolfe, Wesley, Schoff y Beck (1995).

Según Ferrari, Johnson y McCown (1995) es un patrón cognitivo y conductual que se relaciona con la intención de hacer una tarea y con una falta de diligencia para iniciarla, desarrollarla y culminarla, y dicho proceso estaría acompañado por la experimentación de ansiedad, inquietud o abatimiento.

Knaus (2000) considera la dilación un "hábito problemático altamente resistente al cambio, persistente y emocionalmente angustiante" (p. 153). Según Knaus (2000) la dilación se refiere a la ausencia de una actuación autorregulada y a la tendencia a posponer aquello que es necesario para alcanzar un objetivo.

Para Steel (2007) la procrastinación se puede expresar como el retraso intencional en un curso de acción previsto, a pesar de la conciencia de los resultados negativos, y usualmente, su consecuente desempeño insatisfactorio.

Para Wolters (2003) la procrastinación es un defecto en el desempeño de actividades académicas que está caracterizado por postergar hasta el último minuto labores que necesitan ser completadas.

Para Ellis y Knaus (2002) cuando procrastinamos se aplazan las metas académicas hasta el punto óptimo donde el desempeño requerido sea altamente probable.

Ackerman y Gross (2007) describen la procrastinación académica como una conducta dinámica, la cual cambia a través del tiempo y está condicionada a variables propiamente educativas, así como el contenido a aprender, las estrategias didácticas del docente y los medios y materiales empleados en la instrucción. Si se posterga el desarrollo y finalización de la tarea por la valoración negativa de los condicionantes educativos anteriormente mencionados, se está procrastinando y el tiempo del que disponemos para realizar la tarea inicial es dedicado a actividades distractoras o a situaciones que impliquen sensaciones positivas.

1.2 Tipos de Procrastinación

Los tres principales tipos son los siguientes: el tipo arousal frente al tipo evitativo, por un lado y, por el otro, el tipo decisional. Esta taxonomía fue ideada y concebida por Ferrari (1992b) cuando trataba de comparar algunas escalas de evaluación de la procrastinación desarrolladas con anterioridad. Estas escalas eran la General ProcrastinationScale de Lay (1986) y el AdultInventory of Procrastination de McCown y Johnson's (1989). Dado que en sus análisis encontraba que la correlación existente entre estas escalas era casi nula, concluyó que éstas medían dos tipos diferentes de procrastinación: el tipo arousal la primera y el tipo evitativo la segunda. Posteriormente, Ferrari añadió un tercer tipo denominado tipo decisional, basado en el Decisional ProcrastinationQuestionnaire de Mann (1982).

A continuación se describen las mismas:

- **Procrastinador tipo arousal:** Para Ferrari (1992b) el procrastinador tipo arousal se caracteriza por un alto nivel de búsqueda de sensaciones que procrastina porque ansía obtener un “subidón” por la compleción de una tarea en el último momento. Es decir, se trataría de un individuo que recibe un alto grado de refuerzo positivo en la acción de realizar alguna tarea en muy poco tiempo y a contrarreloj para la que ha dispuesto de mucho tiempo. La sensación de desafío de salirse con la suya en una situación de alto riesgo de fracaso les aporta la estimulación que necesitan. Una

frase típica de este tipo de procrastinador sería “voy a posponer esta tarea de momento, trabajo mejor bajo presión” (Pychyl y Simpson, 2009, pág. 909).

- **El procrastinador tipo evitativo:** Busca principalmente no enfrentarse a la tarea en cuestión (Ferrari, 1992b). La motivación puede adoptar varias formas, a saber: hay tareas, que por la aversión que causan de manera intrínseca, son evitadas; otras son pospuestas eternamente por el miedo a fracasar en el intento de realizarlas, lo cual esconde un miedo a enfrentarse a las propias limitaciones (esto se desarrollará en mayor profundidad en apartados posteriores).
- **El decisional:** En lo que se procrastina es la toma de una determinada decisión (Ferrari, 1992b).

McCown, Petzel y Rupert (1987) mediante AFE, destacan la existencia de tres tipos o perfiles diferenciales de procrastinadores:

- **El Tipo 1 (al que denominan “Académico”):** Correspondería con personas impulsivas preocupadas por la pérdida de tiempo.
- **El Tipo 2 (o “Extrovertido”):** Caracterizaría por su carácter enérgico y ligeramente ansioso.

- **El Tipo 3 (o “Neurótico”):** Sería incapaz tanto de gestionar como de concluir eficazmente sus tareas, presentando adicionalmente una percepción de falta de control en el uso eficaz del tiempo

HsinChunChu y NamChoi (2005) plantean que se puede distinguir a los individuos procrastinadores en los tipos pasivo y activo. Los cuales se describen a continuación:

- **El procrastinador pasivo o tradicional:** Aquel que se encuentra paralizado por la indecisión para actuar y culminar las actividades, metas o tareas en el tiempo establecido.
- **El procrastinador activo:** Aquel que se beneficia del aplazamiento pues lo requiere para experimentar la presión del tiempo y terminar con éxito lo que se propuso.

Otros autores distinguen también entre procrastinadores “optimistas” frente a “pesimistas” (e.g., Lay 1987; McCown, Johnson y Petzel, 1989); procrastinadores “pasivos” y “activos” (HsinChunChu y NamChoi, 2005); procrastinación “estado” y procrastinación “crónica”, referida a un patrón desadaptativo estable de conducta que se traduce en que la postergación tienda a manifestarse en cualquier situación y contexto (Ferrari et al., 1995; Lay y Schouwenburg, 1995) y asimilable a la procrastinación en tanto que rasgo.

1.3. Características de las personas que procrastinan

Segun Guzmán (como se citó en Sechel, 2016), las personas que procrastinan tienen varios rasgos de personalidad, como los siguientes:

a. Responsabilidad y procrastinación: Ya que la responsabilidad es un rasgo que se relaciona negativamente con la procrastinación, se destacan las siguientes características:

- Los procrastinadores tienen a escoger la gratificación inmediata.
- No existe una valoración de las consecuencias a largo plazo.
- Poco Autocontrol.
- Poca capacidad de planificación.
- Poca capacidad en toma de decisiones.
- Se distraen fácilmente.
- Motivación pobre.

b. Ansiedad y procrastinación: En los estudios realizados sobre la procrastinación, se han encontrado específicamente aspectos relacionados a la personalidad, como rasgos que se incluyen dentro del presente inciso:

- Una ansiedad elevada al tener que enfrentarse con determinadas tareas.

- Emociones negativas que pueden interferir con el desarrollo.
- Alto nivel de neuroticismo.
- Depresión y/o indefensión aprendida.
- Pensamientos negativos asociados al ánimo (autoestima baja).
- Autoevaluación negativa autoinformada.
- Pesimismo.

c. Extroversión, impulsividad y procrastinación:

- Extroversión: Las actividades sociales y actividades habituales de una persona extrovertida usualmente son indicadores de distracciones las cuales facilitan la procrastinación.
- Impulsividad: visto como un rasgo que esta asociado al neuroticismo, la impulsividad es uno de los principales rasgos de una persona procrastinadora.

d. Cogniciones y procrastinación: Ya que la procrastinación es un problema caracterizado por ser un conflicto consigo mismo, la cognición obtiene su importancia en el intento de lucha y regulación voluntaria contra dicho fenómeno.

Desde este ámbito, las características encontradas son:

- Pensamientos automáticos negativos.
- Autorrechazo y malestar consigo mismo.
- Autoconcepto negativo.
- Autodesprecio.

- Desprecio o desinterés por la vida.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Necesidad de ser perfectos.
- Miedo al fracaso.

1.4. Causas de la Procrastinación

Ellis y Knaus (2002) caracterizan la procrastinación como el resultado de tres causas básicas, que a menudo se superponen: autolimitación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad. Estas causas son manifestaciones características de un estilo cognitivo que implica una visión distorsionada acerca de uno mismo, de los otros y del mundo.

La primera causa son las autolimitaciones que se refieren a como las personas se autominusvaloran mediante pensamientos autocríticos y autoafirmaciones negativas y despectivas. De forma cíclica el procrastinador se devalúa a sí mismo debido a sus conductas procrastinadoras pasadas y presentes, lo cual promueve más los aplazamientos y los sentimientos de ansiedad y depresión. Las demandas del procrastinador de hacer bien casi cualquier cosa solo lo impulsan a evitar realizar la tarea a tiempo o a encontrar una excusa para no hacerla nunca. De acuerdo con esta lógica, la procrastinación es consecuencia por una parte de creencias excesivamente estrictas y exigentes acerca de cómo debería de ser la tarea, es decir, del perfeccionismo, y por otra de una visión de la autovalía basada en lo que uno es capaz de lograr.

La segunda causa de la procrastinación es la baja tolerancia a la frustración; la cual surge cuando el sujeto reconoce que para conseguir beneficios futuros debe de trabajar duro en el presente y afrontar el sufrimiento actual que puede suponer pero, sin embargo, asume la creencia distorsionada de que dicho sufrimiento es insoportable. En base a esta creencia los individuos con baja tolerancia a la frustración eligen aplazar la tarea. Al ceder a la baja tolerancia a la frustración, el sujeto recibe el beneficio inmediato de reducir el malestar asociado con la tarea, pero acepta a cambio, tácitamente, consecuencias problemáticas a largo plazo.

La tercera causa básica de procrastinación es la hostilidad, como un acto subconsciente o inconsciente contra otras personas significativas (padres, profesores, amigos). Ellis y Knaus (2002) caracterizan la hostilidad como una manifestación emocional derivada de una reclamación irracional contra todos aquellos relacionados con la tarea que se aplazó. Así, aunque gran parte de la procrastinación derive de la baja tolerancia a la frustración y de los sentimientos de inadecuación, los sujetos pueden postergar la realización de las tareas como una expresión indirecta, inapropiada y autoperjudicial, de ira y hostilidad hacia las personas asociadas a dichas tareas.

1.5. Consecuencias de la Procrastinación

Como menciona Guzmán (como se citó en Sechel, 2016), la mayoría de estudios que se han dedicado a esclarecer las consecuencias, ya sean negativas o positivas que podría tener la procrastinación, la mayoría se han centrado en los efectos sobre el ánimo y el estado emocional en general o en el rendimiento laboral/académico, dadas las importantes implicaciones que tiene la procrastinación en este ámbito.

Es sabido que a la larga el procrastinador sufre por su conducta y esto afecta a su estado de ánimo. Esto tiene relación con lo que he explicado sobre la gratificación inmediata. Posponer una tarea para realizarla en otro momento supone una gratificación inmediata a la que es todavía más fácil sucumbir si se tiene un estado de ánimo negativo. De hecho, se ha demostrado que existe una correlación muy considerable entre la procrastinación de un proyecto y la culpa sentida respecto a dicho proyecto (Pychyl, como se citó en Guzmán, 2013).

"En una encuesta online realizada por el ProcrastinationResearchGroup (2005) en la que participaron más de 9000 personas, el 94% afirmaba que la procrastinación tenía algún tipo de efecto negativo sobre su estado de ánimo y el 18% decía que este efecto era extremadamente negativo." (Guzmán, 2013, Pág. 31)

Un aspecto interesante es el que exploran Ferrari, Barnes y Steel (2009) los sentimientos de arrepentimiento que tienen los procrastinadores respecto a los no procrastinadores. En su estudio encontraron que los procrastinadores, independientemente del tipo, presentaban más ideas de arrepentimiento referidas a las metas educativas y académicas, paternidad, interacciones con amigos y con parientes, salud y bienestar físico y en aspectos financieros que los no procrastinadores. No había diferencias en cuanto a ideas sobre la vida amorosa, la planificación de la carrera y el desarrollo personal y espiritual. La muestra utilizada para este estudio se componía de procrastinadores crónicos que, como parece esperable, parecen arrepentirse de bastantes aspectos más retrospectivamente que la población general. Esto confirma una vez más, el malestar subjetivo que puede ocasionar la procrastinación(Guzmán, 2013).

1.6. Ciclo de la Procrastinación



Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de Guzmán (2013, Pp. 7-11)

En el esquema se puede visualizar que el ciclo de la procrastinación consta de siete pasos, los cuales son un esquema básico que describen el tipo de pensamiento que tiene una persona procrastinadora desde que decide realizar una tarea determinada.

Como se puede observar la procrastinación es aplazar o posponer una acción, ya sea tanto en el ámbito académico como en el personal. Este fenómeno ha estado presente desde hace varios años y que ha sido estudiado por varios profesionales de la salud. Existen varios tipos de procrastinadores así como varias razones por las cuales las personas procrastinan, entre ellas podemos encontrar el miedo al éxito o al fracaso, la baja tolerancia a la frustración, entre otras.

Las personas que procrastinan usualmente sufren principalmente consecuencias negativas que llevan a un arrepentimiento, del mismo modo, estas personas viven en un ciclo vicioso, en el cual van aplazando las actividades diarias lo que les produce ansiedad y en ocasiones hasta depresión.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los últimos años del Bachillerato crean estrés en los alumnos, ya que se plantean metas que desean lograr con éxito. Los estudiantes están involucrados en situaciones que exigen un despliegue inmediato de recursos, así como la adaptación a nuevas exigencias, horarios, tareas, exámenes, etc. Dichas tareas pueden ser postergadas, ya sea por miedo al éxito o al fracaso, por falta de motivación, miedo al compromiso, presión tanto familiar como de grupo, entre otras; y esto dificulta su cumplimiento y puede causar problemas tanto personales como académicos.

Esta acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica, hace referencia a la Procrastinación Académica (Onwuegbuzie, 2004; Quant& Sánchez, 2012).

Dicha tendencia de aplazar suele asociarse con una sensación de ansiedad ante la situación que se está aplazando, así como con baja autoeficacia, elevada ansiedad ante exámenes, estrés ante la entrega de trabajos aplazados y consecuencias negativas.

La procrastinación se ha asociado con la inteligencia emocional y el estado de ánimo, lo cual afecta la vida académica de la persona y da paso a otras dificultades académicas y puede llegar a afectar la vida profesional de las personas.

Por lo anterior se planteó la siguiente pregunta de investigación, ¿Cuál es el nivel de procrastinación en estudiantes de 4to y 5to bachillerato de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala?

2. Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Determinar el nivel de procrastinación en estudiantes de 4to y 5to bachillerato de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala.

2.1.2 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato.
- Determinar quiénes procrastinan más, hombres o mujeres.
- Determinar las causas más frecuentes de la procrastinación en la población descrita
- Determinar qué grado, 4to o 5to Bachillerato, tiene un mayor nivel de procrastinación.

2.2 Variable

Procrastinación

2.3 Definición de la variable de estudio

2.3.1 Definición conceptual

La procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas (Haycock, McCarthy &Skay, como se citó en Steel, 2007).

2.3.2 Definición operacional

Para fines de este estudio se utilizó el Cuestionario de Procrastinación - CP2015, creado por Leslie Sechel, el cual consta de 22 reactivos con 4 opciones de respuesta (siempre, bastantes veces, algunas veces y nunca o casi nunca). El cuestionario toma de 15 a 20 minutos para responder.

Los resultados del cuestionario indicarán el nivel de procrastinación de los estudiantes, valorándolo de la siguiente manera: los alumnos que no procrastinan deberán de obtener una puntuación de 0 a 25 puntos, un nivel bajo de procrastinación con una puntuación de 26 a 50 puntos, nivel medio de procrastinación con un punteo de 51 a 75 puntos y un nivel alto de procrastinación con un punteo de 76 a 100 puntos.

2.4 Alcances y límites

El alcance del presente estudio fue identificar los niveles de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to Bachillerato y verificar si dicho nivel es bajo, medio o alto.

Una de las limitaciones más grandes en la investigación fue la escasa investigación que hay sobre el tema a nivel nacional, lo que impide obtener más información sobre el tema.

2.5 Aporte

Debido a la escasa investigación que existe a nivel nacional, el presente estudio se considera como un aporte a la Universidad Rafael Landívar como un apoyo para futuras investigaciones sobre la procrastinación. Del mismo modo, será un aporte para la institución en la cual se realizó el trabajo de campo, para que conozcan los niveles de procrastinación de sus estudiantes. Se les proporcionara material de información que tiene como propósito dar a conocer a los estudiantes sobre las causas y las consecuencias de la procrastinación, para que en el futuro puedan evitar caer en el ciclo de la procrastinación y así realizar todas sus actividades en el tiempo previsto y sin tener repercusiones como lo son la ansiedad y el estrés que la procrastinación les genera.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

El estudio se llevó a cabo con 87 estudiantes de 4to y 5to bachillerato de edades entre 16 y 18 años, de ambos géneros de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala.

Se trabajó con la población global y el tipo de muestra fue un muestreo no probabilístico, en el cual "la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra" (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p.176).

3.2 Instrumento

Para fines del siguiente estudio, se utilizó el Cuestionario de Procrastinación, creado por Leslie Sechel en el año 2015. El CP2015, consta de 22 reactivos, los cuales tienen cuatro opciones como respuestas, las cuales son: Siempre, Bastantes veces, Algunas veces y Nunca o Casi nunca. El tiempo aproximado para responder el CP2015 es de 15 a 20 minutos aproximadamente. El Cuestionario de Procrastinación brinda el nivel de procrastinación, el cual se divide en 4 rangos, los cuales se describen en la siguiente tabla.

Nivel	Puntuación
No procrastinan	0-25 puntos
Bajo	26-50 puntos
Medio	51-75 puntos
Alto	76-100 puntos

3.3 Procedimiento

- Se seleccionó del tema de investigación.
- Se elaboró un perfil de investigación con el fin de buscar la aprobación del mismo.
- Ya aprobado el tema, se solicitó permiso a través de una carta al Colegio privado de la Ciudad de Guatemala.
- Se desarrolló el anteproyecto y se presentó el anteproyecto al departamento de Psicología para su aprobación.
- Una vez aprobado el anteproyecto, se procedió con el trabajo de campo.
- Se asistió al Colegio privado de la Ciudad de Guatemala para la aplicación del Cuestionario de Procrastinación CP-2015.
- Se calificaron y se tabularon los resultados.
- Se realizó un análisis estadístico de los resultados.
- Se elaboró la presentación de resultados en tablas y graficas.
- Se redactó las conclusiones y recomendaciones en base a los resultados
- Se presentó el informe final.

3.4 Tipo de Investigación, diseño y metodología estadística

Para fines de este estudio, se utilizó la investigación cuantitativa descriptiva, la cual Hernández, Fernández, y Baptista, (2003) explica que el:

"Enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población" (pág.10).

"La investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice" (Hernández, et al., 2003, pág.119)

Para la presentación de los resultados se utilizó estadística descriptiva con una distribución de frecuencias; "un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías y generalmente se presenta como una tabla" (Hernández, et al., 2003, p.287). Dichos resultados se presentaron mediante tablas y gráficas, y se utilizó el programa Excel 2007 para la tabulación de los datos.

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

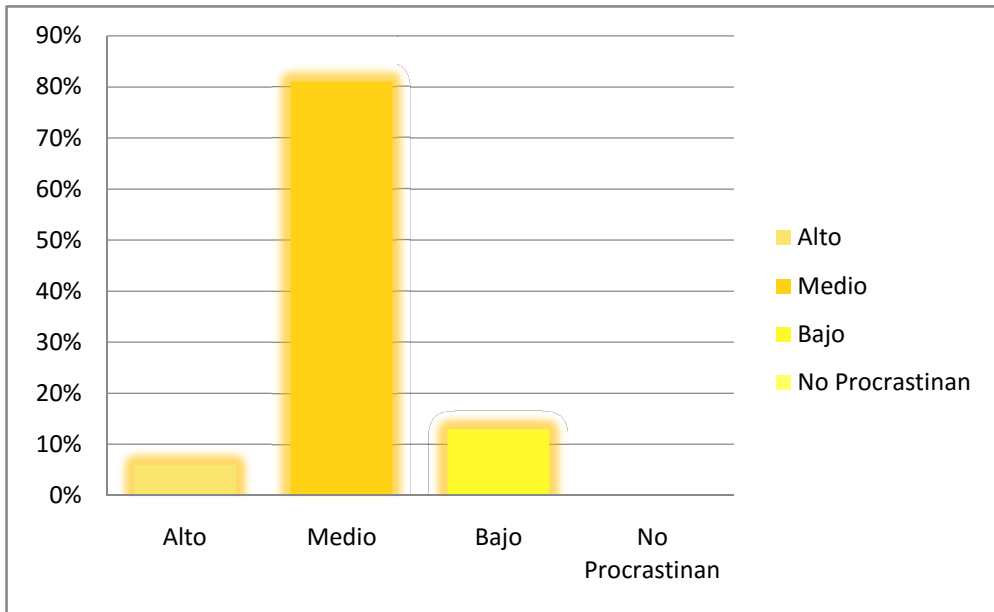
En esta área se presentan los resultados obtenidos por medio de graficas de barras y circulares sobre el nivel de procrastinación sobre los estudiantes de 4to y 5to Bachillerato, así como las diferencias que existen en la procrastinación dependiendo del sexo y el grado de los participantes. Del mismo modo, se presentan los resultados sobre las causas que llevan a los estudiantes a procrastinar.

Tabla 4.1 Nivel de procrastinación

Nivel	Porcentaje
No procrastinan	0%
Alto	6%
Medio	81%
Bajo	13%

Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de la Escala CP2015 (Septiembre, 2017)

Gráfica 4.1 Nivel de procrastinación



Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de la Escala CP2015 (Septiembre, 2017)

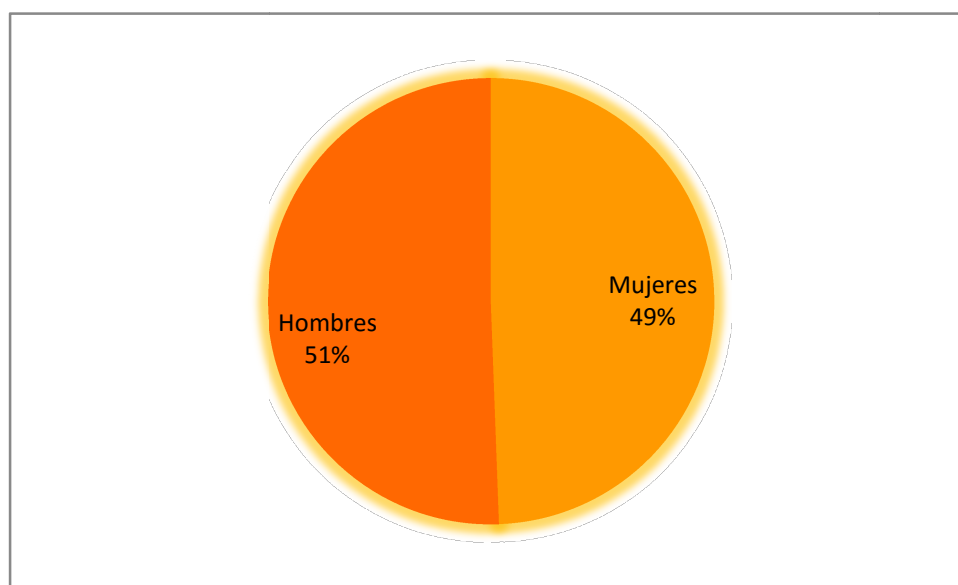
En la gráfica 4.1 se puede observar que el 81% de los estudiantes mantienen un nivel medio de procrastinación, un 13% tienen un nivel bajo, un 6% un nivel alto y un 0% no procrastina. Puede evidenciarse una diferencia entre el nivel medio, alto y bajo, por lo tanto, es el nivel medio en el que se encuentran la mayoría de los sujetos.

Tabla 4.2 Procrastinación según el sexo.

Sexo	Porcentaje
Femenino	49%
Masculino	51%

Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de la Escala CP2015 (Septiembre, 2017)

Gráfica 4.2 Procrastinación según el sexo.



Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de la Escala CP2015 (Septiembre, 2017)

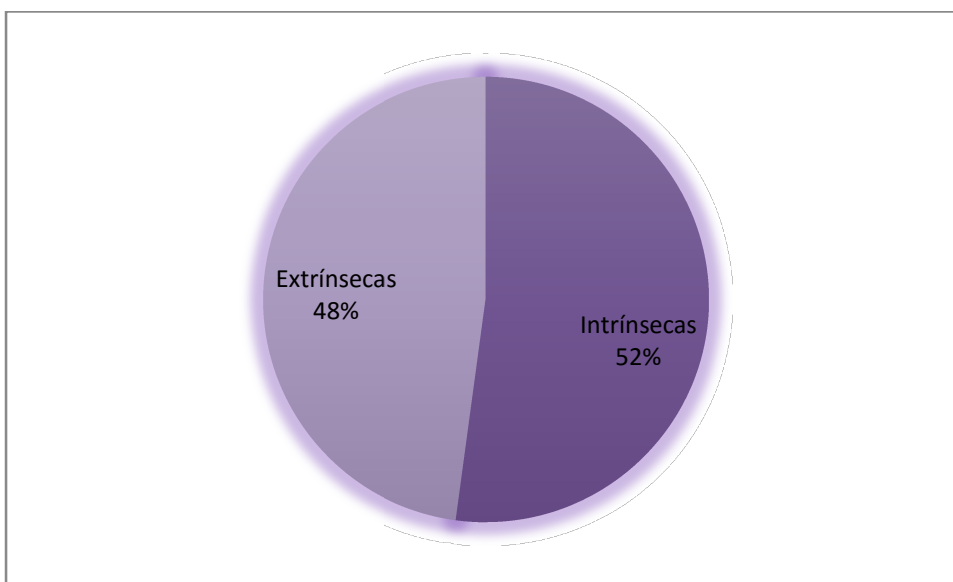
En la gráfica 4.2 se puede observar como el nivel de procrastinacion entre hombres y mujeres únicamente tiene una diferencia del 2%, lo cual indica que ambos sexos se encuentran en un nivel relativo de procrastinación.

Tabla 4.3 Nivel de procrastinación según las causas.

Causas	Porcentaje
Extrínsecas	48%
Intrínsecas	52%

Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de la Escala CP2015 (Septiembre, 2017)

4.3 Nivel de procrastinación según las causas.



Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de la Escala CP2015 (Septiembre, 2017)

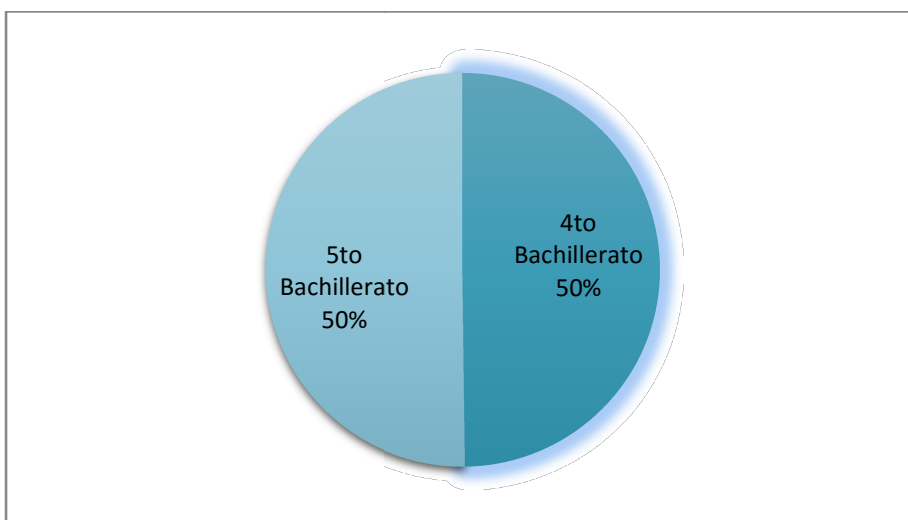
En la gráfica 4.3 se observa que el 48% de la procrastinación se debe a causas extrínsecas y el 52% a causas intrínsecas, lo cual implica una diferencia mínima entre las causas por las cuales los estudiantes procrastinan.

Tabla 4.4 Nivel de procrastinación según el grado académico.

Grado académico	Porcentaje
4to Bachillerato	50%
5to Bachillerato	50%

Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de la Escala CP2015 (Septiembre, 2017)

Gráfica 4.4 Nivel de procrastinación según el grado académico.



Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de la Escala CP2015 (Septiembre, 2017)

En la gráfica 4.4 se observa como ambos grados académicos tienen un nivel de procrastinación del 50%, lo cual significa que no existe diferencia en cuanto al nivel de procrastinación de los alumnos que se encuentran entre las edades de 16 y 18 años, que se encuentran cursando 4to Bachillerato y 5to Bachillerato.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio tuvo como objetivo conocer los niveles de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to Bachillerato de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala, así como los niveles de procrastinación que existen dependiendo del sexo y del grado académico de los estudiantes y cuáles son las causas más frecuentes para que exista una conducta procrastinadora.

La procrastinación es un fenómeno que ha existido por varios años en la historia del ser humano y varios estudios afirman que es una tendencia natural actual del ser humano.

Los estudiantes de bachillerato están propensos a ser parte de este fenómeno, ya que al estar en un momento crítico de sus vidas, se sienten presionados por tareas, trabajos y exámenes, es por eso que en el presente estudio se decidió determinar cuál era el nivel de procrastinación de un grupo de estudiantes que cursan los grados de bachillerato.

En la investigación de Vallejos (2015) la cual tuvo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante las evaluaciones con una muestra de 130 estudiantes universitarios, no se encontró una mayor diferencia en el puntaje global de razones de procrastinación, aunque los hombres obtuvieron un puntaje mayor en la procrastinación de las actividades académicas.

A diferencia de la investigación de Vallejos (2015), en la presente investigación se concluyó que no existe una diferencia significativa entre los niveles de procrastinación según el sexo de los participantes.

Por otro lado, en la investigación realizada por Natividad (2014), cuyo objetivo fue profundizar y ampliar la investigación de la sobre el fenómeno de la procrastinación académica en la población universitaria en los primeros cursos de sus estudios y al mismo tiempo verificar las interrelaciones con el uso del tiempo y el estrés en el ámbito académico, en la cual se trabajó con una población total de 210 sujetos de ambos sexos; el autor concluyó que el nivel de procrastinación presenta una elevada incidencia entre los estudiantes universitarios.

Como resultado de la investigación y el trabajo de campo realizado, se pudo establecer, que el nivel de procrastinación de los estudiantes de bachillerato se encuentra en su mayoría en un nivel medio, siendo así este el 81% de la población.

Del mismo modo, Alvarez (2010) realizó un estudio con el objetivo de estudiar la presencia de la procrastinación general y académica en un grupo de estudiantes de secundaria. Sobre la base del análisis de los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que la general, y que no existen diferencias significativas según el rol genérico y el grado de estudios.

Así como en el presente estudio, se pudo determinar que el grado académico y el sexo de los participantes no evidencian diferencia ante el fenómeno de la procrastinación y que tanto hombres como mujeres procrastinan en la misma medida.

Ellis y Knaus (2002), caracterizan la procrastinación como el resultado de tres causas básicas, que a menudo se superponen. Estas causas son manifestaciones características de un estilo cognitivo que implica una visión distorsionada de uno mismo, de los otros y del mundo. Estas tres causas son: las autolimitaciones, la baja tolerancia a la frustración y la hostilidad. Las cuales se pueden catalogar como las causas intrínsecas, las cuales fueron evaluadas en la presente investigación. Los resultados obtenidos demuestran que no existe una diferencia entre las causas extrínsecas e intrínsecas, lo cual significa que los adolescentes procrastinan tanto por las limitaciones que se auto imponen así como por las que les imponen las personas y situaciones que los rodean.

En conclusión los resultados obtenidos muestran que el nivel general de los estudiantes de bachillerato ante el fenómeno de la procrastinación se encuentra en un nivel medio, y que tanto hombres y mujeres de los distintos grados académicos no reflejan diferencia entre los niveles de procrastinación. Se pudo observar que las causas que los llevan a procrastinar son tanto intrínsecas como extrínsecas, por lo que no hay diferencia entre las razones por las cuales procrastinan.

VI. CONCLUSIONES

- El objetivo principal del estudio era determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to Bachillerato, con edad comprendida entre los 16 a 18 años de edad. Según los resultados obtenidos en el cuestionario CP2015, se pudo determinar que el 81% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de procrastinación.
- No se encontró diferencia significativa en cuanto al sexo de los participantes, lo cual significa que tanto hombres como mujeres procrastinan en un mismo nivel.
- No existe una diferencia entre las causas por las cuales los estudiantes procrastinan, lo cual quiere decir que tanto las causas intrínsecas como las extrínsecas son un factor importante en el fenómeno de la procrastinación.
- Se determinó que no existe una diferencia entre los niveles de procrastinación de los estudiantes dependiendo de su grado académico.

VII. RECOMENDACIONES

A los estudiantes:

- Se recomienda a los estudiantes que procrastinan, que elaboren horarios para mantener una organización tanto en sus actividades académicas como de las de carácter personal, para así evitar aplazar las tareas importantes. Esto los ayudara a auto evaluarse, para tener conciencia sobre en qué áreas son más propensos a procrastinar.

Al centro Educativo:

- Fomentar en los estudiantes la identificación de la conducta procrastinante y reconocer los efectos negativos y el malestar emocional que causa dicha conducta.
- Desarrollar consciencia en los estudiantes sobre las consecuencias de la procrastinación, y de ser posible brinden herramientas sobre la autorregulación para que los estudiantes puedan auto evaluarse y disminuir los niveles de procrastinación
- Implementar talleres que favorezcan las herramientas y estrategias para identificar y disminuir la conducta procrastinadora.

A los estudiantes de Psicología:

- El tema de la procrastinación es algo que ha existido a través de los años, pero que se ha estudiado relativamente poco; se recomienda ampliar la investigación del tema, con distintos grupos de jóvenes y adultos para así tener un mejor conocimiento sobre sus causas, niveles y las consecuencias de la procrastinación en los seres humanos.

REFERENCIAS

- Ackerman, D., & Gross, B. (2007). I can start JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. *Journal of Marketing Education*, 29, 97-110.
- Alva, L., Campos, J., Matalinares, M., Monroe, J., Navarro, L.L., Navarro, L.R.A., Nuñez, E., Padilla, M. y Yarlequé, L. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 173-184.
- Alvarez, B. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Aranda, R., Delgado, M., Navarro, M., Paz, A. & Sayas, Y. (2014). Representaciones mentales sobre la procrastinación en estudiantes de psicología de la UNMSM. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3).
- Carranza, R., y Ramírez, A (2013) Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. Universidad Peruana Unión, Perú. *Revista Biblat*, Vol. III No. 2 P. 98-108. Recuperado de: <http://biblat.unam.mx/es/revista/apuntes-universitarios/articulo/procrastinacion-y-caracteristicas-demograficas-asociados-en-estudiantes-universitarios>

- Ellis, A., & Knaus, W. (2002). *Overcoming procrastination*. New York: New American Library
- Ferrari J. (1992b). Psychometric validation of two Procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97–110.
- Ferrari, J., Johnson, J., y McCown, W. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J., Wolfe, R., Wesley, J., Schoff, L., y Beck, B. (1995). Ego-identity and academic procrastination among university students. *Journal of College Student Development*, 36, 361-367.
- Ferrari, J., O'Callahan, 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, 1–6.
- Ferrari, J. & Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.
- Ferrari, J., Y Díaz-Morales, J. (2007). Perceptions of self concept and self presentation by procrastinators: further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1). 91-96.
- Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>

- Ferrari, J., Barnes, K., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 30(3), 163-168.
- Gafni, R. & Geri, N. (2010). Time management: Procrastination tendency in individual and collaborative tasks. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 5, 115-125.
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica*. (Tesis de maestría). Recuperada de <https://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/07/procrastinacion.pdf>
- Hernández, R; Fernández, C & Baptista, P. (2003). Metodología de la Investigación. McGraw - Hill Interamericana. México, D.F., 2003. (pg. 10).
- Hsin Chun Chu, A., & Nam Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, 245-264.
- Knaus, W. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior y Personality*, 15(5), 153-166.
- Lay, C. H. (1987). A modal profile analysis of procrastinators: A search for types. *Personality and Individual Differences*, 8, 705-714.
- Lay, C., Schouwenburg, H. (1995) Trait procrastination and the big-five factor of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490.

McCown, W., Petzel, T. y Rupert, P. (1989). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8, 781–786.

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

Navarro. C., (2016) Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinacion y la motivación intrínseca. Institucion Universitaria de Envigado. Facultad de ciencias Sociales de la Institucion Universitaria de Envigado. *Revista Katharsis*. Núm. 21. Recuperado de: <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/623/1081>

Online Etymology Dictionary.(s.f). Procastination.Recuperado de <http://www.etymonline.com/>

Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment and Evaluation in HigherEducation*, 29(1), 3-19.

Padilla, M., Torres, C. & Dos Santos, V. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, [S.l.], v. 35, n. 1, p. 163, feb. 2017. ISSN 2145-4515. Recuperado de: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/153>

- Pychyl, T. A., & Simpson, W. K. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47, 906-911.
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Real Academia Española, (2001). Diccionario de la lengua española, 22.^a edición. Madrid: España.
- Sechel, L. (2016) *La procrastinación como característica de la Generación Z en estudiantes de primer año de las carreras de Psicología de la Universidad Rafael Landívar.* (Tesis de Maestría). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Sobalvarro, C. (2008). *La toma de decisión y la procrastinación.* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas, Guatemala.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Vallejos, R. (2003) *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios.* (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/VALLEJOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf

Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulate learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187

ANEXOS

Ficha Técnica

NOMRE:	Cuestionario de Procrastinación - CP2015
AUTOR:	Leslie Sechel
OBJETIVO:	Medir el nivel de procrastinación de los estudiantes.
FACTORES QUE MIDE:	Nivel de Procrastinación Factores Intrínsecos y Extrínsecos Características y factores de procrastinación.
DURACIÓN:	15-20 minutos aproximadamente
APLICACIÓN:	Autoaplicable
FORMA DE CALIFICAR:	Para calificar la prueba se debe sacar el puntaje de cada uno de los ítems y sumarlo, el puntaje más alto es de 88 y el más bajo es de 0 puntos. Luego en base a la tabla de punteos se obtiene el nivel de procrastinación de los estudiantes.

Procrastinación, causas y consecuencias

¿Qué es la procrastinación?

Según establece la Real Academia Española (en adelante, RAE) en la vigésimo segunda edición de su Diccionario de la Lengua Española (2001) el verbo procrastinar procede del verbo latín procrastinare (de pro, para y cras, mañana, es decir, “posponer hasta mañana”) y significa “diferir o aplazar la ejecución de un acto”.

Procrastinar supone aplazar tareas que se encuentran bajo el propio control, es decir, posponer una acción a pesar de tener el propósito de realizarla, demorar intencionalmente su inicio o realización hasta el último minuto posible o incluso no realizarla en absoluto.

La procrastinación también ha sido definida como un patrón ineficaz en el establecimiento de prioridades y en el cumplimiento de la planificación en una o más áreas vitales que constituye una “fuente de angustia personal”.

Existen tres tipos de procrastinadores:

El Tipo 1 (“académico”) se correspondería con personas impulsivas preocupadas por la pérdida de tiempo.

El Tipo 2 (“extrovertido”) se caracterizaría por su carácter enérgico y ligeramente ansioso.

El Tipo 3 (“neurótico”) sería incapaz tanto de gestionar como de concluir eficazmente sus tareas, presentando



adicionalmente una percepción de falta de control en el uso eficaz del tiempo.

¿Cuáles son las causas de la procrastinación?

- La primera causa son las autolimitaciones: se refieren a como las personas se auto minusvaloran mediante pensamientos autocríticos y autoafirmaciones negativas y despectivas.
- La segunda causa de la procrastinación es la baja tolerancia a la frustración, la incapacidad de tolerar la más mínima molestia, contratiempo o demora en la satisfacción de los deseos, de soportar ningún sentimiento o circunstancia desagradable.

- La tercera causa es la hostilidad, como un acto subconsciente o inconsciente contra otras personas significativas (padres, profesores, amigos...).

¿Cuáles son las consecuencias de la procrastinación?

Es sabido que a la larga el procrastinador sufre por su conducta y esto afecta a su estado de ánimo.

Posponer una tarea para realizarla en otro momento supone una gratificación inmediata a la que es todavía más fácil sucumbir si se tiene un estado de ánimo negativo.

Elaborado por: María José Alvarez Ibáñez

De hecho, se ha demostrado que existe una correlación muy considerable entre la procrastinación de un proyecto y la culpa sentida respecto a dicho proyecto

Recomendaciones

- Elaborar horarios para mantener una organización tanto en las actividades académicas como en las de carácter personal.
- Fomentar en los estudiantes la identificación de la conducta procrastinante y reconocer los efectos negativos y el malestar emocional que causa dicha conducta.