

**PROCRASTINACIÓN EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA**

"Procrastination in college students of metropolitan lima"

Mg. Ps. Marquina Luján Román Jesús<sup>1</sup>, Gomez-Vargas<sup>2</sup>, Leyla; Salas-Herrera, Camila<sup>2</sup>; Santibañez-Gihua, Stephanie<sup>2</sup>, Rumiche-Prieto, Roxana<sup>2</sup>.

**RESUMEN**

**Objetivo:** La procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor o tarea evitando la responsabilidad, decisiones y tarea que requieren ser desarrolladas. Este estudio pretende identificar la frecuencia de procrastinación en alumnos universitarios de Lima metropolitana.

**Material y Método:** La investigación fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo simple, de corte transversal, con un enfoque cuantitativo, donde tuvimos como muestra a 310 alumnos de una Universidad perteneciente a Lima Metropolitana durante el año 2016; el instrumento utilizado para el trabajo descrito fue la escala de procrastinación general (EPG), la cual está conformada por 18 ítems. Para la obtención de los resultados se utilizó la frecuencias, porcentajes para describir las características de la variable y el coeficiente de fiabilidad de Cronbach para obtener la validez interna de la escala aplicada; cabe señalar que esta aplicación se hizo efectiva previo consentimiento informado.

**Resultados:** Se encontró que el 97.12% refiere realizar pocas veces, con frecuencia y siempre sus tareas justo antes de ser entregadas, 37.7% de los estudiantes con frecuencias hace tareas que debieron hacer mucho tiempo atrás y solo 9.4% comienza una tarea al poco tiempo de haber sido asignada; sin embargo solo 5.5% refiere que siempre deja para mañana lo que puede hacer hoy.

**Conclusiones:** Los alumnos encuestados en esta investigación frecuentemente procrastinan en su vida universitaria

**Palabras clave:** procrastinación, universitarios.

**ABSTRACT**

**Objective:** The procrastination is the tendency to postpone or delay the realization of a job or work tasks avoiding the responsibility, decisions and works to do. These investigations treat identify the procrastination frequency in university students from Lima Metropolitana city.

**Material and Method:** The investigation was a no experimental design, simple descriptive, cross-section, with a qualitative approach, where had as a sample at 310 university students from a Lima Metropolitana during the year 2016; the instrument using for the described job was the general procrastination scale (GPS), which is made up for 18 items submitted at reliability analysis resulting a Cronbach alpha = 0.661 for internal consistency method. For results we used frequencies, percentages for describe the variable's characteristics and the Cronbach's reliability coefficient to get the internal validity from the applied scale; this application was made effective with an informed consent.

**Results:** Found it that 97.12% refers does it a few times, with frequency and always their jobs just before to be give it, 37.7% students do homework they had to do many time ago and only 9.4% started the homework a little time to be assigned; however, only 5.5% refers that always leave for tomorrow what they can to do today.

**Conclusions:** The university students surveyed in this investigation use the procrastination in their university life frequently.

**Keywords:** Procastination, university students.

(1) *Docente de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad de San Martín de Porres*

(2) *Alumnas de la Escuela de Obstetricia de la Facultad de Obstetricia y Enfermería de la Universidad de San Martín de Porres*

## Introducción

El término “procrastinación” proviene del latín *procrastinare*, que literalmente significa dejar las cosas o posponerlas para otro día<sup>1</sup>. La procrastinación es la tendencia a retrasar la finalización de una labor, evitando la responsabilidad, decisiones y tarea que requieren ser desarrolladas<sup>2</sup>. Es un problema de autocontrol y de organización que cuesta enormes cantidades de tiempo y dinero para las personas y grupos involucrados, en general se infieren pérdidas en todo el mundo, es por eso que no solo se da en contextos particulares o comunidades específicas, sino que afecta diversos grupos humanos en distintos niveles<sup>3</sup>.

En los jóvenes, la procrastinación afecta la toma de decisiones, involucrando muchas veces sus estudios universitarios, decidiendo en oportunidades satisfacer los requerimientos que su entorno le exija, aun cuando su prestigio o dignidad se vea afectada por el murmullo acerca de su forma de ser y por las consecuencias que trae consigo esa postergación de responsabilidades. El análisis de diversos estudios ha concluido que existen diferentes tipos de procrastinadores, los ocasionales y los cotidianos; son éstos últimos los que presentan mayores problemas en el ámbito personal, académico, laboral, social y hasta familiar.<sup>4</sup>

Los alumnos universitarios procrastinadores se caracterizan por no planificar sus labores en congruencia con el tiempo de entrega de las mismas, dejan las cosas para último momento, teniendo como consecuencia bajas calificaciones o notas desaprobatorias que pueden conllevar al abandono de sus cursos o retiro por repetencia. Muchas personas pueden creer que este tipo de alumnos presenta un problema a nivel cognitivo o a nivel emocional y solo muchas veces es tener la actitud de procrastinador.

6,7

La procrastinación se diferencia de la postergación estratégica, pues ésta consiste en aplazar una tarea con el fin de darle prioridad a otra más productiva en ese momento y que no constituye un perjuicio para la persona<sup>8,9</sup>. Este fenómeno no es un problema reciente, pues se tiene registros de su entendimiento desde la edad antigua; estudios afirman que la procrastinación es percibida como una debilidad natural del ser humano, practicada ampliamente y a la vez analizada pobremente<sup>10</sup>.

Los griegos la entendían como “*evitación innecesaria del trabajo*” lo que producía disminución de esfuerzo y responsabilidad, convirtiéndose así, en un hábito dañino. Tucídides, en el año 400 a.c. manifestó su preocupación sobre la procrastinación de los soldados. Una visión más religiosa, veía a esta actitud como “*pecaminosa*” porque generaba deseo de dejadez y apatía. Existen estudios que relacionan la procrastinación con el estrés y enfermedades físicas, pues la ansiedad de hacer las cosas en el último minuto, posponer el sueño y la alimentación por cumplir esas tareas, genera deterioro de su salud física y también psicológica. Ferrari y Díaz Morales, citados por Pardo et al, refieren que “*las personas que procrastinan tienden a tener niveles bajos de autoconcepto y autoestima*”<sup>11</sup>. La procrastinación académica implica experimentar un estado de ansiedad y a pesar de ser una actividad natural del ser humano, es de las menos entendidas. Es importante resaltar que la procrastinación no solo se ve en el ámbito académico y laboral, sino en toda actividad<sup>12</sup>.

Cuando hablamos de la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad, podríamos mencionar que esta última puede ser considerada como un factor impulsador o síntoma de la procrastinación, debido a que a como se vaya acortando el tiempo de entrega de las responsabilidades la ansiedad se empieza a incrementar y muchas veces este tiempo mal diseñado para cumplir con el objetivo propuesto trae consigo síntomas propios de los cuadros clínicos de la ansiedad. Johnson y Melamed refieren que la

ansiedad es una respuesta que busca la supervivencia, además, es un mecanismo biológico de protección y preservación ante posibles daños. La ansiedad se manifiesta como respuesta ante pensamientos de peligro, sensación de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras. La ansiedad presenta tres categorías sintomatológicas: la respuesta emocional, como la tensión, inseguridad, aprensión, pensamientos de inferioridad, sentimientos de incapacidad, sensación general de pérdida de control; los aspectos corporales, caracterizados por la activación del sistema autónomo y somático, expresando palpitations, agitación cardíaca, presión torácica, ahogo, sudoración, temblor; y los aspectos observables, como comportamientos disfuncionales, paralización motora, hiperactividad, tartamudez, dificultad de verbalización, conductas de evitación y escape<sup>13</sup>.

Vahedi, Farrokhi y Gahramani; afirmaban que la ansiedad tiene efectos negativos en el funcionamiento cognitivo, en el aprendizaje y en el rendimiento académico, argumentando que los estudiantes tienden a presentar más altos niveles de ansiedad cuando se enfrentan a situaciones evaluativas e instructiva y más aún cuando el tiempo es corto<sup>14</sup>. Dada las consecuencias, tanto académicas como de salud, de la procrastinación en los estudiantes universitarios, este estudio pretende identificar la frecuencia de procrastinación en los alumnos de una universidad privada de Lima- Metropolitana. Esta información nos ayudará a emitir un diagnóstico del problema y servirá para la formulación de estrategias de solución.

## Material y método

El presente trabajo de investigación es de diseño no experimental, de tipo descriptivo simple, de corte transversal, con un enfoque cuantitativo; teniendo como muestra a un total de 310 alumnos de una Universidad Privada de Lima-Perú. El instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación General (EPG), el cual cuenta con 18 ítems que fueron sometidos a análisis de confiabilidad resultando un alfa de Cronbach = 0,661 mediante el método de consistencia interna, pudiendo concluir que los datos obtenidos mediante esta escala son confiables.

Estadístico de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
,661	18

La recolección de datos se realizó mediante el procedimiento de la encuesta y estos fueron procesados a través de programa estadístico SPSS V22. Para el análisis descriptivo se obtuvo la frecuencia acumulada y el porcentaje. Se aplicó el consentimiento informado a todos los participantes del estudio.

## Resultados

### Perfil sociodemográfico

Del total de encuestados 310 alumnos universitarios; el 74.2% (n=230) pertenece a escuelas de ciencias de la salud y el 25.8% (n=80) pertenece a escuelas de ciencias sociales. Así también tenemos que el total del encuestados el 96.1% (n=298) pertenece al sexo femenino y el 3.9% (n=12) es de sexo masculino.

Tabla 1. Perfil Sociodemográfico de los Alumnos Universitarios

Variable		N	%
SEXO	Femenino	298	96.1%
	Masculino	12	3.9%
	<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100%</b>
EDAD	Adolescente (16 – 19)	156	50.3%
	Adulto joven (20 – 25)	139	44.9%
	Adulto (26 – 36)	15	4.8%
<b>TOTAL</b>		<b>310</b>	<b>100%</b>

## Análisis de las variables de estudio

Tabla 2. Frecuencia de los Factores de la Escala de Procrastinación General

Ítems	Nunca	Pocas veces	Con frecuencia	Siempre
1.-Hago tareas que tenía que hacer hace días	3,9%	43,5%	37,7%	12,9%
2.-Realizo las tareas hasta justo antes de ser entregadas.	11,3%	53,2%	25,5%	8,4%
3.- Cuando termino con un libro de la biblioteca, lo devuelvo inmediatamente sin importar cuándo es la última fecha de entrega.	14,5%	12,9%	25,8%	44,8%
4.- Al despertar por la mañana, salgo inmediatamente de la cama.	6,1%	32,3%	36,4%	25%
5.- Dejo días sin contestar un mail, un mensaje o una carta.	17,4%	39%	28,1%	13,9%
6.- Incluso con trabajos que requieren poco tiempo para hacerlos, los hago después de varios días.	14,8%	58,7%	19,7%	4,5%
7.- Tomo decisiones lo antes posible.	1,9%	21,9%	53,9%	21,9%
8.- Me demoro para comenzar el trabajo que debo realizar.	9,4%	59%	25,8%	4,5%
9.- Me apuro a último momento para terminar una tarea a tiempo.	12,6%	52,6%	27,7%	6,1%
10.- Cuando me alisto para salir, me demoro haciendo cosas a último minuto.	16,5%	49%	28,3%	5,5%
11.- Cerca a una fecha de entrega de trabajo, pierdo el tiempo haciendo otras cosas.	29,7%	49,4%	17,7%	2,6%
12.- Salgo temprano para llegar a tiempo a una reunión.	1,9%	23,5%	40,6%	32,9%
13.- Comienzo una tarea al poco tiempo de haber sido asignada	2,9%	38,1%	49,4%	9,4%
14.- Termino mis tareas antes del tiempo solicitado	1,9%	29,4%	49,7%	17,7%
15.- Termino comprando algo que necesito mucho a último momento	10,6%	54,5%	27,7%	6,1%
16.- Cumplo con las cosas que planeo hacer en un día	1,6%	24,8%	55,8%	17,4%
17.- Dejo para mañana lo que podría hacer hoy.	12,3%	62,3%	19,4%	5,5%
18.- Hago todas mis tareas antes de descansar por la noche.	2,6%	33,2%	42,6%	21,6%

Del total de los encuestados vemos que resaltan algunos resultados respecto a cada ítem que nos señala la procrastinación de los alumnos universitarios evaluados, teniendo que más de la mitad que lo hace pocas veces, con frecuencia y siempre; es decir, que si sumamos a estos niveles de respuesta tendríamos al 97.1% que refiere realizar sus tareas antes de ser entregadas; asimismo, solo el 25% de los evaluados manifiesta salir de la cama inmediatamente por las mañanas al despertarse, solo el 44,8% siempre

Mg. Ps. Marquina-Luján Román Jesús; Gomez-Vargas, Leyla; Salas-Herrera, Camila; Santibañez-Gihua, Stephanie; Rumiche-Prieto, Roxana

entrega los libros de inmediato sin importar la última fecha de entrega, el 13,9% siempre deja días sin contestar un mail, mensaje o correo y el 4,5% siempre realizan trabajos que demandan poco tiempo después de varios días.

Por otro lado, se puede observar que el 53.9% con frecuencia toma decisiones lo antes posible, debido a que les falta tiempo para poder analizar mejor las cosas, tomando decisiones apresuradas y poco analizadas; el 4,5% siempre se demora en comenzar sus trabajos que deben realizar, el 27,7% con frecuencia se apura a último minuto para terminar una tarea a tiempo, el 49% pocas veces realizan cosas a último minuto cuando se alistan, el 2,6% siempre pierde el tiempo cerca a una fecha de entrega de un trabajo, el 40,6% con frecuencia sale temprano para llegar a una reunión.

Por último vemos que el 49,4% con frecuencia comienza sus tareas al poco tiempo de ser asignadas y solo el 17,7% siempre termina sus tareas antes del tiempo solicitado, el 54,5% pocas veces termina comprando algo que necesita mucho a último momento, el 17,4% siempre cumple lo que planea hacer, el 62,3% pocas veces deja para mañana lo que puede hacer hoy, el 21,6% siempre hace sus tareas antes de descansar por la noche.

Según los resultados presentados se aprecia en muchos casos que las tareas son dejadas de lado por la mayoría de los alumnos universitarios, esperando en oportunidades el último momento para ser realizadas, lo cual genera ansiedad y estrés en algunos casos, repercutiendo no solo en su aprendizaje sino también en salud.

## Discusión

Los resultados revelan una situación preocupante entre los alumnos universitarios, si bien la literatura nos indica que la procrastinación es una actividad natural del ser humano, también manifiesta sus graves consecuencias en el ámbito académico y hasta físico, debido a la ansiedad que provoca evidentes problemas de salud. Se ha encontrado que más del tercio de los estudiantes (37.7%) con frecuencia hace las tareas con retraso y un cuarto de ellos (25%) con frecuencia se demora en comenzar a realizar una tarea. Estos resultados contrastan con los encontrados por Alba y Hernández quienes refieren que solo el 36% de los estudiantes mexicanos entrevistados siempre trata de hacer las tareas lo antes posible, poniéndose en evidencia que la mayoría de los estudiantes en este estudio tienden a postergar sus labores, ratificándose en que solo 9.4% siempre comienza una tarea al poco tiempo de haber sido asignada y que 29.7% refiere que nunca pierde el tiempo cerca a una fecha, dado que es ahí, en el último momento, cuando las hacen, de igual manera nos dicen que el 5.5% deja para mañana lo que puede hacer hoy; es decir, esto podría justificar la postergación de las tareas académicas, porque lo harían impulsados por la necesidad de hacer otras cosas (priorización de actividades) y no por simple dejadez<sup>5</sup>. Estos resultados son similares a los encontrados por Chan quien comenta que solo 8.5% de los alumnos de letras, de una institución superior limeña, siempre o casi siempre tratan de completar el trabajo asignado lo antes posible y el 6.1% siempre se apura a último minuto a terminar la tarea<sup>4</sup>; cabe señalar que algunos autores no consideran procrastinación a las actividades que son dejadas de lado por otras y manifiestan que a esto solo se le llama Postergación de actividades<sup>15</sup>, Domínguez, Villegas y Centeno.

Por otro lado, el presente estudio encontró que los estudiantes no pasan mucho tiempo leyendo si necesitan alguna información, ya que suelen entregar de inmediato los libros que se han consultado. Sin embargo, en la investigación de Contreras se demuestra que los alumnos pasan un tiempo considerable en internet buscando información para sus trabajos<sup>16</sup>, al respecto podríamos también mencionar que este tipo de búsqueda de información con el uso de la tecnología provoca en muchos jóvenes la distracción de sus obligaciones, ya que realizan sus tareas haciendo uso paralelo de sus redes sociales.

Los resultados indican que gran porcentaje de la población estudiantil procrastina, esto se asemeja a la realidad encontrada por Carranza y Ramirez<sup>10</sup> en una universidad peruana, donde 55.3% y 25.8% presentan niveles de procrastinación promedio y alto respectivamente. Una situación diferente encontraron Medina y Güichá<sup>17</sup> que refieren que solo 17.3% procrastina y que 8.2% lo hace de manera "moderada". Siendo una actividad natural, no sorprende los resultados; sin embargo, es preocupante la cantidad de estudiante procrastinadores, por lo cual es recomendable que las instituciones educativas inserten sus mallas curriculares cursos que logren adaptar a los estudiantes a la vida universitaria, enseñándoles temas como gestión y uso del tiempo, proactividad, desarrollo personal, entre otros; con la finalidad de buscar el cambio de este tipo de conductas en los estudiantes universitarios en nuestro país.

### Conclusiones

- Podemos concluir que la mayoría de la muestra evaluada frecuentemente procrastinan en su vida universitaria, dando prioridad a otros aspectos de su vida que no tienen que ver muchas veces con su vida académica.
- Más de la mitad de los alumnos encuestados realiza sus tareas al último momento, lo cual trae consigo bajas calificaciones propias de la improvisación, debido corto tiempo que les queda a la entrega.
- Realizando actividades que conlleven al manejo del tiempo o gestión del tiempo se minimizaría la procrastinación en los alumnos universitarios.

### Referencias Bibliográficas

1. Ferrari JR. Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1995; 10:143-156.
2. Haycock L., Mc CarthyP,SkayC. Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety. *Jornal of Counseling & Development*. 1998; 76: 317-324.
3. Duru E. The evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and guidance. *Educational science: Theory & Practice*.2007; 7(1): 376-385.
4. Chan Bazalar L. Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temát. Psicol*. 2011; 7(1):53-62.
5. Alba-Leonel A, Hernández J. Procrastinación académica en estudiantes de la escuela nacional de enfermería y obstetricia, UNAM. *Memorias Tecn y Med*. 2013:1-9.
6. Ellis A, Knaus WJ. *Overcoming procrastination*. Nueva York: Signet Books; 1977.
7. Rothblum ED, Solomon LJ, Murakami J. Affective cognitive and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 1986; 33:387-394.
8. Ferrari J. Jhonson J. Mc C. *Procrastination and Task Avoidance*. The Springer Series in Social Clinical Psychology. 1995: 21-46.
9. Steel P. The nature of procrastination: A meta - analytic and theoretical review of quintessential self- regulatory failure. 2004; 133(1): 65-94.
10. Carranza E, Ramírez A. Procrastinación y Características Demográficas Asociados en Estudiantes Universitarios. *Apuntes Universitarios*.2013; 2(2):6-14.

Mg. Ps. Marquina-Luján Román Jesús; Gomez-Vargas, Leyla; Salas-Herrera, Camila; Santibañez-Gihua, Stephanie; Rumiche-Prieto, Roxana

11. Pardo D, Perilla L, Salinas C. Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología. 2014; 14(1): 31-44.
12. Klassen L, Rajani S. Academic procrastination of undergraduates: Low self- efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. Contemporary Educational
13. Sierra, J. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista mal- estar e subjetividad de fortaleza. 2003; 3 (1): 10–59.
14. Sierra, J. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista mal- estar e subjetividad de fortaleza. 2003; 3 (1): 10–59.
15. Domínguez SA, Villegas G, Centeno SB. Procastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. Liberabit [serial online] 2014 Mar [citado 19 ene]: [12 pantallas].
16. Contreras H. Mori E. Lam N. Gil E. Hinostroza W. Rojas D. et al. Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. Revista Peruana de Epidemiología. 2011; 15(3):1-5.
17. Medina M, Güichá AM. Relación entre estilos de personalidad y niveles y razones de procrastinación académica en estudiantes universitarios. Revista de Psicología de Arequipa [serial online] 2014 Jun [citado 19 ene 2016]: [20 pantallas].

**Correspondencia:**

Román Marquina Luján

**Correo electrónico:** romanmarquina@hotmail.com

**Fecha de Recibido:** 19/09/15

**Fecha de aceptación:** 1/11/15