



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
EDUCACIÓN**

**Procrastinación académica en estudiantes de posgrado: Una  
revisión sistemática**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Doctora en Educación

**AUTORA:**

Reina Salazar, Sandra Damicela (ORCID: [0000-0001-6806-5060](https://orcid.org/0000-0001-6806-5060))

**ASESORA:**

Dra. Valverde Zavaleta, Silvia Ana (ORCID: [0000-0001-5876-903X](https://orcid.org/0000-0001-5876-903X))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y aprendizaje

TRUJILLO - PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

A mi amada familia: mi madre Ysabel, mi hermana Nancy, mis primas Asunta y Milagros y mis sobrinas Ana Carolina y Esperanza, por su apoyo constante y por sus sabios consejos que me han servido de sustento en esta hermosa senda del estudio.

Rodéate de personas que te presten apoyo y amor y no te olvides de devolverles todo lo que puedas a cambio (Karen Kain)

La Autora

## **Agradecimiento**

A mi apreciada docente Silvia Ana Valverde Zavaleta, por su valiosa guía y sabios consejos, por su paciencia, tolerancia y capacidad de escucha, que me sirvieron de apoyo para cristalizar mis metas planteadas en este proceso educativo.

A mis estimados amigos y colegas de la Universidad César Vallejo, por ayudarme a crecer como profesional y como persona, por mostrarme mediante el ejemplo la satisfacción invaluable que da la constancia, el esfuerzo y el trabajo denodado.

El agradecimiento es la memoria del corazón  
Lao Tse

Sandra Damicela

## Índice de Contenido

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenido .....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract .....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	19
3..1 Tipo y diseño de investigación .....	19
3..2 Categorías, Subcategorías y matriz de categorización .....	20
3..3 Escenario de estudio.....	21
3..4 Participantes .....	21
3..5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3..6 Procedimientos .....	23
3..7 Rigor científico .....	24
3..8 Método de análisis de datos.....	24
3..9 Aspectos éticos .....	25
IV. RESULTADOS .....	26
V. DISCUSIÓN.....	40
VI. CONCLUSIONES.....	43
VII. RECOMENDACIONES .....	45
VIII. PROPUESTA .....	46
REFERENCIAS	
ANEXOS	

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b>	<i>Categorías y subcategorías</i> .....	20
<b>Tabla 2</b>	<i>Resultados del Análisis Documental</i> .....	27
<b>Tabla 3</b>	<i>Investigaciones según subcategorías</i> .....	27
<b>Tabla 4</b>	<i>Investigaciones según tipo de estudio e instrumento</i> .....	29
<b>Tabla 5</b>	<i>Aportes de las investigaciones incluidas</i> .....	32

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> <i>Fases de la revisión sistemática</i> .....	26
---	----

## **Resumen**

El objetivo de esta revisión académica fue realizar un estudio analítico acerca del hábito de postergar actividades que provocan ansiedad, temor o rechazo por otras más placenteras o estimulantes, conocido por procrastinar, y cuya incidencia se presenta desde la adolescencia hasta la adultez, yendo pues de la educación secundaria hasta los estudios de posgrado, trayendo consecuencias negativas como bajas calificaciones, desaprobación, o incluso la deserción. Para realizar este estudio se tomó en cuenta la Declaración Prisma, sobre base de datos como la de Scopus, Ebsco y otros más. Según las búsquedas realizadas se tuvo como resultado 938 documentos, que, al ser depurados quedaron en 65, tomando en cuenta criterios de inclusión como libre acceso, texto completo en pdf, año de publicación, tipo de publicación e idioma. En lo concerniente a los criterios de exclusión se ha tomado en cuenta la duplicidad, las variables del estudio, el objetivo de la investigación, así como los resultados obtenidos. Los resultados obtenidos demuestran que la procrastinación académica se encuentra presente en la vida de los estudiantes de posgrado, afectando su rendimiento académico y por ende su vida profesional.

### **PALABRAS CLAVE:**

Procrastinación académica, autodisciplina, distribución del tiempo, estudio en casa, universidad.

## **Abstract**

The objective of this academic review was to carry out an analytical study about the habit of postponing activities that provoke anxiety, fear, or rejection by other more pleasant or stimulating ones, known for procrastination, and whose incidence occurs from adolescence to adulthood, thus going from secondary education through graduate studies, bringing negative consequences such as low grades, disapproval, or even dropout. To carry out this study, the Prisma Declaration was considered, based on data such as that of Scopus, Ebsco and others. According to the searches carried out, 938 documents were found, which, when filtered, left 65, considering inclusion criteria such as free access, full text in pdf, year of publication, type of publication and language. Regarding the exclusion criteria, duplication, the study variables, the objective of the research, as well as the results obtained have been considered. The results obtained show that academic procrastination is present in the lives of graduate students, affecting their academic performance and therefore their professional life.

### **KEYWORDS:**

Academic procrastination, self-discipline, time allocation, home study, university.



## I. INTRODUCCIÓN

La vida en todos sus aspectos está influenciada por un sinnúmero de factores tanto sociales, económicos, familiares y personales. Dichos factores varían de acuerdo con el contexto o circunstancias en que se desarrolla. Dentro de estos factores se encuentra la procrastinación, que se presenta cuando se aplaza o relega a un segundo plano de acción a tareas o actividades que consideramos tediosas, desagradables o desmotivadoras, tomando como base nuestro sistema de creencias individuales, que se extienden en el tiempo hasta la madurez y que son cruciales en la resolución de conflictos, toma de decisiones, planificación de tareas y manejo de ansiedad (Castro y Mahamud, 2017).

En el contexto internacional, se puede observar que relegar tareas o actividades viene a ser una práctica muy común, tanto para niños, jóvenes como adultos, que prefieren realizar otras actividades más amenas e interesantes, relacionadas a sus pasatiempos o preferencias. Asimismo, aunque no se puede establecer con precisión cifras exactas, aproximadamente el 95% tiene tendencia a procrastinar y de este porcentaje, el 20% lo realizan con mucha frecuencia. La procrastinación académica se presenta en cualquier etapa del proceso educativo, desde la etapa inicial hasta la superior, por lo que a veces resulta muy familiar. Por esta razón, se determina que los educandos al llegar a la secundaria tienen que contar entre sus características con la autonomía e independencia, aunado a la idoneidad para confrontar retos pedagógicos complejos, es decir, que, frente a un trabajo, sean capaces de establecer objetivos, manejar horarios y sostener su interés (Trías y Carbajal, 2020). Con respecto a los estudiantes universitarios, las investigaciones establecen que, aquellos que son exitosos en el ámbito académico poseen ciertos rasgos como: tienen objetivos más amplios, mayor experticia en distribución y empleo de información, establecen horarios y ambientes de trabajo, utilizan la metacognición, la autodisciplina y la autorregulación (Umerenkova & Flores, 2017). Se puede afirmar que, en algún momento, las personas realizan la procrastinación, ya que dentro de las múltiples actividades que realizan, no todas son de su agrado, por lo que tienden a relegarlas por otras más satisfactorias y estimulantes. Se presenta pues, el desinterés y desapego tanto por actividades laborales como

académicas. Esto da lugar a que el desarrollo personal se vea afectado por la carencia de compromiso de las personas con sus actividades personales y las que realiza en la sociedad en general (El Comercio, setiembre – 2017),

En cuanto al contexto nacional y según información del reporte digital de We are social y Hootsuite, se estima que 24 millones de usuarios peruanos se mantienen conectados, de los cuales el 73% lo hacen mediante sus redes sociales, lo que es muestra clara de la procrastinación enfocada al uso del internet (Condori, 2019). Por otra parte, mediante el estudio de Datum, se manifiesta que el 52% de usuarios en el Perú consumen de manera progresiva el servicio de internet, dando lugar a un promedio de 18 horas mensuales, un empleo excesivo en relación con países como Colombia, Venezuela, Chile y México. Las redes sociales constituyen el principal atractivo dentro del uso del internet y la procrastinación, ya que los usuarios peruanos les interesa mostrarse y entretenerse de manera variada (Sausa, 2015). Asimismo, en un estudio realizado en Lima Metropolitana muestra que el 20% de educandos de secundaria procrastinaban, y lo realizaban en forma igualitaria tanto en varones como mujeres (Álvarez, 2010).

En el contexto local, en Trujillo como centro urbano y metrópoli, no es ajeno al fenómeno de la procrastinación, ya que es frecuente encontrar a estudiantes realizando otras actividades tanto festivas, recreativas como deportivas en lugar de las académicas. En este aspecto, la tecnología y los avances han dado lugar a facilitar la procrastinación, ya que con un solo movimiento un estudiante pasa de revisar su trabajo académico a una página de música o de juegos, donde realiza actividades más placenteras y menos estresantes, así como también menos productivas y significativas para su crecimiento tanto personal como profesional. Teniendo en cuenta el panorama tanto internacional, nacional como local, se formuló el siguiente problema: ¿Cuáles son los avances en investigación respecto a procrastinación académica en estudiantes de postgrado? Así pues, el trabajo se justifica en el sentido que es conveniente para la recopilación de nueva teoría, respecto a un tema sumamente relevante dentro de la vida académica de las personas, en este caso, estudiantes de Educación Superior de Posgrado. Gracias a esta investigación, la sociedad en general se verá beneficiada con el aporte

teórica sobre un problema que ha sido relegado por mucho tiempo, restándole la debida importancia e influencia que tiene en la vida de las personas. Se pretende brindar información teórica sistematizada, ya que existen múltiples trabajos sobre esta temática, lo que requiere un procesamiento de dichos datos para que sean más accesibles a otros investigadores interesados en profundizar y realizar investigaciones de otra índole. Metodológicamente, los resultados de esta investigación servirán como un aporte para reflexionar y plantear mejoras acerca del desarrollo de las actividades educativas, tomando en cuenta las dificultades y frustraciones que acarrea la procrastinación en los estudiantes. Es pertinente ya que pone en práctica habilidades metodológicas e investigativas por parte del investigador y por parte de los usuarios de dicho trabajo, así pues, impulsa o fomenta el afán indagatorio mediante la sistematización de información y análisis de datos. Es factible ya que para su realización no se requiere de trámites complejos o de una serie de procedimientos como aplicación de instrumentos o llenado de cuestionarios, y pone en práctica las habilidades investigativas de recolección, análisis y síntesis de todo investigador. El presente trabajo tiene como objetivo general analizar los aportes sobre procrastinación académica en estudiantes de posgrado en fuentes de prestigio. Dentro de los objetivos específicos se estableció identificar la cantidad de investigaciones científicas que cumplen con los requisitos tanto de inclusión como de exclusión; clasificar los trabajos de investigación teniendo en cuenta las tres subcategorías determinadas como son educación, estudio de casos y conceptos claves; verificar el diseño e instrumento de investigación empleado por los investigadores en sus trabajos y señalar los aportes de cada investigación en relación con la procrastinación académica.

## II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional, Guedes y Mendonça (2020) presentan la investigación titulada Procrastinación Académica: Relaciones con el Soporte del Ambiente y Autolideranza, mediante el cual se realiza la valoración de la influencia de las estrategias de autoliderazgo sobre la procrastinación académica y el sustento de su realidad, cuya investigación fue de tipo correlacional transversal y con una muestra de 1436 educandos, se llevó a cabo con la Escala de apoyo al aprendizaje, Academic Procrastination Scale – Short Form y Revised Self – Leadership Questionnaire. El estudio determinó que, a mayor empleo de estrategias de autoliderazgo, disminuye la procrastinación, así como la influencia del apoyo del entorno, por lo que se puede reafirmar el modelo de mediación. Los autores recomiendan realizar estudios longitudinales tomando en cuenta los diversos factores que intervienen. Por su parte, García y Silva (2019) en su trabajo de investigación titulado Procrastinación Académica entre estudiantes de cursos en línea, Validación de un cuestionario, establece como objetivo la validación de un instrumento (cuestionario) elaborado tomando en cuenta la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que tiene 16 ítems, a los cuales se implementaron 6 ítems sobre el empleo del internet y su interacción con la realización de labores académicas. El trabajo es de carácter cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal. El instrumento aunado a la escala de Likert fue aplicado a 746 educandos pertenecientes a todos los programas de Licenciatura que tienen cursos en línea de una Universidad Pública de México. Según la investigación realizada se verificó la presencia de dos factores como son la autorregulación académica y procrastinación, asimismo se eliminaron nueve ítems y se aprobaron cinco ítems elaborados sobre la interacción del internet con la procrastinación que se habían formulado en el presente trabajo.

Los investigadores Barraza y Barraza (2018) presentan la investigación Evidencias de Validez y Confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica en una población estudiantil mexicana, cuyo propósito fue determinar el grado de validez y confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica para ser empleada con una población educativa mexicana. La muestra utilizada fue de 361 educandos de

Bachillerato y se excluyeron dos ítems del instrumento, dando como resultado una mejora tanto para la validez como la confiabilidad.

Tenemos también a Moreta-Herrera, Durán-Rodríguez y Villegas-Villacrés (2018) a través de su trabajo de investigación titulado Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios, tuvo como propósito establecer la relación entre la Regulación Emocional y el Rendimiento en la Procrastinación Académica, teniendo como muestra a educandos del nivel universitario de Ecuador. El enfoque utilizado fue de tipo cuantitativo, comparativo, correlacional y de predicción empleando el Cuestionario de Regulación Emocional, la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Procrastinación para estudiantes. La muestra estuvo conformada por 290 estudiantes de Psicología entre varones y mujeres de edades entre 17 y 30 años. Producto de la investigación no se registraron diferencias significativas por el género en lo concerniente a Procrastinación Académica y Regulación Emocional, y se confirmó la correlación entre el Rendimiento y Nivel Académico, la Regulación Emocional y la Procrastinación Académica.

Asimismo, Rodríguez & Clariana (2017) en Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico establecieron como propósito descifrar cómo se mantiene la procrastinación en el transcurso del tiempo, y descubrir si el factor edad, curso o ambas interviene en su depreciación. El instrumento usado fue la Procrastination Assessment Scale Students (pass) en una muestra de 105 educandos del nivel universitario de España, subdivididos en cuatro subgrupos tomando como criterio su edad cronológica (mayores o menores de 25 años) así como del curso que realizaban. Producto de la investigación se determinó que la procrastinación tiene una gran relación con la edad, pero no con el curso y acrecientan las bases teóricas empíricas sobre este tema.

A nivel nacional, Trujillo y Noé (2020) mediante su trabajo de investigación denominado La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos pretende determinar las pruebas respecto a la validación y confiabilidad de dicho instrumento. Empleó una muestra estratificada conformada por 366 educandos de educación secundaria de

edades entre 12 y 17 años de Chimbote (Perú). Según los resultados obtenidos se verificó tanto su validez como fiabilidad, llegando a la conclusión de que dicho instrumento es aceptable para ser utilizado en el campo de la Psicología por su validación y confiabilidad en una población del Perú.

Los investigadores Atalaya y García (2019) realizaron el trabajo de investigación titulado Procrastinación: Revisión Teórica, que tuvo como finalidad reflexionar sobre las nuevas tendencias respecto a la delimitación teórica de la procrastinación, sus clases y fundamentos conceptuales que la sustentan. Por esta razón, se procedió a una revisión teórica de fuentes primarias de información como artículos de investigación, reportes de investigación y estudios psicométricos de fuentes confiables como son las revistas científicas relacionadas al área de la variable como son la psicología y las ciencias sociales, que se encuentran indexadas en bases de datos de alcance nacional e internacional. Por estas indagaciones se logró encontrar las variadas conceptualizaciones acerca del término de procrastinación, así como sus clases, sus fundamentos conceptuales y medidas preventivas dentro del campo pedagógico. La conclusión a la que se arribó es que gracias a la rigurosa investigación conceptual se consiguió una definición actualizada de la procrastinación y que permite comprenderla a mayor cabalidad.

Además, Domínguez, et al (2019) en su trabajo de investigación denominado Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos han establecido que existe correspondencia entre personalidad y procrastinación, donde el género constituye un elemento clave en la procrastinación universitaria aunado a las características innatas de la personalidad. La muestra estuvo compuesta por 986 estudiantes con edades entre los 16 y 40 años de las diferentes carreras profesionales de dos instituciones universitarias limeñas. Se utilizó como instrumentos la Escala de Procrastinación Académica y el Big Five Inventory – 15P (BFI – 15P), aunado a la aplicación de un modelo regresión estructural. Las reflexiones en torno a los resultados sugieren la necesidad de fortalecer el aspecto formativo mediante

propuestas académicas que mitiguen los factores negativos que influyen en la vida educativa de los educandos.

Por otra parte, los investigadores Gil y Botello (2018) en su trabajo de investigación titulado Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, tuvieron como propósito establecer la relación entre procrastinación académica y la ansiedad en universitarios limeños pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud de una entidad privada. La investigación fue de tipo correlacional con diseño transversal, en una muestra de 290 estudiantes y haciendo uso de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA). Se llegó a la conclusión de que son los estudiantes los que tienen mayor propensión a procrastinar en relación con las mujeres y se recomendó a los estudiantes de la carrera de Psicología en fomentar procedimientos pertinentes en lo académico para contrarrestar la procrastinación académica y enfrentar la ansiedad.

En tanto, los autores Castro y Mahamud (2017) con su investigación denominada Procrastinación Académica y Adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, establecieron como finalidad precisar la relación entre procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana, para lo cual emplearon dos instrumentos: Escala de procrastinación y Escala de adicción a internet. Mediante la investigación se concluyó que existe una relación positiva y significativa entre las dos variables presentadas.

El investigador Dominguez (2017) nos presenta el trabajo de investigación titulado Prevalencia de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con Variables Demográficas, mediante el cual pretende dar a conocer la preponderancia de la Procrastinación Académica en universitarios limeños de la Facultad de Psicología de Lima Metropolitana. Participaron 517 estudiantes con edades entre 16 y 56 años y se empleó la Subescala Postergación de Actividades de la Escala de Procrastinación Académica, con la finalidad de valorar la periodicidad de la procrastinación y teniendo en cuenta los tres métodos más empleados en investigaciones anteriores. Producto del análisis se determinó

que un 14.1% presenta procrastinación, donde la cuestión de género no es relevante o influyente, que la relación es débil entre relegar tareas y la edad, así como el hecho de que los educandos sin trabajo tienden a procrastinar más que aquellos que laboran. Por lo que la conclusión a la que arriban es que la Procrastinación Académica se presenta con mucha preponderancia en los educandos peruanos y está relacionada con diversos factores tanto demográficos como psicológicos.

En ese mismo sentido, los investigadores Domínguez y Campos (2017) a través de su investigación denominada Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar pretende reflexionar sobre la relación entre la satisfacción con los estudios y la procrastinación académica, donde su muestra estuvo conformada por 148 universitarios de la Facultad de Psicología con edades entre los 18 y 32 años, a quienes se aplicó la Escala Breve de Satisfacción con los estudios y la Escala de Procrastinación Académica. Mediante un análisis de regresión sobre la variabilidad dieron como resultado que la influencia de la Satisfacción con los estudios sobre la Procrastinación Académica no fue significativa. Por lo que estos datos servirán para futuras investigaciones.

En la parte de Tarazona, et al (2016) presenta la Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores, cuyo diseño fue descriptivo simple de una investigación básica, y que tuvo como objetivo establecer los rasgos característicos de la variable en educandos de la Facultad de Educación de una universidad peruana. La muestra poblacional estuvo conformada por universitarios de los ciclos II, IV, VI, VIII y X del 2015 II. Las observaciones realizadas llegaron a determinar que los jóvenes tenían una clara tendencia a relegar tareas aunado al uso de la tecnología para suplantar sus deberes académicos. Se empleó la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y el Cuestionario de hábitos socioculturales, dando como resultado una presencia muy alta de procrastinar en un 71%, intermedia 20.7% y baja de un 8.3%, donde lo más usual era procrastinar por cuestión social y cultural.



A nivel regional, Rojo (2015), en su trabajo de investigación Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco realizado en La Libertad, menciona que un 35% de estudiantes universitarios ocupan su tiempo libre con el empleo de internet, un 23% se orientan al deporte, un 19% prefieren mirar televisión, un 15% a estar con amigos y solo un 8% al estudio. Además, afirma que, en lo referente al empleo del internet, se da de manera igualitaria tanto en varones como en mujeres. Todos estos datos demuestran que muchos estudiantes universitarios son propensos a procrastinar.

A nivel local, Sagástegui (2021) nos presenta su trabajo titulado Relación de procrastinación académica, autoestima y tipo de personalidad en estudiantes de Traducción e Interpretación Universidad César Vallejo, Trujillo, cuyo propósito fue establecer si dichas variables se relacionan, para lo cual empleó un diseño cuantitativo de carácter no experimental transversal correlacional en 206 educandos. Se usó la encuesta como técnica y los instrumentos fueron la Escala de Procrastinación Académica, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Cuestionario Breve de Personalidad cuya validez se consiguió con la V de Aiken y su confiabilidad con el Alfa de Cronbach. Según los resultados obtenidos se concluyó que no están correlacionadas las variables de estudio, encontrándose correlación inversa entre la procrastinación académica y autoestima, así como también entre procrastinación académica y las dimensiones de responsabilidad e intelecto.

Procrastinar, según la Real Academia de la Lengua Española, proviene del término latino *procrastināre*, que significa relegar o dejar de lado. En el trabajo titulado Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios, se presenta una concepción de la procrastinación como el relegar, ya sea consciente o inconscientemente, tareas con tiempo establecido de entrega (Carranza y Ramírez, 2013).

En tanto, en el trabajo titulado El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria se realiza una revisión teórica acerca de las corrientes en la investigación sobre la procrastinación académica y su relación con

el estudio acerca de la deserción universitaria. Nos indica que la procrastinación es relegar las actividades que debemos realizar y guarda relación con un problema de autorregulación para la administración del tiempo (Garzón y Gil, 2016).

Tomando en cuenta la clarificación de metas, se conceptúa a la procrastinación como un impulso para realizar determinadas acciones, por lo que sugieren que se fragmenten las tareas y así se dé la posibilidad de realizar sucesivas elecciones pequeñas y la asignación sea menos compleja (Muñoz y Hurtado, 2017).

Los investigadores González y Sánchez (2013) mencionan un estudio realizado por Harriot y Ferrari en 1996 acerca de la procrastinación en la edad adulta, que se manifiesta de manera persistente, ya que entre el 15% y el 20% de este grupo etario lo presenta en forma crónica. Por su parte, Gargari, et al (2011) mencionan que la procrastinación se presenta en un 70% y 95% en la vida universitaria, es decir, con una gran incidencia. Con estas altas cifras, se tiende a considerar a este fenómeno como algo cotidiano dentro de la vida de las personas, e incluso hay investigaciones que afirman que el 20% y el 30% piensan que procrastinar viene a ser una gran dificultad dentro de sus actividades que provoca que tengan problemas tanto de índole personal, académico y profesional.

Se realizó un Censo Nacional: XII de Población y VII de Vivienda, donde se registraron a nivel nacional a 2 millones 923 mil 478 personas del grupo etario de los 14 a los 19 años, reportándose que el 15.1% de ellas se encuentra sin estudiar o trabajar, considerando que por cuestión de edad muchas de ellas tendrían que haber finalizado la Educación Básica Regular (Secundaria) o haber iniciado estudios superiores. Dichas personas tienden a procrastinar con mayor frecuencia (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018).

En base a estas concepciones y desde nuestro punto de vista, la procrastinación viene a ser postergar o relegar tareas o actividades que no gozan del agrado del individuo por otras, menos estresantes, exigentes o complejas, dando lugar a complicaciones de carácter académico, profesional o personal, ya que no se cumplen objetivos o metas trazadas.

Los procrastinadores se caracterizan por ser un conjunto heterogéneo, ya que existen múltiples diferencias por tareas y razones. Así pues, existen investigadores

que mencionan la procrastinación decisional (incapaz de decidir en el momento oportuno) y conductual (relegar de manera consciente en un determinado espacio de tiempo) (Garzón, et al 2019).

La acción de procrastinar puede ser general y académica. La de clase general es aquella en la que se posterga diversas actividades que son consideradas aburridas y molestosas, y, por otra parte, la procrastinación académica, donde las actividades educativas son reemplazadas por otras de índole social, por lo que afecta directamente a los estudiantes, ya sea en su rendimiento académico o los impulsa a la deserción escolar. Así pues, se puede establecer que aquel que procrastina tienen conciencia acerca de las tareas que tiene pendiente, aun así no las lleva a cabo y tarda en desarrollarlas sin tomar en cuenta el plazo establecido (Atalaya y García, 2019).

Respecto a la procrastinación académica, según otros autores se pueden establecer siete clases; perfeccionista, que relega actividades por sus criterios individuales; el soñador, que se pierde en sus ilusiones; preocupado, que prefiere mantenerse alejado; generador de crisis, presta atención a las actividades sociales y descuida sus tareas; desafiante, descarga sus culpas en otros; ocupado, acapara diversas actividades y no cumple ninguna; y relajado, que evita la presión. Los individuos con estas características prefieren disfrutar el aspecto social y dejar de lado las tareas y actividades académicas (Ferrari y colaboradores, 1995).

Otra clasificación la divide en Procrastinación Académica, relacionada a la postergación de actividades educativas que tienen un plazo establecido que el procrastinador pretende cumplir, pero no cuenta con la motivación e impulso suficiente para desarrollar dichas actividades, que le causan aversión o rechazo; la Procrastinación Familiar, ya implica relegar actividades o acciones de corte familiar y que al igual que la anterior se relaciona con el rechazo a realizar dichas actividades; y la Procrastinación Emocional, donde el sujeto pospone sus actividades por el placer que experimenta al realizarlas a última hora y aun así lograr su cometido (Carranza y Ramírez, 2013).

Los investigadores mencionan dos dimensiones de la procrastinación académica; la autorregulación académica, mediante la cual se puede conocer la manera cómo

los estudiantes manejan y controlan sus procesos mentales y conductuales; y la postergación de actividades, en la que se ve como relegan o desestiman las actividades académicas, dando paso a otras de mayor disfrute, sin presión o compromiso y que, a la posterioridad, genera incomodidad e insatisfacción (Rothblum, et al 1986).

La procrastinación se relaciona con diversos modelos teóricos, como el modelo psicodinámico, y donde Baker explica que mediante el psicoanálisis y la psicodinámica se puede explicar la conducta, así como menciona que el acto de procrastinar aparece en los infantes, que es la etapa crucial para el desarrollo del individuo tanto en el aspecto motriz, socioemocional y cognitivo. En este modelo, procrastinar está relacionado con el temor del individuo que hace que deje sus actividades o tareas. Este temor es generado por la desconfianza que tiene el procrastinador de sus habilidades y destrezas. Dicho proceso se inicia en la infancia, se extiende a la juventud y adultez, donde la culpabilidad pasa a ser cambiada por la inseguridad del individuo, que no tiene confianza en lo que puede lograr y por ende se deja llevar por la procrastinación. Otro modelo importante es el motivacional, donde el éxito es el eje motivacional para transformar a un individuo, quien se plantea dos posibilidades, la de conseguir lo planteado o el miedo de no poder cumplir. En caso de predominar lo segundo, el procrastinador selecciona contextos que le permitan triunfar y se aleja de los contextos complejos y difíciles. La procrastinación fue revisada según este modelo dando lugar a dos enfoques, la primera relacionada con la autodeterminación, en la que el individuo tiene la facultad de elegir las actividades a llevar a cabo, por lo que guarda una relación negativa con la procrastinación debido a que a mayor motivación menor procrastinación y a menor motivación, se da una mayor procrastinación. Por su parte, el modelo conductual, basado en Skinner, establece la conservación de una conducta en base a la repetición y los premios, y desde este punto de vista, procrastinar implica que el individuo obtiene placer rápidamente mediante pequeñas actividades, lo que conduce a abandonar los quehaceres educativos, ya que sus logros se ven en un futuro lejano. Así pues, procrastinar implica realizar actividades satisfactorias inmediatas y dejar de lado aquellas cuya satisfacción o

logro implica mucho tiempo para completar. Por último, el modelo cognitivo, en el que establece que existe una disfuncionalidad en la cuestión del aspecto cognitivo, que lleva al individuo a repensar sus actividades y dejarse influir por sus inseguridades sobre sus capacidades, destrezas o habilidades. El procrastinador se aferra a sus fallos y realiza de manera equivocada sus actividades por falta de programación y de proyección. La falta de confianza y la baja tolerancia a la frustración generan que el individuo postergue sus actividades académicas por otras menos importantes.

Ante esta problemática, es importante establecer estrategias y planes para motivar un desarrollo integral del estudiante, donde haga uso de todas sus destrezas, habilidades y potencialidades, enfrentando todas las tareas o actividades que se le presenten.

Debido a que la procrastinación se encuentra ligada a la conducta del ser humano, se toma en cuenta a Bandura & Locke (2003) que en su Teoría de la Autoeficacia pretenden explicar el comportamiento humano tomando como base la autorregulación; a la que incluyen como una forma de control para eliminar faltas. Manifiestan que el sistema de creencia de cada individuo es el que le permite avanzar ante los escollos que se le presenten en el desarrollo de una actividad.

Así pues, muchos afirman que para lograr la ansiada independencia estudiantil y disminuir la procrastinación es necesario que el aprendizaje sea significativo, es decir, que se relacione lo nuevo con lo que posee el estudiante (Melo & Mendonça, 2020).

Se puede deducir, que para contrarrestar a la procrastinación académica un punto importante son las estrategias de autorregulación y de motivación, que apoyen al individuo y evite caer en la tentación de relegar actividades por otras aparentemente placenteras, pero que en el futuro le generan incomodidades, insatisfacción y frustración.

Es fundamental entender que la procrastinación se encuentra ligada a diferentes teorías, las que tratan de explicar su origen, así como las estrategias que se pueden llevar a cabo para controlarla y evitar las consecuencias negativas que acarrea.

Tomando en cuenta la Teoría Conductista de Skinner, se establece que una conducta permanece de acuerdo con los refuerzos que recibe y de no existir ellos, se extingue o desaparece. Dichos reforzadores generalmente son de carácter biológico, aunque cualquier estímulo puede ser considerado como tal. En ese sentido, el refuerzo puede generar variadas conductas, ya sea por el organismo o porque no está actuando correctamente (Pellón, 2013). Puedo afirmar, teniendo en cuenta dicha teoría, que la procrastinación viene a ser una conducta que tiende a relegar tareas, la cual muchas veces es reforzada inconscientemente evitando así que desaparezca, sin contar con los pésimos resultados que acarrea.

Asimismo, la Teoría del Aprendizaje y del Desarrollo de Vygotsky menciona que para aprender es necesario un entorno social significativo, que implica que el ser humano es eminentemente social y que requiere un conocimiento que sea útil en su inserción a la sociedad (Sánchez, 2019). Estas ideas también pueden aplicarse al tratamiento de la procrastinación, haciendo que las actividades a realizar sean significativas para que puedan ser realizadas sin presiones externas sino con una convicción interna.

Si nos guiamos por la Teoría de la Autoeficacia de Bandura y Locke (2003), que se asienta sobre dos fundamentos base, la interdependencia entre entorno, conducta e individuo; y la presencia valiosa de factores intelectuales que favorecen el aprendizaje, desenvolvimiento de destrezas y capacidades, tendremos en cuenta que en la procrastinación es muy importante las conductas que muestra el individuo así como su autorregulación, que le permite o en otros casos, le impide realizar sus actividades en el tiempo previsto. Se concuerda con esta teoría, en el sentido de que establece dos factores claves en el desenvolvimiento de la persona, como es la autorregulación y el aprendizaje, que permite entender las razones por las que se realizan determinadas actividades y se relegan otras.

Según la Teoría de la Motivación Temporal (TMT), procrastinar se produce según dos postulados, el de la expectativa y el del descuento hiperbólico, que toman en cuenta cuatro factores, las personas tienden a realizar actividades que valoran y son exitosas, así como los individuos prefieren los premios cercanos a los lejanos (Steel y König, 2006). Los postulados de esta teoría son confirmados en la vida

cotidiana, ya que las personas tienden a elegir las tareas según estas condiciones buscando siempre el éxito y el disfrute cercano.

Uno de los teóricos más importantes dentro de la Psicología, Sigmund Freud, menciona que la forma cómo se conduce una persona está determinada por factores psicológicos internos y externos a la conciencia, así pues, la procrastinación tiene orígenes en aspectos internos del individuo, pero también influyen otros que se encuentran fuera de su conciencia (Tubert, 2000). Coincidiendo con este autor, se puede establecer que los impulsos internos y la influencia externa establecen cómo se comporta un individuo, estableciendo que elija realizar o postergar determinadas actividades.

En lo que concierne a la Teoría Psicodinámica, viene a ser el grupo de postulados de índole psicológica cuyo interés se encuentra en la impulsividad que guía a los individuos, sobre todo la inconsciente. Dicha impulsividad hace que muchos individuos tiendan a relegar tareas que les parecen complicadas o tediosas y elegir aquellas que son más placenteras y cercanas (Calles, et al 2018). Siguiendo la postura de estos autores, será necesario que el individuo aprenda a controlar sus impulsos y comprometerse en la realización de todas sus actividades.

Otra teoría que se puede relacionar con la procrastinación vendría a ser la de la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis, que menciona que las dificultades tanto de conducta y emoción tienen su origen en el pensamiento, la emoción y la conducta, donde los pensamientos influyen en las perturbaciones de orden psicológico. Así pues, los individuos tienden a procrastinar influenciados por sus pensamientos y sus emociones (Landriscini, 2006). Es necesario pues, reconocer que dichos factores son de gran importancia en la toma de decisiones respecto a la realización de las tareas, ya que muchos relegan o postergan actividades influenciados por pensamientos negativos o pesimistas y realizan otras, llevados por sus emociones.

De todas estas teorías, es la de Bandura la que se ha tomado con mayor relevancia e importancia, debido a que una forma de tratar la procrastinación es a través de estrategias de autorregulación y autocontrol, que permiten al individuo entender la importancia de realizar las actividades dentro del plazo establecido.

Todo trabajo de investigación se fundamenta en un paradigma, término que deriva del latín tardío *paradigma*, y este del griego *παράδειγμα* *parádeigma*, que se refiere a ejemplo o modelo. Después de que surgieran la metodología cuantitativa y la metodología cualitativa, surgieron sus respectivos paradigmas. Cada uno sustentado con sus respectivos diseños ya sea cualitativos o cuantitativos, con sus consecuentes teorías e investigadores.

Surge un distanciamiento entre la metodología cualitativa y el paradigma positivista, que se encuentra relacionado con el diseño cuantitativo, respecto a la concepción y adquisición del conocimiento, la relación con la realidad, el objeto de estudio y otros fenómenos.

El positivismo, liderado por Auguste Comte y Stuart Mill tiene como base el monismo metodológico, donde afirma que el instrumento indispensable para todo trabajo de investigación era el método científico. Asimismo, entendía la actividad científica como una explicación causal, donde en una cuestión general se puede incluir asuntos particulares. Se entiende de esta manera, que la investigación sirve para encontrar las causas de los fenómenos o hechos, cuyas explicaciones de aspecto general incluyen los casos individuales.

Tomando en cuenta la naturaleza de la investigación, se sustenta en el paradigma cualitativo, que se asocia a un trabajo descriptivo, que pretende explicar un hecho o fenómeno de la sociedad. Los resultados de esta investigación pretenden servir como fuentes de consulta o como base para posteriores estudios de carácter experimental o cuasi experimental.

Por esta razón se realizará un acopio de los trabajos de investigación relacionados con la procrastinación académica, los cuales serán analizados y procesados como corresponde a una revisión sistemática.

En la presente investigación, se ha tomado como base la filosofía de la ciencia de Thomas Kuhn, quien nos menciona que en cuestión de valores y principios dentro de la investigación se debe tomar en cuenta que no son absolutos, ya que interviene el aspecto emocional y actitudinal de los investigadores, así como el contexto y naturaleza de la investigación. Dentro de los cinco valores que nos propone como marcos de trabajo, se ha seleccionado el valor de fecunda, ya que,



en cuanto a procrastinación académica en el ámbito regional y local, existe escasas investigaciones, por lo que, siendo un trabajo de tipo exploratorio, pretende motivar a futuras investigaciones, que pueden ser cualitativas o descriptivas, de mayor o menor profundidad.

Es necesario recalcar que todo trabajo de investigación debe ir de la mano con la ética y la responsabilidad social, no solo cuentan los valores que sustentan el trabajo, además es necesario acatar los principios morales y evitar las prácticas pseudocientíficas relacionadas al plagio, al uso inadecuado de datos personales, la carencia de autenticidad, el no consentimiento informado, la manipulación de datos, la elaboración antojadiza de los resultados, entre otros, que desdibujan y deterioran una investigación, cuyos resultados no serán acordes al proceso y mostrarán un maquillaje de lo que realmente se obtuvo.

Como afirma Tamayo y Tamayo (2009), la investigación viene a ser un proceso, que requiere de un método científico para dar a lugar a datos fehacientes y relevantes, mediante los cuales se puedan explicar, comprender, evaluar, modificar y utilizar el conocimiento.

Asimismo, según la RAE el método deriva del lat. *methōdus*, y este del gr. μέθοδος *méthodos*, y según sus múltiples acepciones se puede precisar que viene a ser el modo o procedimiento que se utiliza para lograr o hacer algo. De esta manera se puede afirmar que, al hablar de metodología de la investigación, nos referimos al cúmulo de estrategias y operaciones llevadas a cabo de manera esquematizada y organizada en lo que concierne al desarrollo de un trabajo de investigación.

Así pues, se puede hablar de dos tipos, la metodología cuantitativa y la metodología cualitativa. En cuanto a la primera, se caracteriza por uso de datos medibles, fruto de observaciones y cotejos, que hace uso del procesamiento estadístico, cuyos resultados y conclusiones sirven para desarrollar el trabajo de investigación. El investigador mantiene una postura objetiva respecto al tema y este tipo de metodología es usada mayormente en las ciencias fácticas. En el caso de la metodología cualitativa, no se trata de asuntos o temáticas cuantificables o medibles, y la relación del investigador con el objeto de estudio es de tipo subjetiva, ya que se basa en observaciones directas, entrevistas, diálogos, así como análisis,

apartándose de los cálculos estadísticos para en su lugar emplear métodos interpretativos y analíticos. Su campo de acción es, por su naturaleza, las ciencias humanísticas y sociales.

Asimismo, surgen dos paradigmas: el cuantitativo y el cualitativo, relacionado a trabajos de tipo experimental el primero, y de tipo descriptivo, el segundo. El presente estudio se enmarca como una investigación cualitativa que pretende recopilar y analizar estudios relacionados con la procrastinación académica a fin de establecer los avances en estudios con respecto a esta variable (Hernández y Mendoza, 2018). Lo que se pretende además es fomentar el interés de investigación a nivel regional y local, debido a que en la actualidad hay escasos estudios de investigación y promover a su vez, estudios de tipo experimental, que profundicen sobre esta variable, cómo influye en la vida de las personas y su relación con otras variables.

### III. METODOLOGÍA

#### 3..1 Tipo y diseño de investigación

Dentro de la investigación se puede hablar de tipos, en lo que se refiere a las circunstancias o entorno general del estudio, y dentro de los tipos se encuentra según la fuente, la investigación documental, que se caracteriza por la revisión de documentos, los cuales generalmente están enmarcados en Derecho, Antropología, Psicología, y otros; para lo cual se investiga sobre toda producción relacionada a un tema en específico como pueden ser libros, artículos y otros. En este caso, la recopilación de documentos está relacionada con la variable denominada procrastinación académica y se realizará en bases de datos de revistas indexadas. Así mismo, esta investigación, de acuerdo a su finalidad es básica, debido a que no está orientada a solucionar una problemática, y lo que busca es ser un sustento teórico para futuras investigaciones, con un alcance exploratorio porque se pretende indagar sobre los avances con respecto a una sola variable conocida como cuantitativa (Arias y Covinos, 2021).

En cuanto al diseño, este trabajo corresponde a una investigación cualitativa y viene a ser de la teoría fundamentada. Este diseño tuvo lugar el año 1967 gracias a la publicación de Barney Glaser y Anselm Strauss y tiene como base el interaccionismo simbólico, aunque con el pasar de los años otros investigadores han tomado otros rumbos. Mediante este tipo de trabajos el autor genera conocimientos o datos acerca de un hecho para ser usados en una realidad específica y tomando en cuenta el aporte de otros colaboradores. Así pues, se desarrolla una teoría en base a lo que se recoge en la investigación (Hernández y Mendoza 2018).

Esta investigación ha pretendido recopilar y analizar trabajos relacionados con la procrastinación académica, con la finalidad de comprender y conocer acerca de este fenómeno, generar teoría que la explique y fundamente según criterios científicos y académicos.

### 3..2 Categorías, Subcategorías y matriz de categorización

La matriz de categorización apriorística se elabora previo al análisis documental. Permite establecer los aspectos fundamentales de la investigación, lo que posteriormente pasará a ser las categorías apriorísticas, lo que enrumba y guía para la elaboración de las herramientas recolectoras de información (Cisterna, 2005).

La matriz de categorización apriorística es usada en investigaciones cualitativas, ya que la información recolectada necesita ser procesada en categorías, capaces de ser medidas y contrastadas, logrando así datos que permitan comprender el tema estudiado (Hernández, 2013).

Tomando en cuenta la temática de la presente investigación cualitativa se determinaron categorías y subcategorías. Se establecieron como palabras, y se trabajó de manera apriorística, es decir, previo a recolectar los datos y en base a la reflexión que surgió durante el proceso investigativo. Las subcategorías son educación, estudio de casos y conceptos claves. El detalle de la matriz de categorización se encuentra en los anexos (Anexo 01).

**Tabla 1**

*Categorías y subcategorías*

<b>Categoría: Procrastinación académica</b>	
<b>Subcategorías</b>	<b>Enunciado</b>
Educación	Criterio seleccionado por la investigadora para limitar el campo de selección de artículos.
Estudio de casos	Investigación relacionada con una investigación cualitativa similar a la revisión sistemática.
Conceptos claves	Definiciones relacionadas a la categoría Procrastinación académica.

Nota: Las subcategorías fueron determinadas por la investigadora. Fuente:

Elaboración propia.

### 3.3 Escenario de estudio

Viene a ser el entorno donde se da la investigación, es decir, el ambiente geográfico en el que se circunscribe la indagación y que es necesario delimitar para conocer el alcance de los trabajos realizados sobre esta variable (Hernández y Mendoza, 2018).

En este caso, como escenario de estudio se tuvo en cuenta a América, Europa y Asia, ya que en los criterios de exclusión no se tomó en cuenta el idioma. Se realizó esta búsqueda en estos países con el fin de conocer los avances que ha tenido las investigaciones sobre procrastinación académica, se compara distintas realidades geográficas, así como distintas tendencias en investigación. Todo esto con la finalidad de tener un panorama actual con respecto a esta variable, conocer el interés que muestran los investigadores de estos países y determinar lo que aún falta por indagar con respecto a la procrastinación académica.

### 3.4 Participantes

Con el fin de otorgar rigurosidad y confiabilidad, la presente investigación estuvo conformada por artículos de revistas indexadas, siendo las bases principales de búsqueda SCOPUS, EBSCO, entre otras.

SCOPUS viene a ser una base de datos de distintas disciplinas, que se emplea como referencia y para citas de tipo bibliográfico, cuyas publicaciones son revisadas por pares y que tiene mayor alcance en el mundo. Goza de excelente reputación ya que contiene el resumen y la citación de trabajos de investigación. Proporciona la herramienta para valorar, revisar y/o contrastar los trabajos de investigación, incluyendo las revistas. Sobrepasa los 71 millones de artículos registrados, siendo 23 700 de revisión de pares y más de 4 000 con acceso abierto completo (Universidad César Vallejo, 2020).

EBSCO constituye una herramienta muy práctica, ya que agrupa a múltiples base de datos, facilitando la búsqueda de las investigaciones con textos

completos relacionados a la investigación tanto en medicina como enfermería, negocios, militar, entre otros. Además, es una respuesta a las exigencias de los investigadores de las diferentes áreas (Universidad César Vallejo, 2020).

PROQUEST viene a ser una plataforma especializada en buscar trabajos de investigación en un total de 20 base de datos, en formato completo y diversos idiomas. Esta herramienta engloba múltiples disciplinas y permite filtrar las búsquedas según diversos criterios y asimismo, ofrece la citación, ya sea de APA, Vancouver, etc. (Universidad César Vallejo, 2020),

Google académico es un buscador principalmente orientado a investigaciones educativas y que es parte de Google. Su principal característica es que filtra los documentos a buscar, eliminando los menos relacionados e importantes.

Se realizó la filtración y análisis de los trabajos de investigación tomando en cuenta los criterios de depuración elegidos y/o determinados por la investigadora, además se utilizó el gestor bibliográfico de Mendeley para sistematizar las investigaciones encontradas de manera ordenada y precisa.

Los criterios de inclusión considerados fueron libre acceso, publicaciones académicas, texto completo en PDF y antigüedad no mayor de 5 años; mientras que los criterios de exclusión fueron la duplicidad, las variables del estudio, el objetivo de la investigación y los resultados obtenidos.

### 3..5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En esta revisión sistemática se tomó en cuenta La Declaración PRISMA (2009) conformada por 27 ítems organizados en 7 dominios como son título, resumen, introducción, método, resultados, discusión y financiamiento, donde el diagrama de flujo es más minucioso y detallado que el presentado por la declaración QUOROM (Moraga & Cartes-Velásquez, 2015).

Siendo la presente investigación una revisión sistemática se empleó el análisis de documentos o análisis documental, que consiste en examinar diversos trabajos con el fin de obtener información clave, para lo cual es imprescindible que dichos documentos pertenezcan a fuentes primarias, que son las que con mayor precisión brindan datos al investigador para una posterior publicación, (Arias y Covinos, 2021).

### 3..6 Procedimientos

Se trabajó teniendo en cuenta el análisis de documentos, ya que a la par de buscar trabajos de investigación relacionados con la procrastinación, se revisó la información de dichas investigaciones (Arias y Covinos, 2021). En este apartado, se dará a conocer la forma cómo se recogió y seleccionó la información, estableciendo las subcategorías así como las producciones de las principales bases de datos (Scopus, Ebsco, Proquest, Cielo) en un rango de 5 años de antigüedad, lo que fue procesado con la Declaración PRISMA y se llegó a 31 trabajos de investigación.

Etapa 1: Para recolectar los trabajos se utilizó la biblioteca virtual de la Universidad César Vallejo, donde se escribió en español (Procrastinación académica) e inglés (Academic procrastination) la variable de estudio. Se tomó en cuenta una antigüedad de cinco años, dando como resultado en Scopus a 123 trabajos y en las otras bases de datos a 570 trabajos.

Etapa 2: Debido a la cantidad excesiva de documentos se procedió a eliminar aquellas investigaciones que se encontraban duplicadas, así pues, se redujo considerablemente el número de investigaciones a 292 trabajos.

Etapa 3: Para que la búsqueda sea más específica se revisó el título y el resumen de los trabajos, procediendo a disminuir de 292 a 251 investigaciones que cumplen con los requisitos necesarios para el trabajo de investigación (Anexo 02).

Etapa 4: Se determinó que se trabajaría solo con trabajos de investigación a texto completo, con lo que se redujo considerablemente la cantidad de investigaciones de 251 a 41 trabajos.

Etapa 5: Se tomó en cuenta los criterios de inclusión como de libre acceso, que sean publicaciones académicas, en formato de pdf y texto completo, con una antigüedad no mayor de 5 años; siendo eliminados 9 trabajos de investigación.

Etapa 6: Se revisa la metodología de los trabajos resultantes para determinar su relación con la variable de estudio, dando como resultado a 31 investigaciones, cuyos aportes serán mencionados en la parte de resultados y discusión.

### 3..7 Rigor científico

Dentro de los trabajos científicos, uno de los elementos clave viene a ser el rigor que, desde el punto de vista del paradigma de Newton, toma como base lo que es el reduccionismo y la universalidad, con especial interés en el pensamiento reflexivo. En este aspecto, muchos científicos consideran que el rigor no es parte de la investigación cualitativa (Arias y Giraldo, 2011). Lo que a mi opinión me parece incorrecto ya que cada investigador establece medidas de control y rigurosidad en sus investigaciones ya sean cuantitativas o cualitativas.

Así pues, una de las interrogantes del autor de un trabajo de investigación es la manera de mantener la rigurosidad científica. La siguiente interrogante es la postura que pueden asumir otros autores respecto a la investigación en cuanto a su rigor. Estas cuestiones han generado continuos enfrentamientos entre los autores respecto a los trabajos cuantitativos y cualitativos (Castillo & Vásquez, 2003) Respecto a dichos cuestionamientos, es necesario que los investigadores sean más abiertos a las investigaciones cualitativas las cuales nutren a las investigaciones cuantitativas con cuestiones teóricas y metodológicas.

Existen recomendaciones para garantizar rigurosidad en la investigación cualitativa, entre las que se menciona la de comparar los datos obtenidos empleando nueva metodología, realizar una triangulación a fin de comparar lo obtenido de diversas investigaciones, consultar la opinión especializada de expertos en el tema, emplear el azar para seleccionar a los usuarios y que representen lo que uno desea investigar, verificar que la muestra sea da por saturación sin dejar de lado los nuevos datos, manejar que sea representativa la muestra seleccionando casos contrarios, tomar en cuenta el influjo que ejerce el autor de la investigación sobre el trabajo, ir más allá de comprender lo escrito y tener en cuenta lo intangible, y garantizar que se comprenda a cabalidad lo escrito (Soler y Enrique, 2012).

### 3..8 Método de análisis de datos

Tomando en cuenta la Declaración Prisma (2009) se recopiló las investigaciones relacionadas con la variable de investigación según los criterios de inclusión y exclusión, así como la variable de procrastinación académica,



luego se procesó la información según los criterios indicados en la Declaración Prisma, lo que fue fundamental para un posterior análisis.

En base a los resultados obtenidos por el investigador se elaboró una tabla simple que tomó en cuenta datos importantes de cada trabajo como son autor, año, título, publicación, elementos claves, metodología, tipo de estudio e instrumento, para posteriormente realizarse un análisis exhaustivo de lo encontrado, que incluyó porcentajes según las similitudes y diferencias en las investigaciones, donde se relacionó la información detallada de la tabla con la variable de estudio, pretendiendo mediante este trabajo de investigación dar así un panorama general acerca de los avances, modificaciones y aportes en investigación que se han encontrado con respecto a la procrastinación académica en el Perú y el mundo en general.

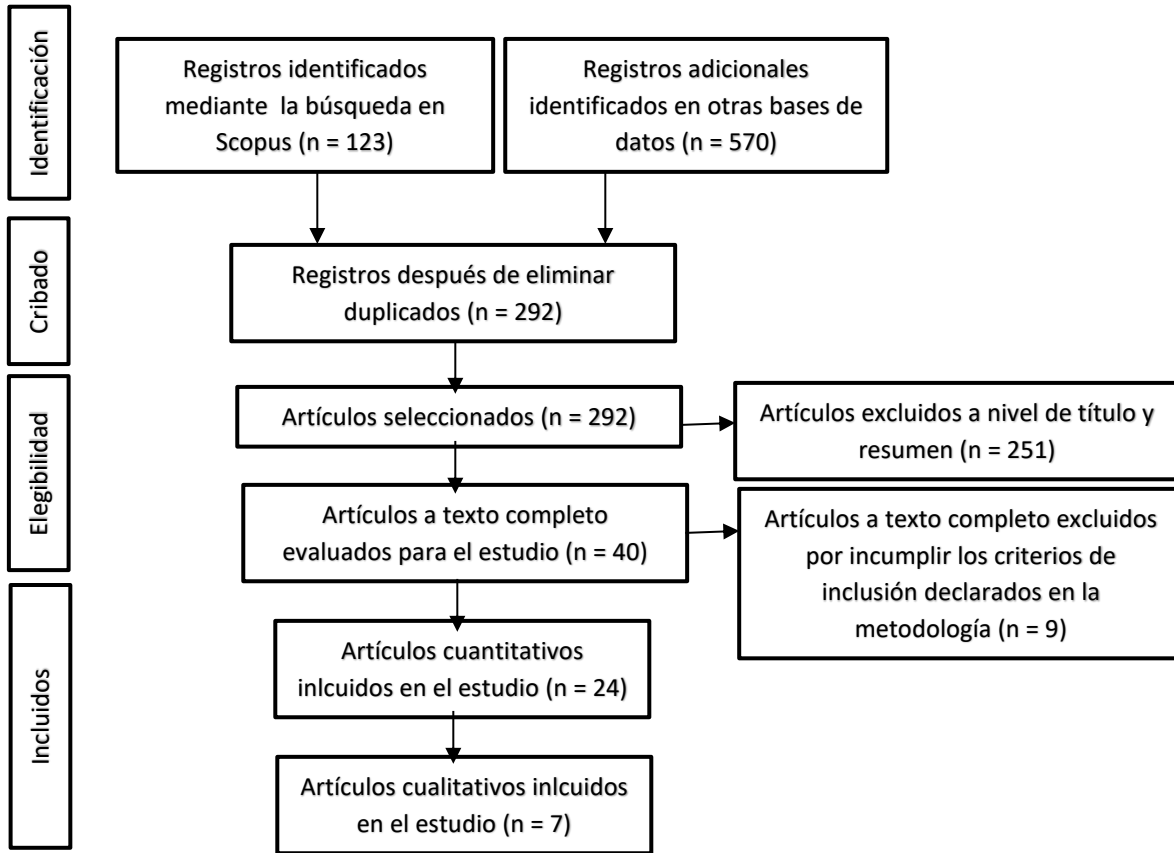
### 3..9 Aspectos éticos

Un requisito fundamental para la realización de trabajos científicos viene a ser la integridad científica, que es producto de la práctica investigativa donde se toma como pilares a los valores para el recojo, manipulación y publicación de hallazgos de indagación. Se debe ser íntegros en la indagación, honestos intelectualmente, objetivos e imparciales, veraces, justos y responsables, y sobre todo, transparentes (CONCYTEC)

Conforme al Código de Ética de la Universidad César Vallejo, que fue modificada según Resolución de Consejo Universitario N° 0126 – 2017/UCV, se tiene como principios el respeto al individuo sin tener en cuenta ninguna condición, siendo la finalidad de la investigación el bienestar, con trato equitativo y honesto; así como tomando en cuenta la rigurosidad científica, el buen desempeño profesional e investigativo, y asumiendo plenamente los requisitos determinados por la Universidad. El presente trabajo va a la par con la ética y responsabilidad social en lo que concierne a las similitudes o plagios y los derechos de autor, ya que se fomenta ser originales y creativos.

#### IV. RESULTADOS

La presente investigación se trabajó tomando en cuenta la Declaración PRISMA 2009, que se detalla en la siguiente Figura 1.



**Figura 1**

*Fases de la revisión sistemática*

Nota: Adaptación de PRISMA Flow Diagram

**Tabla 2***Resultados del Análisis Documental*

INVESTIGACIONES RELACIONADAS	PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA
Investigaciones cuantitativas	24
Investigaciones cualitativas	07
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>

Nota: Existe mayor interés en realizar investigaciones cuantitativas, siendo necesario incentivar las de tipo cualitativo.

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 3***Investigaciones según subcategorías*

N°	Autores/Año/Título/Publicación	Procrastinación Académica en Estudiantes de Posgrado: Una Revisión Sistemática		
		Educación	Estudios de caso	Conceptos claves
01	Abidi, S. M. R., Zhang, W., Haidery, S. A., Rizvi, S. S., Riaz, R., Ding, H., & Kwon, S. J. (2020).	X		X
02	AlJarrah, A., Thomas, M. K., & Shehab, M. (2018).	X		X

03	Anam-ul-Malik, & Rafiq, N. (2016).	X		X
04	Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020).	X		X
05	Aydođan, H., & Akbarov, A. (2018).	X	X	X
06	Aziz, S., Irfan, S., & Loona, M. I. (2019).	X	X	X
07	Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J.-M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M.-S. (2020).	X		X
08	Batubara, J. (2017).	X		X
09	Bielinis, E., Simkin, J., Puttonen, P., & Tyrväinen, L. (2020).	X		X
10	Biol, Z. N., & Günal, Y. (2019).	X	X	X
11	Burgos-Torre, K. S., & Salas-Blas, E. (2020).	X		X
12	Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018).	X		X
13	Dominguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R. (2019).	X		X
14	Elias, R. Z. (2020).	X		X
15	Estrada Araoz, E. G., Ciencia, H. de la, 2413-936X, I., 11, V., 20, N., & julio), 2021 (Ejemplar dedicado a: enero -. (2021).	X		X
16	Gómez-Romero, M. J., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., & Limonero, J. T. (2020).	X		X
17	Goroshit, M., & Hen, M. (2019).	X		X
18	Hoppe, J., Preissler, B. I., & Förster, K. (2018).	X		X

19	Jones, I. S., & Blankenship, D. C. (2019).	X		X
20	Krause, K., & Freund, A. M. (2016).	X		X
21	Lian, S., Xiao-jun, S., Zhou, Z., Fan, x Cui-ying, Niu, G., & Qing-qi, L. (2018).	X		X
22	López-López, A., Pérez, L. T., Gutiérrez, J. L. G., Pompa, B. M., & Fernández, M. A. (2020).	X		X
23	Martínez, V. G., & Payró, M. P. S. (2019).	X		X
24	Melo, T. G. de, & Mendonça, H. (2020).	X	X	X
25	Morales, A. (2020).	X	X	X
26	Muñoz-Olano, J. F., & Hurtado-Parrado, C. (2017).	X	X	X
27	Parfenova, A., & Romashova, S. (2019).	X	X	X
28	Querevalú Nabarro, F., & Echabaudes Ilizarbe, R. (2020).	X	X	X
29	Trías Seferian, D., & Carbajal Arregui, M. (2020).	X	X	X
30	Yildiz, B., & Iskender, M. (2019).	X	X	X
31	Zumárraga Espinosa, M. R., & Cevallos Pozo, G. (2020).	X		X

Nota: Mediante las subcategorías establecidas se estableció los nexos entre los diferentes trabajos encontrados.

Fuente: Elaboración propia.

#### **Tabla 4**

*Investigaciones según tipo de estudio e instrumento*

N°	Autores/Año/Título/Publicación	Metodología	
		Tipo de Estudio	Instrumento
01	Abidi, S. M. R., Zhang, W., Haidery, S. A., Rizvi, S. S., Riaz, R., Ding, H., & Kwon, S. J. (2020).	Cuantitativo	Escala
02	AlJarrah, A., Thomas, M. K., & Shehab, M. (2018).	Cualitativo	Escala
03	Anam-ul-Malik, & Rafiq, N. (2016).	Cuantitativo	Escala
04	Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020).	Cuantitativo	Escala
05	Aydoğan, H., & Akbarov, A. (2018).	Cualitativo	Escala
06	Aziz, S., Irfan, S., & Loona, M. I. (2019).	Cuantitativo	Escala
07	Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J.-M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M.-S. (2020).	Cuantitativo	Escala
08	Batubara, J. (2017).	Cualitativo	Escala
09	Bielinis, E., Simkin, J., Puttonen, P., & Tyrväinen, L. (2020).	Cualitativo	Escala
10	Biol, Z. N., & Günal, Y. (2019).	Cuantitativo	Escala
11	Burgos-Torre, K. S., & Salas-Blas, E. (2020).	Cuantitativo	Escala
12	Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018).	Cuantitativo	Escala
13	Dominguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R. (2019).	Cuantitativo	Escala
14	Dominguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R. (2019).	Cuantitativo	Escala
15	Elias, R. Z. (2020).	Cuantitativo	Escala
16	Estrada Araoz, E. G., Ciencia, H. de la, 2413-936X, I., 11, V., 20, N., & julio), 2021 (Ejemplar dedicado a: enero -. (2021).	Cuantitativo	Escala

17	Gómez-Romero, M. J., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., & Limonero, J. T. (2020).	Cuantitativo	Escala
18	Goroshit, M., & Hen, M. (2019).	Cuantitativo	Escala
19	Hoppe, J., Preissler, B. I., & Förster, K. (2018).	Cualitativo	Escala
20	Jones, I. S., & Blankenship, D. C. (2019).	Cualitativo	Escala
21	Krause, K., & Freund, A. M. (2016).	Cualitativo	Escala
22	Lian, S., Xiao-jun, S., Zhou, Z., Fan, x Cui-ying, Niu, G., & Qing-qi, L. (2018).	Cuantitativo	Escala
23	López-López, A., Pérez, L. T., Gutiérrez, J. L. G., Pompa, B. M., & Fernández, M. A. (2020).	Cuantitativo	Escala
24	Martínez, V. G., & Payró, M. P. S. (2019).	Cuantitativo	Escala
25	Melo, T. G. de, & Mendonça, H. (2020).	Cuantitativo	Escala
26	Morales, A. (2020).	Cuantitativo	Escala
27	Muñoz-Olano, J. F., & Hurtado-Parrado, C. (2017).	Cuantitativo	Escala
28	Parfenova, A., & Romashova, S. (2019).	Cualitativo	Escala
29	Querevalú Nabarro, F., & Echabaudes Ilizarbe, R. (2020).	Cuantitativo	Escala
30	Trías Seferian, D., & Carbajal Arregui, M. (2020).	Cuantitativo	Escala
31	Yildiz, B., & Iskender, M. (2019).	Cuantitativo	Escala
32	Zumárraga Espinosa, M. R., & Cevallos Pozo, G. (2020).	Cuantitativo	Escala

Nota: Mostramos la parte metodológica en lo que respecta al diseño e instrumento a fin de dar a conocer cuáles son las tendencias en este aspecto. Fuente: Elaboración propia..

**Tabla 5***Aportes de las investigaciones incluidas*

N°	Autores	APORTES
01	Abidi, S. M. R., Zhang, W., Haidery, S. A., Rizvi, S. S., Riaz, R., Ding, H., & Kwon, S. J. (2020).	Esta investigación se enfocó en predecir estudiantes con tendencia a procrastinar mediante diversas estrategias, donde el autoajuste de Gradient Boosting está considerado como el más eficaz con 91.77% con procesamiento según Kolmogorov-Smirnov. Lo que se pretende es que mediante este procedimiento se puede tomar medidas correctivas de la procrastinación por parte del educador de manera rápida y eficaz.
02	AlJarrah, A., Thomas, M. K., & Shehab, M. (2018).	Esta investigación se orienta a lo metodológico, ya que pretende analizar y determinar las estrategias y factores más influyentes en la actividad académica de los estudiantes.
03	Anam-ul-Malik, & Rafiq, N. (2016).	En este trabajo investigativo se establece la correlación entre diversas variables con la procrastinación académica, se da a conocer que la relación significativa está entre la adicción al internet y procrastinar. La relevancia de esta investigación radica en que está ligada a la actividad académica, debido a que estas dos variables del estudio pueden influir negativamente tanto en el desarrollo educativo como en la interacción personal.
04	Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020).	Al igual que otros estudios investigativos, al indagar sobre procrastinar se toman en cuenta otros factores como rasgos de personalidad, soledad y refuerzo social en forma conjunta con la adicción a internet,



- 
- lo cual se dio de manera significativa y positiva. Los hallazgos encontrados son de prioridad para cuestiones académicas ya que relegar tareas afecta directamente el quehacer educativo.
- 05 Aydoğan, H., & Akbarov, A. (2018). Este tipo de trabajo investigativo toma en cuenta factores como el género para estudiar lo que es procrastinar, haciendo énfasis en la importancia de la motivación como factor influyente. Invita a otros estudiosos a realizar trabajos cuantitativos y cualitativos con el fin de profundizar en el tema.
- 06 Aziz, S., Irfan, S., & Loona, M. I. (2019). Esta investigación nos habla de procrastinar de manera activa y pasiva, utilizando el recojo en línea y relacionándola con otros factores como la ansiedad, la depresión y el estrés. Establece rasgos diferenciadores los que no procrastinan, los que procrastinan activamente y los que los hacen pasivamente. Admite que existen límites y nuevas direcciones en lo que se refiere a datos en línea.
- 07 Aznar, I., Romero, J.-M., García-González, A., & Ramírez, M.-S. (2020). En este trabajo de investigación se indaga acerca de un factor que se relaciona de manera constante con la procrastinación como lo es la adicción al internet. Así pues, ante la escasez de indagaciones sobre este tema, se realizó esta investigación, dando como resultado que existe una relación positiva y que se vincula a otros factores de carácter social y demográfico.
-

- 
- 08 Batubara, J. (2017). Este estudio indagó sobre cómo se relaciona el locus control y procrastinar como una estrategia de apoyo a los estudiantes, a fin de establecer medidas de prevención y se recomendó emplear otras variables para confirmar o refutar los hallazgos de la investigación.
- 09 Bielinis, E., Simkin, J., Puttonen, P., & Tyrväinen, L. (2020). En este caso, similar a otras investigaciones sobre procrastinación académica plantea una alternativa diferente para su tratamiento como es el de observar videos sobre la naturaleza, que según los hallazgos resultó efectivo y útil.
- 10 Birol, Z. N., & Günal, Y. (2019). La siguiente investigación se interesó en la relación entre procrastinar y la autoestima de jóvenes de Consejería y Orientación Psicológica, estableciendo relación con otras variables como el enfoque de evitación del aprendizaje, estableciendo que deben realizar trabajos con muestras mayores que permitan generalizar los resultados.
- 11 Burgos, K. S., & Salas, E. (2020). Este estudio investigativo muestra en sus resultados la relación entre procrastinación académica y autoeficacia académica, siendo su aporte más importante motivar a realizar este tipo de investigación con otras muestras y con diseño diferente.
- 12 Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Este estudio sobre procrastinar menciona factores que se relacionan con esta variable como son la ansiedad y la depresión, así como también establece otros que según los hallazgos tienen mayor
-

- 
- repercusión, en mayor medida la rumia y en menor medida la preocupación.
- 13 Dominguez, S., Prada, R., & Moreta, R. (2019). El presente estudio muestra en sus resultados que existe relación significativa entre los rasgos de personalidad como puntos de peligro o de seguridad en lo que concierne a procrastinar, lo que incide más en el género femenino. Gracias a esto se podrá focalizar las estrategias de apoyo y corrección para un mejor desarrollo del individuo. Además, se determinó que el género masculino tiende a procrastinar con mayor incidencia en cuestiones educativas, y tomando en cuentas estos hallazgos, se podrá desarrollar mejores estrategias para minimizar el impacto de la procrastinación en el rendimiento académico.
- 14 Elias, R. Z. (2020). En este estudio investigativo se pretendió establecer una relación entre procrastinar y la percepción acerca del fraude como poco ético por parte de los estudiantes, lo cual se estableció de manera inversa y dando lugar a temas interesantes de estudio ya que se debe profundizar en estos temas poco estudiados.
- 15 Estrada, E. G. (2020). Esta investigación se propuso relacionar la autoeficacia con procrastinar, estableciendo que si un individuo confía en sus capacidades dejará de relegar sus actividades académicas. Nos muestra pues, la influencia de esta variable en el ámbito educativo.
-

- 
- 16 Gómez-Romero, M. J., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., & Limonero, J. T. (2020). La presente investigación relaciona tres variables como procrastinar, comportamiento suicida y regulación emocional, donde la última es la reguladora de las dos primeras y refuerza a otros autores que mencionan que el género femenino tiene menor tendencia a la procrastinación por tener mayor regulación emocional.
- 17 Goroshit, M., & Hen, M. (2019). En este trabajo investigativo al igual que otros, relaciona procrastinar con el rendimiento académico tomando en cuenta otros factores claves como discapacidades de aprendizaje. Recomienda que se debe brindar soporte a los educandos que padecen de estos trastornos para evitar que procrastinen y por ende, tengan problemas académicos.
- 18 Hoppe, J., Preissler, B. I., & Förster, K. (2018). Esta investigación relaciona la actividad a realizar con el hecho de procrastinar, estableciendo dicha relación de manera inversa, dando a entender que la naturaleza de la tarea que se pretende llevar a cabo influye en el hecho de relegar.
- 19 Jones, I. S., & Blankenship, D. C. (2019). Mediante esta investigación se pretendió comprender la influencia de procrastinar sobre el desenvolvimiento educativo, tomando en cuenta además otros factores como el tiempo y las evaluaciones, estableciendo así que a una temprana entrega de asignaciones, más alta será la nota obtenida y por ende un mejor rendimiento académico.
- 20 Krause, K., & Freund, A. M. (2016). Mediante dos investigaciones se estableció una relación significativa entre procrastinar y establecer metas como una forma de disminuir este
-

- 
- problema, además se determinó que existen dos factores que influyen como el temor a fracasar y el rechazo a la actividad a realizar.
- 21 Lian, S., Xiao-jun, S., Zhou, Z., Fan, × Cui-ying, Niu, G., & Qing-qi, L. (2018). Esta investigación es muy compleja ya que no solo asocia la procrastinación con ser adicto a las redes sociales, sino que también toma en cuenta otros factores subyacentes como es el agotamiento y el control esforzado, abriendo así las posibilidades de indagación de no solo tomar en cuenta factores evidentes sino que se debe profundizar en otras piezas claves que están asociadas de manera interna a las variables.
- 22 López, A., Pérez, L. T., Gutiérrez, J. L. G., Pompa, B. M., & Fernández, M. A. (2020). Este trabajo investigativo presenta como principal aporte la terapia de aceptación y compromiso como una alternativa de solución a procrastinar, en lugar de autorregular que plantea Bandura. Los hallazgos encontrados manifiestan que existen cambios evidentes respecto a relegar tareas por parte de los estudiantes.
- 23 Martínez, V. G., & Payró, M. P. S. (2019). Esta investigación tuvo un carácter instrumental ya que pretendió dar validez a un cuestionario que se basó en la Escala de procrastinación académica, el cual tiene 16 preguntas, a las cuales se les agregó y retiró algunas por cuestión de validez.
- 24 Melo, T. G. de, & Mendonça, H. (2020). En esta investigación, la relación que se establece es entre procrastinar, estrategias de autolideranza y soporte de ambiente, llegando a establecer que la relación es inversa. De esta manera,
-

- 
- proporcionan una estrategia de tratamiento a la procrastinación mediante el autoliderazgo.
- 25 Morales, A. (2020). Este estudio descriptivo sobre procrastinar en estudiantes de Física abre las puertas nuevos estudios relacionados con la procrastinación, ya que menciona otros factores que inciden con ella, como la sensación placentera que experimentan los procrastinadores y que debería ser estudiado con mayor profundidad.
- 26 Muñoz, J. F., & Hurtado, C. (2017). En esta investigación se trabajó para demostrar la eficacia de la clarificación de metas para disminuir la procrastinación académica, tomando en cuenta otros factores como impulsividad, problemas emocionales y abandono escolar. Además, se realizaron discusiones acerca de las desventajas de este estudio y que se debe implementar en mayor número, investigaciones experimentales sobre este tema, ya que son escasas.
- 27 Parfenova, A., & Romashova, S. (2019). A diferencia de otras investigaciones, en este estudio se relaciona procrastinar con conducta de consumo, siendo lo común realizarlo con rendimiento académico. Además se realiza un estudio mixto, utilizando lo cuantitativo con lo cualitativo, con el fin de tener un panorama más amplio del problema.
- 28 Querevalú, F., & Echabaudes, R. (2020). Esta investigación nos muestra, mediante sus hallazgos, la relación significativa entre procrastinar y la ansiedad frente a evaluaciones,
-

---

29	Trías, D., & Carbajal, M. (2020).	donde la dimensión de autorregulación académica está desligada de la ansiedad. Esta investigación es una motivación para realizar trabajos similares o de tipo experimental que ayuden a corroborar los resultados encontrados.
30	Yildiz, B., & Iskender, M. (2019).	La presente investigación presenta otra alternativa a la Escala de Procrastinación Académica como es la Escala de Procrastinación Tuckman, instrumento que adaptó y validó con estudiantes del nivel secundario.
31	Zumárraga Espinosa, M. R., & Cevallos Pozo, G. (2020).	En este estudio investigativo se planteó como estrategia frente a procrastinar la aplicación de un programa psicoeducativo considerando además de procrastinar a la intolerancia a la incertidumbre. Los resultados fueron permanentes en el tiempo y las recomendaciones fueron de realizar otros estudios con mayor profundidad.
		Tuvo como propósito realizar un análisis instrumental de dos Escalas, la de Procrastinación Académica y la de Resiliencia Académica, se determinó la validez y confiabilidad de estos instrumentos recortando la cantidad de sus ítems enfocado en la ciudad de Quito, por lo que dentro de sus recomendaciones se sugiere ampliar el ámbito de investigación a nivel nacional y buscar validar en un contexto internacional.

---

Nota: Se da a conocer los aportes de cada investigación científica, lo que permitirá entender la orientación o tendencia que tienen los investigadores cuando indagan acerca de la procrastinación académica.

## V. DISCUSIÓN

El 100% de trabajos corresponden a las subcategorías de Educación y Conceptos claves, lo que significa que la totalidad de los estudios guardan una interrelación en estas categorías. Además, solo un 32.26% de los estudios se encuentra ligado a la subcategoría de Estudio de casos. Siendo la mayor parte estudios que buscan la generalización de sus resultados. Asimismo, el 22.58% de los trabajos son de carácter cualitativo, es decir, 7 de 31; mientras que el 77.42% corresponden a los de carácter cuantitativo, lo que significa, 24 de 31.

Tomando en cuenta estos porcentajes, se puede afirmar que la mayor parte de investigaciones respecto a la procrastinación buscan establecer su relación con otras variables de manera objetiva, y son muy pocos los investigadores interesados en trabajar mediante categorías y subcategorías, lo que hace más válido realizar esta revisión sistemática.

Se puede afirmar que la mayoría de los autores tienen una definición muy clara acerca de la procrastinación tanto de manera general como la de tipo académica, tomando en cuenta sus causas, sus consecuencias y sus posibles alternativas de solución, ya que la procrastinación está muy relacionada a la flojera, a la falta de autocontrol, autorregulación y autodisciplina.

Además, existen estudios enfocados en el nivel secundario y universitario, donde se ha analizado la presencia de factores como el género y la personalidad como claves dentro de la procrastinación. Incluso se invita a desarrollar tanto trabajos de enfoque cualitativo, de tipo longitudinales, como de enfoque cuantitativo, ya sea cuasiexperimental o no experimental, con el fin de profundizar en este tema.

Se relaciona la procrastinación con la Teoría de la Autoeficacia de Albert Bandura, ya que esta tendencia se relaciona con la autorregulación, la autodisciplina y el autocontrol, los cuales son piezas claves en un estudiante y en el desarrollo de su aprendizaje integral.

Además de las estrategias de autorregulación y autocontrol, los diversos trabajos seleccionados han empleado otras alternativas de tratamiento como el autoajuste de Gradient Boosting, el locus control, la terapia de aceptación y compromiso, estrategias de autoliderazgo, programa psicoeducativo.



Es necesario establecer nuevas teorías que permitan comprender y diferenciar la procrastinación de la flojera o pereza con la que comúnmente se relaciona tanto en la vida en general como en el ámbito académico, por lo que los trabajos cualitativos serán de suma importancia.

Para la revisión de trabajos, se tomó en cuenta las subcategorías de Educación, Conceptos Claves y Estudio de Casos con el fin de establecer filtros de revisión.

Es importante conocer la etimología respecto al vocablo de Educación, que en este caso es de dos voces latinas como son educere y educare. En el primero, implica guía o conducción, se orienta a potenciar las habilidades individuales de cada estudiante. En lo que se refiere a Educare, se vincula con lo que es crianza y alimentación, donde se toma en cuenta el entorno y cómo afecta al estudiante. El rol que cumple la educación es de adaptar e incorporar al educando en el medio social. El sociólogo francés Durkheim toma en cuenta esta definición de educación, ya que él considera esencial la incorporación del estudiante a la sociedad. (Pozo, et al 2004).

Por su parte, la Real Academia de la Lengua Española (2014) establece que el término Educación deriva del latín educatio, -ōnis, cuyo significado implica la actividad de educar, criar y enseñar, instruir por medio del educador y civilidad.

Si se pretende definir la educación como una actividad, viene a ser la adquisición de comportamientos por parte del educando a través de la mediación, con el fin de tomar decisiones y lograr desarrollar su plan de vida y su persona, tomando como base sus valores o creencias para dar respuesta los retos que se le presenten de acuerdo con cada circunstancia. (Tourrián, 2017)

En la subcategoría de Conceptos claves, se tomó en cuenta autorregulación, autodisciplina y autocontrol.

La autorregulación desde el punto de vista de aprender busca modificar el comportamiento del educando de manera integral, ya que promueve la responsabilidad, el autocontrol, desarrollo de habilidades y el trazado de objetivos. La autorregulación permite en los educandos el desarrollo de destrezas relacionadas a la cognición, la metacognición, de motivación y de soporte, que sirvan de guía en el aprender significativamente. Mediante esto, los estudiantes

llegan a conocerse y a regular su comportamiento en torno a sus necesidades educativas. (Beuchat, 2016).

La autodisciplina se encuentra relacionada a la disciplina, y se diferencia de ella en que pretende que el educando tome el control y el respeto de las reglas de manera libre, sin presión o regulación de otros. Se pretende que se dé un manejo del comportamiento, con el fin de mantener bajo control la conducta impulsiva y descontrolada (Beltrán, Canastero y Murcia, 2006).

El autocontrol, tercer concepto clave, tiene como rol principal mantener el control sobre los impulsos y la conducta irracional, tomando como base las Funciones Ejecutivas, que permiten mediante la disciplina realizar las actividades dejando de lado las interrupciones que se puedan presentar (Landinez, 2019).

En la subcategoría de Estudio de Casos, es importante enfatizar que viene a ser parte de la metodología científica, crucial en la producción de nuevos conocimientos o teorías y, por lo que es útil para todo tipo de trabajo de investigación y en las diferentes ramas de la ciencia, desde pregrado hasta posgrado (Martinez, 2006).

Cuando se habla de Estudio de Casos, esta estrategia metodológica forma parte de un enfoque, en este caso de tipo fenomenológico o etnográfico, donde se trabaja de manera individual (Jiménez y Comet, 2016).

## **VI. CONCLUSIONES**

Tomando en cuenta los hallazgos de las investigaciones relacionadas a la procrastinación académica, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

La procrastinación académica como tema se ha desarrollado tanto en trabajos de enfoque cuantitativo como cualitativo, como se ve reflejado en las pesquisas realizadas, donde se nota un desbalance. Existe un mayor número de trabajos de tipo cuantitativo que cualitativo, siendo necesario promover el segundo tipo de investigación, ya que gracias a este se puede generar teorías, encontrar otras variables de estudio y por lo tanto promover estudios más profundos y diversos.

Asimismo, la procrastinación académica está relacionada con la autorregulación, la autodisciplina y el autocontrol, así como con la Teoría de la Autoeficacia de Albert Bandura, y en los estudios encontrados también se establece como tratamiento el empleo de estrategias de autoliderazgo, el Locus control y la visualización de videos de la naturaleza. Estas alternativas de tratamiento según los hallazgos de los estudios tienen alta efectividad en las muestras utilizadas, por lo que es necesario que se realicen investigaciones que tomen muestras mayores y de otros contextos, que permitan realizar una generalización de los resultados obtenidos por los investigadores.

Existen numerosas investigaciones acerca de la procrastinación que la relacionan con el rendimiento académico, siendo muy pocas las que la relacionan con conducta de consumo o comportamiento suicida, y muchos investigadores sugieren que se investigue con mayor detenimiento a esas variables, ya que pueden generar nuevos conocimientos o explicaciones de fenómenos aún no investigados.

Un sinnúmero de investigaciones de procrastinar tiene carácter instrumental, buscan validar y dar confiabilidad a la escala, así como a otros instrumentos que fueron elaborados de manera similar. Dichos estudios han recortado en algunos casos y en otros han agregado ítems relacionados con sus variables de estudio, como por ejemplo con la adicción al internet, y con el fin de obtener una mayor rigurosidad, estas adaptaciones deben ser validadas utilizando muestras más

amplias y heterogéneas que incluyan entornos geográficos no solo locales o regionales, sino también nacionales e internacionales.

El tema de la procrastinación académica es investigado de manera muy minuciosa en el contexto internacional, con menor interés en el contexto nacional, y casi nulo o escaso en el contexto regional o local. La muestra de ello son las variadas investigaciones que se realizan en diferentes países que nos dan aportes valiosos en cuanto a la teoría, instrumentos y estrategias que son más eficaces para combatir la procrastinación.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Producto de lo investigado, se recomienda lo siguiente:

Los especialistas tanto de la Gerencia Regional de Educación como de las Unidades de Gestión Educativa Local deben promover la investigación acerca de la procrastinación en el ámbito local y regional, ya que a nivel nacional e internacional existen múltiples investigaciones.

Los especialistas tanto de la Gerencia Regional de Educación como de las Unidades de Gestión Educativa Local deben promover las investigaciones de tipo cualitativo, ya que constituyen fuentes confiables y sistemáticas para el desarrollo de las investigaciones cuantitativas, por brindar información acerca de los avances novedades e incremento teórico acerca de las variables.

Los especialistas tanto de la Gerencia Regional de Educación como de las Unidades de Gestión Educativa Local deben difundir los procedimientos e instrumentos que otorgan rigurosidad y control a las investigaciones cualitativas, con el fin de desmitificarla como una investigación subjetiva, ya que se pone en prueba las habilidades investigativas del autor del trabajo.

Los directivos y docentes de las instituciones educativas públicas y privadas deben organizar talleres y charlas acerca de la procrastinación académica para los estudiantes, ya que constituye uno de los mayores problemas que afecta el rendimiento académico, así como el desarrollo socioemocional y moral de cada uno de ellos.

Los directivos y docentes de las instituciones educativas públicas y privadas deben organizar conversatorios con los padres de familia, a fin de informarles acerca de la procrastinación, sus causas y sus consecuencias; así están preparados para detectarla y afrontarla de manera idónea, evitando caer en el error de subestimarla o considerarla como algo natural y común en la vida de sus hijos.

Los padres de familia deben conversar con sus hijos acerca de la procrastinación y otros factores que se relacionan con ella, de esta manera se establecerá un espacio de diálogo e intercambio que permitirá detectar no solo este problema sino otros que suelen aparecer en la vida académica y/o profesional ya sea de los vástagos o progenitores.

## VIII. PROPUESTA

Propuesta para la solución de problemas: Webinars sobre la calidad de tiempo, su eficiencia y efectividad como recurso organizativo.

### 8.1. Generalidades

Región: La Libertad

Provincia: Trujillo

Localidad: Trujillo

Institución Educativa: Públicas y privadas de la región de La libertad

Título del Proyecto: El tiempo como aliado

### 8.2. Beneficiarios

Directos: Estudiantes de las instituciones educativas públicas y privadas.

Indirectos: Docentes, directivos y padres de familia.

### 8.3. Justificación

El tiempo puede ser un aliado o un enemigo, todo depende del uso que haga cada persona. Así pues, conscientes de esta situación se ha considerado conveniente, útil y práctico la propuesta de organizar y presentar webinars relacionados al empleo eficiente y productivo del tiempo con la finalidad de orientar a los integrantes de la comunidad educativa. Estos seminarios online tienen el objetivo de concientizar a los beneficiarios tanto directos como indirectos acerca de la importancia de organizar y emplear adecuadamente el tiempo.

### 8.4. Descripción de la problemática

El término tiempo deriva del latín Tempus, que significa lo que dura una cosa que tiene posibilidades de cambiar (Real Academia de la Lengua Española, 2014). En ese sentido, es muy complejo realizar una delimitación conceptual acerca del tiempo, debido a las múltiples connotaciones que tiene. Si se toma en cuenta la Física, el tiempo es una magnitud o una unidad de medida que posibilita diferenciar entre una actividad y otra, o cuánto dura una de ellas, además se puede establecer un manejo del tiempo dividiéndolo en presente, pasado y futuro. Diariamente se suele utilizar como herramientas para calcular

el tiempo tanto el reloj como el calendario. Anteriormente, las personas se guiaban por eventos naturales para establecer el tiempo. realizaban todas sus actividades como el trabajo, la alimentación y el descanso según el amanecer y el atardecer, es decir, se tomaba como referencia la puesta del sol (Caisapanta y Sucuzhañay, 2020).

Así pues, teniendo en cuenta estas definiciones, el tiempo es una herramienta clave en la vida de las personas, ya que determina las actividades que van a realizar y el logro tanto de sus objetivos o metas. Es fundamental, realizar un buen manejo de esta herramienta, lo que nos preocupa, ya que según estudios investigativos las personas tanto jóvenes como adultos suelen emplear la mayor parte de su tiempo en actividades recreativas o que carecen de exigencias, derivando en relegar tareas ya sea generales o académicas. Todo esto da lugar a sentimientos de frustración, angustia y culpa por parte de los individuos, ya que no logran concretar sus metas o si lo hacen es de manera mediocre o regular.

Por esta razón, se ha planteado desarrollar estos webinars relacionados al uso eficiente del tiempo.

## 8.5. Objetivos

General: Promover en los estudiantes el empleo adecuado del tiempo para evitar la procrastinación mediante el empleo de diversas estrategias.

Específicos:

- A. Optimizar el dominio temático de los estudiantes sobre el tiempo, su empleo adecuado, manejo y herramientas claves.
- B. Optimizar el dominio temático de los estudiantes sobre la procrastinación, cómo combatirla, su relación con otros factores y su presencia en el contexto actual.
- C. Capacitar a los estudiantes en el empleo de diversas estrategias de tratamiento adecuado del tiempo y del control de la procrastinación.
- D. Evaluar lo aprendido en los webinars por parte de los estudiantes respecto al tiempo y la procrastinación.

## 8.6. Cronograma

Ver Anexo 04

## 8.7. Programación Académica

Ver Anexo 05

## 8.8. Recursos

Humanos:

- Docente organizadora.
- Directivos de las Instituciones Educativas particulares y públicas.
- Docentes de las Instituciones Educativas particulares y públicas.
- Padres de familia de las Instituciones Educativas particulares y públicas.
- Estudiantes de las Instituciones Educativas particulares y públicas.

Materiales:

- Computadoras personales de los participantes.
- Útiles de escritorio.

Financieros:

- Los costos serán asumidos por la docente organizadora.

## 8.9. Evaluación

Se llevará a cabo una autoevaluación y coevaluación del proceso de capacitación con el fin de encontrar las carencias del curso, así como realizar la retroalimentación y mejoras para realizar capacitaciones futuras.



## REFERENCIAS

- Abidi, S. M. R., Zhang, W., Haidery, S. A., Rizvi, S. S., Riaz, R., Ding, H., & Kwon, S. J. (2020). Educational sustainability through big data assimilation to quantify academic procrastination using ensemble classifiers. *Sustainability* (Switzerland), 12(15).
- AlJarrah, A., Thomas, M. K., & Shehab, M. (2018). Investigating temporal access in a flipped classroom: procrastination persists: *Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento. International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15, 1-18.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista persona*, 13, 159-177. <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Anam-ul-Malik, & Rafiq, N. (2016). Exploring the Relationship of Personality, Loneliness, and Online Social Support with Internet Addiction and Procrastination. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1), 93-117.
- Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337.
- Arias, J. y Covinos, M. (2021) *Diseño y Metodología de la Investigación. Enfoques* Consulting EIRL. Arequipa – Perú. ISBN 978 – 612 – 48444 – 2 – 3. Primera edición digital. Libro electrónico disponible en: [www.tesisconjosearias.com](http://www.tesisconjosearias.com)
- Arias, M. M. & Giraldo, C. V. (2011). El rigor científico en la investigación cualitativa. *Investigación y Educación en Enfermería*, 29(3), 500-514.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-53072011000300020&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072011000300020&lng=en&tlng=es).

Aydođan, H., & Akbarov, A. (2018). A CASE STUDY ON ACADEMIC PROCRASTINATION IN EFL SETTINGS IN TURKEY. *Acta Didactica Napocensia*, 11(3/4), 79-87.

Aziz, S., Irfan, S., & Loona, M. I. (2019). An Online Comparative Study of the Mental Health of Adolescent Non Procrastinators, Active Procrastinators, and Passive Procrastinators. *Journal of Behavioural Sciences*, 29(2), 106.

Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J.-M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M.-S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE*, 15(5).

Bandura, A. & Locke A. Edwin. (2003). Negative self-Efficacy and Goal Effects Revisited. *Journal of Applied Psychology*, V.88, n 1, p.p 87-99.

Barraza, A. & Barraza, S. (2018). Evidencias de validez y confiabilidad de la escala de procrastinación académica en una población estudiantil mexicana. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(1), 75-99.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-18332018000100075&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-18332018000100075&lng=es&tlng=es)

Batubara, J. (2017). The Contribution of Locus of Control to Academic Procrastination of Islamic Education Management Students in Indonesia. *Al-Ta'lim Journal*, 24(1), 29-36.

- Beltrán, Y. del Pilar; Canastero, M. del Pilar y Murcia, L. E. (2006). Cómo estimular la autodisciplina en el aula con niños de 5 a 7 años. En *Cómo estimular la autodisciplina en el aula con niños de 5 a 7 años*.
- Beuchat, M. (2016). Formación Ciudadana Y Autorregulación: Conceptos Claves Para La Práctica Educativa Self-Regulation : Key Concepts for an Educational Practice. *Revista Panamericana De Pedagogía Saberes Y Que Haceres Del Pedagogo*, 95-115.
- Bielinis, E., Simkin, J., Puttonen, P., & Tyrväinen, L. (2020). Effect of Viewing Video Representation of the Urban Environment and Forest Environment on Mood and Level of Procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5109.
- Birol, Z. N., & Günal, Y. (2019). A study on the relationship between the behaviour of the academic procrastination of the psychological counseling and guidance students and their goal orientations and self-esteem. *Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi = Pegem Journal of Education and Instruction*, 9(2), 435-450.
- Burgos, K. S., & Salas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. (Spanish). *Procrastination and Academic Self-efficacy in University Students from Lima*. (English), 8(3), 510-525.
- Caisapanta, D. y Sucuzhañay, T. (2020) Análisis del uso del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas en su rendimiento académico, en el período marzo – agosto 2019. (Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Ingeniera en Estadística) Universidad Central del Ecuador.

- Calles Marbán, R., Ximenez De Embun-Ferrer, I., Navarro Morejón, L., Alcántara Gutiérrez, M., Povedano García, L., Sánchez Pavesi, A. y Hernández González, M. (2018) Teorías psicodinámicas que fundamentan los Trastornos Límites de Personalidad. Psychodynamic theories that fund the borderline personality disorder. Norte de salud mental. Vol. XV, N° 59: 77-84.
- Castillo, E. & Vásquez, M. L. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. Colombia Médica, 34(3),164-167. ISSN: 0120-8322. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28334309>
- Castro, S., & Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Avances En Psicología, 25(2), 189-197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Chávez, J. K., & Morales, M. (2017). Procrástinación académica de estudiantes en el primer año de carrera. Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos Y Grupos De Investigación, 4(8). <https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/154>
- Cisterna, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. Theoria, vol. 14, núm. 1. Universidad del Bío Bío Chillán, Chile.
- Condori, R. (2019) Perú en redes sociales. La república. <https://larepublica.pe/sociedad/1418448-peru-redes-sociales/>
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role

- than Worry. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 36(1), 15-27.
- Dominguez, S. (2018). Prevalencia de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista De Psicología*, 7(1), 81-95.  
<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>
- Dominguez, S. A. & Campos, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1), 123-135.  
<https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>
- Dominguez, S., Prada, R., & Moreta, R. (2019). Gender differences in the influence of personality on academic procrastination in Peruvian college students. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 125-136. doi:  
<http://www.doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.7>
- Dominguez, S., Prada, R., & Moreta, R. (2019). Gender differences in the influence of personality on academic procrastination in Peruvian college students. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 137-147.
- Elias, R. Z. (2020). Procrastination And Its Relationship With Business Students' Cheating Perceptions. *American Journal of Business Education (Online)*, 13(1), 1-8.
- Estrada, E. G. y Ciencia, H. (2021) Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de educación básica regular. *Horizonte de la*

Ciencia, ISSN 2413-936X, Vol. 11, No. 20, 2021 (Ejemplar dedicado a: enero - julio), pags. 195-205.

García, V. & Silva, M. P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2),122-137.[fecha de Consulta 14 de Mayo de 2021]. ISSN: 1665-6180.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68863291008>

Garzón, A, De la Fuente, J y Acelas, L. (2019.). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.

Garzón, A., & Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense De Educación*, 28(1), 307-324.  
[https://doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2017.v28.n1.49682](https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682)

Gil, L. & Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 3(2), 89-96.  
<https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>

Gómez, M. J., Tomás, J., Montes, J., Brando, C., Cladellas, R., & Limonero, J. T. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 26(2-3), 112-119.

Goroshit, M., & Hen, M. (2019). Academic procrastination and academic performance: Do learning disabilities matter?: Research and Reviews. *Current Psychology*, 1-9.

- Hernández, F. y B. (2013) Metodología de Investigación. McGraw-Hill.
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la Investigación. Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. Universidad Tecnológica Laja Bajío.
- Hoppe, J., Preissler, B. I., & Förster, K. (2018). A Cross-Lagged Panel Design on the Causal Relationship of Task Ambiguity and State Procrastination: A Preliminary Investigation. *North American Journal of Psychology*, 20(2), 383-396.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018). Adolescentes que no estudian ni trabajan y su condición de vulnerabilidad. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1632/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1632/libro.pdf)
- Jimenez, V. & Comet, C. (2016). Los estudios de casos como enfoque metodológico. *Academo*, 3(2), 5.
- Jones, I. S., & Blankenship, D. C. (2019). The Effect of Procrastination on Academic Performance of Online Students at a Hispanic Serving Institution. *The Journal of Business Diversity*, 19(2), 10-15.
- Krause, K., & Freund, A. M. (2016). It's in the means: Process focus helps against procrastination in the academic context. *Motivation and Emotion*, 40(3), 422-437.
- Landinez, D. (2019). Debilidad De La Voluntad Y Autocontrol: Una Discusión En Torno a La Teoría De Las Funciones Ejecutivas. *Límite (Arica)*, 14. <https://doi.org/10.4067/s0718-50652019000100205>
- Landriscini, N. (2006) La Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis. *Norte de Salud Mental* N° 25. Pág. 126 – 129.

- Lian, S., Xiao-jun, S., Zhou, Z., Fan, X., Cui-ying, Niu, G., & Qing-qi, L. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *PLoS One*, 13(12).
- López, A., Pérez, L. T., Gutiérrez, J. L. G., Pompa, B. M., & Fernández, M. A. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Clínica Contemporánea*, 11(1).
- Maldonado, C. & Zenteno, M. (2018). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Martínez, D. y Márquez, D. L. (2014) Las habilidades investigativas como eje transversal de la formación para la investigación. Universidad Autónoma de Madrid. Departamento de Didáctica y Teoría de la Educación. <https://rc.upr.edu.cu/jspui/handle/DICT/3597>
- Martínez, P. C. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, (20),165-193. ISSN: 1657-6276. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64602005>
- Martínez, V. G., & Payró, M. P. S. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario/Academic procrastination among online students. Validation of a questionnaire. (Spanish). *Apertura: Revista de Innovación Educativa*, 11(2), 122-137.



- Melo, T. & Mendonça, H. (2020). Academic Procrastination: Relationships with Support from the Environment and Self-Leadership. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 30, e3038. Epub November 20, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3038>
- Moraga C, J. & Cartes, R. (2015). PAUTAS DE CHEQUEO, PARTE II: QUOROM Y PRISMA. *Revista chilena de cirugía*, 67(3), 325-330. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-40262015000300015>
- Morales, A. (2020). Procrastinación académica en el área de Física en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*, 2(4).
- Moreta, R., Durán, T. y Villegas, N. (2018) Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Emotional Regulation and Performance as Predictors of Academic Procrastination in University Students*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ambato. Vol. 13. Pp. 155-166 [10.23923/rpye2018.01.166](https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166)
- Muñoz, J. F. y Hurtado, C. (2017) Effects of Goal Clarification on Impulsivity and Academic Procrastination of College Students. *Revista Latinoamericana De Psicología* 49 (3): 173–181. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2017.03.001>
- Ortega, M. (2020) Relación entre el uso excesivo de smartpnones y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad peruana. Universidad San Ignacio de Loyola. Facultad de Humanidades. Carrera de Psicología. Lima – Perú. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10026>
- Parfenova, A., & Romashova, S. (2019). The role of procrastination in students' consumer behavior. *The International Journal of Sociology and Social Policy*, 39(1/2), 133-144.

- Pellón, R. (2013). Watson, Skinner y algunas disputas dentro del conductismo. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), 389-399.
- Pozo, M.; Álvarez, J. L.; Luengo, J. y Otero, E. (2004). *Teorías e instituciones contemporáneas de educación*, Madrid, Biblioteca Nueva.
- Querevalú, F. & Echabaudes, R. (2020). Academic procrastination and exam anxiety in students from 3 to 5 of secondary level in schools in Lima ; Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*.
- Real Academia de la Lengua Española (2014) [On-line]. Disponible en: <http://www.rae.es/>
- Reichardt, M. B. (2016). Formación Ciudadana Y Autorregulación: Conceptos Claves Para La Práctica Educativa. *Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres Del Pedagogo*, 23, 95–114.
- Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. 10.15446/rcp.v26n1.53572
- Rodríguez, A. y Pérez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 82, pp.179-200. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rodríguez, E. (2006) Sigmund Freud: Psicología, psicoanálisis y el método científico. *Perspectivas Psicológicas*. Santo Domingo – República Dominicana. Vols. 6-7/pp. 92-101/2010/ISSN 1992-5131.

- Rojo, D. (2015) Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco. Using free time and its influence on academic performance in college students UNT – Huamachuco Filial. Revista Peruana Investigación, enfermería y Desarrollo. Enero – junio. Vol 13(1): 45-68. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf>
- Sagástegui, E. E. (2021). Relación de procrastinación académica, autoestima y tipo de personalidad en estudiantes de Traducción e Interpretación Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Sánchez, R. (2019) El pensamiento de Vygotsky y su influencia en la educación. Centro de Investigación en Ciencia Aplicada y Tecnología Avanzada del Instituto Politécnico Nacional. Unidad Legaria. Ciudad de México. ISSN 1870-9095.
- Sausa, M. (22 de agosto de 2015) El 44% de internautas peruanos se conecta a la red todos los días. Peru21. <https://peru21.pe/lima/44-internautasperuanos-conecta-red-dias-193275-noticia/>
- Soler, P. y Enrique, A. M. (2012) Reflexión sobre el rigor científico en la investigación cualitativa. Universidad Autónoma de Barcelona. Vol. 18 Núm. especial noviembre (2012) 879-888
- Steel, P. & König, C. (2006) Integrating Theories of Motivation. Academy of Management Review. Vol. 31, No. 4, 889–913.
- Touriñan, J. M. (2017). El Concepto de Educación. Carácter, Sentido Pedagógico, Significado y Orientación Formativa Temporal. Hacia la Construcción de Ámbitos de Educación. Revista Virtual Redipe, 6(12), 24-65. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/409>

- Trías, D. & Carbajal, M. (2020). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 1-16.  
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7906>
- Umerenkova, A. G., & Flores, J. G. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307–324. [https://doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2017.v28.n1.49682](https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682)
- Universidad César Vallejo. (2020). Biblioteca Virtual UCV 2020.pdf. UCV.  
<http://crai.ucvlima.edu.pe/biblioteca/modulos/Campus/BibliotecasVirtuales/RecursosDigitales.aspx>
- Valle, M. (2017). Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”, Lima. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso De La Vega, Lima.
- Veliz, M. & Tarazona, F. & Aliaga, I. & Romero, J. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10),185-194.[fecha de Consulta 14 de Mayo de 2021]. ISSN: 2304-4330.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570960870018>
- Yildiz, B., & Iskender, M. (2019). The secure attachment style oriented psycho-educational program for reducing intolerance of uncertainty and academic procrastination: Research and Reviews. *Current Psychology*, 1.
- Zumárraga, M. & Cevallos, G. (2020). Psychometric Assessment of Academic Procrastination (APE) and Academic Resilience Scales (ARS-30) among

University Students in Quito, Ecuador ; Evaluación psicométrica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (A. Revista Educación; Vol. 45, Num. 1 (2021): Revista Educación (enero-junio); 346-366 ; Revista Educación - Journal of Education.

## ANEXOS

### Anexo 01: Matriz de categorización

**Título:** Procrastinación académica en estudiantes de posgrado: Una revisión sistemática

<b>Problema general</b>	<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategorías</b>	<b>Métodos</b>	<b>Instrumento</b>
Teniendo en cuenta el panorama internacional, nacional como local, se formuló el siguiente problema: ¿Cuáles son las tendencias en cuanto a procrastinación académica	¿Cuáles son las tendencias en cuanto a procrastinación académica a nivel internacional, nacional, regional y local? ¿Cuáles son las tendencias en cuanto a	analizar los aportes sobre procrastinación académica en estudiantes de posgrado en fuentes de prestigio	Dentro de los objetivos específicos se estableció identificar la cantidad de investigaciones científicas que cumplen con los requisitos tanto de inclusión como de exclusión; clasificar los trabajos de	Procrastinación académica	Educación Estudios de caso Conceptos claves	Básica No experimental al Exploratorio	Cuadro de revisión de documentos

en  
estudiantes  
de  
posgrado?  
procrastinaci  
ón  
académica  
en  
posgrado?

investigación  
teniendo en  
cuenta las  
tres  
subcategoría  
s  
determinada  
s como son  
educación,  
estudio de  
casos y  
conceptos  
claves;  
verificar el  
diseño e  
instrumento  
de  
investigación  
empleado  
por los  
investigadore

---

s en sus trabajos y señalar los aportes de cada investigación en relación con la procrastinación académica.

Enfoque y Diseño de Investigación	Categoría	Técnicas e instrumentos	Analizar
<b>Enfoque:</b> Cualitativo <b>Diseño:</b> Documental	Trabajos científicos de revistas indexadas	<b>Categoría:</b> Procrastinación académica <b>Técnica:</b> Revisión de documentos <b>Instrumento:</b> Cuadro de revisión de documentos	Para el análisis de los datos cualitativos va a ser empleada la Declaración PRISMA de 2009.



Anexo 02: Matriz de operacionalización

<b>Describe aspectos puntuales relacionados con la realidad problemática</b>	<b>Teoría general de las variables</b>	<b>Teoría sustantiva de las variables</b>	<b>Autores base de cada una de las variables de estudio</b>	<b>Teoría sustantiva asumida por el investigador. Enfoque epistemológico</b>
<p>En el contexto internacional, se puede observar que relegar tareas o actividades viene a ser una práctica muy común, tanto para niños, jóvenes como adultos, que prefieren realizar otras actividades más amenas e interesantes, relacionadas a sus pasatiempos o preferencias. Asimismo, aunque no se puede establecer con precisión cifras exactas, aproximadamente el 95% tiene tendencia</p>	<p><b>Respecto a la procrastinación:</b> Tomando en cuenta la Teoría Conductista de Skinner, se establece que una conducta permanece de acuerdo con los refuerzos que recibe y de no existir ellos, se extingue o desaparece. (Pellón, 2013). La procrastinación viene a ser una conducta que tiende a relegar tareas, la cual muchas veces es reforzada inconscientemente</p>	<p>La procrastinación es relegar las actividades que debemos realizar y guarda relación con un problema de autorregulación para la administración del tiempo (Garzón y Gil, 2016).  <b>Dimensiones de procrastinación académica:</b> Los investigadores mencionan dos dimensiones de la procrastinación académica: <b>La autorregulación académica,</b> mediante la cual se puede conocer la</p>	<p><b>Definición conceptual</b>  Procrastinar, según la Real Academia de la Lengua Española, proviene del término latino procrastināre, que significa relegar o dejar de lado. En el trabajo titulado Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios, se presenta una concepción de la procrastinación como el relegar, ya sea consciente o inconscientemente,</p>	<p>Teniendo en cuenta que la procrastinación académica es un problema que afecta la vida de las personas generando frustración y ansiedad, se ha tomado en cuenta los siguientes fundamentos:  <b>Fundamento teórico</b>  Esta investigación está fundamentada en la Teoría de la Autoeficacia de Bandura y Locke (2003). Se concuerda con esta teoría, en el sentido de que establece dos</p>

---

a procrastinar y de este porcentaje, el 20% lo realizan con mucha frecuencia. La procrastinación académica se presenta en cualquier etapa del proceso educativo, desde la etapa inicial hasta la superior, por lo que a veces resulta muy familiar. Por esta razón, se determina que los educandos al llegar a la secundaria tienen que contar entre sus características con la autonomía e independencia, aunado a la idoneidad para confrontar retos pedagógicos complejos, es decir, que, frente a un trabajo, sean capaces de establecer objetivos, manejar horarios y sostener su interés (Trías y Carbajal, 2020).

evitando así que desaparezca. Asimismo, la Teoría del Aprendizaje y del Desarrollo de Vygotsky menciona que para aprender es necesario un entorno social significativo (Sánchez, 2019). Estas ideas también pueden aplicarse al tratamiento de la procrastinación, haciendo que las actividades a realizar sean significativas para que puedan ser realizadas sin presiones externas. Según la Teoría de la Motivación Temporal (TMT), procrastinar se produce según dos postulados, el de la expectativa y el del descuento hiperbólico, que toman en cuenta cuatro factores, las personas tienden a realizar actividades

manera cómo los estudiantes manejan y controlan sus procesos mentales y conductuales. **La postergación de actividades**, en la que se ve como relegan o desestiman las actividades académicas, dando paso a otras de mayor disfrute, sin presión o compromiso y que, a la posterioridad, genera incomodidad e insatisfacción (Rothblum, et al 1986).

tareas con tiempo establecido de entrega (Carranza y Ramírez, 2013). Debido a que la procrastinación se encuentra ligada a la conducta del ser humano, se toma en cuenta a Bandura & Locke (2003) que en su Teoría de la Autoeficacia pretenden explicar el comportamiento humano tomando como base la autorregulación; a la que incluyen como una forma de control para eliminar faltas. Manifiestan que el sistema de creencia de cada individuo es el que le permite avanzar ante los escollos que se le presenten en el desarrollo de una actividad.

factores claves en el desenvolvimiento de la persona, como es la autorregulación y el aprendizaje, que permite entender las razones por las que se realizan determinadas actividades y se relegan otras

#### **Fundamento práctico**

El estudio se realizará con el fin de indagar acerca de los avances que se han dado en investigación respecto a la procrastinación académica, con el fin de conocer el número y tipo de investigaciones que se están realizando, sus aportes y sugerencias.

#### **Fundamento metodológico**

---

En cuanto al contexto nacional y según el informe del reporte digital de We are social y Hootsuite, se estima que 24 millones de usuarios peruanos se mantienen conectados, de los cuales el 73% lo hacen mediante sus redes sociales, lo que es muestra clara de la procrastinación enfocada al uso del internet (Condori, 2019).

En el contexto local, en Trujillo como centro urbano y metrópoli, no es ajeno al fenómeno de la procrastinación, ya que es frecuente encontrar a estudiantes realizando otras actividades tanto festivas, recreativas como deportivas en lugar de las

que valoran y son exitosas, así como los individuos prefieren los premios cercanos a los lejanos (Steel y König, 2006).

Sigmund Freud, menciona que la forma cómo se conduce una persona está determinada por factores psicológicos internos y externos a la conciencia, así pues, la procrastinación tiene orígenes en aspectos internos del individuo, pero también influyen otros que se encuentran fuera de su conciencia (Tubert, 2000).

La Teoría Psicodinámica, viene a ser el grupo de postulados de índole psicológica cuyo interés se encuentra en la impulsividad que guía a los individuos, sobre todo la

Tomando en cuenta la naturaleza de la investigación, se sustenta en el paradigma cualitativo, que se asocia a un trabajo descriptivo, que pretende explicar un hecho o fenómeno de la sociedad. Los resultados de esta investigación pretenden servir como fuentes de consulta o como base para posteriores estudios de carácter experimental o cuasi experimental

### **Fundamento epistemológico**

El presente estudio se enmarca como una investigación cualitativa que pretende recopilar y analizar estudios relacionados con la procrastinación académica a fin de

---

---

académicas. En este aspecto, la tecnología y los avances han dado lugar a facilitar la procrastinación, ya que con un solo movimiento un estudiante pasa de revisar su trabajo académico a una página de música o de juegos, donde realiza actividades más placenteras y menos estresantes, así como también menos productivas y significativas para su crecimiento tanto personal como profesional.

inconsciente. Dicha impulsividad hace que muchos individuos tiendan a relegar tareas que les parecen complicadas o tediosas y elegir aquellas que son más placenteras y cercanas (Calles, et al 2018).

Otra teoría que se puede relacionar con la procrastinación vendría a ser la de la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis, que menciona que las dificultades tanto de conducta y emoción tienen su origen en el pensamiento, la emoción y la conducta, donde los pensamientos influyen en las perturbaciones de orden psicológico. Así pues, los individuos tienden a procrastinar influenciados por sus

establecer los avances en estudios con respecto a esta variable (Hernández y Mendoza, 2018). Lo que se pretende además es fomentar el interés de investigación a nivel regional y local, debido a que en la actualidad hay escasos estudios de investigación y promover a su vez, estudios de tipo experimental, que profundicen sobre esta variable, cómo influye en la vida de las personas y su relación con otras variables.

---

---

pensamientos y sus  
emociones  
(Landriscini, 2006).

---

Anexo 03: Resumen de las investigaciones realizadas

---

N°	Autores/Año/Título/Publicación	Resumen
01	Abidi, S. M. R., Zhang, W., Haidery, S. A., Rizvi, S. S., Riaz, R., Ding, H., & Kwon, S. J. (2020). Educational sustainability through big data assimilation to quantify academic procrastination using ensemble classifiers. Sustainability (Switzerland), 12(15).	Ubiquitous online learning is continuing to expand, and the factors affecting success and educational sustainability need to be quantified. Procrastination is one of the compelling characteristics that students observe as a failure to achieve the weaker outcomes. Past studies have mainly assessed the behaviors of procrastination by describing explanatory work. Throughout this research, we concentrate on predictive measures to identify and forecast procrastinator students by using ensemble machine learning models (i.e., Logistic Regression, Decision Tree, Gradient Boosting, and Forest). Our results indicate that the Gradient Boosting autotuned is a predictive champion model of high precision compared to the other default and hyper-parameterized tuned models in the pipeline. The accuracy we enumerated for the VALIDATION partition dataset is 91.77 percent, based on the Kolmogorov-Smirnov statistics. Additionally, our model allows teachers to monitor each procrastinator student who interacts with the web-based e-learning platform and take corrective action on the next day of the class. The

---

---

earlier prediction of such procrastination behaviors would assist teachers in classifying students before completing the task, homework, or mastery of a skill, which is useful and a path to developing a sustainable atmosphere for education or education for sustainable development.

- 02 AlJarrah, A., Thomas, M. K., & Shehab, M. (2018). Investigating temporal access in a flipped classroom: procrastination persists: Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 15, 1-18.
- This paper reports on a study that examines the learning behaviors and characteristics of students in a mobile applications computer programming class that adopted a “flipped” learning style. By harvesting learning analytics data from a learning management system, we created visualizations of work intensity to explore temporal patterns of students’ behavior and then correlate them with the students’ performance. Findings indicate that low, medium, and high performing students tend to access learning materials late with work intensity spiking on the lecture day, specifically during the lecture session. While high and low performing students show no difference in temporal access to material, medium performing students demonstrate the greatest degree of vibrancy regarding course content material access. Further a discussion of implications and insights on procrastination in the context of flipped classrooms are included.
-

- 
- 03 Anam-ul-Malik, & Rafiq, N. (2016). Exploring the Relationship of Personality, Loneliness, and Online Social Support with Internet Addiction and Procrastination. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1), 93-117.
- The prevalent use of internet among young generation is interfering negatively with their academic, social, and psychological functioning. Internet users, particularly students, indulge in a multitude of online activities that may distract them from their important routine assignments. In an effort to explore its antecedents and consequences, the present study investigated role of personality traits (extraversion and neuroticism), loneliness, and online social support in initiating internet addiction and its impact on procrastination. Role of age, gender, and level of education in internet addiction and procrastination were also explored. Internet Addiction Test (Young, 1998), Extraversion and Neuroticism subscales of International Personality Item Pool (Goldberg, 1999), Wittenberg Social and Emotional Loneliness Scale (Wittenberg, 1986), Online Social Support Network Scale (Moody, 2001), and General Procrastination Scale (Lay, 1986) were administered on 301 students (109 males, 192 females), with age ranging between 14 to 33 years, from different educational institutes of Islamabad. Results revealed no relevance of age, gender and education to internet addiction. Neuroticism, social, loneliness, and online social support were found significantly positively related to internet addiction. Furthermore, internet addiction was found significantly
-

---

associated with procrastination after statistically controlling the effects of age, gender, neuroticism, loneliness, and online social support. The results bear significance in the academic settings, as internet addiction and procrastination may affect academic performance and interpersonal relationships of students.

- 04 Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337.
- The prevalent use of internet among young generation is interfering negatively with their academic, social, and psychological functioning. Internet users, particularly students, indulge in a multitude of online activities that may distract them from their important routine assignments. In an effort to explore its antecedents and consequences, the present study investigated role of personality traits (extraversion and neuroticism), loneliness, and online social support in initiating internet addiction and its impact on procrastination. Role of age, gender, and level of education in internet addiction and procrastination were also explored. Internet Addiction Test (Young, 1998), Extraversion and Neuroticism subscales of International Personality Item Pool (Goldberg, 1999), Wittenberg Social and Emotional Loneliness Scale (Wittenberg, 1986), Online Social Support Network Scale (Moody, 2001), and General Procrastination Scale (Lay, 1986) were administered on 301 students (109 males, 192 females), with age ranging between
-



---

14 to 33 years, from different educational institutes of Islamabad. Results revealed no relevance of age, gender and education to internet addiction. Neuroticism, social, loneliness, and online social support were found significantly positively related to internet addiction. Furthermore, internet addiction was found significantly associated with procrastination after statistically controlling the effects of age, gender, neuroticism, loneliness, and online social support. The results bear significance in the academic settings, as internet addiction and procrastination may affect academic performance and interpersonal relationships of students.

05 Aydoğan, H., & Akbarov, A. (2018). A CASE STUDY ON ACADEMIC PROCRASTINATION IN EFL SETTINGS IN TURKEY. *Acta Didactica Napocensia*, 11(3/4), 79-87.

The purpose of this study is to determine some correlations of academic procrastination, as well as to examine gender differences in this hypothetical construct important to the learning environment (in our case, in a Turkish EFL context). A total of 213 participants (120 females and 93 males), recruited from Muğla Sıtkı Koçman University, participated in this study. Their mean age was 20.70 (SD = 1.99). Results revealed that the instrument (Academic Procrastination Questionnaire) applied in this research had very good reliability and validity. The other findings suggested that Turkish students from our sample had average levels of academic procrastination. In addition, students who were intrinsically (and less

---

---

extrinsically) motivated and who estimated their English competencies as high (very good or excellent) did not procrastinate too much. Furthermore, academic procrastination was in a strong, negative correlation with students' grades at the last English exam. At the end of the article, the author provided some recommendations for researchers who are eager to contribute to this field of educational sciences

- 06 Aziz, S., Irfan, S., & Loona, M. I. (2019). An Online Comparative Study of the Mental Health of Adolescent Non Procrastinators, Active Procrastinators, and Passive Procrastinators. *Journal of Behavioural Sciences*, 29(2), 106.
- The present research intended to examine the outcomes of active and passive procrastination among Pakistani educated adolescents via online data collection. To meet the objective measures concerning active and passive procrastination (Aziz and Tariq, 2013; Choi and Moran, 2009; Chu and Choi, 2005), depression, anxiety, stress (Lovibond and Lovibond, 1995), and life satisfaction (Diener, Emmons, Larsen, and Griffin, 1985) were uploaded on a website in English and Urdu. Overall 223 educated Pakistani adolescent participated via online in the study (M = 19 years, SD = 5.19; age range 13-21 years). The preliminary analysis revealed a sound internal consistency in all the measures. The Findings highlighted that active and passive procrastination are distinct constructs with entirely different implications. There were significant negative correlations between active procrastination depression, anxiety and
-

---

stress. However a positive relationship was found between passive procrastination and depression, anxiety and stress. Life satisfaction was found to be positively correlated with active procrastination whereas negatively with passive procrastination. No significant differences were observed on demographic variables. One-way MANOVA revealed significant differences among non-procrastinators, active procrastinators, and passive procrastinators. Limitations and future directions for online data collection are also discussed.

- 07 Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J.-M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M.-S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE*, 15(5).
- The 21st-century problem of Internet addiction is increasing globally, but especially among university students. Not surprisingly, then, problematic Internet use is associated with university students' academic procrastination. Because studies are scarce in Mexico and Spain has one of the highest rates of Internet addiction in Europe, this paper (i) analyzed the presence and degree of Internet addiction among university students in Mexico and Spain, (ii) determined potential sociodemographic factors influencing Internet addiction, and (iii) established the type of correlation between Internet addiction and academic procrastination. The cross-sectional study design used an online questionnaire to measure problematic Internet use and academic procrastination through
-

---

convenience sampling at one university in Mexico and one in Spain. The questionnaire contained three sections: participants' sociodemographic data, the Internet Addiction Test, and the Academic Procrastination Scale. The final sample comprised 758 university students, 387 from Mexico, and 371 from Spain, aged from 18 to 35 ( $M = 20.08$ ,  $SD = 3.16$ ). Results revealed similar prevalence rates of problematic and daily Internet use for leisure, potentially influencing Internet addiction in all three models (i.e., Mexico, Spain, and Total). Additionally, significant positive correlation was revealed between problematic Internet use and academic procrastination ( $p < .001$ ). Finally, findings showed relevant data on Internet addiction's prevalence in Mexican and Spanish university contexts, along with its influential sociodemographic factors.

08 Batubara, J. (2017). The Contribution of Locus of Control to Academic Procrastination of Islamic Education Management Students in Indonesia. *Al-Ta'lim Journal*, 24(1), 29-36.

This study aimed to describe the locus of control and academic procrastination, and investigate whether there is significance contributions of locus of control on student academic procrastination. This research was conducted by the Ex post-facto method was used in this study, where the data taken from two set of questionnaires. Proportional Stratified Random Sampling was used. There were 107 students involved this study. The results showed

---

---

that the locus of control is in average level, meanwhile, and the students' academic achievement was high. The study also showed that there is a significant contribution between the locus of control on students' academic procrastination. The article concludes that the importance that locus control for procrastination research, and with suggestions for educators who work with students who are adversely affected by procrastination.

09 Bielinis, E., Simkin, J., Puttonen, P., & Tyrväinen, L. (2020). Effect of Viewing Video Representation of the Urban Environment and Forest Environment on Mood and Level of Procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5109.

A common problem among students is the problem of delaying important work activities, which is conceptualized as procrastination. Since procrastination can cause considerable costs for society, we would like to find a method to effectively alleviate the symptoms of this conditioning. It has been proven in an earlier study that staying in the forest environment increases vitality and reduces anxiety, and the negative state of these features can be associated with the intensification of procrastination symptoms. Therefore, it is likely that watching a forest video may decrease the probability or intensity of procrastination. To measure the impact of the forest environment on the level of procrastination of the subjects, a randomized experiment was carried out, in which the subjects watched in random order (on different days) one of two 15-min videos: one showing a walk in the forest area and one showing a walk in an urban environment

---

---

(control). We measured the level of so-called 'fluid procrastination' including three aspects: 'lack of energy to do the work', 'inability to get to work' and 'pessimistic attitude to do the work' with a set of questions the respondents completed before and after the experiment. The results showed that one aspect of fluid procrastination ('pessimistic attitude to do the work') can be effectively lowered by watching a video showing the forest environment. In contrast, watching a video of an urban environment increased the procrastination levels for two other aspects of procrastination ('lack of energy to do the work', 'inability to get to work'). We also measured three other parameters before and after the experiment: mood state, restoration and vitality. Watching the video from forest area raised mood and restoration and watching the video from urban area, decreased mood, vitality and restoration. The study suggests that watching a video showing forest landscapes could be used as an effective remedy for problems related to procrastination among students.

- 10 Birol, Z. N., & Günal, Y. (2019). A study on the relationship between the behaviour of the academic procrastination of the psychological counseling and guidance
- The academic procrastination is one of the reasons that university students experience problems in both their educational life and academic. The behavior of delaying academics has effects reaching from the completion of homework to preparation for exams. This
-

---

students and their goal orientations and self-esteem. Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi = Pegem Journal of Education and Instruction, 9(2), 435-450.

therefore can present itself in the student's life as a resentment towards both educators and education. The basic goal of this study is to examine the relation between academic procrastination of the Psychological Counseling and Guidance students and achievement goal and their self-esteem. Besides this basis, another purpose of this study is to find out whether a difference occurs in academic procrastination of the Psychological Counseling and Guidance Departments students when their class level, gender, and success are taken into consideration. Survey method was used in the study as a data collection tool. The participants in this study were 426 students who were attending to Psychological Counseling Department. The data were also collected using the Academic Procrastination Scale, 2x2 Goal Orientations Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, and the Information Form prepared by the researcher. The findings showed that there was a significant relation between academic procrastination of the Psychological Counseling and Guidance students and their self-esteem. According to the results a medium-level, negative and significant correlation was also found between academic procrastination behaviour of the Psychological Counseling and Guidance students and their learning approach.

---

- 
- 11 Burgos-Torre, K. S., & Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. (Spanish). *Procrastination and Academic Self-efficacy in University Students from Lima*. (English), 8(3), 510-525.
- The academic procrastination is one of the reasons that university students experience problems in both their educational life and academic. The behavior of delaying academics has effects reaching from the completion of homework to preparation for exams. This therefore can present itself in the student's life as a resentment towards both educators and education. The basic goal of this study is to examine the relation between academic procrastination of the Psychological Counseling and Guidance students and achievement goal and their self-esteem. Besides this basis, another purpose of this study is to find out whether a difference occurs in academic procrastination of the Psychological Counseling and Guidance Departments students when their class level, gender, and success are taken into consideration. Survey method was used in the study as a data collection tool. The participants in this study were 426 students who were attending to Psychological Counseling Department. The data were also collected using the Academic Procrastination Scale, 2x2 Goal Orientations Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, and the Information Form prepared by the researcher. The findings showed that there was a significant relation between academic procrastination of the Psychological Counseling and Guidance students and their self-esteem. According to the
-



- 
- 12 Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 36(1), 15-27.

results a medium-level, negative and significant correlation was also found between academic procrastination behaviour of the Psychological Counseling and Guidance students and their learning approach.

Procrastination is prevalent among students and is associated with negative outcomes, including poor academic performance and psychological distress. Research also suggests that anxiety and depression can exacerbate procrastination; however, the mechanisms associated with the development of procrastination are less understood. The current study aimed to clarify the role of negative repetitive thought (i.e., rumination and worry) in the links between anxiety and procrastination, and depression and procrastination. Ninety-one undergraduate students completed self-report measures of anxiety, depression, worry, brooding rumination, and procrastination, and two multiple mediator models were tested. Procrastination was positively correlated with the study variables, including medium effects for anxiety and depression, a large effect for rumination, and a small effect for worry. Rumination independently mediated the relationships between anxiety and procrastination, and depression and procrastination. Worry did not independently mediate these relationships. The current findings

---

---

suggest rumination plays a larger role in the links between anxiety, depression, and procrastination than worry. Thus, students with higher levels of anxiety and depression engage in more negative repetitive thought, which may contribute to procrastinatory behavior as a result of a preoccupation with depressing or painful thoughts about the past.

- 13 Dominguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R. (2019). Gender differences in the influence of personality on academic procrastination in Peruvian college students. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 137-147.

El objetivo del presente estudio fue analizar si existen diferencias entre varones y mujeres en cuanto a la influencia de las dimensiones de personalidad sobre la procrastinación académica en 986 alumnos (69.8% mujeres; Medad= 20.81 años) de diferentes carreras profesionales de dos universidades ubicadas en Lima. Para esto, se administró la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Big Five Inventory-15P (BFI-15P) y se implementó un análisis de invarianza de un modelo regresión estructural. Los resultados mostraron que la personalidad explica un porcentaje significativo de la variabilidad de las dimensiones de la procrastinación académica, y que la influencia de las dimensiones responsabilidad y neuroticismo fue mayor en las mujeres. Se discuten las implicancias teóricas y prácticas de los hallazgos, así como la necesidad de fortalecer planes curriculares orientados a

---

- 
- potenciar recursos y reducir los aspectos que podrían afectar negativamente la conducta académica del estudiante.
- 14 Elias, R. Z. (2020). Procrastination And Its Relationship With Business Students' Cheating Perceptions. *American Journal of Business Education (Online)*, 13(1), 1-8. El objetivo del presente estudio fue analizar si existen diferencias entre varones y mujeres en cuanto a la influencia de las dimensiones de personalidad sobre la procrastinación académica en 986 alumnos (69.8% mujeres; Medad= 20.81 años) de diferentes carreras profesionales de dos universidades ubicadas en Lima. Para esto, se administró la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Big Five Inventory-15P (BFI-15P) y se implementó un análisis de invarianza de un modelo regresión estructural. Los resultados mostraron que la personalidad explica un porcentaje significativo de la variabilidad de las dimensiones de la procrastinación académica, y que la influencia de las dimensiones responsabilidad y neuroticismo fue mayor en las mujeres. Se discuten las implicancias teóricas y prácticas de los hallazgos, así como la necesidad de fortalecer planes curriculares orientados a potenciar recursos y reducir los aspectos que podrían afectar negativamente la conducta académica del estudiante.
- 15 Estrada Araoz, E. G., Ciencia, H. de la, 2413-936X, I., 11, V., 20, N., & julio), 2021 (Ejemplar dedicado a: enero -. (2021). El objetivo del presente estudio fue analizar si existen diferencias entre varones y mujeres en cuanto a la influencia de las dimensiones de personalidad sobre la procrastinación académica
-

---

Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de educación básica regular. *Horizonte de la Ciencia*, ISSN 2413-936X, Vol. 11, No. 20, 2021 (Ejemplar dedicado a: enero - julio), pags. 195-205.

en 986 alumnos (69.8% mujeres; Medad= 20.81 años) de diferentes carreras profesionales de dos universidades ubicadas en Lima. Para esto, se administró la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Big Five Inventory-15P (BFI-15P) y se implementó un análisis de invarianza de un modelo regresión estructural. Los resultados mostraron que la personalidad explica un porcentaje significativo de la variabilidad de las dimensiones de la procrastinación académica, y que la influencia de las dimensiones responsabilidad y neuroticismo fue mayor en las mujeres. Se discuten las implicancias teóricas y prácticas de los hallazgos, así como la necesidad de fortalecer planes curriculares orientados a potenciar recursos y reducir los aspectos que podrían afectar negativamente la conducta académica del estudiante.

16 Gómez-Romero, M. J., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., & Limonero, J. T. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 26(2-3), 112-119.

Resumen Antecedentes y objetivo El suicidio es la primera causa de muerte evitable entre los jóvenes de 15 a 24 años. El objetivo de este estudio fue conocer la prevalencia de la conducta suicida (CS) en estudiantes universitarios, analizar la relación entre la regulación emocional (RE), la procrastinación académica (PA) y la CS, y si la RE podría actuar como una variable moduladora entre ambas. Materiales y métodos Estudio observacional transversal con una muestra incidental de 350 estudiantes universitarios de 21.13 años

---

---

(DT=6,15) de edad, rango entre los 17 y 28 años, que participaron voluntariamente respondiendo las escalas de procrastinación académica de Tuckman, de conducta suicida revisada (SBQR) y la Subescala de regulación emocional percibida. Resultados Un 16.3% de los estudiantes presentaba riesgo de CS. Se observaron correlaciones positivas entre la PA y la CS, y negativas entre la RE, la CS y la PA. Los sujetos que presentaban altos valores en RE mostraban menor CS y PA. Las mujeres presentaban mayores niveles de RE. Los análisis de regresión descartaron el posible efecto moderador de la RE entre la PA y la CS, aunque ambas variables (PA y RE) mantenían una relación directa, pero no interactiva con la CS. Conclusiones La CS presenta una alta incidencia. La RE y la PA tienen un efecto directo sobre la CS. La RE parece ejercer un papel protector de la CS y de la PA. Se propone diseñar programas de aprendizaje centrados en la RE en el ámbito sanitario y educativo. Background and objective Suicide is the leading preventable cause of death among young people aged 15-24. The aim of this study was to calculate the prevalence of suicidal behavior (SB) in university students, to study the relationship between emotion regulation (ER), academic procrastination (AP) and SB, and analyze whether the ER could act

---

---

as a modulating variable of the SB. Materials and methods A cross-sectional observational study was conducted with an incidental sample of 350 university students of 21.13 years (SD=6.15) of age and with a range between 17 and 28 years who voluntarily participated in the study. The students answered the Trait Meta Mood Scale-24 perceived emotional regulation subscale, the Tuckman Academic Procrastination Scale and the revised Suicidal Behavior Scale. Results Sixteen point three percent of the students presented risk of BS. Positive correlations were observed between AP and SB, and negative between ER, SB and AP. Subjects with high ER values showed lower levels of SB and AP. The regression analyses performed discarded the possible moderating effect of ER on AP and BS, although both variables (AP and ER) had a direct but non-interactive relationship with SB. Conclusions High incidence of BS among university students was observed. Both ER and AP have a direct effect on SB. ER seems to play a protective role against SB and PA. Emotion regulation learning programs could be designed to promote health and improve education.

- 17 Goroshit, M., & Hen, M. (2019). Academic procrastination and academic performance: The growing number of students with learning disabilities (LD) in higher education increases the need to understand and address the factors that affect their academic performance. One of these factors
-

---

Do learning disabilities matter?: Research and Reviews. *Current Psychology*, 1-9.

is academic procrastination, which affects over 70% of college students, including students with LD. The present study examined the relationship between academic procrastination and academic performance, and the moderating role of LD in this relationship. Findings showed a negative effect of academic procrastination on GPA, and more strongly for students with LD, indicating that a high-level of procrastination might be more harmful for these students' academic performance. These initial findings contribute to the body of knowledge concerning students with LD in higher education. They emphasize the need to support students with LD in a manner that will address the specific difficulties that may lead to higher rates of procrastination and subsequently lower academic achievement.

18 Hoppe, J., Preissler, B. I., & Förster, K. (2018). A Cross-Lagged Panel Design on the Causal Relationship of Task Ambiguity and State Procrastination: A Preliminary Investigation. *North American Journal of Psychology*, 20(2), 383-396.

The aim of this paper is to investigate the relationship of task characteristics (task ambiguity) and task-specific dilatory behavior (state procrastination). In the frame of an autonomous writing task (writing a bachelor-or master-thesis) a two-wave panel design (n = 39, academic sample, online survey) was conducted. Students were asked about how ambiguous they perceive their work and about their current procrastination behavior (using a state measure) - both at the beginning and the end of their thesis. Results of a cross-lagged analysis with structural equation modeling indicate that task

---

---

ambiguity at the first measurement predicts state procrastination at the second measurement, even when controlling for the autocorrelation. Instead, state procrastination at the first measurement does not predict task ambiguity at the second measurement (no reversed causation). It is concluded that there is a causal effect from task ambiguity to state procrastination.

- 19 Jones, I. S., & Blankenship, D. C. (2019). The aim of this paper is to investigate the relationship of task characteristics (task ambiguity) and task-specific dilatory behavior (state procrastination). In the frame of an autonomous writing task (writing a bachelor-or master-thesis) a two-wave panel design (n = 39, academic sample, online survey) was conducted. Students were asked about how ambiguous they perceive their work and about their current procrastination behavior (using a state measure) - both at the beginning and the end of their thesis. Results of a cross-lagged analysis with structural equation modeling indicate that task ambiguity at the first measurement predicts state procrastination at the second measurement, even when controlling for the autocorrelation. Instead, state procrastination at the first measurement does not predict task ambiguity at the second measurement (no reversed causation). It is concluded that there is a causal effect from task ambiguity to state procrastination.
-



- 
- 20 Krause, K., & Freund, A. M. (2016). It's in the means: Process focus helps against procrastination in the academic context. *Motivation and Emotion*, 40(3), 422-437. Two studies tested the hypotheses (1) that focusing on the process of goal pursuit is associated with lower levels of procrastination and (2) that this relationship is moderated by fear of failure and task aversiveness. Study 1 used a between-subjects design with hypothetical scenarios (N = 92). Study 2 used a 5-week longitudinal within-subject design in a real-life context (N = 50). Both studies found converging evidence for the main-effect hypothesis, that is, process focus is negatively associated with procrastination in the academic context (e.g., studying for an exam). Process focus was also negatively related to task aversiveness and fear of failure. However, findings regarding moderation effects of fear of failure and task aversiveness were mixed. Taken together, findings support the hypothesis that the cognitive representation of a goal primarily in terms of its means (i.e., process focus) versus its outcome is related to less procrastination: Focusing on the process of a task can help to reduce procrastination.
- 21 Lian, S., Xiao-jun, S., Zhou, Z., Fan, × Cui-ying, Niu, G., & Qing-qi, L. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site. With the popularity of social networking sites (SNSs), the problems of SNS addiction have been increasing. Research has revealed the association between SNS addiction and irrational procrastination. However, the mechanism underlying this relation is still unclear. The present study aimed to examine the mediating role of social
-

---

fatigue and the moderating role of effortful control. PLoS One, 13(12).

networking site fatigue and the moderating role of effortful control in this link among Chinese undergraduate students. The Social Networking Site Addiction Scale, Social Networking Service Fatigue Scale, Effortful Control Scale and Irrational Procrastination Scale were completed by 1,085 Chinese undergraduate students. Results indicated that SNS addiction, SNS fatigue and irrational procrastination were positively correlated with each other, and negatively correlated with effortful control. Further analyses revealed that, SNS addiction has a direct effect on irrational procrastination. SNS fatigue mediated the relationship between SNS addiction and irrational procrastination. Both direct and indirect effects of SNS addiction on irrational procrastination were moderated by effortful control. Specifically, this effect was stronger for people with lower effortful control. These findings help clarify the mechanism underlying the association between SNS addiction and irrational procrastination, which have potential implications for intervention.

22 López-López, A., Pérez, L. T., Gutiérrez, J. L. G., Pompa, B. M., & Fernández, M. A. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de

Abstract: El presente estudio tiene como objetivo la evaluación del impacto e implementación de un programa grupal piloto basado en la ACT para la reducción de la procrastinación académica en estudiantes universitarios, analizando así mismo, los cambios

---

---

Aceptación y Compromiso: un estudio piloto.  
Clínica Contemporánea, 11(1).

producidos en el autoconcepto académico y elementos motivacionales. Los estudiantes participantes fueron asignados aleatoriamente a un grupo experimental (N = 7), en el que se aplicó un programa de cinco sesiones, y un grupo control sin intervención (N = 15). Los instrumentos de medida aplicados fueron la Escala de Evaluación de la Procrastinación, el Cuestionario MAPE-3 para la evaluación de la motivación, y la escala de autoconcepto académico perteneciente al Cuestionario AF-5. Los resultados muestran cambios estadísticamente significativos en procrastinación académica, miedo al fracaso y autoconcepto académico. Aunque modesto, este estudio presenta datos a favor de la aplicación de la ACT como una posibilidad terapéutica en la reducción de la procrastinación en los estudiantes universitarios. Abstract: The objective of this study is to evaluate the impact and implementation of a pilot program based on ACT for reducing academic procrastination in university students. It will also analyse the changes produced in the academic self-concept and motivational elements. Students were randomly assigned to an experimental group (N = 7) receiving a program of five sessions or to a control group without intervention (N = 15). The measurement instruments used were the Procrastination Assessment Scale, the MAPE-3

---

---

Questionnaire for evaluation of motivation, and the academic self-concept scale from the AF-5 Questionnaire. The results showed statistically significant changes for academic procrastination, fear of failure and academic self-concept. Although modest, this study presents data favourable to the application of ACT as an effective therapeutic option for the treatment of procrastination in university students.

- 23 Martínez, V. G., & Payró, M. P. S. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario/Academic procrastination among online students. Validation of a questionnaire. (Spanish). *Apertura: Revista de Innovación Educativa*, 11(2), 122-137.
- The objective of this study was to validate a questionnaire based on the Academic Procrastination Scale (EPA), consisting of 16 items, to which six more were added related to internet interactions during the development of academic activities. The research was quantitative, descriptive, non-experimental and cross-sectional; using a questionnaire with a Likert-type scale it was applied to 746 students from all the undergraduate education programs who study online courses at a public university in Tabasco, Mexico. The statistical analysis revealed that in the context of the study, the bifactorial structure of EPA (academic self-regulation and procrastination) was confirmed, nine items of the EPA scale were discarded and five procrastinating and internet items, which were designed for research, were validated.
-

- 
- 24 Melo, T. G. de, & Mendonça, H. (2020). Academic Procrastination: Relationships with Support from the Environment and Self-Leadership. *Paideía*, 30. Procrastination is the behavior related to voluntary delays at the beginning or end of tasks and in decision making. The aim of this study was to evaluate the mediational effect of self-leadership strategies on the relationship between academic procrastination and support from the environment. A cross-sectional correlational study was carried out with the participation of 1,436 students. Three instruments were used: Learning Support Scale, Academic Procrastination Scale - Short Form and Revised Self-Leadership Questionnaire. The findings confirmed the hypotheses by demonstrating that the more students use self-leadership strategies, the less they procrastinate and the lesser the influence of support from the environment. The full mediation model has been confirmed. The study stands out for its understanding of procrastination and the influence of support from the environment and self-leadership. It is suggested that further longitudinal studies be conducted, assessing differences in these behaviors between groups of students, programs, levels of higher education or shifts.
- 25 Morales, A. (2020). Procrastinación académica en el área de Física en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*, 2(4). Con el objetivo de describir la procrastinación académica en el área de Física, de una población universitaria en Cojedes Venezuela, se realizó el presente estudio. Para su elaboración, se contó con alumnos correspondientes a la carrera Ingeniería de
-

---

Telecomunicaciones de la Universidad Nacional Experimental Politécnica de la Fuerza Armada Núcleo Cojedes, cursantes de las asignaturas Física I y Física III. La metodología empleada fue un diseño no experimental, con investigación de campo y nivel descriptivo. La población fue de 43 estudiantes, con los que se usó en primera instancia como instrumento, una guía de observación. Para entrevistas y cuestionarios, se tomó una muestra de ocho estudiantes, correspondientes al 18,6% de la población. Entre los resultados más relevantes, se encontró que más del 60% de los participantes presentaba conductas procrastinadoras. También se observó, que la mayoría se preparaban con poca antelación para las evaluaciones y manifestaban sentirse cómodos así, porque “trabajan mejor bajo presión”. Como conclusión, se pudo verificar que existe presencia de procrastinación académica en la mayoría de la población, aunque se trata de una procrastinación activa.

- 26 Muñoz-Olano, J. F., & Hurtado-Parrado, C. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students | Efectos de la clarificación de metas sobre la impulsividad y la procrastinación académica de los college students. Forty-eight participants were assigned to three
-

---

estudiantes universitarios. Revista Latinoamericana de Psicología, 49(3), 173-181.

different types of interventions: (a) SMART-type goal clarification treatment (setting specific, measurable, agreed upon, realistic and time-based goals); (b) instructional intervention for the abandonment of procrastination (conventional self-help type intervention); and (c) a waiting list. Only SMART intervention produced a statistically significant decrease in impulsivity (measured in terms of a hyperbolic discounting test; Whelan & McHugh, 2009), and academic procrastination (measured with the Procrastination Assessment Scale-Student – PASS), in both cases with small-to-moderate treatment effects. In conclusion, the study showed that online SMART-type goal clarification led to positive changes in impulsiveness and academic procrastination of college students, whereas a self-help protocol failed to produce similar effects. Potential reasons for reduced treatment effects of the SMART intervention are examined (e.g., experimental control). Also, prospective lines of research are discussed in view of the scarcity of experimental studies in this area.

27 Parfenova, A., & Romashova, S. (2019). The role of procrastination in students' consumer behavior. The International Journal of

Purpose: This research paper is devoted to the academic procrastination, and the purpose of this paper is to reveal the role of academic procrastination in the consumer behavior of students. Design/methodology/approach: The study was conducted within the

---

---

Sociology and Social Policy, 39(1/2), 133-144.

framework of a mixed methodology: series of semi-structured interviews and an online survey. In the first stage, 20 interviews were conducted with students from different countries to obtain the broader picture for the academic procrastination process and its association with consumer behavior. In the second stage, an online survey was conducted, in which 336 students from different countries participated. This paper describes existing approaches to understanding and measuring academic procrastination, as well as its role in the economic behavior of individuals. Findings: As a result of the qualitative stage, the role of procrastination in such aspects of consumer behavior as budget planning and inclination to making unplanned purchases was emphasized. The role of the student's inner circle in his procrastination and consumer behavior was also highlighted. As a result of the quantitative stage, a significant connection between the level of academic procrastination and the above aspects of consumer behavior of students, as well as a significant contribution of social expectations in the change of procrastination level and impulsivity of consumption was revealed. Originality/value: This study is the first attempt to describe procrastination within the macro-approach of sociology and to

---



---

confirm at the empirical level the correlation between procrastination and consumer behavior.

28 Querevalú Nabarro, F., & Echabaudes Ilizarbe, R. (2020). Academic procrastination and exam anxiety in students from 3 to 5 of secondary level in schools in Lima ; Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*.

Objetivo: Determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de tercero, cuarto y quinto año del nivel de secundaria. Metodología: De enfoque cuantitativo, diseño experimental, de corte transversal y de alcance correlacional, ya que no se manipularon las variables, se midió en un momento determinado y se busca determinar si existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes. Los instrumentos utilizados fueron Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). La muestra estuvo conformada por 280 estudiantes de dos colegios Adventistas de Lima, que oscilan entre las edades de 14 y 17 años de ambos sexos. Resultados: Existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes ( $\rho = 0.118$ ,  $p = 0.05$ ), así como en su dimensión de postergación de actividades y ansiedad ante los exámenes ( $\rho = 0.152^*$ ,  $p = 0.011$ ). Finalmente, se encontró que la dimensión de autorregulación académica no se relaciona con la ansiedad ante los exámenes ( $\rho = 0.091$ ,  $p = 0.131$ ). Conclusión: Por lo tanto, existe relación significativa entre la procrastinación

---

- 
- académica y ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes del nivel secundario.
- 29 Trías Seferian, D., & Carbajal Arregui, M. (2020). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria. *Adaptation of an Academic Procrastination Scale for Adolescents in Secondary Education.*, 38(3), 1-16.
- Las dinámicas adolescentes y las exigencias de la educación secundaria vuelven pertinente la investigación sobre procrastinación, tan extendida y estudiada en universitarios. El objetivo del presente estudio es adaptar y validar la Tuckman Procrastination Scale (TPS) en una muestra de 211 estudiantes de educación media superior, integrada por 125 mujeres (59%) y 86 hombres (41 %), entre los 15 (45 %) y 16 (54 %) años. La escala presentó adecuada consistencia interna. Se obtuvo evidencia sobre la validez de constructo a partir del análisis factorial confirmatorio. Su validez predictiva se apoya en las correlaciones significativas y negativas con rendimiento académico, autoeficacia, valor intrínseco, y la positiva, con ansiedad ante las pruebas. Estos resultados avalan la validez de la interpretación de las puntuaciones obtenidas con la escala tps para esta muestra de adolescentes, lo que permitirá avanzar en la descripción y explicación del fenómeno de procrastinación académica en esta población.
- 30 Yildiz, B., & Iskender, M. (2019). The secure attachment style oriented psycho-
- This research tested the effect of a secure attachment style oriented psycho-educational program developed by Yildiz (2017) on
-

---

educational program for reducing intolerance of uncertainty and academic procrastination: Research and Reviews. Current Psychology, 1.

intolerance of uncertainty is identified as biased information process result from high threats and incorrect evaluations and academic procrastination is regarded as irrational tendency to leave the beginning or completion of the academic assignment to the next day. In this research, 2X3 (experimental/control groups x pretest/posttest/follow up measurements) split plot design was used. The psycho-educational program prepared for this purpose was conducted with 24 secondary school students who were randomly chosen among the 7th-grade students had a mean age of 13 years attend to a secondary school affiliated to National Education Ministry. Secure attachment style-oriented psycho-educational program which includes 8-week sessions and aim to decrease intolerance of uncertainty and academic procrastination and were applied to the experimental group, whereas any program was not executed for control group students. Two-way ANOVA for Repeated Measures was used to determine whether the difference between measurements and groups were found or not and Tukey's Post-Hoc Test was utilized to determine sources of this differentiation. According to the findings, intervention\*time had a significant effect on intolerance of uncertainty and academic procrastination and the psycho-educational program was effective

---

---

in reducing intolerance of uncertainty and academic procrastination and this effect was permanent after the program ended. However, it was determined no significant changes in the levels of intolerance of uncertainty and academic procrastination on the control group. The conclusion was discussed in the light of the results and suggestions were proposed for further studies.

- 31 Zumárraga Espinosa, M. R., & Cevallos Pozo, G. (2020). Evaluación psicométrica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30) en personas universitarias de Quito-Ecuador. *Revista Educación*, 346–366.

<https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.42820>

Esta investigación instrumental tiene el objetivo de examinar las propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30) en el contexto universitario ecuatoriano. Para ello se empleó una muestra de 788 estudiantes pertenecientes a universidades públicas y privadas del Distrito Metropolitano de Quito (DMQ). La recolección de los datos empleados en el estudio se realizó mediante cuestionarios escritos y auto-administrados. Para la evaluación de cada escala se compararon modelos de medición alternativos mediante el Análisis Factorial Confirmatorio. En cuanto a la EPA, se verifica que el mejor ajuste a los datos se alcanza a partir de una estructura bifactorial y el uso de una versión reducida del instrumento a 12 ítems ( $\chi^2(53) = 234.61$  [ $p < .001$ ]; GFI = .953; AGFI = .931; IFI = .930; CFI = .930; RMSEA = .066). Por otra parte, la ARS-30 exhibe una estructura trifactorial, con mayor calidad

---

psicométrica de medición al emplearse una versión recortada a 24 ítems con re-especificación ( $\chi^2(247) = 951.98$  [p

Anexo 04: Cronograma de actividades

ETAPAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	CRONOGRAMA				
			E	F	M	A	M
<b>PLANIFICACIÓN</b>	- Formulación del Documento de trabajo.	Docente	X	X			
	- Presentación y aprobación del Documento de Trabajo.	organizadora					
	- Divulgación de la capacitación.	Docentes					
	- Matrícula de estudiantes de las instituciones educativas.	Directivos					
<b>EJECUCIÓN</b>	- Elaboración de los webinars.	Padres de familia					
	- Realización de los webinars.	Docente		X	X	X	
	- Parte teórica: 12 sesiones.	organizadora					
	- Parte práctica: aplicación e indagación.	Docentes					
		Directivos					
<b>EVALUACIÓN</b>	- Presentación final.	Padres de familia					
		Estudiantes					
	- Autoevaluación y coevaluación.	Docente				X	X
		organizadora					

---

Docentes  
Directivos  
Padres de familia  
Estudiantes

---

Anexo 05: Programación académica

---

<b>N°</b>	<b>TEMA</b>	<b>HORAS</b>
<b>UNIDAD I: EL TIEMPO</b>		
<b>01</b>	Administración del tiempo.	02
<b>02</b>	Desafíos en la gestión del tiempo.	02
<b>03</b>	Rutinas claves para mejorar tu gestión del tiempo.	02
<b>04</b>	Gestión del tiempo basado en el modelo GTD.	02
<b>UNIDAD II: LA PROCRASTINACIÓN</b>		
<b>05</b>	La procrastinación.	02
<b>06</b>	Teleeducación y procrastinación.	02

---

---

07 Combatiendo la procrastinación. 02

08 Procrastinación académica en tiempos de pandemia. 02

**UNIDAD III: ESTRATEGIAS DE TRATAMIENTO**

09 Estrategias de autorregulación y autocontrol. 02

10 Estrategias de autoliderazgo. 02

11 Estrategia de Locus Control. 02

12 Estrategia de videos. 02

---