

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN
Escuela Profesional de Educación



La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos

Por:

Anthony Santiago Ayala Ramirez

Asesora:

Mg. Wilma Villanueva Quispe

Lima, diciembre de 2019

**DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORIA DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Yo, Mg. **Wilma Villanueva Quispe**, adscrita a la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Escuela Profesional de Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente trabajo de investigación titulado: "La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos", constituye la memoria que presenta el Bachiller: **Anthony Santiago Ayala Ramirez**, para aspirar al Grado Académico de Bachiller en Ciencias de la Educación, cuyo trabajo de investigación ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y dedaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 01 de diciembre del año 2019.


.....

Mg. Wilma Villanueva Quispe

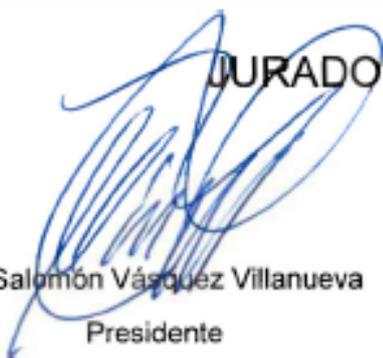
Asesora

"La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos"

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Presentado para optar el Grado Académico de Bachiller
en Ciencias de la Educación

JURADO CALIFICADOR



Dr. Salomón Vásquez Villanueva
Presidente



Mtra. Melva Hernández García
Secretaria



Mg. Madeleine Campos Ramirez
Miembro



Mg. Wilma Villanueva Quispe
Asesora

Lima, 01 de diciembre de 2019

La procrastinación académica, teorías, elementos y modelos

Anthony Santiago Ayala Ramirez ¹

Wilma Villanueva Quispe (Asesora)

^aEP. Educación Primaria, Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Universidad Peruana Unión

Resumen

El objetivo de esta investigación es analizar las teorías, los elementos y los modelos de la procrastinación, en el contexto de los malos estilos de aprendizaje, bajo rendimiento académico, la falta de resolución de conflictos, indebida toma de decisiones, postergación de la realización de las actividades, debilitando de esta manera el proceso educativo: enseñanza aprendizaje.

En conclusión, el análisis de las teorías, los elementos y los modelos de la procrastinación permiten conocer y abordar los problemas que la procrastinación genera en los estudiantes, cuyas consecuencias son multidimensionales.

Palabras clave: Procrastinación, académico, teorías, elementos y modelos.

Abstract

The objective of this research is to analyze the theories, elements and models of procrastination, in the context of bad learning styles, poor academic performance, lack of conflict resolution, improper decision making, postponement of the realization of activities, thus weakening the educational process: teaching learning.

In conclusion, the analysis of the theories, elements and models of procrastination make it possible to know and address the problems that procrastination generates in students, whose consequences are multidimensional.

Keywords: Procrastination, academic, theories, elements and models.

1. Introducción

En el presente observamos un mundo cambiante y competitivo, que exige al ser humano logros, desafíos, subidas y bajadas, tanto laborales, sociales y académicas, esto se da desde una edad muy corta, dentro de todo este trayecto, una meta muy importante y de suma relevancia es la formación y el proceso de aprendizaje.

En este proceso se involucran algunos aspectos: hábitos, valores y virtudes (Figuera y Torrado, 2015). Aspectos que en el momento adecuado son influyentes en la formación y rendimiento, en este caso, del niño.

¹ Autor de correspondencia: Anthony Ayala
Km. 19 Carretera Central, Ñaña, Lima
Tel.: +51-939-466-516
E-mail: anthonyayala@upeu.edu.pe.

Cabe recalcar que dentro de estos aspectos se encuentran componentes positivos y negativos, entre ellos observamos a la organización de tareas como un hábito positivo, mientras que la pereza como un hábito que, para muchos, puede ser normal, más para profesionales esto puede ser un serio problema, que influye en el proceso educativo del estudiante, causando un bajo rendimiento, y como consecuencia la procrastinación.

Un factor fundamental que demuestra esta parte del proceso es el rendimiento académico, el cual hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar; en otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, donde expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso educativo (Navarro, 2003), lamentablemente se ha visto afectado por diferentes motivos, lo cual ha traído consecuencias en el proceso educativo.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) publicó un informe basado en la prueba PISA 2012; el informe detalla que el Perú tiene el más alto porcentaje de estudiantes de 15 años que no alcanzan el nivel básico establecido por la OCDE tanto en lectura (60 %) como en ciencia (68,5 %), y el segundo en matemáticas (74,6 %).

La UNICEF, el año 2015, determinó que el 33% de los niños tiene comprensión lectora y solamente el 16.8% comprenden Matemática.

Estos son los factores del bajo rendimiento académico; a causa de los aspectos negativos, en algunos de los casos del proceso educativo, entre estos aspectos más críticos encontramos la dilación o procrastinación académica, que es considerada como una tendencia muy común durante los últimos años (Badia, Dezcallar, y Cladellas, 2018). La procrastinación es la inclinación a posponer o retrasar la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas (Piers Steel, 2007). Con el objetivo de desarrollar otras cosas, menos su objetivo principal. Este tipo de conducta al parecer es un simple error, la cual no debe tomarse muy livianamente, ya que al procrastinar cualquier tarea nos lleva a perder el foco central del estudio.

Según algunas investigaciones, más de un 90% de estudiantes procrastinan, aunque no siempre con carácter crónico (Natividad, 2014); así mismo, Guzmán (2013) detalla que entre el 80% y el 95% de los estudiantes procrastinan a veces; de estos, el 70% se considera a un procrastinador y casi el 50% procrastina de manera consistente y problemática. Por otro lado, se muestra que el 20% al 25% de la población general en América son procrastinadores crónicos (Díaz, 2019).

Según Ferrari, Johnson, y McCown (1995), los diversos motivos por los cuales los estudiantes procrastinan esta, la dificultad en el cumplimiento de horarios, desempeños y competencias que el estudiante debe cumplir, lo que influye en el rendimiento académico de un estudiante y por si se ve afectado el proceso educativo.

En el presente artículo se realiza un análisis sobre la procrastinación, sus teorías, elementos y los modelos de procrastinación, que existen para demostrar la influencia que produce la procrastinación como mal hábito en los aspectos académicos, lo cual podría influir en el desarrollo y aprendizaje del estudiante.

2. La Procrastinación

2.1.Historia de la Procrastinación

En 1992 se realiza la obra "El retraso: una enfermedad de los tiempos modernos" es una de los primeros análisis sobre la procrastinación, el cual fue escrito por Milgram (1992), quien argumentó que la mayoría de sociedades técnicamente avanzadas, aplazar las tareas, no cumplen las fechas límite, y aglomeran una gran cantidad de compromisos los cuales quedan pendientes y por obvias razones se da espacio a la procrastinación.

La publicación "Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment" de Ferrari (et al., 1995), afirman que la procrastinación se lleva a cabo a través de la historia adquiriendo detalles negativos, un ejemplo de ellos es la revolución industrial 1750. Antes de esto, procrastinar era algo normal y

simplemente era tomada como inacción, donde muchos lo denominaban como inacción de forma astuta o inteligente.

En la antigüedad, algunos pensadores originan la procrastinación, con sus ideologías famosas; un ejemplo de ello en el 44 a. C., Cicerón, cónsul de Roma, dijo: “En la ejecución de casi toda tarea, la lentitud y la dilación es lo peor”. Otro de ellos aproximadamente 400 años antes de Cicerón, Tucídides, general ateniense, dijo: “La procrastinación es el rasgo del carácter más reprochado, útil solo en el retraso del inicio de una guerra”. Por último, cerca del 800 a. C., Hesíodo, un poeta griego, escribe: “No dejes el trabajo de hoy para mañana, ni pasado mañana, el trabajador que procrastina no llenará el granero, el hombre que no trabaja siempre estará en la ruina”. Ante estas ideologías y opiniones, miles de años atrás, la procrastinación debería considerarse un defecto prototipo de la conducta humana. Defecto el cual no ha sido evaluado con la expectativa necesaria, así procrastinando también en la investigación y solución a este mal hábito encontrado en el ser humano miles de años atrás (Kachga, 2001, citado en Carranza y Ramírez, 2013).

Las referencias históricas demuestran que la postura de las personas ante la procrastinación es y ha sido un problema dominante durante mucho tiempo hasta actualidad. Considero que la procrastinación es una debilidad general en muchas personas, a pesar de la razón y la moral enseñados desde pequeños lo cual es una cultura arraigada en nuestra mente lo que perdurara en algunos mucho tiempo y en otros menos tiempos.

Así pues Steel (2007) afirmó que la procrastinación está en varios escenarios: académico, laboral, político y bancario, cuyo fin es el mismo: evitar de forma voluntaria la ejecución o elaboración de una tarea u obligación.

2.2.Procrastinación Académica

La procrastinación académica es posponer el desempeño de las tareas académicas. Este es un fenómeno multifacético que parece involucrar aspectos afectivos, cognitivos y conductuales. (Vargas, 2017)

Por otro lado, Chan (2011) dice que la procrastinación es un grado de afectación en la toma de decisiones y en la resolución de conflictos, en el momento de decidir si culminar los deberes académicos o satisfacer los requerimientos en su ambiente.

Steel (2007) ha definido a la procrastinación como un retraso voluntario de un curso de acción previsto a pesar de esperar que el retraso sea peor.

También Rothblum, Solomon, y Murakami (1986) creen que la procrastinación académica se define como un retraso irracional o aplazamiento de las tareas académicas hasta el punto de experimentar una ansiedad considerable.

Detallando esto podemos decir que procrastinación académica en los estudiantes es una especie de anti motivación la cual está muy relacionada con el fracaso de la autorregulación, y lo cual como consecuencia notamos los bajos niveles de autoeficacia y autoestima académica y un alto nivel de estrés y enfermedad, según sea el caso.

Con respecto a la procrastinación académica en estudiantes más pequeños, antes de los 12 años, las referencias con el tema son escasas en este sentido, ya que el explorar con éxito la procrastinación académica en edades más tempranas, es dificultoso. Normalmente, los estudios analizados se empiezan en la educación secundaria, y no aparecen estas cosas hasta antes de esta etapa.

El trabajo llevado a cabo por Dezcallar, Clariana, Cladellas, Badia, y Gotzens (2014) muestran que los alumnos varones de educación primaria de 6 a 12 años que practican actividades extraescolares de deporte y las alumnas de la misma etapa educativa que hacen actividades extraescolares de artes y música, procrastinan significativamente menos que sus pares que no realizan este tipo de actividades fuera de la escuela.

2.3. Teorías de la procrastinación

2.3.1. Teoría de la motivación temporal (TMT)

La teoría de Motivación Temporal (TMT), propuesta por Steel y König (2006), proponen la unión de la teoría motivacional con las teorías económicas.

$$\text{Motivación} = \frac{\text{Expectativa} \times \text{Valor}}{1 + \text{Impulsividad} \times \text{Retraso}}$$

Figura 1. Teoría de la Motivación Temporal (TMT) de Steel y König (2006).

Respecto a esta teoría los factores que se ven envueltos en la teoría de motivación según la ecuación aquí presentada son:

- Motivación/utilidad: la cual hace referencia a la motivación que tiene la persona para poder iniciar una tarea. Detalla que en la procrastinación existe una motivación baja.
- Expectativa: es la herramienta o la esperanza que se tiene por o para un trabajo, por ello la expectativa puede ser positiva la cual pudiera ser “realizar con éxito una tarea”; para ello es importante la creencia de auto eficacia. Pues en la procrastinación existe una expectativa más al fracaso que a otra cosa.
- Valor: es el rango de estima que le otorgamos a la tarea. Si el valor es mínimo, crece la posibilidad de procrastinar y por lo contrario si el valor es alto la procrastinación es mínima.
- Impulsividad: es la repetición del acto de posponer la iniciación de la tarea. En la procrastinación, no se realiza la tarea por diferentes motivos, los cuales no son controlados por el procrastinador, sino más bien controlados por el impulso.
- Retraso: referida al tiempo de dilatación el cual se toma para evitar la iniciación de la tarea, este tiempo es necesario para la ejecución de la tarea tanto antes (el tiempo que tuvimos que haber invertido) como después (tiempo necesario para completarla).

Entonces, para no procrastinar se debe tener en cuenta una “motivación” alta, seguida de una “expectativa” de éxito con un “valor” suficiente hacia la tarea que se realizara; así como no contar con la “impulsividad” de dejar de lado y organizar el “retraso” de la tarea, si se cumple con esta ecuación de forma positiva la procrastinación no sería posible, de caso contrario el único resultado sería la procrastinación y una catástrofe en el aprendizaje y muchas en el proceso educativo.

2.3.2. Teoría de la Psicodinámica

La perspectiva psicodinámica cree que la procrastinación es el incumplimiento de trabajos primordiales, generadores de gran angustia, los que son tomados como alertas amenazantes para el yo; por lo que inconscientemente, se comenzarían a emplear múltiples mecanismos de defensa que le permitan disminuir ese malestar, e incluso, evitar dicha tarea (Ferrari, Barnes, y Steel, 2009).

Asimismo, Burka y Yuen, (2008) detallan que la procrastinación se da cuando el temor de un niño, al pensar que sus actos tendrán consecuencias desfavorables, y, por ende, el pequeño evitara ser castigado por ello; y así el aumento en la cantidad de tareas escolares, las fechas límite o las responsabilidades en casa, llegan a marcar una diferencia en los niveles de ansiedad de los niños, por lo que terminarían postergando sus quehaceres.

Angarita (2012) afirma que la procrastinación es el resultado de un estilo de crianza autoritario. Ya que, en la adolescencia, se da la idea de que el tiempo pasa muy rápido, con todos los cambios físicos, los que brindan una sensación de que nada puede volver en el tiempo. Así, estas sensaciones, más la tendencia a imaginar sobre el futuro, y el miedo a madurar, llevan al adolescente a procrastinar. En un joven, a los 20 años promedio, esta perspectiva se reemplaza por la idea de que el tiempo es insuficiente para realizar las metas que uno se propone, y que las oportunidades son únicas y podrían estar perdiéndose, lo que, genera

altos niveles de ansiedad, lo cual produce nuevamente la conducta de procrastinar y esto se vuelve una conducta repetitiva en la vida hasta la vejez si no se cambia a tiempo.

2.3.3. Teoría del Conductismo

El Modelo Conductual de Skinner, en Álvarez (2010), detalla que las conductas que se mantienen o se vuelven a repetir son forzadas, es decir, permanecen por sus consecuencias.

Por ello, las personas que procrastinan y se mantienen realizando esta conducta de posponer, es pues por haber tenido éxito muchas veces en sus objetivos, gracias a los factores en sus objetivos que les ha permitido continuar procrastinando sin consecuencias desfavorables (Burka y Yuen, 2008).

2.3.4. Teoría racional emotiva conductual (TREC)

Por otro lado la postura Racional Emotiva Conductual para Ellis y Knaus en “Overcoming Procrastination” o “Superando la Procrastinación” (como se citó en Álvarez, 2010), proponen que los desórdenes emocionales se originan a partir de las creencias irracionales que la persona tiene, sobre las situaciones en las que vive, lo cual, le trae consecuencias emocionales o conductuales desfavorables.

En otras palabras, la procrastinación, comienza con las creencias irracionales que una persona tiene, sobre la tarea que necesita finalizar de manera satisfactoria, por una deficiente tolerancia a la frustración. Por ello se plantean metas altas y poco reales, que tiene resultados opuestos a los esperados. En consecuencia, se desencadenan emociones incómodas para la persona, por lo que, comenzará a demorarse en la realización de dicha tarea o actividad hasta que sea complicado o imposible completarlas correctamente, por ello, eludirá el auto cuestionamiento sobre sus habilidades y capacidades.

García (2009), muestra un ejemplo de hipótesis básica de ese modelo, el A-B-C de Albert Ellis, el creador de la terapia racional emotivo-conductual, ilustra una situación de procrastinación. Para ello se especifica que: “A” se refiere al evento Activador, “B” contiene las creencias al respecto, y “C” refleja las consecuencias emocionales y conductuales.



Figura 2, Elaboración propia con datos de (García, 2009).

El modelo ABC tiene como base principal el contenido y la forma de pensar del individuo, el modo de cómo deduce sus circunstancias y convicciones que ha desenvuelto o a creado sobre sí mismo, los demás y el mundo en general. Si estas convicciones son ilógicas o poco empíricas, es decir, no basadas en datos objetivos y verificables, dificultan el logro de los objetivos establecidos por la persona, esto recibe el nombre de “irracional”. Mas no quiere decir que no razone sino más bien hace un mal uso de su razonamiento y razona mal.

En dicho modelo podemos ver que los estudiantes pueden estar involucrados en la procrastinación por una forma errónea de razonar al recibir un componente activador, el cual puede destruir sus expectativas para realizar una tarea propuesta.

2.4. Elementos de la procrastinación.

La postergación de actividades involucra según Steel (2007) a cuatro factores motivacionales, como habla en su investigación:

- Expectativa: Factor que hace referencia a la forma de realizar una tarea.

- Valoración: Es el valor o precio que el procrastinador da a algunas tareas que resultan más agradables que otras, así el individuo da un valor a cada tarea que debe realizar, basándose en una evaluación de factores como tiempo y herramientas, al momento de realizar dicha tarea o actividad, para el procrastinador, su objetivo de mayor valor es la obtención de un “premio” en menos tiempo y sin tanto esfuerzo.

- Impulsividad: Elemento que muestra al individuo poco atraído por el desarrollo de la tarea, que tiene una falta de motivación.

- Demora de la satisfacción: Este elemento o factor se lo relaciona con el tiempo de respuesta y algunos beneficios que traen la repetición de esta conducta, por consecuencia el procrastinador le resulta gratificante obtener un resultado inmediato que un resultado con demora.

Todos estos elementos que aportan a la procrastinación, según Steel, funcionan como un cuerpo unido, más de forma independiente cada uno, lo que hace que su fin sea la procrastinación.

Por otro lado, Burka y Yuen (2008), detalla un elemento importante que está relacionado con la procrastinación, el cual es el temor al éxito. Mas los autores detallan cogniciones que explican la evasión del éxito:

- “El éxito demanda demasiado esfuerzo, debo retirarme”:
 - o “Tómalo o déjalo”: Individuos que no cumplen la tarea con miedo a perder o ser considerado como perdedor, o viceversa tiene miedo a ganar, o al no creerse merecedores de ello, cumplen dos partes importantes.
 - o “Fobia al compromiso”: Individuos con miedo a equivocarse y no poder rectificar con algo que realmente no deseaban.
 - o “Me volveré un adicto al trabajo”: Individuos que tienen miedo a tener éxito y después tener demasiadas ocupaciones, ya que prefieren estar ocupados el menor tiempo posible
- “El éxito es peligroso: alguien siempre sale herido”
 - o “Podría herir a alguien”: El individuo evita no ofender ni dañar al otro, así oculta su éxito, y sabotea su propia llegada a la meta.
 - o “Me pueden herir”: El individuo tiene miedo a ser criticado por los demás y se considera a sí mismo inútil para poder defenderse de esas críticas.
- “El éxito está fuera de los límites”
 - o “No merezco el éxito”: El individuo tiende a postergar una actividad importante como forma de castigo por haber hecho algo inapropiado, así el evento no sea actual.
 - o “El éxito no es mi destino”: El individuo no incorpora éxito en su desarrollo porque suele evitar usar sus capacidades al cien por ciento.

Los autores detallaron sin duda tres aspectos del éxito que están relacionados al incumplimiento de tareas, en otras palabras, este miedo, se da un sinnúmero de situaciones, está relacionado con la dilación o procrastinación, porque a más miedo al éxito más procrastinación.

Por otro lado Ferrari y Díaz (2007), detallan que existen dos factores importantes que están estrechamente relacionados a la procrastinación, estos son el auto concepto o auto control y la auto presentación, donde para el autoconcepto detalla que es el control total de los pensamientos y sentimientos hacia uno mismo, lamentablemente este autocontrol no está relacionado con los procrastinadores porque no son confiables para obtener tareas logradas a tiempo, porque las tendencias de dilación están relacionadas con la baja dependencia, la baja integridad, y baja fiabilidad al completar una tarea. Por otro lado, se

encuentra auto presentación, donde los procrastinadores están preocupados por su imagen pública y su autoconciencia, y estos tienden a manipular su impresión pública, por medio de la excusa y la justificación.

Clariana (2013), detalla en su investigación que el “cheating” o mejor conocido como el engaño, puede ser considerado un factor o elemento que promueva la procrastinación académica, ya que los estudiantes que practican dicho elemento o habilidad tienden a ser más impulsivos y sus notas son bajas. Mas este fenómeno se lo encuentra por varios motivos, como falta de planificación de parte del profesor, personalidad del estudiante, falta de motivación al realizar una tarea, variedad de estudiantes, en si un sin número de causas por las que se pueden dar. Pero Clariana detalla a modo de conclusión que el estudiante que practica el “cheating”, tiene dos situaciones, la primera es que el estudiante engaña a los demás y la segunda situación es que el estudiante se engaña a sí mismo y cae en una procrastinación de por vida, llena de engaños, y falsas expectativas ya que el “cheating” será un elemento que siempre estará relacionado con la procrastinación.

2.5. Modelos y características de la procrastinación.

Algunos individuos que procrastinan tienen rasgos de personalidad muy impulsiva, y gustan de la perfección en el acto, pues su objetivo es estar pendientes a lo que los demás puedan pensar de ellos, pues el cometer un error en esto, puede ser un fracaso total. También los jóvenes están propensos a estas conductas, más que los adultos, porque el manejo de las emociones es adecuado en su máximo desarrollo y esto se da en la edad adulta, en la mayoría de los casos. (Quant y Sánchez, 2012)

Por otro lado, se cree que los individuos postergan de vez en cuando alguna actividad por dejadez o poco compromiso, más los procrastinadores dan por hecho el no actuar y hacen de esta conducta como un hábito el cual lo intentan cubrir con excusas, esto se vuelve parte de un estilo de vida mal adaptado. (Ferrari, Johnson, y McCown, 1995) Además, estos autores detallan que se existe la relación entre la procrastinación crónica y los rasgos de personalidad pasivos agresivos, trastornos como déficit de atención e hiperactividad, trastorno obsesivo compulsivo y varios más.

Entre las características podemos decir que existe una diferencia entre los estudiantes que procrastinan y los que no procrastinan, los que no procrastinan logran tener una identidad bien clara, ya que estos se preocupan por cómo se sienten ellos mismos y no por como otras personas pueden opinar o percibir de ellos. Ya que el compromiso para ser mejor es hacia el mismo o ellos mismos.

Entre los modelos de procrastinación, algunos investigadores lo plantean como tipos de procrastinadores o modelos de procrastinación, que al final es considerado como similar ya que la persona que procrastina, de una forma en particular, es considerada procrastinador de el tipo de procrastinación al que pertenece, así pues para Steel (2007), existen cuatro tipos de procrastinadores donde los resumimos de esta manera:

<p>Thrill Seekers (Busca Emociones)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Disfruta terminar tarea justo a tiempo. 	<p>Impulsives (Impulsivos)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Sin disciplina y facil distracción. 	<p>Undecided (Indecisos)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Dificultad en tomar desiciones, se estancan. 	<p>Avoiders (Evitadores)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Temor a fallar o desaprobación de los demás.
--	---	--	--

Figura 3, Elaboración propia con datos de (Steel, 2007).

En conclusión, de la figura número 3 el autor detalla que estos tipos de procrastinadores pueden tener características diferentes más el fin de estos siempre es la dilación o procrastinación de forma esporádica o crónica, también el autor declara que los procrastinadores impulsivos son los que tienen a la procrastinación como un hábito ya adquirido por la conducta repetitiva al realizar diferentes tareas.

Por otro lado Chun Chu y Choi (2005), dividen a la procrastinación solamente en dos modelos, las cuales son denominadas como; Procrastinación Pasiva y Procrastinación Activa, se los resume de la siguiente manera:

Procrastinación Pasiva	Procrastinación Activa
<ul style="list-style-type: none"> • Son más comunes • Son indecisos • No terminan lo asignado a tiempo • Sin intención de posponer actividades • Incapaces de tomar decisiones rápidamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajan bajo presión • Deciden con libertad el aplazar tareas • No existe estrés con actividades a largo plazo • El tiempo su mejor aliado

Figura 4, Elaboración propia con datos de (Chun Chu y Choi, 2005).

Según la investigación de la figura 4, los autores llegaron a la conclusión que, los procrastinadores activos postergan igual que los pasivos, pero los procrastinadores activos son más similares a los individuos que no procrastinan, por algunas características, como; en el uso intencional del tiempo, control del tiempo, creencias de autoeficacia, estilos de afrontamiento y resultados incluyendo el rendimiento académico, mas ambos tipos de procrastinadores o procrastinación influye significativamente en el bajo rendimiento y el aprendizaje del estudiante.

También los autores detallan que casi todos los seres humanos tendemos a ser procrastinadores pasivos o tradicionales por lo menos una vez en la vida, dando a la procrastinación un papel normal en lo cotidiano del ser humano.

Ferrari (et al., 1995), divide en tres grupos a la procrastinación, entre estas se encuentran; procrastinación aurosal, procrastinación evitativa y procrastinación decisional, donde detalla a cada uno de estos modelos de la siguiente manera;

Aurosal	Evitativo	Decisional
<ul style="list-style-type: none"> • Alto nivel de búsqueda de sensaciones • Satisfacción al hacer la tarea en corto plazo • Corre el riesgo al fracaso 	<ul style="list-style-type: none"> • Evita no enfrentarse a una tarea • Posterga por temor a fallar • Miedo a enfrentarse con limitaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Simplemente procrastina en la toma de una decisión para la ejecución de una tarea

Figura 5, Elaboración propia con datos de (Ferrari et al., 1995), (Ferrari et al., 2009), (Ferrari, 2000).

Por último, en la figura número 5 encontramos según Ferrari que la similitud entre los tres tipos de procrastinadores es la dilación o aplazamiento de tareas, más sus diferencias se dan a notar por las causas con las se da la procrastinación académica, dichas causas son descritas como netamente psicológicas para el autor, lo cual también afecta diferentes campos, entre el más afectado consta como el desarrollo educativo o proceso educativo.

2.6. Dimensiones de Procrastinación Académica.

2.6.1. Autorregulación académica.

Pozo, Monereo, y Castelló (2001) detallan a la autorregulación como una conducta estratégica de aprendizaje, que es considerada como un mecanismo intrapsicológico, lo cual se refleja en conductas y actividades de pensamiento destinados a gestionar los propios recursos personales de cara a conseguir un objetivo de aprendizaje.

Baumeister, Vohs, DeWall, y Zhang (2007) declararon que la autorregulación se refería a la capacidad de una persona para cambiar su propio comportamiento relacionado con el aprendizaje. Además, comparten que la autorregulación académica no es una habilidad mental, como la inteligencia, o una habilidad académica, como la lectura, sino un proceso autodirigido por el cual los estudiantes cambian sus habilidades mentales en una habilidad académica.

Pintrich (2000) define la autorregulación como "un proceso activo y constructivo mediante el cual el alumno establece objetivos, supervisa su aprendizaje y controla su motivación, comportamiento y cognición "

Podemos entender que la autorregulación académica es una acción reguladora que el estudiante cumple en varios momentos de su proceso de aprendizaje. Para que esta acción reguladora es necesario, primero el conocimiento de lo que hacemos y conocemos y segundo conocimiento al que accedemos por medio de la metacognición. En otras palabras, un estudiante difícilmente se autorregula académicamente si no posee conocimiento sobre sí mismo, sus emociones y sus estrategias de aprendizaje.

2.6.2. *Postergación de actividades.*

Para Dominguez, Villegas, y Centeno (2014) crean el concepto de postergación como la tendencia de aplazar a menudo o siempre una actividad, lo cual en muchos de los casos produce ansiedad, baja autoeficacia y estrés por la entrega de trabajos que esta pronta a suceder, y pues que como consecuencia traerá una nota o calificación negativa.

Por otro lado, la postergación de actividades es el sinónimo de procrastinación, la cual es una decisión intencionada, que pasa de fugaz, lo que lleva a postergar sin necesidad, o a dejar incompleta alguna tarea que el individuo se propuso; a su vez, dicha tarea la sustituye por otra actividad de prioridad mínima, sabiendo las consecuencias negativas y posibles desventajas que vendrán. (Palacios y Palos, 2007)

Rothblum (et al., 1986) declaran que existe una alta predisposición, inclinación a postergar algunas tareas académicas, por lo cual esto afecta a los individuos que de desempeñan en el ámbito académico, ya que estos presentan sus tareas a un tiempo no estimado, planteado o requerido por el maestro o tutor.

3. Conclusiones

Después de este análisis se concluye que la procrastinación, es el acto de postular actividades de forma irresponsable, sabiendo las consecuencias que pueden traer el posponer las actividades, dicho acto que se ha desarrollado alrededor de la historia, el cual trae resultados negativos en el proceso educativo: enseñanza aprendizaje, por medio de elementos los cuales no son controlados por los estudiantes.

En el análisis de cuatro teorías las que detallan a la procrastinación como un mal hábito, entre ellas se encontró la teoría motivacional (Steel y König, 2013), donde detalla por medio de una ecuación, los elementos que influyen en la motivación, lo cual detalla que mientras más motivación menos procrastinación y viceversa. La teoría de la psicodinámica dice que la procrastinación es el resultado de situaciones en la niñez, donde la angustia, el estilo de crianza, la ansiedad y la acumulación de tareas, conlleva a la postergación de tareas, y así el individuo hecho adulto repite estas actitudes, porque considera que el tiempo es un factor importante como para invertirlo en situaciones no necesarias. La teoría conductual de Skinner dice que la procrastinación es una conducta que el individuo repite, porque esta actitud no le trajo consecuencias demasiado desfavorables, por ello esta conducta se vuelve repetitiva y forma procrastinadores. Por último, la teoría racional emotiva conductual de Ellis detalla que la procrastinación esta involucrada en aspectos psicológicos (forma de crianza), cognitivos (uso adecuado de la razón) y conductuales (acción de cómo se desarrolla una circunstancia), así pues, podemos decir que esta última postura esta completa y abarca los aspectos donde la procrastinación es influida.

Dentro de los elementos analizados de la procrastinación encontramos a los siguientes; expectativa, valoración, impulsividad, demora de la satisfacción, temor al éxito, autocontrol, autopresentación, y, por último, el cheating o engaños. Factores que influyen a que un individuo procrastine, estos factores nos dan a conocer las dimensiones de la procrastinación, las cuales se las detalla cómo; autorregulación y

postergación de actividades, las cuales son consideradas como opuestas, ya que una persona que se autorregula, no posterga alguna actividad, sino más bien tiende a cumplirla.

Por último, los modelos de procrastinación, tienen una característica principal, es, que todos los modelos o tipos de procrastinación llegan a completar el proceso de la procrastinación, dentro de estos contamos a Steel con los cuatro tipos de procrastinador que son; Indecisos, Impulsivos, Buscadores de Emociones y Evitadores. Por otro lado Chun Chu y Choi (2005), los procrastinadores pasivos y activos. Así también Ferrari en sus investigaciones detalla que tres tipos de procrastinación, entre estas; la procrastinación aurosal, evitativa y decisional. Cabe recalcar que considero más relevante el pensamiento de Chun Chu y Choi (2005), ya que aquí divide la procrastinación de manera dicotómica, detallando a la procrastinación en solamente dos modelos.

4. Referencias

- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, 9(13), 159–177.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85–94. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905094.pdf%5Cn>
- Badia, M. del M., Dezcallar, T., & Cladellas, R. (2018). Uso lúdico de las TIC, procrastinación y género: un estudio con alumnos de educación primaria. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 36(2), 33–40.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, Anticipation, and Reflection, Rather than Direct Causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 167–203. <https://doi.org/10.1177/1088868307301033>
- Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastination Why You Do It, What to Do About It Now* (Trish Wilk). Unites Stated of America: Da Capo Press.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3(2), 95–108. <https://doi.org/10.17162/au.v0i2.43>
- Chan, L. A. (2011). Academic procrastination as predictor of academic performance among young people with higher education. *Unife*, 7(1), 53–62.
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Clariana, M. (2013). Personalidad, procrastinación y conducta deshonestas en alumnado de distintos grados universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(2), 451–472. <https://doi.org/10.14204/ejrep.30.13030>
- Dezcallar, T., Clariana, M., Cladellas, R., Badia, M., & Gotzens, C. (2014). La lectura por placer : su incidencia en el rendimiento académico , las horas de televisión y las horas de videojuegos. *OCNOS: Revista de Estudios Sobre Lectura*, 12, 107–116. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=259132660005>
- Díaz, J. (2019). Procrastination: A review of scales and correlates. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 51(2), 43–60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación Académica: Validación de una Escala en una Muestra de Estudiantes de una Universidad Privada. *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(2), 293–304.
- Ferrari, J., & Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further

- Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91–96.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (Plenum Pre; C. R. Snyder, Ed.). <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and Attention: Factor Analysis of Attention Deficit, Boredomness, Intelligence, Self-Esteem, and Task Delay Frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 185–196.
- Ferrari, J. R., Barnes, K. L., & Steel, P. (2009). Life Regrets by Avoidant and Arousal Procrastinators: Why Put Off Today What You Will Regret Tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 30(3), 163–168. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.30.3.163>
- Figuera, P. y Torrado, M. (2015). La adaptación y la persistencia académica en la transición en el primer año de universidad: el caso de la Universidad de Barcelona. *Opción*, 31(6).
- García, C. (2009). Comprendiendo la Procrastinación con el Modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de La Escuela de Medicina Justo Sierra*, 2(1), 2–5.
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación. Una mirada clínica*. 0–51. Retrieved from <http://www.isep.es/tesina/procrastinacion/>
- Milgram, N. (1992). El retraso: una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de Psicología*, (35), 83–102.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la Procrastinación en Estudiantes*. Univestat de València, Facultat de Psicologia.
- Navarro, R. E. (2003). EL Rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE - Revista Electrónica Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 1(2), 1–15. <https://doi.org/2152>
- Palacios, J., & Palos, P. (2007). Desempeño académico y conductas de riesgo en adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 5–16.
- Pintrich, P. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Handbook of Self-Regulation*, 451–502. Retrieved from <http://cachescan.bcub.ro/e-book/E1/580704/451-529.pdf>
- Pozo, J. I., Monereo, C., & Castelló, M. (2001). El uso del Conocimiento. *El Aprendizaje Estratégico*, 1–27.
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación , Procrastinación Académica : Concepto e Implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45–59. Retrieved from http://www.academia.edu/10370305/PROCRASTINACIÓN_PROCRASTINACIÓN_ACADÉMICA_CONCEPTO_E_IMPLICACIONES
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Steel, P, & König, J. (2013). Theories of Motivation Integrating. *Academy of Management*, 31(4), 889–913.
- Steel, Piers. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, Piers, & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>
- Vargas, M. A. P. (2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology.

American Journal of Education and Learning, 2(2), 103–120.
<https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>