

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y GESTIÓN DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES
DE LAS SELECCIONES DEPORTIVAS DE LA UPC**

Trabajo Presentado Como Requisito Para Optar Al Grado De Psicología

Brayan D. Contreras Bello y Danna Y. Santander Arévalo

Asesor. Darío G. Leguizamo Peñate

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Popular del

Cesar

2022

Dedicatoria

A mi hermana Maira Alejandra, donde quiera que esté

A mis mamas Carmen y Ludys, por su apoyo incondicional

A mi hija Hannah Lucia, por ser la luz en mi oscuridad

A mi esposa Jackeline, por su lealtad y amor

Brayan Bello

Dedicatoria

A mi madre por su amor y apoyo incondicional

A mis hijos Ashley Lucia y Ashton Daniel, que son mi mayor motivación en mi vida y mi mayor
felicidad

Danna Santander

Agradecimientos

Agradezco a Dios por darme la vida y permitirme dar un paso importante como es estar tan cerca de culminar mi carrera de educación superior

Agradezco a mi fiel compañera de proyecto por su apoyo y enseñanzas por todos los buenos momentos que vivimos a lo largo de la carrera y de la realización de este proyecto

Agradezco a las amistades que durante el transcurso de mi formación aportaron a mi desarrollo personal y académico, en especial a “Rulitos” que siempre estuvo presente en todo momento

Agradezco a nuestro asesor Darío Leguizamo, por su compromiso y apoyo en las directrices pertinentes para la realización del presente proyecto, gracias por sus orientaciones y compartir sus conocimientos de manera profesional

Agradezco a mis docentes, en especial a Mg. Carlos Riveira, que de alguna u otra manera contribuyeron a mi formación que hoy por hoy me tiene donde estoy

Y ante todo a mi familia

¡A ustedes muchas gracias!

Brayan Bello

Agradecimientos

Gracias a Dios por permitirme estar a un paso de lograr este sueño.

Agradezco a cada una de las personas con las que tuve la oportunidad de compartir, aquellas personas que creyeron en mí, que me dieron consejos para salir adelante en mi formación profesional, principalmente a mi compañero de trabajo de grado que ha sido un gran amigo, mi único amigo y un gran compañero a lo largo de la carrera.

Gracias a nuestro asesor Darío Leguizamo, por su apoyo en la realización del presente proyecto, gracias por sus orientaciones y compartir su experiencia de manera profesional

Gracias a mi familia por apoyarme.

Danna Santander

Tabla de Contenido

Capítulo I: El Problema	10
Planteamiento del problema	10
Formulación del problema	16
Objetivos de la investigación	17
Objetivo general	17
Objetivos específicos	17
Justificación y delimitación	17
Capítulo II Marco Teórico Referencial	20
Antecedentes de la investigación	20
Bases teóricas	28
Procrastinación académica	28
Fundamentación desde modelos psicológicos	31
Enfoque motivacional	31
Enfoque psicodinámico	31
Enfoque cognitivo conductual	32
Características de los procrastinadores	34
Ciclos de la conducta de procrastinación	34
Consecuencias de la procrastinación	35
Factores académicos asociados a la procrastinación	36
Gestión del tiempo	37
La falacia de planificación.	38
Modelos de gestión del tiempo	39

Sistema de variables	40
Variable procrastinación académica	40
Variable gestión del tiempo	41
Capítulo III: Marco Metodológico	42
Enfoque de la investigación	42
Diseño de investigación	43
Tipo de investigación	43
Población, muestra y muestreo	44
Técnica e instrumentos de recolección de datos	45
Escala de procrastinación académica (PASS)	45
Validez y confiabilidad del instrumento	46
Operacionalización de la variable procrastinación académica	47
Calificación	51
Baremos	51
Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ)	51
Validez y confiabilidad del instrumento de gestión del tiempo	52
Operacionalización de la variable gestión del tiempo	52
Calificación	55
Baremos	55
Técnica de análisis de datos	56
Consideraciones éticas	56
Capítulo IV. Analisis De Los Resultados	58
Análisis de los resultados	58

Caracterización sociodemográfica	58
Procrastinación académica	61
Gestión del tiempo.	64
Discusión de los resultados	68
Conclusiones	71
Recomendaciones	73
Referencias	76
Apéndices	85

Índice de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de la escala de procrastinación académica (PASS)	47
Tabla 2. Baremación de la variable procrastinación académica	52
Tabla 3. Operacionalización de la variable gestión del tiempo	53
Tabla 4. Baremos de calificación de la gestión del tiempo	56

Índice De Figuras

Figura 1. Sexo de los estudiantes	59
Figura 2. Edad de los estudiantes	59
Figura 3. Estrato socioeconómico de los estudiantes	60
Figura 4. Facultades de estudio de los estudiantes	60
Figura 5. Ubicación semestral de los estudiantes	61
Figura 6. Selección deportiva de los estudiantes	61
Figura 7. Dimensión procrastinación en áreas académicas	62
Figura 8. Dimensión razones para procrastinar	63
Figura 9. Resultados globales de la procrastinación académica.	64
Figura 10. Dimensión objetivos y prioridades	65
Figura 11. Dimensión herramientas de gestión	65
Figura 12. Dimensión preferencias por la organización	66
Figura 13. Dimensión percepción de control	66
Figura 14. Resultados globales de la gestión del tiempo	67

Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar la gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular del Cesar, para ello, se plantearon objetivos específicos como caracterizar socio demográficamente a la población, establecer la procrastinación y describir la gestión del tiempo. Se exploró mediante un enfoque cuantitativo, un tipo de investigación descriptiva con un diseño no experimental y corte transversal aplicado a una muestra de 36 estudiantes y utilizando como instrumentos de evaluación la Escala de Procrastinación académica (PASS) y el Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ). Los resultados de investigación indican que en las dimensiones de procrastinación en áreas académicas y razones para procrastinar en más del 50% de la población las calificaciones fueron medias o moderadas, en la gestión del tiempo y sus dimensiones como establecer objetivos, herramientas de gestión, preferencias por la organización y percepción de control en más del 70% de la población la calificación fue media, permitiendo concluir que existe una procrastinación y gestión del tiempo moderada, siendo posible que al existir conductas procrastinadoras moderadas, mismamente, se refleje una gestión del tiempo moderada.

Palabras clave: Estudiantes, Procrastinación, Gestión del tiempo.

Abstract

This research was carried out with the aim of determining the time management and academic procrastination of students belonging to the sports teams of the Popular University of Cesar, for this, specific objectives were proposed such as sociodemographically characterized the population, establish procrastination, describe time management. He explored through a quantitative approach, a type of descriptive research with a non-experimental design and cross-section applied to a sample of 36 students and using as evaluation instruments the Academic Procrastination Scale (PASS) and the Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ). The research results indicate that in the dimensions of procrastination in academic areas and reasons to procrastinate in more than 50% of the population the ratings were medium or moderate, in time management and its dimensions such as establishing objectives, management tools, preferences for organization and perception of control in more than 70% of the population the rating was average, allowing us to conclude that there is a moderate procrastination and time management, being possible that when there are moderate procrastinating behaviors, it is also reflected in a moderate time management.

Keywords: students, procrastination, time management.

Capítulo I: El Problema

Planteamiento del problema

La procrastinación académica, de acuerdo con (Steel, 2017) se concibe como el comportamiento de posponer actividades o abandonar una tarea específica por otra con menor relevancia pero que resulta más agradable al individuo como ver alguna película o serie, entretenerse en redes sociales, uso del celular o cualquier otra situación que evite ejecutar y focalizar la atención en la actividad que debe realizarse. Cuando una persona procrastina, se genera una activación conductual que aumenta los niveles relacionados con la angustia, la ansiedad y la impulsividad, generando así una disminución en la eficacia y efectividad para ejecutar las tareas académicas, esto ocasiona una inhabilidad para gestionar el tiempo, impactando el desempeño escolar y produciendo deserción en muchas ocasiones.

La procrastinación o también conocida como la postergación de tareas o actividades, representa una problemática de importancia en estudiantes universitarios, constituye un reto a afrontar, que según (Quant y Sánchez, 2012) desencadena discusiones desde la psicología y en múltiples disciplinas que concuerdan y se ven afectadas por este problema, clasificándolo como un malestar asociado a una inadecuada gestión del tiempo, entonces, el posponer actividades, abandonar tareas importantes por realizar otras que resultan más interesantes o satisfactorias para el estudiante por una inadecuada gestión del tiempo para desarrollar tareas académicas y dedicar otra parte del tiempo a actividades de ocio, lo que interesa explorar o investigar en este proyecto.

Todos en algún momento han vivenciado tener varios compromisos de forma simultánea de todo tipo, escolar, laboral o familiar, haciendo dificultoso iniciar las labores pendientes debido a la sensación de tener tanto quehacer, que no se sabe por dónde empezar y, por tanto, se opta

por posponer hasta el punto de no contar con suficiente tiempo y no encontrar la forma de desbloquear la inactividad (Douglas, 2019). Durante el confinamiento se pretendería que es más hacedero o fácil centrarse en cumplir las actividades, empero, (Johnson, 2021), manifiesta que, al contar con bastante tiempo libre, se es proclive a procrastinar con más frecuencia, aplazando de forma intencional las tareas más importantes pese a tener en cuenta las posibles consecuencias negativas. Algunos individuos suelen dejar para última hora la entrega de tareas y trabajos, estudiar horas antes del examen, otras tienen este comportamiento ocasionalmente, también puede suceder que no se realice ninguna actividad, empero, en todos los casos existe una recriminación por no haberlo hecho antes.

De acuerdo con (Pickles, 2020), la procrastinación es uno de los problemas más graves en la educación, pues, el aplazar tareas afecta las calificaciones, la consecución de metas y objetivos, incrementando el malestar mental, físico y el índice de deserción escolar. Según este autor, es una problemática que genera una afección a nivel mental en la medida que se convierte en un malestar clínicamente significativo, pues es una conducta que se ejecuta para mejorar el estado del ánimo evitando hacer algo que al individuo le parece desagradable, pero que, a largo plazo, genera ansiedad y estrés por la incapacidad para regular este comportamiento.

Postergar ocupaciones frecuentemente es una situación incómoda en la que el estudiante está entre el terminar y cumplir con las exigencias académicas o realizar actividades que le resulten placenteras, esto, ocasiona un sentimiento de improductividad e irresponsabilidad, en la mayoría de estos casos, el alumno toma la decisión de no hacer algo sabiendo las repercusiones que puede ocasionar a largo plazo. En línea a esto, es un tema de gran relevancia pues, de acuerdo con Román (2019), cerca del 20% de la población mundial son procrastinadores

crónicos, sin embargo, procrastinar en contextos educativos resulta ser un problema aún más grave, pues su prevalencia en los estudiantes oscila entre el 30 y 60%.

(Gómez et al. 2020) también expone que gran parte de los estudiantes procrastinan, de este modo, se ha evidenciado que cerca de un 80% lo hace y de tal aproximación, un 50% ejerce estas conductas de forma consistente ocasionando consecuencias negativas en la calidad de vida en general y el aprendizaje. Esto es un problema que se asocia a problemas de estrés, ansiedad, afrontamiento desadaptativo, autoestima, competencia percibida, auto culpa, miedo al fracaso, mala administración del tiempo y problemas relacionados con el sueño.

La procrastinación se encuentra asociada a características afectivas, conductuales y cognitivas que se extienden a la gestión ineficiente del tiempo, constituyendo entonces, un fenómeno de vínculos estrechos con el cumplimiento específico de plazos trazados para una determinada actividad. Con relación a esto, la ineficaz forma de administrar el tiempo es una posible causa de procrastinación, pues, quien posterga muy seguramente no distribuye su tiempo adecuadamente.

El tiempo es uno de los recursos más primordiales que se tiene al alcance, a su vez existen otros recursos de suma importancia y son el dinero, la información y las personas; si se logra hacer el uso adecuado de estos factores excluyendo el tiempo no se podrá obtener el máximo provecho de ninguno de los recursos, por lo cual se infiere que si se logra gestionar adecuadamente el tiempo se podrá aprovechar en su totalidad los beneficios de cada uno de estos factores.

Adicionalmente, estudios realizados por (Pereda et al. 2014) consideran que, una mala gestión del tiempo puede verse afectado a nivel directivo, social y personal, por lo tanto, puede

influir negativamente en las labores diarias de cualquier persona y repercute en su rendimiento ya sea personal, laboral o en ámbitos de estudio. Para minimizar este impacto las habilidades de cada individuo posean, administradas correctamente en función del tiempo, podrán ser componentes ideales para el adecuado desempeño de las personas.

La gestión del tiempo, la estableció (Pilares, 2017) como el proceso en el cual se establecen metas u objetivos precisos, se fijan las herramientas que favorecen la gestión del tiempo, se tiene en cuenta el tiempo disponible y se verifica el uso que se le da al tiempo; es decir, la percepción del control que se tiene del uso del tiempo personal.

Para el sector estudiantil es de suma importancia distribuir el tiempo principalmente en tres esferas como lo son la académica, la social y la personal, sin embargo, algunos teóricos consideran el tiempo una restricción a la cual se sujetan los individuos y no un recurso que pueda ser administrado, podría decirse que buscar la eficiencia en el ámbito académico es una de las claves de una buena gestión del tiempo. Administrar con eficiencia el tiempo requiere optimizar el (uso del) tiempo del que se dispone para obtener una maximización de los outputs, en este caso, la obtención de la máxima calificación en las materias objeto de estudio para los estudiantes. (Martínez & Marcen, 2012)

La procrastinación y una inadecuada gestión del tiempo es una problemática que afecta en especial a la población estudiantil, y que ha aumentado mucho más en el marco de la actual pandemia, con respecto a esto, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020), a través del Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC) presentó un informe sobre los efectos del Covid-19 en la educación superior, en el cual se expone que el pasar de lo presencial a la virtualidad ha generado grandes impactos en los universitarios, como sincronización del espacio

tiempo, actividades, retroalimentación, horarios rígidos que sumado al ajuste virtual, los retos y competencias que se necesitan desarrollar, hace que los estudiantes no tengan un manejo de los tiempos entre las clases y la vida cotidiana, incrementando las conductas de postergación de tareas al no contar con recursos adecuados para afrontar el cambio.

(Douglas, 2019), indica que la entrega de actividades que tienen un plazo, normalmente requieren de una preparación previa en la que se dé un proceso de autorregulación para gestionar el tiempo, por tanto, no contar de estas facultades ocasiona consecuencias más graves como afectar el rendimiento académico, deserción o abandono escolar, conjuntamente a factores que propician el estrés, el malestar psicológico, la ansiedad y afecciones a nivel físico y mental, al igual que la reducción de la satisfacción de vida, pérdida del tiempo y aumento de la probabilidad de desarrollar trastornos mentales.

Considerando los planteamientos anteriores, los problema de procrastinación y gestión del tiempo no es un malestar ajeno a la población colombiana, sustancialmente durante el último año, de acuerdo a (El tiempo, 2020), el 79% de los estudiantes exhiben que les cuesta concentrarse desde casa y disponerse para las clases virtuales, es concurrente distraerse en otras actividades como las redes sociales, conversaciones entre la familia o tareas en la casa, lo que conlleva a en ocasiones ausentarse o no poner la atención requerida durante la transmisión.

Este problema de postergación puede estar ligado a una incapacidad para gestionar el tiempo, ya que de acuerdo con la psicóloga Adriana Vergara (2020) consiste en un comportamiento que, al mismo tiempo implica un mal uso del tiempo, contiene implicaciones emocionales que perturban la salud mental, tiene fundamentos cognitivos irracionales en las que se evade la responsabilidad más inmediata a sabiendas del problema a futuro que puede desencadenarse. Según la psicóloga, la procrastinación se asocia a la incapacidad para manejar el

tiempo y los estados de ánimo negativo en torno a una tarea, la naturaleza de esta aversión depende entonces de un displacer, ansiedad, aburrimiento, inseguridad, frustración e inseguridad en torno a la actividad. “La procrastinación tiene afectaciones medibles en la salud mental y física, manifestándose como estrés crónico, baja satisfacción, síntomas de depresión y ansiedad” (p.2)

La procrastinación se asocia a una falta de regulación que tiene mayor incidencia en el ámbito educativo, suponiendo entonces una mayor exigencia en torno a la formación del alumno y requiriendo del desarrollo de competencias para ampliar el conocimiento, considerándose entonces, que el postergar actividades además de deberse a una mala administración del tiempo, supone un fracaso en los procesos de autorregulación del aprendizaje.

En el marco de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular del Cesar (UPC), la responsabilidad de corresponder a su función como deportistas, reduce su tiempo de estudio para llevar a cabo actividades académicas, sumado a que, por agotamiento y menor cantidad de tiempo, decidan postergar actividades. Teniendo en cuenta que, en la actualidad, debido a la virtualidad y la emergencia sanitaria, el acercamiento a la población es difícil y limitado por el distanciamiento social, con la finalidad de evidenciar la presencia de un problema asociado con la procrastinación y gestión del tiempo, se realizó una entrevista semiestructurada orientada a la población de interés para recabar información que permita dar cuenta de este malestar.

La entrevista semiestructurada aplicada, permite evidenciar un problema asociado a la procrastinación y gestión del tiempo, pues los estudiantes evidencian tener como prioridad su responsabilidad como deportistas pues es una medida para obtener una beca académica que les permita estudiar, sin embargo, expresan que muchas veces, aunque ya han cumplido con su

entrenamiento, organizan partidos de fútbol entre otras actividades con sus compañeros por placer, aunque deban realizar trabajos o tareas asignadas por sus profesores.

La organización del tiempo de los estudiantes según lo referido, no existe un cronograma o administración diaria entre los deberes académicos y las actividades de interés de los estudiantes, y tienden a dedicar mayor tiempo a ver series, dialogar con familiares o amigos, jugar partidos o andar en el celular, en lugar de realizar el deber académico dejando el mismo para última hora, esto es una situación que les ocasiona ansiedad, estrés, sensación de culpabilidad, dolores de cabeza, nerviosismo, onicofagia, entre otros malestares relacionados a la percepción de no contar con el tiempo suficiente para culminar la tarea.

Teniendo en cuenta lo recolectado por medio de la entrevista semiestructurada aplicada, existe un malestar entre la población debido a la administración inadecuada del tiempo utilizada para hacer actividades placenteras o de mayor interés para los estudiantes en lugar de priorizar los deberes académicos, por esto, para el presente estudio resulta de gran importancia indagar alrededor de la procrastinación y la gestión del tiempo en los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular del Cesar.

Formulación del problema

¿Cómo es la gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular del Cesar?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar la gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular del Cesar.

Objetivos específicos

- Caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes según sexo, edad, carrera y ubicación semestral.
- Establecer el nivel de procrastinación de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular del Cesar.
- Describir la gestión del tiempo de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular del Cesar.

Justificación y delimitación

La procrastinación es un problema evidente que, según (Flores *et al.* 2020), afecta mayormente a la población universitaria, y que su etiología conductual deriva de una incapacidad para organizar el tiempo adecuadamente, por esto, el interés de este trabajo radica en la necesidad de conocer la realidad académica en este aspecto, dando a conocer el fenómeno de la procrastinación y de la gestión del tiempo.

Conocer el fenómeno de la procrastinación y de la gestión del tiempo, permite a profesionales de las ciencias sociales pertinentes como psicólogos, sociólogos y demás expertos que cuando se convierte en un problema patológico, profesores o entidades afines, deben generar estrategias adecuadas como instrucción o psicoeducación en la administración del tiempo,

trabajar en ambientes productivos o eliminar distracciones, para disminuir otros problemas que derivan de este malestar como la deserción, el bajo rendimiento, la ansiedad o el estrés académico; de acuerdo con (Vergara, 2020) la identificación y posible solución a esta conducta radica en aprender o potenciar habilidades para gestionar el tiempo y a su vez ejecutar estrategias orientadas al manejo de las emociones. A pesar de que los individuos actualmente cuentan con conocimiento sobre el postergamiento de actividades, e incluso, experimentan las consecuencias de este comportamiento, no se implementa ningún tipo de intervención que disminuya este malestar.

Resulta necesario desde la disciplina psicológica abordar el fenómeno de la procrastinación académica, que repercute no solo en el contexto universitario, sino que como también considera (Steel, 2007) es un malestar que, en la actualidad, se constituye como uno de los malestares modernos que afecta a la comunidad en general. Es un reto en el ámbito educativo abordar y formular estrategias en la mejora de las condiciones académicas, siendo de gran importancia los resultados que esta investigación pueda generar para que profesionales afines desarrollen técnicas o herramientas para mitigar la procrastinación, esto teniendo en cuenta que como no corresponde como investigadores de este proyecto generar intervenciones, los resultados si funcionen como sustento para la comunidad científica.

El abordaje del fenómeno de la procrastinación académica y de la gestión del tiempo desde el campo investigativo, permite trazar nuevas comprensiones que ayudan al interés de la pedagogía, considerando esto, la descripción de estas variables, además de ampliar el conocimiento con respecto al tema, favorece a la comunidad científica en la validación de pruebas sobre la procrastinación y gestión del tiempo, el bagaje de nuevas razones cognitivo conductuales que transgreden en la incidencia de esta problemática.

Debido a que el posponer tareas y perder el tiempo en actividades de menor relevancia frecuentemente suele ser atribuido a una conducta procrastinadora, no es sorprendente que una inadecuada gestión del tiempo suele ser asociada como causa de la procrastinación, de hecho, autores como (Díaz-Morales, *et al.* 2008) enfatizan que el tiempo es un componente fundamental en investigaciones sobre la dilación, (Levy y Ramim, 2012) afirman que una adecuada gestión del tiempo parece reducir esta conducta de postergamiento, por tales fundamentos, se reafirma el interés de estudiar la descripción de estas variables en la población universitaria perteneciente a las selecciones deportivas.

La percepción de la gestión del tiempo en la procrastinación es importante para considerar la explicación de este fenómeno. Esta investigación es significativa para la sociedad en la medida que conocer la descripción entre ambas variables, permite gestionar estrategias adecuadas para los estudiantes universitarios centradas en la administración efectiva del tiempo para combatir las conductas de procrastinación y sus efectos negativos en el contexto educativo.

De acuerdo con (Álvarez, 2020) está demostrado que enseñar a un alumno a trabajar mejor la gestión del tiempo influye en sus resultados. El planificar el estudio y organizar las tareas es clave para un éxito académico y disminuir las conductas de postergación, en la condición de confinamiento, se ha incrementado la dificultad para organizar el tiempo de estudio, pues no existen actividades que limiten el día y en ocasiones, la alta carga de trabajo dificulta la situación, es por esto que investigar la descripción de ambas variables teniendo en consideración el aumento del problema en la actualidad es de gran importancia. Asimismo, existen escasos estudios regionales y/o locales que aborden variables como la procrastinación académica y la gestión del tiempo, es por esto que el presente estudio constituye un aporte metodológico.

Los estudiantes pertenecientes a la selección deportiva de la UPC se beneficiarán con esta investigación en la comprensión de las razones por las cuales procrastinan y los factores asociados, con esto, se puede generalizar los resultados logrando el entendimiento y manejo de la procrastinación con la gestión del tiempo conociendo el funcionamiento del problema.

Capítulo II: Marco Teórico Referencial

Antecedentes de la investigación

La procrastinación se caracteriza por el aplazar tareas que son de obligación para el individuo por otras que resultan más placenteras, esto es un fenómeno que ha sido abordado con relación a distintas variables como la gestión o administración del tiempo, desempeño académico, deserción escolar o en otros campos, con temas como la productividad o inteligencia emocional empero, para este estudio es de interés investigar la descripción de la procrastinación y la gestión del tiempo, por lo que, en este apartado, se relacionan el marco de antecedentes a nivel internacional, nacional y local/regional sobre investigaciones afines al tema y objetivo de este proyecto.

A nivel internacional, se encontró el estudio realizado por Amirhossine, Shirafkan y Rajabpour (2019), en Damghan, Irán, *titulada predicción de la procrastinación académica basada en el poder de las variables de gestión del tiempo, la creencia y la autoestima de los estudiantes de la Universidad Payame Noor* con el objetivo de determinar la procrastinación académica fundamentada en la gestión del tiempo, las creencias y autoestima del estudiante. Tuvo un enfoque metodológico cuantitativo de tipo correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, su muestra fue no probabilística de 204 personas; utilizó como instrumento el cuestionario de inventario educativo de Solomon y Rothblum, el cuestionario de autoestima de

Cooper y el cuestionario de gestión del tiempo (TMQ). Los resultados mostraron que la gestión del tiempo y la autoestima tienen un efecto recíproco sobre la procrastinación académica, encontraron una asociación entre la gestión del tiempo y la procrastinación.

El anterior estudio se relaciona con este proyecto en el interés por abordar variables como la procrastinación y la gestión del tiempo, asimismo, tiene similitud en la utilización de instrumentos como el TMQ para la gestión del tiempo que será el mismo a implementar en este trabajo, sin embargo, se difiere en que, para este trabajo, no es de interés estudiar variables como la autoestima o las creencias académicas.

Peñaranda, Marco y Naturil (2018), llevaron a cabo una investigación en Valencia, España titulada *mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación*; su objetivo fue analizar la gestión del tiempo en los estudiantes universitarios relacionado con la postergación de actividades. Empleó un enfoque de investigación cuantitativo de diseño experimental de corte longitudinal y tipo correlacional, como instrumentos emplearon una prueba de gestión del tiempo y de procrastinación aplicada a una muestra de 106 personas. Los resultados del estudio permitieron evidenciar que aun cuando se cuenta con periodos más prolongados para realizar una actividad, los estudiantes tienden a procrastinar teniendo un efecto negativo en la nota de la actividad y ocasionado por una administración inadecuada del tiempo, concluyendo también que las habilidades para gestionar el tiempo son medidas adecuadas para una solución a la procrastinación. Se observó una tendencia similar a procrastinar entre ambos grupos de estudiantes.

El estudio anteriormente citado, tiene una similitud con el presente proyecto de investigación en el interés por estudiar la procrastinación y la gestión del tiempo, relacionándose en la inclusión de ambas variables, asimismo, genera un aporte significativo pues evidencia que

la forma en que se administra el tiempo, influye en comportamientos relacionados con la postergación de actividades. Asimismo, se resalta en que se difiere en la metodología e instrumentos implementados.

En Tarma, Perú, Urco (2019), realizó una investigación titulada *gestión del tiempo y procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de ingeniería de la Universidad Católica sede Sapientiae*, con el objetivo de determinar la relación entre procrastinación académica y gestión del tiempo. La metodología se orientó a un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional con un diseño no experimental de corte transversal, la población fue seleccionada por una muestra probabilística en un total de 214 personas a las cuales aplicó la escala de gestión del tiempo TMBQ y la escala de procrastinación de Busko. Como resultados, concluyó que no existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y la procrastinación académica con una significancia bilateral de 0,401.

Lo anterior, se relaciona con el presente proyecto de investigación en el interés y exploración de la procrastinación y la gestión del tiempo, a su vez, guarda similitud en la metodología de estudio implementada, también en la utilización del instrumento TMBQ, mismo que será utilizado para esta investigación, sin embargo, se difiere en el instrumento para la procrastinación y que el tipo de investigación fue correlacional.

Por último, en cuanto al contexto internacional, en Columbus, Estados Unidos, Wolters, Won y Hussain (2017), llevaron a cabo una investigación titulada *examinar las relaciones entre la gestión del tiempo y la procrastinación dentro de un modelo de aprendizaje autorregulado*, que tuvo como objetivo determinar si la administración del tiempo académico de los estudiantes, influye en las formas activas de procrastinación. La metodología fue cuantitativa con un diseño experimental de corte longitudinal y tipo exploratorio. Utilizaron una muestra probabilística de

446 personas, aplicando como instrumento la encuesta de autoinforme sobre procrastinación y encuesta de autoinforme sobre la administración del tiempo.

Los resultados del anterior estudio, indican que las estrategias relacionadas con autoeficacia y metacognición son efectivas en la predicción de las formas de procrastinación, la incorporación de la gestión del tiempo, aumenta la presencia de formas tradicionales de procrastinación, apoyando que la administración del tiempo es un aspecto clave en el aprendizaje y la comprensión de hasta que postergan los estudiantes su trabajo académico. Este estudio citado, guarda similitud con este proyecto la inclusión de ambas variables de estudio, procrastinación y gestión del tiempo, asimismo, se difiere en la metodología implementada y en los instrumentos de investigación utilizados.

En el contexto nacional, encontró el estudio realizado en Bogotá por Gómez, Moscoso y Moreno (2021), titulada *procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de la universidad de Santo Tomás*, tuvo como objetivo general establecer la relación de la procrastinación académica con la gestión del tiempo y el malestar psicológico en estudiantes de psicología mediante un estudio cuantitativo de tipo correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 84 estudiantes universitarios a quienes voluntariamente les aplicaron la escala de procrastinación académicas (PASS) y la escala de gestión del tiempo (TMBQ), ambas adaptadas al contexto colombiano. Encontraron asociaciones y diferencias según el sexo y ciclo académico, asimismo, el malestar psicológico y la procrastinación se relacionan con tareas a largo plazo, con la autorregulación de los estudiantes. También hay una asociación con las herramientas para gestión del tiempo y el deseo de reducir el nivel de procrastinación.

El anterior estudio se relaciona con este proyecto en la exploración de las variables procrastinación y gestión del tiempo, también guarda similitud en que utiliza los mismos instrumentos de interés, el TMBQ y el PASS, al mismo tiempo, genera aportes importantes sobre la información de las escalas, empero, se difiere en la población pues se enfocó en estudiantes de una única carrera y en la variable malestar psicológico.

Flores y Umerenkova (2017), realizaron un estudio en Bogotá, titulado *gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior*, que tuvo como objetivo analizar el valor de la gestión del tiempo como variable predictora de la procrastinación. Trabajó mediante un enfoque cuantitativo de tipo correlacional con un diseño no experimental transversal; la muestra fue de 430 estudiantes de primer año, a los cuales aplicaron como instrumentos la escala de procrastinación académica PASS y el Time Management Behavior Questionnaire TMBQ. Como resultados obtuvieron que la percepción de control sobre el tiempo es predictora en el nivel de procrastinación, a diferencia de las preferencias por la desorganización.

La investigación anterior genera un aporte importante para este proyecto respecto a los resultados donde la administración o gestión del tiempo incide en las conductas de procrastinación, asimismo, se tiene similitud en la población de estudio, el diseño metodológico y los instrumentos utilizados para el estudio. Se difiere en la preferencia de los investigadores por separar sus grupos de estudio según el nivel de procrastinación y en el tipo de investigación.

Garzón (2017) realizó un estudio en Bogotá titulado *gestión del tiempo, éxito académico y procrastinación en el alumnado universitario*, con el objetivo de caracterizar la gestión del tiempo de estudio junto con la procrastinación en el alumnado universitario colombiano y su relación con el rendimiento académico. El estudio explora mediante una metodología mixta, en cuanto al enfoque cuantitativo, fue tipo correlacional con un diseño no experimental de corte

transversal. La muestra fue no probabilística para un total de 494 estudiantes a los que se les administró la escala de procrastinación académica (PASS), el cuestionario de gestión del tiempo (TMBQ) y la calificación del estudiante para medir el rendimiento académico. Los resultados indican que el alumnado con mejores habilidades en la gestión del tiempo presenta mayores competencias de automonitoreo y autoevaluación respecto a las actividades asociadas con una meta pero que está fraccionada en el cumplimiento de objetivos, tareas o actividades diarias.

Los estudiantes que buscan la optimización del tiempo tienen hábitos y rutinas estables, pero, al mismo tiempo, con suficiente flexibilidad para ajustar las tareas a las condiciones o exigencias cambiantes. Los hallazgos apoyan una visión integral sobre el impacto favorable de una buena gestión del tiempo de estudio, influyendo en la salud, el rendimiento y la estabilidad emocional. Las áreas más elevadas de procrastinación se relacionan con las tareas de asistencia, mantenerse al día con las lecturas, actividades y tareas académicas administrativa, concluyendo que los procrastinadores presentan un fallo general en la autorregulación del tiempo que influye dificultades en la planificación, uso de herramienta y preferencias por la desorganización.

El estudio anterior es un aporte significativo en este proyecto, pues expone ampliamente los resultados sobre la procrastinación académica y gestión del tiempo según las dimensiones, además, utiliza los mismos instrumentos a aplicar en este trabajo. Se difiere de la metodología de estudio pues fue mixta, y no es de interés en esta investigación implementar una exploración cualitativa, asimismo, se diferencia en que los investigadores implementaron el rendimiento académico como variable de interés.

A nivel local/regional, se encontró un estudio realizado en Barranquilla por Álvarez y Lobo (2019) titulada el tiempo, uso y abuso en estudiantes de arquitectura; exploró mediante una metodología cuantitativa de tipo descriptivo con un diseño no experimental de corte transversal,

la muestra fue no probabilística de 31 personas a las cuales se les aplicó una encuesta sobre la gestión y el uso del tiempo. Los resultados arrojan una inadecuada administración del tiempo en la cual, los estudiantes, aunque tengan tiempo de sobra, no lo utilizan para mejorar o superar sus debilidades, esto se remite a la ocupación de tareas y desarrollo de las mismas, de esta forma, la planificación del tiempo tiene una gran deficiencia en la población evaluada concluyendo que las tecnologías de la información y la comunicación, son los mayores distractores.

El anterior estudio es importante para este proyecto, ya que el tipo de investigación fue descriptiva y a su vez genera aportes sobre la gestión del tiempo evidenciando que una inadecuada administración del mismo, genera problemas afectando a nivel académico y personal, sin embargo, se difiere del estudio ya que solo abordaron únicamente la gestión del tiempo y excluyendo la variable de procrastinación académica.

Ávila, Camacho, Margfo y Morales (2019), realizaron un estudio en Cartagena titulado *procrastinación académica, adicción a internet y ansiedad en estudiantes de medicina humana en la Universidad UDCA*; tuvo como objetivo principal determinar la presencia de procrastinación académica, adicción al internet y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de medicina humana. La metodología fue cuantitativa de tipo correlacional con un corte transversal, aplicaron una muestra por conveniencia para obtener un total de 412 participantes y utilizaron tres escalas tipo Likert: escala de procrastinación académica (PASS), índice de adicción al internet (IAT) y escala de ansiedad cognitiva en los exámenes (CTAS). Como resultados, encontraron una relación estadísticamente significativa entre la adicción al internet y procrastinación con un nivel de significancia mayor a 0,05 y un nivel de confianza del 95%, no hubo ninguna asociación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes.

La investigación anteriormente citada, se relaciona con este proyecto en el estudio de la procrastinación en contextos académicos, asimismo, guarda similitud en la escala utilizada para valorar la misma y que será el mismo a implementar en este proyecto. Genera un aporte importante pues evidencia las afecciones generadas por este fenómeno en estudiantes universitarios, no obstante, se difiere en que para este trabajo no es de interés abordar variables como ansiedad o adicción al internet, además de no incluir la gestión del tiempo como objeto de análisis.

El marco de antecedentes, permite evidenciar que existen múltiples estudios que exploran y determinan las variables de procrastinación y gestión del tiempo como incidentes la una sobre la otra, es decir, que cuando existe una inadecuada administración del tiempo, se presentan altos niveles de postergación de actividades y viceversa, esto evidencia en las relaciones positivas halladas por diversos investigadores, permitiendo así la determinación y descripción ya que son los objetivos principales de la presente investigación consultados en los párrafos anteriormente citados, no obstante, cabe resaltar que es un hallazgo similar solo en antecedentes internacionales e internacionales, a nivel regional y local estudios que aborden la procrastinación y la gestión del tiempo, bien sean a nivel correlacional o descriptivo con las variables independientes es escaso, pues tras una búsqueda exhaustiva en múltiples repositorios universitarios, revistas indexadas, buscadores y aplicación de búsqueda avanzada, solo se halló dos estudios en este contexto.

Bases teóricas

Procrastinación académica

La procrastinación se refiere al comportamiento de posponer regularmente responsabilidades como actividades, tareas o trabajos y decisiones, lo que hace que se convierta

en un hábito dedicar tiempo a actividades menos relevantes, retrasar y posponer deliberadamente lo que se debe hacer. Ante esto, la Real Academia Española (RAE, 2008), considerando que es un término relativamente nuevo en español, lo define como aplazar, retrasar, aplazar o diferir la ejecución de un acto, por lo que cualquier conceptualización del término reconoce el hecho de que existe un aplazamiento o demora y voluntad. la decisión se deja a una tarea o decisión menos importante.

De acuerdo con (De Antonio, 2011), la procrastinación hace alusión a aquella en la cual la persona posterga actividades, tareas o responsabilidades que son importantes y significativas para lograr un desarrollo eficiente, por ocuparse en otras actividades de menor importancia para el desarrollo pero que le resultan satisfactorias o placenteras al sujeto, en esta misma línea, (Álvarez, 2010), considera que la procrastinación es un comportamiento que debe ser considerado como el escaso interés por realizar actividades de índole productivo.

(Steel, 2017), explica que la procrastinación no trata meramente de aplazar algo para después, sino que, además de postergar irracionalmente, de forma voluntaria aquello que el individuo reconoce como importante, lo hace a sabiendas de que esa dilación le puede perjudicar en algún aspecto de su vida, cuando un sujeto ejecuta este comportamiento actúa en contra de lo que le conviene. Ferrari y Emmons (1995; citado por Carranza y Ramírez, 2013), especifican este término como la postergación voluntaria ante la ejecución o cumplimiento de responsabilidades que deben ser entregadas en un momento dado, no obstante, destacan que este problema puede ser síntoma de otro mucho más grande como la depresión o ansiedad, e igualmente, un mecanismo de defensa ante el temor al fracaso.

Respecto a lo anterior, (Ramos, 2021), explica que la procrastinación puede derivarse de la depresión que aumenta los sentimientos de desesperanza, pesimismo, impotencia y falta de

energía que dificultan la finalización del trabajo más sencillo, además, es un malestar que lleva a la duda e indecisión propiciando conductas de aplazamiento. También relaciona diagnósticos como el obsesivo compulsivo (TOC), que, asociado a la perfección e inadaptación, provoca miedo a cometer errores y por la indecisión, llevarlos a dejar las cosas para más tarde. De acuerdo al autor, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), debido a su característica distracción por estímulos externos y pensamientos internos, dificulta iniciar tareas ocasionando problemas en responsabilidades académicas.

Algo importante a aclarar, es lo que explica (Ramos, 2021), y es sobre la procrastinación y la pereza, términos frecuentemente usados como sinónimos, sin embargo, son conceptos totalmente diferentes, pues la primera, es un proceso activo en el cual se decide aplazar una tarea importante por otra menos urgente, por el contrario, la pereza es una apatía, inactividad y falta de voluntad para actuar, la procrastinación se da para ignorar un trabajo importante que puede resultar poco placentero por otra de mayor agrado al individuo.

Si bien, la procrastinación ha sido un término confuso desde su aparición alrededor del año 1992, teniendo diversas afirmaciones y confusiones en su determinación, algo en lo que todos los autores citados coinciden es que se trata del aplazamiento voluntario de tareas, a sabiendas de que se debe realizar algo, pero voluntariamente se posterga y que, además, es una conducta repetitiva en el tiempo que perjudica la consecución de objetivos y diversas áreas de la vida de la persona. Se aprecia de este modo, la procrastinación como una conducta que apunta al aplazar tareas que no son realizadas en el momento acordado a pesar de tener el tiempo y posibilidad para hacerla, implica postergar cualquier actividad relacionada bien sea con el contexto laboral, familiar, académico o social considerándose un constructo policontextual (Andrade, 2017).

Los procrastinadores tienden a no tener una orientación temporal futura: el más lejos es un término, menos urgente, considere la conclusión de una tarea. De esta manera, podrían tener problemas para apreciar las consecuencias que sus decisiones actuales tienen para la rentabilidad de los objetivos importantes en el tiempo. Además, cuando creen que los beneficios de su preparación académica se perciben temporalmente, a menudo tienen la falta de capacidad para resistir las tentaciones sociales (DeWitte y Scouwenburg, 2002). (Douglas, 2019), la entrega de estas actividades que tiene un término, requiere una preparación preventiva que demande procesos de autorregulación para la gestión del tiempo, por lo que la falta de estas habilidades puede llevar a consecuencias más graves como deserción académica, fracaso escolar, problemas psicológicos relacionados con la ansiedad, estrés e incluso, depresión.

La universidad debe ser una experiencia enriquecedora y satisfactoria para el individuo, sin embargo, la tecnología suele dificultar esto pues, aunque propicia herramientas adecuadas para impulsar la educación, también fomenta la procrastinación siendo un estímulo de alta distracción, respecto a esto, Ferrari (1991, citado por Carranza y Ramírez, 2013), explica que esto se debe a que aunque el estudiante tiene la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo asignado, no se siente motivados para hacerlo, se encuentran desmotivados por la aversión que el trabajo implica, le tienen miedo al fracaso y hostilidad a la tarea; o se reconoce en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño.

Fundamentación desde modelos psicológicos

Enfoque motivacional

Concibe la motivación como el impulso y rasgo del individuo para emitir una serie de conductas dirigidas a lograr el éxito en cualquier circunstancia que surja, por lo tanto, en relación

con lo que presenta Ferrari, Mcown y Johnson (1991, citado de Carranza y Ramírez, 2013), el sujeto tiene dos opciones, esperanza o miedo al fracaso, la primera está relacionada con el logro motivacional y la segundo con la motivación para evitar la situación evaluada negativamente, si el miedo al fracaso excede la esperanza del éxito, la persona continuará posponiendo esas actividades que consideran complejas.

Enfoque psicodinámico

Este modelo, hace énfasis sobre el papel de las experiencias de vida durante la infancia, se enfatiza como un factor decisivo en el comportamiento adulto y el impacto de los procesos mentales inconscientes del comportamiento humano. A partir de esta perspectiva, Baker (1979, citado por Carranza y Ramírez, 2013), formula que el retraso se presenta como un problema de comportamiento que se encuentra con el drama psíquico interno con sentimientos internos, también explica cómo el miedo a la falta de no concentrar su atención para comprender los motivos de los individuos que fallan o la eliminación de actividades pese a contar con capacidad suficiente inteligencia y preparación para tener éxito en estas, Baker fórmula que esto se debe a las relaciones familiares patológicas, donde el papel de los padres condujo a la maximización de las frustraciones y minimización la autoestima del individuo.

(Ferrari y Emmons, 1995), explican que la dilación de actividades o procrastinación se centra en las prácticas incorrectas de la paternidad, atribuyendo a las experiencias de edad temprana que influyen en el desarrollo de la personalidad, de esta manera, es un problema relacionado con una dificultad interna que no se resuelve en la madurez y el crecimiento interior. En este sentido, (Sommer,1990), señala que la procrastinación es un comportamiento que se manifiesta como una insubordinación latente con el número de la autoridad, por lo tanto, en el

contexto educativo, en las relaciones entre la enseñanza de los estudiantes, es una forma privada de revelación a las autoridades académicas.

Enfoque cognitivo conductual

Ahora, para los teóricos del comportamiento y su relación con el aprendizaje, explican la procrastinación desde el origen de una conducta de efecto, es decir, el aumento que tiene este comportamiento debido a la compensación que promueve el comportamiento, mientras que aquellos que no son recompensados antes del comportamiento, probablemente terminarán abandonándola, sobre esto, (Skinner, 1977) refiere que el comportamiento permanece si se refuerza, porque las personas postergan debido a que han sido reforzadas teniendo continuidad del comportamiento de dilación. “Desde este planteamiento general, la teoría de Ainslie (1975, 1991) sobre la “recompensa engañosa” enfatiza la tendencia humana no sólo a elegir recompensas a corto plazo frente a las de largo plazo, sino a disminuir el valor de estas últimas”. (Natividad, 2016, p. 44).

(Ellis y Knaus, 1977), consideran que la procrastinación desde el enfoque cognitivo conductual, trata de una acción de aplazamiento que implica unos pasos que el procrastinador sigue como el deseo de realizar la tarea aunque no le atraiga pero sabe que el resultado es beneficioso, seguido por tomar la decisión de hacerla pero tras una demora innecesaria incluso considerando las desventajas de la dilación, sin embargo, continúa posponiendo y se reprende a sí mismo por la postergación o por el contrario defiende o racionaliza su acción y continúa procrastinando, hasta finalmente, completar la tarea pero en el último minuto, concretando estas acciones como un proceso de elecciones y auto limitantes caracterizadas por cogniciones de autocríticas y pensamientos negativos sobre sí mismo, promoviendo la aparición de problemas

más graves como la ansiedad, depresión, desesperanza, falta de confianza y sentimientos de inutilidad.

El modelo cognitivo del comportamiento argumenta que la dilación implica el procesamiento de la información disfuncional que incluye los esquemas de creencias desadaptativas relacionadas con la incapacidad y el miedo a ser socialmente excluidos. El procrastinador a menudo reflexiona sobre su comportamiento posterior al aplazamiento, experimentando formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o enfocar una tarea juntos, el estudiante presenta pensamientos complicados asociados con el progreso de la actividad y su incapacidad para culminar, por lo tanto, se genera una baja eficiencia ocasionada por una mala gestión de tiempo.

(Ellis y Knaus, 1977) identifican la procrastinación como la consecuencia de tres causas fundamentales, que a menudo se superponen, como lo es la autolimitación, una baja tolerancia a la frustración y la hostilidad, son causas propias de un estilo cognitivo que implica una visión distorsionada sobre sí mismo y sobre los otros. Las perspectivas cognitivo conductual sustentan también que la procrastinación se debe a niveles inadecuados de autorregulación académica, comprendido esto como un proceso que propicia una activación y mantenimiento de pensamiento, conductas y sentimientos que obstaculizan la consecución de metas.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986) enfatizan de la misma manera, que, para especificar y comprender la procrastinación, es imprescindible, acudir a variables de motivación de comportamiento; por lo tanto, desde este modelo, la procrastinación se enfatiza cómo la deliberación para ejecutar actividades que tengan resultados positivos y evite la realización de actividades que impliquen tareas demoradas.

Características de los procrastinadores

(Garzón, de la Fuente y Acelas, 2019), son referentes importantes en cuanto a estudios sobre la procrastinación; diferencian entre procrastinación decisional y conductual, estipulando que, las características de las conductas decisionales se relacionan con una incapacidad de tomar decisiones a tiempo y la conductual que se asocia con el aplazamiento deliberado de tomar decisiones dentro de un marco de tiempo específico. Dentro de los motivos se encuentran la atracción e incertidumbre por la tarea, el miedo al fracaso de ser evaluado y el perfeccionismo.

Existen diversos tipos de procrastinación relacionados al contexto académico, familiar, emocional y laboral. La procrastinación familiar, según Klassen, Krawch, Lynch y Rajan (2007), consiste en la demora voluntaria de hacer deberes asociados con roles familiares y que se debe a una escasa motivación o aversión a la tarea, mientras que la procrastinación emocional según (Ferrari y Emmons, 1995), trata de un patrón de comportamiento asociado a un sentimiento de emoción por procrastinar, encuentran afecto en postergar una actividad y muestran una especie de excitación en el reunir información a último tiempo y hacer entregas tarde y encuentran placer en ello teniendo a elogiarse por el logro.

Ciclos de la conducta de procrastinación

(Guzmán, 2013), proporciona información de gran relevancia sobre el ciclo de la procrastinación, explicando que consiste en una serie de conductas o comportamiento de los procrastinadores ante una labor o tarea encomendada, estas surgen como un proceso de la procrastinación que comprende siete tipos de conductas:

- **Conducta 1:** el procrastinador se promete así mismo en una próxima realizar la tarea o trabajo con tiempo, pero nunca cumple con lo dicho.

- **Conducta 2:** existe un estado en el que el sujeto es consciente de que el tiempo está pasando y aún no empieza la tarea, empero, suele convencerse que aún cuenta con tiempo suficiente y continúa postergando la labor.
- **Conducta 3:** en esta fase el individuo se cuestiona sobre las consecuencias de no terminar la tarea, esto genera un malestar y activación fisiológica y cognitiva.
- **Conducta 4:** el individuo a pesar de saber que el tiempo está pasando, confía en que sí logrará terminar su labor de manera eficiente.
- **Conducta 5:** el sujeto se da cuenta de tener dificultades de autocontrol y organización del tiempo.
- **Conducta 6:** el sujeto se cuestiona si realizar la actividad tras percibir que le queda muy poco tiempo. Si opta por no cumplir, su malestar y ansiedad incrementa debido al riesgo de sentir presión y angustia tras tener la intención de culminar. Ante cualquier posición, el sujeto se da cuenta que debió organizar su tiempo.
- **Conducta 7:** tras pasar el mal momento, el individuo promete no volver a procrastinar y organizar mejor su tiempo.

Consecuencias de la procrastinación

(Ramos, 2021), explica que uno de los principales factores que influyen a la procrastinación es la idea errónea de que se debe esperar a estar motivados o inspirados para comenzar una tarea, afirma entonces, que esperar el momento estado de ánimo que se considere adecuado, fomenta a que no se culmine la tarea. Según el autor, cuando la procrastinación se vuelve crónica y comienza a tener un impacto en la vida cotidiana y no se limita únicamente a una mala gestión del tiempo, sino que se convierte en un hábito inherente al estilo de vida. Destaca algunos factores que inciden en este problema como la depresión, ansiedad, trastornos

relacionados con la atención e impulsividad o factores académicos asociados a la procrastinación, dado al interés de este proyecto, a continuación, se explica este último.

Factores académicos asociados a la procrastinación

(Ramos, 2021), explica que la dilación o postergación de actividades es un comportamiento mayormente pronunciado en los estudiantes, afirmando que entre el 80% y el 95% de esta población procrastina con regularidad. Respecto a esto, relaciona una serie de distorsiones cognitivas que conducen a una procrastinación académica que impulsan a esta conducta:

- Sobrestimar el tiempo con el que se cuenta para realizar los deberes.
- Sobrestimar la motivación que se tendrá a futuro.
- Subestimar el tiempo que los llevará ejecutar la tarea.
- Asumir de forma errónea que se necesita tener un estado de ánimo adecuado para trabajar en un proyecto.

(Garzón, Fuente y Acelas, 2019) afirman que en la evidencia sobre la base de la procrastinación existen motivaciones de diversa valencia. Cuando la base motivacional es evitativa, se caracterizaría por realizar tareas oportunamente para evitar las posibles consecuencias negativas derivadas de finalizar tarde una actividad o para evitar la ansiedad o el miedo al fracaso que pueden sobrevenir cuando no se inician las tareas a tiempo.

Gestión del tiempo

El hecho de “perder el tiempo” es un comportamiento frecuentemente atribuido a procrastinadores, por esto, autores como (Díaz, Ferrari y Cohen, 2008), relaciona la gestión del tiempo como causa de la procrastinación, señalando que el tiempo es un componente elemental

en la comprensión sobre dilación, al respecto, (Levy y Ramón, 2012), refieren que una adecuada gestión del tiempo, reduce la postergación de actividades. En efecto, alguien que pospone tareas, se debe a su incapacidad de administrar de forma apropiada el tiempo o para estimar la cronología necesaria para realizarlas.

(Aponte y Pujol, 2012) determinan que la gestión o administración del tiempo hace referencia al proceso de organización en el cual se establecen metas u objetivos a cumplir en un tiempo determinado implementando herramientas que favorezcan este proceso, consideran que la percepción del control sobre el tiempo es elemental para la gestión del mismo. Al respecto, (Claessens et al., 2007) estipula que la gestión del tiempo se relaciona con la planificación de conductas como programar metas y actividades, priorización de tareas importantes, agrupación de actividades con objetivos en común, llevar un seguimiento de las conductas que tiene como objetivo observar el uso del tiempo en la realización de actividades, entre otros.

McCay (1959; citado por Reverón, 2015) propone un modelo de gestión del tiempo en el cual estipula que el uso de registros de tiempo son una forma eficaz para desempeñar las funciones o tareas a cargo propiciando de esta forma, una adecuada administración del tiempo. Su método se fundamenta en una planificación diaria en la cual, se prioriza el aprendizaje, la organización de tareas y la gestión de imprevistos.

(Ferrari y Díaz-Morales, 2007), sostienen que la percepción y gestión del tiempo tienen una importancia sobre la procrastinación relacionada con la orientación del tiempo del sujeto para explicar los fenómenos de postergación. La orientación del tiempo se conceptualiza como un flujo continuo e inconsciente de experiencias personales y sociales fijadas a marcos temporales que propician a las personas organizar y dar coherencia a los eventos.

Respecto al sistema de teorías sobre la gestión del tiempo, (Claessens et al. 2007) explica que existe un vacío respecto al bagaje de esta variable y son escasas las teorías con un rigor científico del que se desprendan prácticas que permitan comprender este comportamiento, relaciona solo a Macan (1994), con su modelo y creación de medición del tiempo como resultado de conductas de gestión del tiempo, su modelo destaca las metas, prioridades y mecanismos de organización y administración del tiempo, los estipula como comportamientos relacionados de forma positiva con el control percibido sobre el tiempo.

(Davidson, 2000) menciona que es necesario identificar qué es importante en la vida para estar mejor situación de enfrentarse a los restos y demandas del día de otro modo hacen desperdiciar el tiempo. Establecer y respetar las elecciones que se hacen y que son importantes, y el modo en que se prefiere emplear el tiempo en conseguir estas prioridades es esencial a la hora de tener una vida plena y de administrar el tiempo eficazmente.

La falacia de planificación.

El término falacia de planificación fue acuñado por Kahneman y Tversky (1979; citado por Natividad, 2016) para describir la tendencia individual a ignorar los datos distribuidos y fundamentarse en la información particular cuando se planifica sobre una tarea o proyecto concreto. La información singular hace referencia a aspectos específicos de la tarea que podrían servir para retrasar o acelerar su finalización. Esta concepción da lugar a un sesgo consistente de subestimar el tiempo que se requiere para culminar una tarea o proyecto. Desde esta perspectiva, cuando las personas se planifican o hacen predicciones adoptan una perspectiva interna ignorando el propio desempeño pasado o el de otros.

La subestimación del tiempo ocasiona una afección en el óptimo cumplimiento de las tareas, Buehler, Riffin y Ross (1993; citado por Natividad 2016) constataron a través de diferentes estudios que la falacia de planificación se comprueba en estudiantes, identificando un sesgo exponencialmente optimista tras un rango temporal que va de días a semanas. De este modo, concluyen que focalizarse en detalles específicos de un proyecto (en la información singular) constituye una tendencia natural cuando se efectúan predicciones temporales.

La gestión del tiempo académico de acuerdo con (Garzón, 2014) se orienta al establecimiento y logro de metas, a su vez, implica una supervisión y regulación de las metas establecidas. La capacidad de gestionar adecuadamente el tiempo de estudio cuenta con fuertes componentes metacognitivos en los que el estudiante debe valorar el orden y tiempo a emplear para desarrollar una tarea o emplear un tiempo de estudio. Explica que las decisiones que tome el alumno se relacionan con la dificultad de los temas de estudio y el tiempo que cuenta antes de una evaluación, de este modo, la distribución, orden y lapsos de estudio son decisiones que incluyen un monitoreo y control sobre las propias habilidades, metas y recursos.

Modelos de gestión del tiempo

El modelo de autorregulación académica lo propone (Barber et al. 2009), en el que estipula un componente motivacional y de control, existen evidencias que sugieren que las diferencias individuales sobre autocontrol intervienen en la relación entre la perspectiva del tiempo y el logro académico, asocia también conceptos como la motivación autónoma, el rendimiento académico, la calidad del aprendizaje, el uso de estrategias para la organización del tiempo y ambiente, y la orientación al logro de metas. Estipula entonces, que la gestión del tiempo académico comprende periodos cortos y largos de planeación, organización y distribución de tareas.

El modelo de reducción de la discrepancia de (RD) de Dunlosky y Hertzog (2000) sobre la distribución del tiempo explica que los alumnos tienden a emplear más tiempo en los tópicos o preguntas que se encuentran a una mayor distancia del estado de aprendizaje deseado, no obstante, también de sus estudios han podido evidenciar que un tiempo limitado o presión de esta predicción no se cumple y no es eficaz para gestionarlo.

Un último modelo es el de Aprendizaje Proximal (MAP) de Metcalfe y Kornell (2005) el cual predice que cuando los estudiantes se encuentran bajo presión la estrategia mayormente utilizada para optimizar el tiempo y la más efectiva, es la de distribuir los tópicos relativamente fáciles que aún no hayan sido aprendidos o estudiados, por tanto, el orden del estudio frecuentemente empieza según las preguntas que se consideren más fáciles para abordar las más difíciles.

Sistema de variables

Variable procrastinación académica

La procrastinación académica es definida por (Tuckman, 2003) como el hecho de posponer responsabilidades como tareas o trabajos y decisiones de forma habitual; es una tendencia a gastar tiempo, demorar y aplazar de manera intencional algo que debe realizarse. Solomon y Rothblum (1984,) establecen que “la procrastinación académica se trata del acto de retrasar innecesariamente la realización de tareas hasta el punto de experimentar malestar subjetivo” (p. 118).

- **Procrastinación en distintas áreas académicas:** Solomon y Rothblum (1984), definen esta dimensión como aquellas conductas de postergación relacionadas con la frecuencia de la procrastinación, el problema que representa este

comportamiento, el deseo de reducir la conducta y el malestar psicológico que ocasiona. Se asocia a tareas como escribir un trabajo final, estudiar para los exámenes, mantenerse al día con actividades académicas y tareas de asistencia, administración y en general.

- **Razones para procrastinar:** hace referencia a los motivos cognitivos por los cuales se procrastina como el perfeccionismo, ansiedad ante los exámenes, una baja autoestima, aversión a la tarea, pereza, inadecuada administración del tiempo, dificultad para tomar decisiones, presión de grupo, dependencia o falta de asertividad y rebelión contra el control.

Variable gestión del tiempo

“Según Crutsinger (1994) la gestión del tiempo consiste en determinar lo que uno debe hacer para fijar objetivos, decidir qué actividades son las más importantes y darse cuenta de que otras actividades tendrán que ser programadas en base a la priorización” (Reverón, 2015, p.8). Para su valoración, incluye dimensiones como establecer objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo, preferencias por la desorganización y percepción de control sobre el tiempo, estas son definidas por Macan (1994):

- **Establecer objetivos y prioridades:** Implica la predisposición para elegir y priorizar las tareas que precisa hacer el individuo para conseguir sus objetivos.
- **Herramientas para la gestión del tiempo:** se refiere al uso que el sujeto hace de las conductas incorporadas usualmente con la gestión eficaz del tiempo, como técnicas donde se planea un horario, listado para descartar tareas realizadas, uso de agenda.

- **Preferencias por la desorganización:** trata de las formas en que el sujeto afronta sus tareas y el mantenimiento de un entorno de estudio planificado
- **Percepción de control sobre el tiempo:** se refiere al grado en el que las percepciones del sujeto acerca del control del tiempo, afectan de forma directa al modo en cómo lo utiliza.

Capítulo III: Marco Metodológico

Enfoque de la investigación

El enfoque de investigación cuantitativa de acuerdo con (Cabezas, *et al.* 2018) se fundamenta en el criterio probabilístico del positivismo lógico, busca establecer parámetros de medición controlada, es objetiva y descarta cualquier percepción u observación personal, se orienta al resultado, a generar datos sólidos y repetibles que puedan ser generalizados a la población estudiada y “utiliza la recolección de datos para probar la hipótesis, con base en la medición numérica y análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p.19). Utiliza el método científico debido que sigue una serie de pasos secuenciales para ejecutar investigaciones orientadas en este enfoque como plantear un problema, construir su fundamentación teórica, deducir consecuencias particulares que sean de soporte al estudio, aplicar y diseñar pruebas para la recolección de datos que favorezcan comprobar hipótesis y confrontar las conclusiones. (Bunge, citado en Cabezas, *et al.* 2018).

Diseño de investigación

Respecto al diseño se trata de no experimental de corte transversal. El diseño no experimental es definido por (Cruz, *et al.* 2014) como aquel en el cual el investigador no pretende alterar de ninguna manera las variables, cuentan con un control mínimo sobre las

misma, los sujetos no se asignan a las condiciones, únicamente observa y relaciones y sus efectos sin establecer control para alterarlas. En este proyecto no se busca interferir ni alterar las variables de modo intencional, solo serán observados sus efectos, por lo tanto, el diseño no experimental es el más adecuado para el estudio.

Por su parte, el corte transversal se trata de “aquellas investigaciones en las cuales se obtiene información del objeto de estudio (población o muestra) una única vez en un momento dado” (Bernal, 2006, p.119) el objetivo de los cortes transversales o secciones, es determinar el número de casos de alguna problemática y poderlo relacionar con algunos factores desencadenantes, tras la recolección de datos en un único momento. En este trabajo se va a recolectar la información en un único momento, por ello, se selecciona el corte transversal para desarrollar este trabajo.

Tipo de investigación

De acuerdo con (Hernández y Mendoza, 2018), los estudios descriptivos miden conceptos, variables o aspectos de un problema a investigar, su objetivo es solo describir o caracterizar, no se interesa por relacionar o conocer los cambios que puede ocasionar una variable sobre otra ni establecer asociaciones, los estudios descriptivos tienen interés en medir uno o más atributos desde una descripción del fenómeno. Por esto, debido a que en este proyecto no se relacionaran o asociaran variables, sino que solo se describe y recolecta información sobre las conductas de procrastinación y las formas de gestión del tiempo de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la UPC, es preciso utilizar un tipo de investigación descriptiva.

Población, muestra y muestreo

La población la constituye el conjunto de individuos que tienen ciertas características o propiedades que son las que se desean estudiar (Icart, Fuentelsaz y Pulpón, 2012) Hace referencia entonces, a un universo y la totalidad de sus elementos que la componen. Cuando la población es extensa, es necesario sacar una muestra representativa de la misma que facilite el trabajo del investigador y propicie generalizar los resultados a la población total, de este modo, la muestra es definida por (Bernal, 2006) como una parte o sección del universo que se selecciona para efectuar los procesos de medición y observación de las variables objeto de estudio, sigue un esquema para su selección como definir la población, identificar el marco muestral, determinar el tamaño de la muestra, elegir un procedimiento de muestreo y seleccionar la muestra.

El muestreo, por su parte, es concebido por (Carrillo, 2015) como la selección de un conjunto a través de métodos para obtener una muestra finita, estas conceptualizaciones son importantes tenerlas en cuenta, sin embargo, este proyecto utiliza un muestreo censal, que es aquella en la cual se seleccionan todas las unidades de investigación consideradas como muestra (Arias, 2012), es decir, es un método que se utiliza cuando es posible abarcar todas las personas que componen el grupo poblacional. El muestreo censal es preciso para este proyecto de investigación debido a que el total de la población a estudiar son 36 estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la UPC, por tanto, se pueden evaluar todos los individuos que componen el universo a estudiar.

Técnica e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos según (Chávez, 2017) “son los medios que utiliza el investigador para medir el comportamiento o atributos de las variables” (p. 173). La recolección de la información sociodemográfica y de gestión del tiempo se realizará con base en la técnica de la encuesta y se seleccionó como instrumentos un cuestionario. Al respecto (Arias, 2018), fórmula que “es la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas.” (p.72). La escala, por otra parte, es definida por (Furnali y Gutiérrez, 1999) como la sucesión ordenada de valores de una misma cualidad. La presente investigación para la consecución de sus objetivos, se soporta en la utilidad de instrumentos de recolección de datos como encuesta de caracterización sociodemográfica, la escala de procrastinación académica (PASS) y el cuestionario de gestión del tiempo (TMBQ).

Escala de procrastinación académica (PASS)

La escala de procrastinación académica (PASS) diseñada originalmente por Solomon y Rothblum, ha sido traducida al español y adaptada a la población colombiana por Angélica Umerenkova, se encuentra conformada por un total de 44 ítems que valoran la procrastinación en dos secciones, la primera corresponde a la procrastinación en distintas áreas académicas y se encarga de valorar la presencia de la procrastinación con 6 tipos de tareas académicas:

- I. Escribir un trabajo de final de curso
- II. Estudiar para los exámenes.
- III. Mantenerme al día con las lecturas/trabajos/actividades.

- IV. Tareas académicas administrativas: matricularse para las clases, sacar el carnet, gestionar excusas, etc.
- V. Tareas de asistencia: pedir una cita con un profesor, pedir asesorías etc.
- VI. Actividades escolares en general además indaga sobre cuánta molestia o tensión se genera con el aplazo de cada actividad, donde se selecciona el nivel de frecuencia en que se posponen dichas tareas.

La segunda parte de la escala está constituida por los ítems 19 al 44 en los cuales se realiza una profundización en 26 posibles razones de carácter cognitivo-conductual que llevan al estudiante universitario a procrastinar, refleja los motivos como ansiedad, problemas para la toma de decisiones, asertividad baja, temor al éxito, aversión a la tarea o el perfeccionismo.

Validez y confiabilidad del instrumento

La validez de esta escala adaptada al estudiantado universitario colombiano, fue realizada por Umerenkova y Gil-Flores (2016), mediante valores de alfa Cronbach para la primera sección de 0,86 y para la segunda de 0,91. Esto indica una consistencia interna para el instrumento aceptable y excelente para cada sección, asimismo ejecutaron un análisis factorial exploratorio sobre las razones para procrastinar dentro de los cuales 5 factores explicaron un 54% de la varianza, obteniendo valores alfa de Cronbach entre 0,71 y 0,82 en cada factor (Umerenkova y Gil-Flores, 2016) lo cual ofrece niveles de aceptación de consistencia interna de la escala confirmando su validez aplicativa. Respecto a la confiabilidad, se refleja un valor de 0,89.

Operacionalización de la variable procrastinación académica

Tabla 1

Operacionalización de la escala de procrastinación académica (PASS)

Escala de procrastinación académica (PASS)				
Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración
Procrastinación académica	Procrastinación en distintas áreas académicas	Dedicar un determinado tiempo a redactar un documento o tarea.	1. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?	1= Nunca 2 = Casi nunca 3= A veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre
			2. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer dicha tarea supone un problema para ti?	
			3. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?	
		Prepararse para una evaluación de forma anticipada.	4. ¿Hasta qué punto pospones la citada tarea?	
			5. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?	
			6. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?	
		Leer las lecturas recomendadas	7. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?	
		Cumplir con los trabajos asignados.	8. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer dicha tarea supone un problema para ti?	
			9. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?	
		Cumplir con actividades académicas	10. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?	
		Asistencia a clases	11. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer dicha tarea supone un problema para ti?	

		Gestión de actividades	12. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?	
		Postergar asesorías o citas con un profesor	13. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?	
			14. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer dicha tarea supone un problema para ti?	
			15. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?	
		Participación en clases	16. ¿Hasta qué punto pospones tu participación en estas actividades?	
		Involucración con la tarea	17. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer la participación en estas actividades supone un problema para ti?	
			18. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer tu participación en estas actividades?	
	Razones para procrastinar	Búsqueda de excitación	36. Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega.	1= No refleja mis motivos 2= Poco refleja mis motivos 3= Refleja mis motivos hasta cierto punto. 4= Refleja mis motivos 5= Los refleja perfectamente.
			30. Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento.	
			32. Estabas preocupado de que, si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran.	
			38. No te gustó que te pusieran plazos (fechas límites).	

			25. No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros.
		Falta de energía y autocontrol	43. Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso.
			22. Tenías muchas otras cosas que hacer
			37. Sabías que tus compañeros tampoco habían empezado el trabajo.
			34. No tenías bastante energía para empezar la tarea.
			27. No te gusta nada escribir trabajos extensos.
			21. Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar.
			35. Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso.
			28. Te sentías desbordado por la tarea.
			44. Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas
			41. Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo.
		Perfeccionismo	42. Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas

			40. Estabas preocupado de si recibías una buena nota la gente esperaría mucho de ti en el futuro	
			39. Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas.	
		Ansiedad ante la evaluación	19. Estabas preocupado de que al profesor no le gustara tu trabajo	
			24. Estabas preocupado de recibir una mala calificación.	
			26. Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo	
		Falta de asertividad y confianza	33. No tenías confianza en ti mismo para hacer un buen trabajo.	
			29. Tenías problemas en pedir información a otros.	
			31. No podías elegir entre todos los posibles temas	
			23. Necesitabas pedir información al profesor, pero no te sentías cómodo acercándote a él/ella	
			20. Tenías dificultades en saber qué incluir y qué no incluir en tu trabajo	

Calificación

Se da una valoración con escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta: nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5), lo cual arroja un resultado a través de la suma de las puntuaciones que se obtienen en frecuencia y carácter problemático de las demoras. La segunda parte evalúa las razones para procrastinar en donde todos los ítems constan de 5 opciones de respuesta tipo Likert desde a 1 para nada refleja el por qué procrastiné, hasta 5 definitivamente refleja por qué procrastiné.

Baremos

Tabla 2

Baremación de la variable procrastinación académica

	Bajo	Medio	Alto
Procrastinación en distintas áreas académicas	[18 – 42]	[43 – 67]	[68 – 90]
Razones para procrastinar	[29 – 67]	[68 – 105]	[106 – 145]
Total procrastinación académica	[44 – 102]	[103– 161]	[162 – 220]

Fuente: Umerenkova y Flórez (2017).

Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ)

El *Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ)* en su versión al español de García-Ros y Pérez-González (2012), se conforma por un total de 34 ítems con una escala de respuesta tipo Likert que valora de 1 a 5, conforma por un total de cuatro dimensiones que se denominan de la siguiente manera:

- **Establecimiento de Objetivos y Prioridades:** promedio ponderado de la sumatoria en las puntuaciones de los reactivos 1,5,7,9,13,17,21,24, 27,31.

- **Herramientas de Gestión: promedio:** ponderado de la sumatoria en las puntuaciones de los reactivos 3, 6,11,14, 18, 22, 24, 25, 28, 32, 33.
- **Preferencia por la desorganización:** promedio ponderado de la sumatoria en las puntuaciones de los reactivos 2, 8,12, 16, 20, 23, 26, 30.
- **Percepción de control:** promedio ponderado de la sumatoria en las puntuaciones de los reactivos (4, 10, 15,19, 29).

Validez y confiabilidad del instrumento de gestión del tiempo

“Diversos estudios han constatado la validez factorial del TMB (por ejemplo, García Ros y Pérez- González, 2012; Liu et al., 2009; Shahani, Weiner y Streit, 1993;) que, en general, todos ellos reproducen la estructura original con algunos cambios en la ubicación de los ítems o eliminación de algunos de ellos en los distintos factores” (Umerenkova y Gil-Florez, 2017, p.59). Respecto a la confiabilidad se realizó mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach para cada factor, los cuales resultaron ser bastante aceptables, para la dimensión de establecimiento de objetivos y prioridades obtuvo un alfa de 0,781; la dimensión de herramientas de gestión 0,748; la dimensión preferencias por la desorganización un alfa 0,631 y, por último, la dimensión percepción de control obtuvo un alfa de 0,642, respecto a los resultados globales, el valor de confiabilidad fue de 0,796; indicando que el TMBQ es confiable.

Operacionalización de la variable gestión del tiempo

Tabla 3

Operacionalización de la variable gestión del tiempo

Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ)				
Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Valoración
			3. Llevo una libreta para apuntar notas e ideas	1 Nunca 2 Pocas

Gestión del tiempo	Establecer objetivos y prioridades	Preferencias para organizar el tiempo	4. Subestimo el tiempo necesario para cumplimentar tareas	3 Algunas veces 4 Habitualmente 5 Siempre
			6. Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación	
			7. Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables	
			8. Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado	
		Identificar tareas importantes	5. Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios	
		Fijar metas y establecer fechas para cumplir con la responsabilidad	1. Cuando decido sobre mis objetivos a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo	
			9. Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas	
	Chequear pendientes	2. Cuando hago una lista de cosas que realizar, al final del día se me ha olvidado o lo he dejado de lado		
	Herramientas para la gestión del tiempo	Descartar tareas	13. Me marco fechas límites cuando me propongo realizar una tarea	
		Utilizar notas o recordatorios	18. Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado de cada tarea cuando la he cumplido	
			14. Escribo notas para recordar lo que debo hacer	
		Hacer uso de agendas o formatos	11. Cuando observo que tengo mucho contacto frecuente con alguien, apunto su nombre y dirección y número en un archivo especial	
			22. Llevo una agenda conmigo	

			28. Utilizo un sistema de archivos para organizar la información
		Manejo eficaz del tiempo	17. Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades relacionadas con mi trabajo
			25. Mantengo un diario de mis actividades realizadas
			31. Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día
			34. Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones
Preferencias por la desorganización	Privilegiar la improvisación		19. Encuentro que es difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo
			20. Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles como para planificar y gestionar mi tiempo
	Adaptación a un ambiente desordenado		12. Puedo encontrar las cosas que necesito para estudiar más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está “patas arriba” y desordenado que cuando está ordenado y organizado
			25. Cuando estoy desorganizado soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados
			26. Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado
			15. Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia
	Dificultad para centrarse en tareas		29. Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias

			30. Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia"
		Escepticismo a la planificación	16. el tiempo que empleo en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es "tiempo perdido"
	Percepción de control sobre el tiempo	Control del tiempo	10. Tengo la sensación de controlar mi tiempo
		Aprovechar el tiempo	21. Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importante
		Estrategias para alcanzar tareas	24. Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo
			27. Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario preestablecido por mí mismo

Calificación

La calificación del cuestionario de gestión del tiempo TMBQ se establece mediante la sumatoria de cada uno de los ítems que conforman sus dimensiones establecimiento de objetivos y prioridades, herramienta de gestión del tiempo, preferencia por la desorganización y percepción de control y el resultado de las mismas para obtener la puntuación global.

Baremos

Tabla 4

Baremos de calificación de la gestión del tiempo

	Bajo	Medio	Alto
Establecimiento de objetivos y prioridades	[10 – 23]	[24 – 36]	[37 – 50]
Herramienta de gestión del tiempo	[11 – 25]	[26 – 39]	[39 – 55]

Preferencia por la desorganización	[8 – 18]	[19– 29]	[30 – 40]
Percepción de control y el resultado	[5 – 11]	[12 – 18]	[19 – 25]
Total Gestión del tiempo	[34 – 76]	[77 – 122]	[123 – 170]

Fuente: Umerenkova y Flórez (2017)

Técnica de análisis de datos

El presente trabajo de grado utilizará como técnicas de análisis de datos la herramienta de Microsoft Excel, la cual, proporciona un abanico amplio de opciones para interpretar datos estadísticos como tablas, gráficos y cálculos sistematizados de forma rápida, ya que es el más preciso especialmente para análisis descriptivo de datos.

Consideraciones éticas

La ética profesional psicológica se encuentra reflejada y normalizada en códigos deontológicos y profesionales que establecen una serie de principios, valores y contenidos que buscan ofrecer parámetros consensuados para que el desarrollo de la labor no salga del ámbito profesional, es por ello, que con la finalidad de establecer que este proyecto se realice dentro de los parámetro legales y normativos para la investigación desde la psicología, se fundamenta las consideraciones éticas a tener en cuenta.

Uno de los principales aspectos a tener en cuenta dentro de las consideraciones éticas es el consentimiento informado donde se exprese la voluntad de los participantes de estudio a participar en este proyecto, el Colegio Colombiano de Psicólogos (Colpsic), explica que este documento no trata únicamente de expresar una oración o frase de aceptación, sino que es la manifestación libre, espontánea y clara que se le hace al usuario por parte del psicólogo para que, luego de la información clara y completa que le brinda el profesional de la salud, éste último pueda actuar de manera correcta y de acuerdo a la ley. (Hernández, 2016). En este sentido, el

CIP no trata únicamente de un documento firmado para expresar aceptación, es una consecuencia lógica del proceso comunicativo establecido entre el investigador que expresa el procedimiento y el participante que otorga el permiso para llevarlo a cabo.

La ética, favorece medidas estipuladas para que las distintas labores no extralimiten el ámbito profesional. El presente proyecto de estudio está reglamentado por los lineamientos de la ley 1090 de 2006, teniendo en cuenta que involucrará participantes humanos, este ejercicio se reglamenta en el artículo 2 numeral 9 sobre la investigación con participantes humanos, que considera para la investigación el respeto a la dignidad, bienestar, conocimiento de las normas legales y estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación para las personas que participen. Así mismo, se tuvo en cuenta la concepción de los derechos humanos de 1948 (defensoría del pueblo, 2018), el cual contempla que todas las personas que participen en el estudio, deben ser tratadas con igualdad, respeto, fraternidad, y sin racismo o discriminación alguna. En este estudio se estipula que los criterios de inclusión y exclusión del mismo se fundamenten en aras al beneficio y objetivo de la investigación sin establecer discriminación alguna por características personales de los participantes. Se respeta también el derecho de los encuestados a retirarse en el momento que considere necesario sin que eso represente ninguna implicación.

Capítulo IV: Análisis De Los Resultados

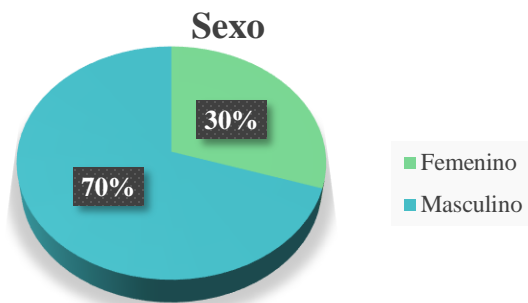
Análisis de los resultados

El presente proyecto de grado tiene como principal objetivo de la investigación determinar la procrastinación académica de los estudiantes y la gestión del tiempo, este proceso se realizó teniendo en cuenta las características sociodemográficas de los individuos y se valoró las variables con la escala de procrastinación académica (PASS) y la escala de gestión del tiempo TMBQ. En el presente apartado se pretende exponer de manera detallada los resultados encontrados tras la aplicación de la investigación.

Caracterización sociodemográfica

Figura 1

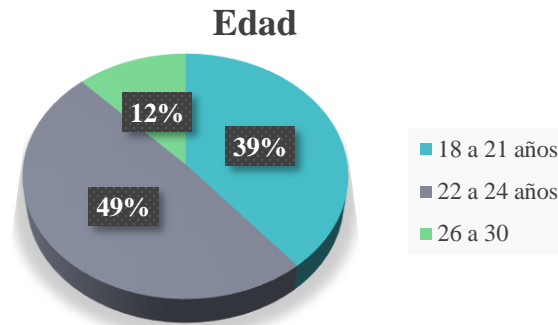
Sexo de los estudiantes



La figura 1, muestra la distribución según el sexo de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular del Cesar Encuestados, se evidencia que un 70% es hombre y un 30% mujer.

Figura 2

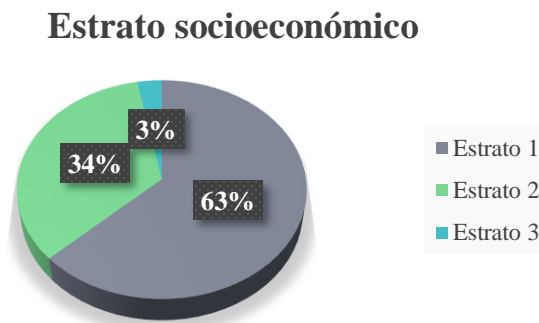
Edad de los estudiantes



La figura 2 muestra la distribución etaria de los participantes, en esta, se puede ver que un 49% de los encuestados tiene entre 22 a 24 años, seguido de un 39% que tiene de 18 a 21 años y un 12% que tiene entre 26 a 30 años, de acuerdo con estos datos, se puede decir que la mayoría de participantes tiene entre 18 y 24 años.

Figura 3

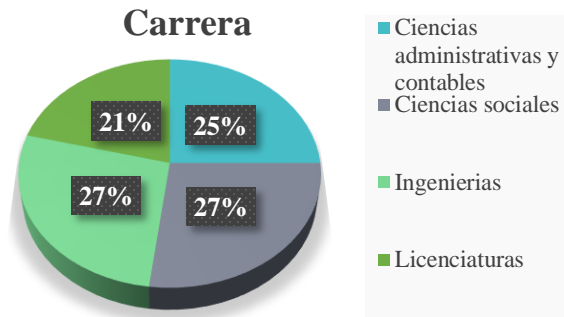
Estrato socioeconómico de los estudiantes



Respecto al estrato socioeconómico, como puede observarse en la figura 3, el 63% de los estudiantes es de estrato uno, seguido un 34% es de estrato dos y solo un 3% vive en un estrato tres, con estos datos se puede afirmar que la mayoría de participantes vive en estrato uno y dos.

Figura 4

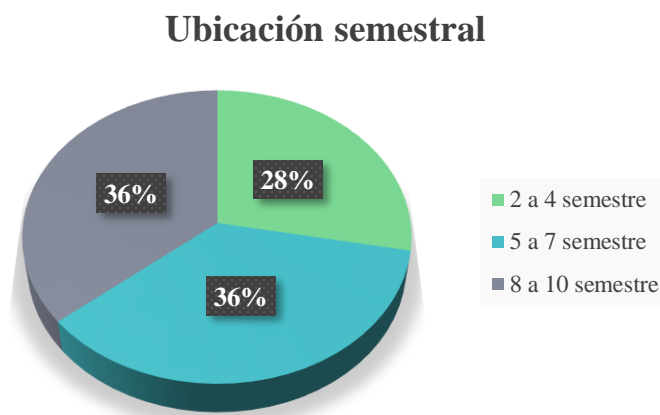
Facultades de estudio de los estudiantes



Con respecto a la carrera de los estudiantes, se decidió agrupar esta característica según el área o facultad de estudio, en sentido a esto, la figura 4 muestra que un 27% estudia carreras relacionadas con las ciencias sociales como derecho psicología y sociología, igualmente, un 27% estudia carreras afines a ingenierías como ingeniería ambiental y sanitaria o ingeniería en sistemas, un 25% estudia ciencias administrativas y contables como administración de empresas y economía y un 21% estudia carreras de licenciatura como matemáticas, en educación física y en ciencias naturales y educación ambiental.

Figura 5

Ubicación semestral de los estudiantes

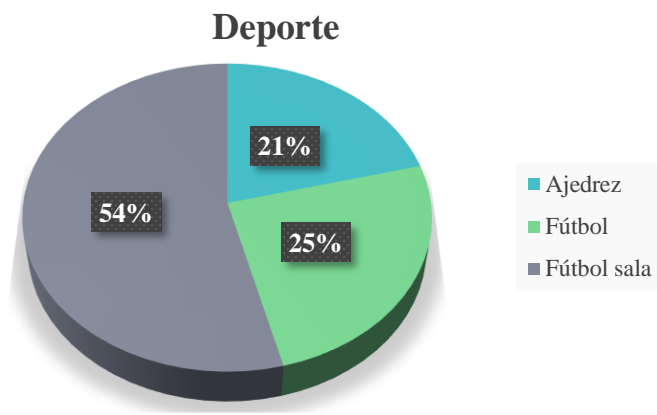


En la figura 5 se relacionan los resultados en cuanto a la ubicación semestral de los estudiantes, donde, se puede observar que el 36% se encuentra entre el 5 y 6 semestre de su

carrera, también otro 36% está entre el 8 a 10 semestre y un 28% se encuentra en los primeros semestres de su carrera categorizado entre 2 a 4 semestre.

Figura 6

Selección deportiva de los estudiantes



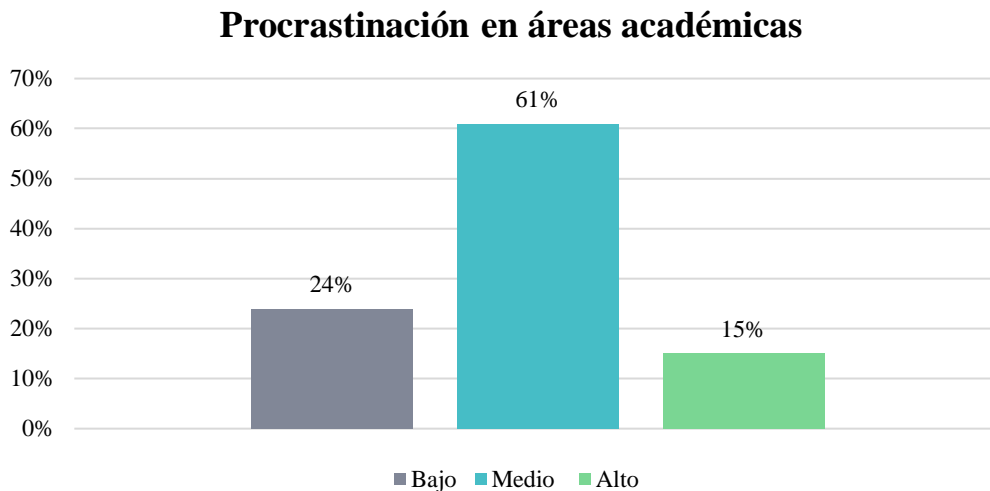
Por último, en la figura 6 se observa los resultados de las distintas selecciones deportivas a las que pertenecen los estudiantes encuestados, en relación a esto, se evidencia que un 54% práctica como deporte el fútbol sala, un 25% práctica fútbol y un 21% práctica ajedrez.

Procrastinación académica

La variable de procrastinación académica fue evaluada mediante la escala de procrastinación académica PASS, esta valora distintos indicadores de la procrastinación agrupándolos en dos grandes dimensiones, la primera son las áreas académicas en las que procrastina el estudiante y la segunda son las razones para procrastinar, es de precisar que para dar respuesta a este objetivo se tuvo en cuenta la forma de calificación indicada por los creadores del instrumento y sus respectivos baremos para interpretar cada calificación. A continuación, se evidencia con mayor detalle los resultados encontrados.

Figura 7

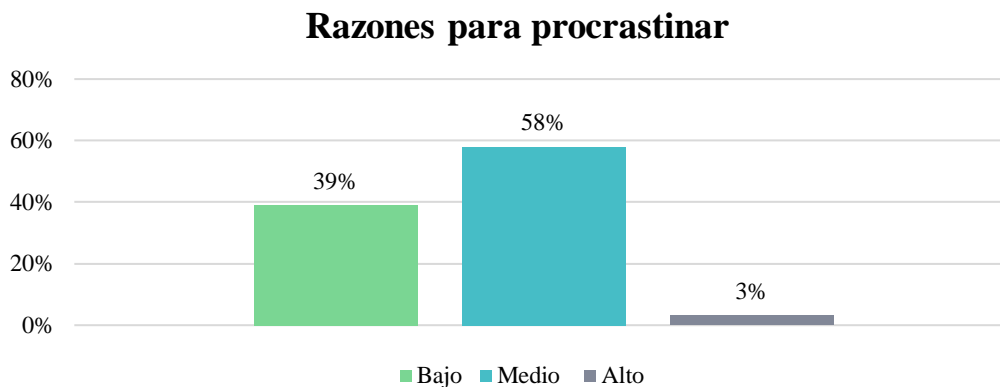
Dimensión procrastinación en áreas académicas



En la figura 7 se puede observar los resultados obtenidos en la dimensión procrastinación en áreas académicas, respecto a esto, se evidencia que el 61% de los estudiantes tiene nivel medio o moderado de postergación en las distintas áreas, seguido de un 24% que obtuvo calificaciones bajas y un 15% con calificaciones altas. Estos resultados indican que los estudiantes presentan en su mayoría, un nivel moderado de postergación de actividades académicas como entregar un trabajo de final de curso, estudiar para los exámenes, ponerse al día con sus actividades o presentar síntomas de molestia o tensión a causa de un examen o entrega.

Figura 8

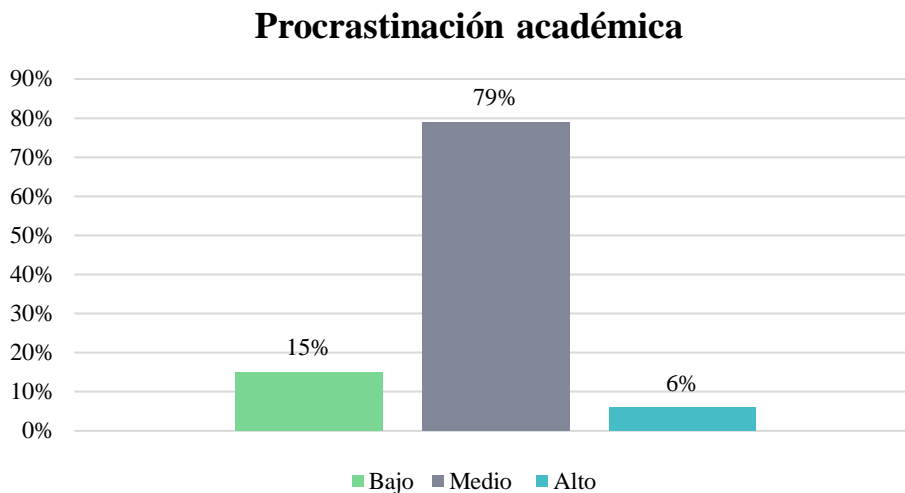
Dimensión razones para procrastinar



En la figura 8 se muestran los resultados obtenidos en la dimensión razones para procrastinar, en relación a esto, se evidencia que un 58% de los estudiantes tiene razones cognitivo conductuales moderadas para postergar una tarea, seguido, un 39% tiene calificaciones bajas en cuanto a esta dimensión y solo un 3% tiene puntuaciones altas. Estos resultados indican que los estudiantes tienen conductas y pensamientos de moderados a bajos para buscar excitación en la postergación de una actividad, una escasa energía o control, perfeccionismo, presentar ansiedad ante la evaluación o contar con pocas habilidades de asertividad y confianza.

Figura 9

Resultados globales de la procrastinación académica.



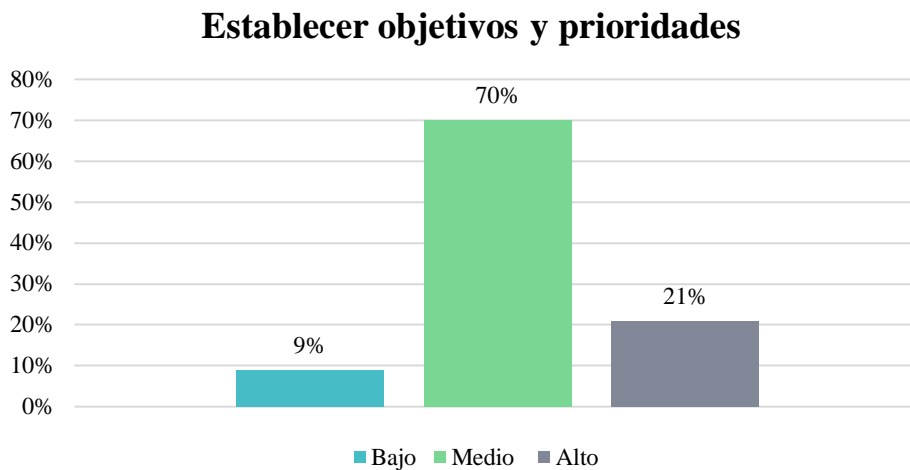
Por último, en la figura 9 se puede observar los resultados globales de procrastinación académica en los estudiantes encuestados, en esta se puede ver que un 79% de los participantes tuvo puntuaciones medias o moderadas, un 15% puntajes bajos y un 6% puntajes altos, con estos datos, se evidencia que los estudiantes tienen conductas moderadas de procrastinación, es decir, suelen aplazar tareas importantes por otras que puedan resultarles más placenteras pero con poca frecuencia, no tienen conductas de postergación elevadas que puedan afectar significativamente sus áreas académicas.

Gestión del tiempo

La gestión del tiempo fue una variable evaluada mediante la escala de gestión del tiempo TMBQ que valora la capacidad de los individuos para establecer objetivos y prioridades que le permitan organizar sus horarios, herramientas de gestión, las preferencias por la organización y la percepción de control, cabe resaltar que para evaluar estos resultados se tuvo en cuenta la forma de calificación del instrumento, así como los baremos que permiten establecer una interpretación de los resultados.

Figura 10

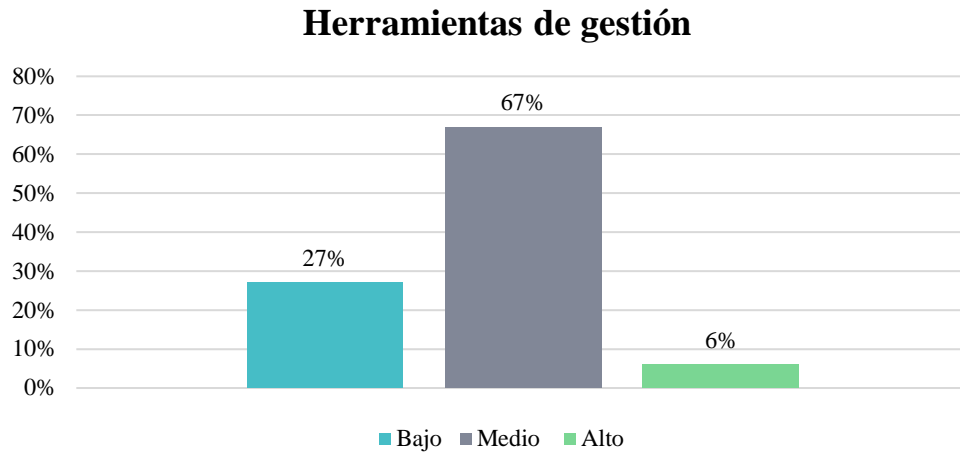
Dimensión objetivos y prioridades



La figura 10 permite observar que en la dimensión de objetivos y prioridades el 70% de los estudiantes tuvo puntuaciones medias o moderadas, un 21% tuvo puntajes altos y un 9% calificaciones bajas. con estos resultados se puede deducir que los estudiantes cuentan con competencias moderadas para elegir y priorizar tareas importantes.

Figura 11

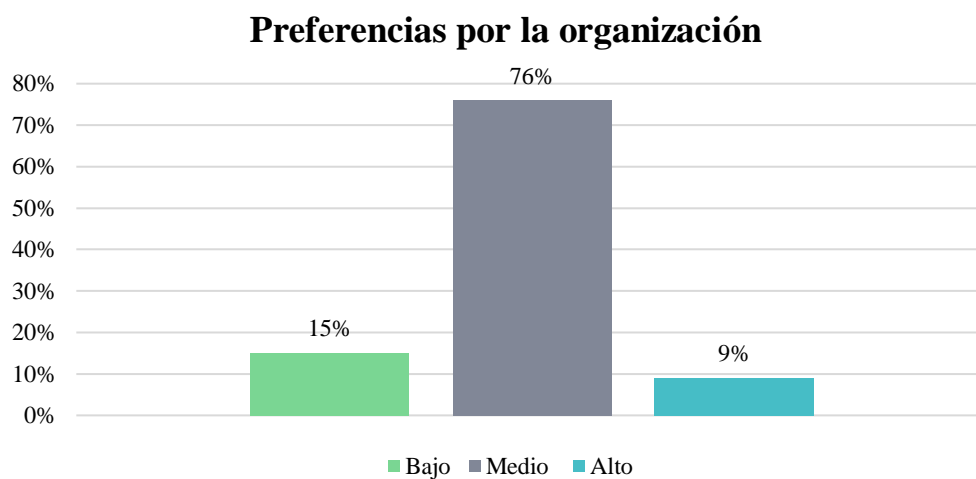
Dimensión herramientas de gestión



Por otro lado, en la figura 11 se muestran los resultados para la dimensión de herramientas de gestión del tiempo, evidenciando que el 67% de los estudiantes obtuvo calificaciones moderadas, un 27% puntuaciones bajas y un 6% calificaciones altas, estos datos indican que los estudiantes cuentan con conductas moderadas para planear un horario, organizar sus tareas o utilizar una agenda.

Figura 12

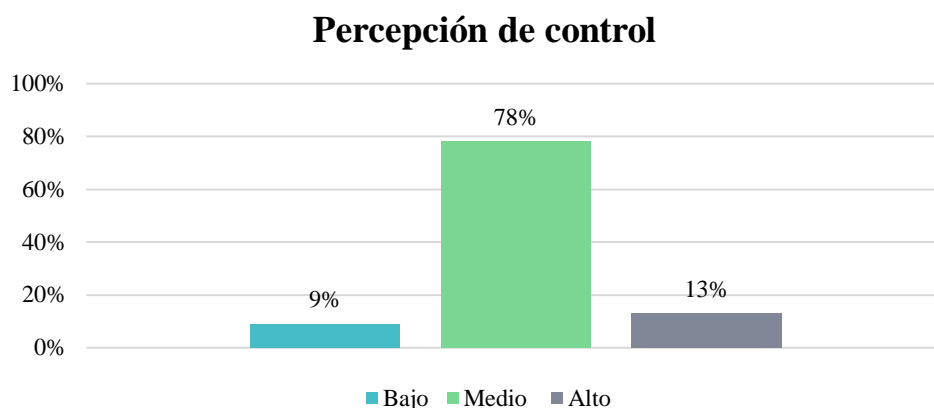
Dimensión preferencias por la organización



Con respecto a la dimensión preferencias por la organización, en la figura 12 se puede observar que el 76% de los estudiantes tuvo calificaciones moderadas, un 15% puntuaciones bajas y solo un 9% puntajes altos. Estos resultados quieren decir que los estudiantes no tienen una preferencia específica para afrontar su tarea o planificar su entorno de estudio.

Figura 13

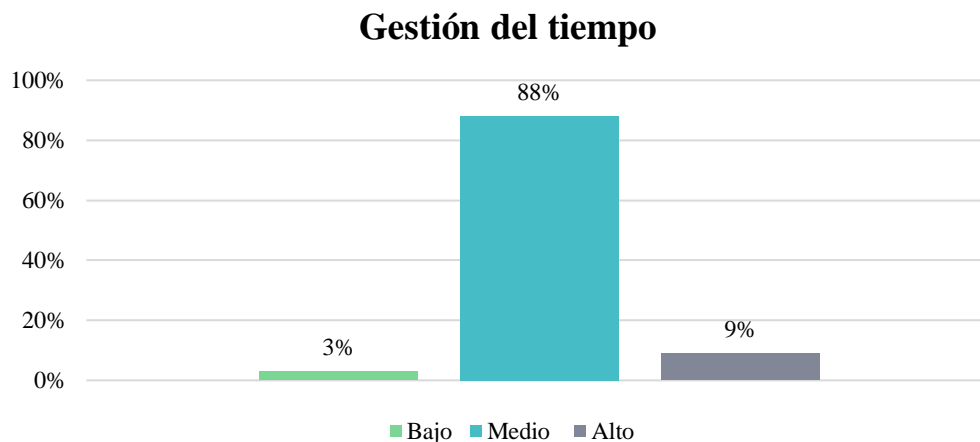
Dimensión percepción de control



La última dimensión de esta variable es la de percepción de control, los resultados de esta se observan en la figura 13 que indican que un 78% de los encuestados obtuvo puntuaciones moderadas o medias, un 13% puntajes altos y un 9% puntajes bajos. Son resultados que indican un grado moderado para controlar el tiempo propio y la forma en como el mismo afecta su entorno y modo de utilizarlo.

Figura 14

Resultados globales de la gestión del tiempo



Por último, respecto a los resultados globales de la gestión del tiempo, se observa en la figura 14 que la puntuación que predomina en los estudiantes es medio en un 88% seguido de un 9% con altas capacidades para gestionar su tiempo y solo un 9% tuvo calificaciones bajas. Estos resultados indican que, aunque los estudiantes cuentan con competencias para administrar y organizar su tiempo, priorizar sus tareas académicas y gestionar herramientas que le permitan organizar sus actividades, no lo hacen de forma organizada, por tanto, puede mejorar.

Discusión de los resultados

El objetivo de este trabajo es el de determinar la gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular del Cesar, para dar cumplimiento a este propósito, se caracterizó sociodemográficamente a la población según el sexo, edad, ubicación semestral, estrato socioeconómico, carrera y deporte que práctica, igualmente, se estableció la procrastinación en distintas áreas académicas y según las razones para procrastinar, se describió la gestión del tiempo de acuerdo a las preferencias por la organización, el establecimiento de objetivos y prioridades, herramientas de gestión y percepción de control sobre el tiempo. Teniendo en cuenta esto y considerando los resultados expuestos en el apartado anterior, a continuación, se presenta una contrastación entre los principales hallazgos de esta investigación, y los estudios previos consultados en el marco teórico referencial.

En la caracterización sociodemográfica se encontró que la mayoría es hombre, la edad está en un rango de 18 a 30 años con mayor frecuencia entre los 18 a 24 años, predomina el estrato económico nivel 1, las carreras más frecuentes son de ciencias sociales, administrativas e ingenierías, la ubicación semestral más frecuente es de 5 a 10 semestre y el deporte más practicado es el fútbol sala. Estos hallazgos se relacionan con los de (Peñaranda et al., 2018) que también realizó su estudio en estudiantes universitarios, también se guarda similitud con el estudio de (Urco, 2018) en cuanto a la caracterización de su población que estudian carreras de ingeniería ambiental y sistema que son las que predominan en cuanto a esta facultad en la presente investigación.

Por otro lado, respecto al segundo objetivo de estudio relacionado con la procrastinación académica, se encontró que en la dimensión procrastinación en áreas académicas al igual que en

las razones para procrastinar la calificación promedio fue moderada y el resultado global de la procrastinación, mismamente indica que existe una conducta de procrastinación moderada en los estudiantes.

Los resultados en cuanto a procrastinación pueden ser contrastados con los hallazgos de la investigación de (Peñaranda et al., 2018), que también encontró una tendencia a procrastinar en su población, no obstante, se difiere en que su trabajo arrojó una postergación elevada, contrariamente a este proyecto que tuvo un resultado moderado, de este mismo modo, se tiene relación con el trabajo de (Wolters et al., 2017) que halló una procrastinación moderada. También es de precisar que, aunque los resultados en ambas dimensiones son moderados, la que tuvo puntuación más alta en esta categoría es la postergación en distintas áreas, resultado que guarda similitud con el estudio de (Gómez et al., 2021) que halló una prevalencia a procrastinar en áreas relacionadas con tareas a largo plazo.

Teniendo en cuenta los resultados anteriores, cabe precisar que estos pueden ser explicados por postulados teóricos como los de (Ramos, 2021), que considera que la procrastinación es una conducta que el estudiante emite a sabiendas de las implicaciones de aplazar la tarea por una menos importante, con esto, se puede explicar que la procrastinación moderada en este estudio, se debe a la capacidad de los estudiantes encuestados de percibir la importancia de las entregas, tareas o exámenes, debido a que conocen las consecuencias de postergar una actividad importante, aunque aplazan o pueden dejarla para resolver a última hora, dan cumplimiento a la misma o procuran, que las conductas de postergación no afecten la entrega.

También (DeWite y Scouwenburg, 2002), pueden esbozar una explicación para estos resultados en el fundamento de que procrastinar o no, está sujeto a la apreciación que tienen los

individuos sobre las consecuencias de sus decisiones. También se puede explicar desde los postulados teóricos de Skinner en el enfoque cognitivo conductual que se hace referencia a las conductas de postergación, como un comportamiento que permanece si es reforzado, entonces, los estudiantes encuestados no tienden a reforzar estas conductas o a dar continuidad a comportamientos de dilación debido que tienen un procesamiento funcional de la información y cuentan con sistemas de creencias adaptativas.

Respecto a los resultados encontrados en la variable de gestión del tiempo, se debe precisar que las puntuaciones son similares a las de la procrastinación, pues, en todas sus dimensiones, establecer objetivos y prioridades, herramientas de gestión, preferencias por la organización y percepción de control, las calificaciones fueron moderadas, en especial, en esta última variable hubo más sujetos con esta puntuación, indicando por ende, que la capacidad de gestión del tiempo de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de a UPC es moderada.

Los resultados anteriores se contrastan con los del estudio de (Peñaranda et al., 2018), y se difiere en que hallaron una administración inadecuada en el tiempo, y en este proyecto, aunque esta dimensión puede mejorar, la gestión del tiempo no llega a ser baja. Se tiene similitud con el estudio de (Gómez et al., 2021), que encontró que la autorregulación es determinante en la gestión del tiempo, lo cual se relaciona con los resultados en la dimensión percepción de control, también se guarda relación con los hallazgos de (Garzón, 2017), que halló una gestión el tiempo adecuada en la que al igual que en este proyecto, los estudiantes procuran optimizar su tiempo estableciendo hábitos y rutinas estables con flexibilidad que les permita ajustarse a las situaciones cambiantes.

Considerando lo anterior, cabe precisar que los resultados en cuanto a gestión del tiempo pueden explicarse por los postulados de (Aponte y Pujol, 2012) que indican que la gestión del tiempo se determina por las herramientas con las que cuenta el estudiante para favorecer ese proceso de gestión, explicación que se puede relacionar indicando que, los estudiantes procuran administrar su tiempo adecuadamente, pero que no logran hacerlo enteramente debido a que carecen de habilidades o recursos suficientes para gestionar sus horarios o agendas. También se pueden fundamentar en los hallazgos de McCay (1959; citado por Reverón, 2015) y su modelo de gestión del tiempo, donde, de acuerdo a lo que estipula, calificaciones moderadas en la gestión del tiempo se debe al uso poco eficaz de registros de tiempo para desempeñar de forma óptima las tareas.

Conclusiones

La procrastinación y gestión del tiempo son constructos asociados con la tendencia de gastar el tiempo de forma inadecuada y postergar tareas de forma intencionada, pese a las consecuencias que esto puede acarrear, considerando esto, la presente investigación se realizó con el objetivo de determinar la gestión del tiempo y la procrastinación académica en estudiantes, formulando como pregunta de investigación ¿Cómo es la gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular del Cesar? para dar respuesta a este planteamiento, se formularon distintos objetivos específicos derivados del general, a los cuales, se les logró dar respuesta permitiendo concluir los siguientes hallazgos.

La población se encuentra caracterizada sociodemográficamente, por un 70% masculino y un 30% femenino, respecto a la edad, el 49% tiene entre 22 a 24 años, el 39% tiene entre 18 a 21 y un 12% tiene entre 26 a 30 años; el 63% vive en un estrato 1, seguido el 34% en estrato 2 y

un 3% en estrato 3, el 27% estudia ciencias sociales otro 27% ingenierías, un 25% ciencias administrativas y contables y un 21% estudia licenciatura, la ubicación semestral es de un 36% en el 5 a 7 semestre, un 36% del 8 a 10 y un 28% del 2 a 4 semestre, por último, el 54% practica como deporte futbol sala, el 25% futbol y el 21% ajedrez. Con estos datos es posible concluir que la gran mayoría es hombre, la edad más frecuente con más del 70% está entre los 18 a 24 años, predomina el estrato 1, la ubicación semestral mayormente entre 5 a 10 semestre y el deporte que más practican los estudiantes es el futbol sala.

La procrastinación académica en sus dos dimensiones se encontró que en la postergación en áreas académicas el 61% lo hace de forma moderada, el 24% de forma baja y un 15% tiene conductas de postergación altas, en las razones para procrastinar el 58% tuvo puntajes moderados, seguido de un 39% con calificaciones bajas y un 3% con altas, lo que da como resultado final que existe una procrastinación académica moderada en general, es decir, los estudiantes pertenecientes a selecciones deportivas de la UPC suelen aplazar, postergar o tener conductas de procrastinación pero con poca frecuencia.

La gestión del tiempo y sus dimensiones, se halló en la dimensión establecer objetivos que predominó un puntaje medio en el 70% de la población, en las herramientas de gestión mismamente, la mayoría obtuvo calificaciones medias (67%) al igual que en las preferencias por la organización el 76% tuvo puntuación media y en la percepción de control un 78% tuvo de la misma manera, una calificación media, permitiendo concluir que la gestión del tiempo en general, es moderada en un 88%, una gran parte de los estudiantes.

Recomendaciones

La procrastinación y gestión del tiempo en los estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la UPC, de acuerdo con los resultados de este estudio, son moderadas en ambas variables, es decir, que no reflejan un comportamiento problemático elevado, sin embargo, sin precisa que, aunque con poca frecuencia, los estudiantes si suelen postergar actividades importantes y tienen conductas de procrastinación reflejando una capacidad moderada para gestionar su propio tiempo, por lo cual, con la finalidad de mejorar esa habilidad de gestión y disminuir la procrastinación académica, se orientan las siguientes recomendaciones.

La procrastinación es una conducta que puede estar relacionada con la motivación, con emociones, preocupaciones, rumiación cognitiva, por lo cual, es un problema que puede llegar a tener un impacto clínicamente significativo, por ello, se recomienda a la Universidad Popular del Cesar se implementen estrategias para disminuir las conductas de postergación en el estudiante y así incrementar la productividad, esto, mediante programas implementados trimestralmente por profesionales afines como psicólogos.

En línea a lo anterior, para reducir la procrastinación académica la institución puede desarrollar programas en los que se implementen talleres fundamentados en técnicas como la reestructuración cognitiva para reducir el miedo al fracaso, también que se establezcan motivadores, que se propicie el reconocimiento de destrezas en el estudiante con el fin de estimularlo, se pueden implementar estrategias orientadas al aumento de los procesos de aceptación, defusión, valores y acción comprometida en los que se intervengan procesos de contando con el momento presente, se elaboren ejercicios centrados en la emoción trabajando los sentimientos relacionados con el fracaso, la pereza y la ansiedad, estos programas pueden ser

apoyados por el programa de psicología mediante los practicantes que centren sus proyectos a reducir la procrastinación académica desde bienestar universitario.

A los estudiantes, se les recomienda adoptar algunas estrategias para reducir la procrastinación que pueden implementarlo de forma diaria como establecer y respetar un horario de trabajo, al momento de tener que hacer un trabajo importante deshacerse de distractores como celulares, televisión, trabajar en un lugar tranquilo donde no le molesten o distraigan terceros, priorizar sus tareas, establecer plazos para ejecutarlas, pueden fijarse estímulos personales que les ayuden a cumplir su propósito, tener claridad en las metas e interiorizar seriamente, las consecuencias y repercusiones que puede tener para sí mismos el postergar actividades importantes.

Por otro lado, con la finalidad de mejorar la gestión del tiempo, se recomienda a la institución establecer talleres o capacitaciones trimestrales en los que se enseñe al estudiante estrategias para gestionar su propio tiempo, una recomendación precisa que puede hacerse es orientarles a experimentar la matriz del tiempo de Eisenhower, en la cual, el individuo debe organizar sus actividades desde los más importante y urgente, es una matriz efectiva para priorizar tareas de forma que no se opaquen tareas urgentes o repentinas, también otras estrategias que se pueden recomendar propiamente a los estudiantes, es establecer hábitos de estudio, planear con anticipación, tener agendas diarias, contabilizar su tiempo, tener metas y objetivos claros, contar con fechas límites, asignar un tiempo a cada actividad o planificarse. Estas actividades van muy relacionadas con la reducción de la procrastinación.

Por último, se recomienda a la comunidad científica que estos estudios se amplíen también desde una perspectiva emocional del problema, es decir, que se implementen investigaciones relacionadas con la procrastinación y la inteligencia emocional, la ansiedad, el

estrés académico o el miedo al fracaso, con la finalidad de ampliar el conocimiento científico sobre este constructo que cada día está presente en la cotidianidad de los estudiantes, también se pueden implementar trabajos de procrastinación y gestión del tiempo en muestras más extensas y variadas, como estudiantes en estudiantes de distintas carreras, que puedan brindar una perspectiva más amplia del problema.

Referencias

- Álvarez, L. (2020). Procrastinar impacta en el rendimiento académico por ello urge educar en gestión del tiempo. De ABC educación: https://www.abc.es/familia/educacion/abci-luis-alvarez-profesor-y-emprendedor-procrastinar-impacta-rendimiento-academico-ello-urge-educar-gestion-tiempo-202007080147_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F
- Álvarez, D. R., & Lobo, G. P. (2020). El Tiempo, uso y abuso. *Información tecnológica*, 31(2), 73-80. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/infotec/v31n2/0718-0764-infotec-31-02-73.pdf>
- Álvarez, O. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 1(13), 159-177. <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Andrade, N. E. (2017). La motivación y la procrastinación en matemática. *Revista Científica Hallazgos* 21, 2(1), 1-10. Recuperado de <http://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/44/53>
- Aponte, E. D. y Pujol, L. (2012). Estilos de aprendizaje, gestión del tiempo y rendimiento académico en estudiantes universitarios. En: *Estilos de aprendizaje: investigaciones y experiencias*. V Congreso Mundial de Estilos de Aprendizaje, Santander, 27, 28 y 29 de junio de 2012.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas, Venezuela: Editorial Episteme.
- Arias, F. (2018). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica*. Cuarta Edición. Editorial Episteme. Buenos Aires.

- Barber, L., Munz, D. Bagsby, P. y Grawitch, M. (2009). When does time perspective matter? Self-control as a moderator between time perspective and academic achievement. *Personality and Individual Differences* 46, 250–253.
- Bernal, C. (2006). Metodología de la Investigación (2º Edición). Editorial: Pearson Prentice Hall. México.
- Burbano Jorge y Ortiz Alberto. (2010). Presupuestos, McGraw-Hill, 2ª. Ed., p. 11
- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
<http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
- Chávez, N. (2017). Introducción a la Investigación. Quinta Edición. Editorial Ars Grafica. Material mimeografiado.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. Revista de investigación Apuntes Universitarios. Vol. 3 (2), 95-108pp. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- Carrillo, A. (2015). Población y muestra.
<http://ri.uaemex.mx/oca/view/20.500.11799/35134/1/secme-21544.pdf>
- Claessens, B. J., Van Erde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
- Ceballos, C., Padilla, M y Valerio, C. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153-163. México.
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/153>

- Cruz, C., Olivares, S., & González, M. (2014). Metodología de la investigación. Grupo Editorial Patria: México.
- Davidson, L. (2000). La gestión del tiempo. España. Editorial Prentice Hall.
- De Antonio, M. (2011). Problemática multifactorial del absentismo laboral, el presentismo y la procrastinación en las estructuras en que se desenvuelve el trabajador. *Med Segur Trab*, 57(223), 11-120.
- Defensoría del pueblo. (2018). Declaración universal de los derechos humanos, 70 año: 1948-2018. 14/09/2019, de Defensoría del pueblo de Colombia Sitio web: [defensoria.gov.co › public › pdf › DUDDHH2017](http://defensoria.gov.co/public/pdf/DUDDHH2017)
- de Psicólogos, C. C. (2006). Ley 1090: Código Deontológico y Bioético y Otras disposiciones. *Recuperado de* <http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090>
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., y Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3), 228-240.
- Douglas, A. (2019). Procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima. (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4315>
- Dunlosky, J. y Hertzog, C. (2000). Updating knowledge about encoding strategies: A componential analysis of learning about strategy effectiveness from task experience. *Psychology and Aging*, 15, 462-474.

El tiempo. (2020). Al 79 % de los estudiantes les cuesta concentrarse desde casa.

<https://www.eltiempo.com/vida/educacion/al-79-de-los-estudiantes-les-cuesta-concentrarse-desde-casa-530700>

Ellis, A. y Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Emotive Therapy. (Paperback ed., New York: New American Library).

Fracica, G. (1988). *Modelo de simulación en muestreo*, Bogotá, Universidad de La Sabana.

Ferrari, J., y Emmons, W. (1995). *La dilación y la tarea avance*. Nueva York: Plenum Press

Flores, J. G., Gutiérrez, M. R. D. B., & Umerenkova, A. G. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 183-200.

Furlani de Civit, M. E., & Gutiérrez de Manchón, M. J. (1999). Revisión sobre el concepto de escala. *Boletín de Estudios Geográficos*, (95).

Garzón, A. (2017). Gestión del tiempo, éxito académico y procrastinación en el alumnado universitario. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=132316>

García-Ros, R. & Pérez-González, F. (2012). Spanish versión of the Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) for university students. *Spanish Journal of Psychology*, 15 (2), pp. 1498-1494.

Garzón, A., De la Fuente, J., & Acelas, L. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/1778>

Gómez, M., Tomás, J., Montes, J., Cladellas, R., & Limonero, J. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. De ELSEVIER. <https://www.elsevier.es/en-revista-ansiedad-estres-242->

articulo-procrastinacion-academica-riesgo-conducta-suicida-

S1134793720300269#:~:text=Aunque%20la%20mayor%C3%ADa%20de%20los,general%20(Steel%2C%202007).

Gómez Sierra, D. F., Moscoso Guevara, A. L., & Moreno Vásquez, Y. M. (2021). Procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de la Universidad Santo Tomás-Bogotá.

Guzmán, D. (2013). Procrastinación: una mirada clínica (tesis de máster inédita). *Instituto de estudios psicológicos, Barcelona. Recuperado de: <https://www.academia.edu>.*

Hernández, G. (2016). El consentimiento informado en psicología, una reflexión personal. 16/0919, de Asociación Latinoamericana de Psicología Jurídica y Forense Sitio web: https://issuu.com/colpsic/docs/doc_el_consentimiento

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill México.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2006). Análisis de los datos cuantitativos. Metodología de la investigación, 407-499.

Icart, C., Fuentelsaz, M., y Pulpón, A. (2012). Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y una tesina (Vol. 1). Edicions Universitat Barcelona.

Johnson, N. (2021). ¿Estás procrastinando más? Es culpa de la pandemia. De National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2021/03/estas-procrastinando-mas-es-culpa-de-la-pandemia>

Levy, Y. y Ramim, M.M. (2012) A Study of Online Exams Procrastination Using Data Analytics Techniques. Interdisciplinary Journal of E-Learning and Learning Objects. Vol. 8. 97-113

- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- Martínez-Caraballo, Noemi, & Marcén, Miriam (2012). Gestión eficiente del tiempo de los universitarios: evidencias para estudiantes de primer curso de la Universidad de Zaragoza. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 22 (43),117-130. [fecha de Consulta 8 de junio de 2022]. ISSN: 0121-5051. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81824123011>
- Metcalf, J. y Kornell, N. (2005) A region of proximal learning model of study time allocation. *Journal of Memory and Language*, 52, 463–477.
- Natividad, L. (2016). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=88531>
- Osorio, O. (2020). ¿Qué es la procrastinación y cómo evitarla? <https://www.tinyrockets.app/procrastinacion>
- Pereda, F., López, T., & González, F. (2014): “Las habilidades directivas como ventaja competitiva. El caso del sector público de la provincia de Córdoba (España)”. *Intangible capital*, 10(3), págs. 528 - 561.
- Peñaranda, V., Naturil, C., & Marco, F. (2018) Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación. Universitat de Valencia: <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/112733/8874-23814-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pickles, M. (2020). Procrastinación, "el problema más grave en la educación". De BBC mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>

- Pilares, R. (2017). Gestión del tiempo y rendimiento académico de los estudiantes de economía caso: universidad andina del cusco, 2016.
https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/1290/Robert_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.
- Reklau, M. (2016). La Revolución de la Productividad. Alemania: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Española, R. A. (2008). Banco de datos (CREA) [en línea]. Corpus de referencia del español actual, 2007-9.
- Ramos, J. (2021). Como vencer la procrastinación y conseguir terminarlo todo. Editorial XinXii.
<https://acortar.link/xpBpd>
- Reverón, N. (2015). Memoria del trabajo fin de grado: gestión del tiempo. Universidad de la Laguna: <https://cutt.ly/QbchllP>
- Rothblum, E., Solomon, J. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33, 387-394
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Fontanella
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503
- Sommer, W. G. (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health*, 39, 5-10.

Steel, P. (2017). Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy.

España: Grijalbo.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

https://www.researchgate.net/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_self-regulatory_failure_Psychol_Bull_133_65-94

Tuckman, B. (2003). The effect of learning and motivation strategies training on college students' achievement. *Journal of College Student Development*, 44(3), 430- 437. doi:

10.1353/csd.2003.0034.

UNESCO IESALC. (2020). Covid-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuesta y recomendaciones. París, Francia: UNESCO.

Recuperado de <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>

Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 124-136.

<https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/5253>

Urco, S. (2019). Relación entre la gestión del tiempo y procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, filial Tarma, 2018.

http://repositorio.upci.edu.pe/bitstream/handle/upci/36/URCO_SANDRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vergara, A. (2020). ¿Deja las cosas hasta última hora? Una psicóloga experta explica por qué y cómo evitarlo. De Areandina. [https://www.areandina.edu.co/es/content/deja-las-cosas-](https://www.areandina.edu.co/es/content/deja-las-cosas-hasta-ultima-hora-una-psicologa-experta-le-explica-el-porque-y-como-evitarlo)

[hasta-ultima-hora-una-psicologa-experta-le-explica-el-porque-y-como-evitarlo](https://www.areandina.edu.co/es/content/deja-las-cosas-hasta-ultima-hora-una-psicologa-experta-le-explica-el-porque-y-como-evitarlo)

Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and learning*, 12(3), 381-399. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11409-017-9174-1>

APÉNDICES

Apéndice A. Entrevista semiestructurada.

Diagnóstico de procrastinación y gestión del tiempo en estudiantes pertenecientes a las selecciones deportivas de la Universidad Popular Del Cesar.

La procrastinación hace referencia a la postergación, al aplazamiento de tareas o actividades importantes, por hacer otras que son de menor importancia pero más placenteras, por ejemplo, ver una serie o película, jugar con el celular, conversar con amigos o familiares, entre otras, esto en muchas ocasiones se debe a una mala organización del tiempo, no estipular horarios para realizar trabajos académicos y para llevar a cabo actividades recreativas, es decir, tener una mala administración del tiempo que usted dispone para emplear una parte del mismo en sus deberes u obligaciones académicos, y otra para realizar actividades de ocio o recreativas, teniendo en cuenta esta información, conteste las siguientes preguntas.

1. Cuando debe realizar una tarea o trabajo académico. ¿Se dedica netamente a esta o suele entretenerse con estímulos externos? (ej. Jugar en el celular, series, películas, conversaciones ajenas al tema, etc.)

2. ¿Cómo organiza o distribuye su tiempo entre sus actividades deportivas y académicas?

3. ¿Considera que dedica más tiempo a sus actividades de ocio y deportivas que a sus tareas académicas? ¿Las distribuye según la necesidad de cada área?

4. Cuando debes realizar un deber académico, ¿lo realizas con anticipación o esperas hasta pocas horas antes de la entrega?

5. ¿Ejecutar deberes académicos a última hora por haber dedicado el tiempo a otras actividades menos importantes te genera algún malestar? (ej. Ansiedad, culpabilidad, estrés, comportamientos, etc.)

Apéndice B. Escala de procrastinación académica (PASS)

Para cada una de las siguientes actividades valore hasta qué punto la pospone o retrasa su inicio. Para ello, puntúe cada pregunta utilizando una escala del “1” al “5”, según con qué frecuencia espera hasta el último momento para hacer la actividad. A continuación, indique en qué grado piensa que posponer dicha actividad es un problema. Finalmente, utilizando la misma escala, indique cuánto le gustaría reducir su tendencia a posponer cada tarea. Recuerde que no hay respuestas buenas o malas.

1. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

2. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer dicha tarea supone un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

3. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

4. ¿Hasta qué punto pospones la citada tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

5. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

6. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

7. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

8. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer dicha tarea supone un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

9. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

10. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

11. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer dicha tarea supone un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

12. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

13. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

14. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer dicha tarea supone un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

15. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

16. ¿Hasta qué punto pospones tu participación en estas actividades?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

17. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer la participación en estas actividades supone un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

18. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer tu participación en estas actividades?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

18. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer tu participación en estas actividades?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Recuerda cuando te ocurrió la siguiente situación por última vez: “.... Es casi el final del curso. Ya casi hay que entregar el trabajo final y ni siquiera has empezado a prepararlo”. Valora cada uno de los siguientes motivos por los cuales has pospuesto realizar dicho trabajo en una escala de cinco puntos en función de cuánto reflejen tus razones para posponer ese momento.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

19. Estabas preocupado de que al profesor no le gustara tu trabajo

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

20. Tenías dificultades en saber que incluir y que no incluir en tu trabajo

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

21. Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

22. Tenías muchas otras cosas que hacer

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

23. Necesitabas pedir información al profesor, pero no te sentías cómodo acercándote a él/ella

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

24. Estabas preocupado de recibir una mala calificación

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

25. No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros

	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
26. Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
27. No te gusta nada escribir trabajos extensos	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
28. Te sentías desbordado por la tarea	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
29. Tenías problemas en pedir información a otro	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
30. Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
31. No podías elegir entre todos los posibles temas	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
32. Estabas preocupado de que, si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
33. No tenías confianza en ti mismo para hacer un buen trabajo	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
34. No tenías bastante energía para empezar la tarea	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
35. Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso	1	2	3	4	5

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
36. Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
37. Sabías que tus compañeros no habían empezado el trabajo tampoco	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
38. No te gustó que los demás te pusiesen plazos (fechas límites)	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
39. Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
40. Estabas preocupado de que si recibías una buena nota la gente esperaría mucho de ti en el futuro	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
41. Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
42. Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
43. Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
44. Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas	1	2	3	4	5
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Apéndice C. Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ)

¿Hasta qué punto describe cada una de las afirmaciones en las siguientes páginas tus actividades y experiencias en relación al estudio? Indica con qué exactitud cada frase te describe, eligiendo una de las alternativas de la siguiente escala. No hay respuestas correctas ni erróneas. Por favor, responde a todas las preguntas.

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

1.- Cuando decido sobre mis objetivos a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

2.- Cuando hago una lista de cosas que realizar, al final del día se me ha olvidado o lo he dejado de lado

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

3.- Llevo una libreta para apuntar notas e ideas

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

4.- Subestimo el tiempo necesario para cumplimentar tareas

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

5.- Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

6.- Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

7.- Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

8.- Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

9.- Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

10.- Tengo la sensación de controlar mi tiempo

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

11.- Cuando observo que tengo contacto frecuente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un archivo especial

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

12.- Puedo encontrar las cosas que necesito para estudiar más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está “patas arriba” y desordenado que cuando está ordenado y organizado

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

13.- Me marco fechas límites cuando me propongo realizar una tarea

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

14.- Escribo notas para recordar lo que necesito hacer

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

15.- Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

16.- El tiempo que empleo en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es “tiempo

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

17.- Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades relacionadas con mi trabajo

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

18.- Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado de cada tarea cuando la he cumplido

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

19.- Encuentro que es difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

20.- Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles como para planificar y gestionar mi tiempo

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

21.- Termino tareas de *alta prioridad* antes de realizar las menos importantes

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

22.- Llevo una agenda conmigo

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

23.- Cuando estoy desorganizado soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

24.- Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

25.- Mantengo un diario de mis actividades realizadas

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

26.- Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

27.- Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario preestablecido por mí mismo

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

28.- Utilizo un sistema de archivos para organizar la información

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

29.- Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

30.- Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

31.- Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

32.- Si sé que voy a disponer de un “*tiempo muerto*”, selecciono alguna tarea para realizar mientras tanto

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

33.- Establezco bloques de tiempo en mi horario para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web)

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

34.- Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones

(1) nunca (2) pocas veces (3) algunas veces (4) habitualmente (5) siempre

Apéndice D. Consentimiento Informado

Antes de llenar los cuestionarios, tenga en cuenta que su participación es libre y voluntaria. los resultados son individuales, no existen preguntas buenas ni malas. información proporcionada será utilizada únicamente con fines académicos. su identidad y datos no serán divulgados y están amparados por la ley 1090 de 2006 igualmente tenga en cuenta que su integridad será protegida evitándose toda discriminación u acción que afecte su dignidad. Usted tiene derecho de abandonar la investigación en cualquier momento, si así lo desea, sin que eso represente alguna afección para usted. Una vez leído esto. ¿Acepta usted participar en esta investigación?

- Acepto
- No Acepto

Firma del participante

CC: _____