

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Procrastinación académica en estudiantes de arquitectura de la
Universidad Nacional San Luis Gonzaga**

Trabajo Académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Investigación y
Gestión Educativa

Autora

Julia Cecilia Morón Valenzuela

Chincha - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Procrastinación académica en estudiantes de arquitectura de la
Universidad Nacional San Luis Gonzaga**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

Chincha - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Procrastinación académica en estudiantes de arquitectura de la
Universidad Nacional San Luis Gonzaga**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma

Julia Cecilia Morón Valenzuela (Autor)


.....

.....

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Chincha - Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Chincha a veintinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en la I.E. José Pardo y Barrera, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Caldo La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **"Procrastinación académica en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga"** para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Investigación y Gestión Educativa al señor(a) **MORÓN VALENZUELA, JULIA CECILIA**.

A las catorce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, **MORÓN VALENZUELA, JULIA CECILIA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Siendo las trece horas con catorce horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Caldo La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Procrastinación académica en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|---|------------|
| 1 | repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet | 10% |
| 2 | Submitted to Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación IACC Trabajo del estudiante | 2% |
| 3 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 2% |
| 4 | repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet | 2% |
| 5 | go.gale.com Fuente de Internet | 1% |
| 6 | index.pkp.sfu.ca Fuente de Internet | 1% |
| 7 | revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 8 | repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet | 1% |

| | | |
|----|--|------|
| 9 | produccioncientificaluz.org Fuente de Internet | 1 % |
| 10 | www.scielo.sa.cr Fuente de Internet | 1 % |
| 11 | repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 12 | vdocuments.net Fuente de Internet | <1 % |
| 13 | Submitted to Gimnasio Campestre La Fontana Trabajo del estudiante | <1 % |
| 14 | dokumen.tips Fuente de Internet | <1 % |
| 15 | livrosdeamor.com.br Fuente de Internet | <1 % |
| 16 | repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 17 | prezi.com Fuente de Internet | <1 % |

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

DEDICATORIA

A Dios quien me da la vida para permanecer en este camino de indagación, a mi madre por su valioso ejemplo de vida, a mis hijos fuente de inspiración para la culminación de cada uno de mis objetivos y a un ser muy especial que día a día energiza mi camino en esta nueva etapa de mi vida.

INDICE

DEDICATORIA

ÌNDICE

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes Nacionales

1.2 Antecedentes Internacionales

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Definición de Procrastinación etimológicamente

2.2 Definición de Procrastinación según la RAE

2.3 Definición de Procrastinación según otros autores

CAPÍTULO III

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

3.1. Teoría de la Auto-eficacia de Bandura

3.2. Teoría de las Funciones ejecutivas de Barkley

3.3. Procrastinación académica

3.4. Aportes en la procrastinación académica

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS CITADAS

RESUMEN

El trabajo académico procura comprender dentro del campo de la educación un tema fundamental en la formación integral del universitario, nos referimos a la Procrastinación manifiestan sus hábitos de estudios los estudiantes y que explicación manifiestan sobre el uso de sus tiempos y comprender los principales obstáculos durante el proceso de su desarrollo académico. La educación dentro del proceso enseñanza aprendizaje, procura que los estudiantes desarrollen habilidades integrales; como parte de sus procesos académicos. Por último, se concluye, que existe aplazamiento constante de las tareas que generan consecuencias negativas para la salud de los estudiantes.

Palabras Clave: Procrastinación académica, organización, hábitos, tiempo.

ABSTRACT

The academic work seeks to understand within the field of education a fundamental issue in the integral formation of the university, we refer to the Procrastination manifest their habits of studies the students and that explanation manifest about the use of their times and understand the main obstacles during the process of their academic development. Education within the teaching-learning process ensures that students develop integral skills; as part of their academic processes.

Keywords: Academic procrastination, organization, habits, time.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica, cada día se acentúa como una dificultad académica del ámbito universitario por presentarse permanentemente generando alteraciones en el desarrollo académico de los estudiantes de pregrado. Por lo tanto, este evento es observable con más frecuencia en los primeros ciclos académicos por ser los estudiantes ingresantes quienes están en un proceso de transición al cambiar estilos de estudios que vienen de la secundaria y se evidencia en el proceso de adaptación universitaria. (Clariana, Gotzens, Badia & Cladellas, 2012).

Este fenómeno de procrastinación, trae consigo consecuencias negativas en el proceso académico de los alumnos. (Domínguez, Villegas & Centeno, 2014).

Para la presentación del estudio hemos diseñado desde un enfoque cualitativo a fin de conocer y comprender la procrastinación académica en que se involucran alumnos de Arquitectura en la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Las universidades públicas demandan mayor exigencia en lo académico y requiere mayor rigurosidad para la ejecución de diferentes tareas, situación que involucra que los estudiantes preparen material anticipadamente para el cumplimiento de sus tareas que muchas veces los lleva a traspasar antes de la entrega de tareas, específicamente en los cursos de talleres de diseño arquitectónico; a pesar de comunicarles con anticipación para que obtenga un aprendizaje satisfactorio, estas postergaciones van haciendo que vayan desaprobando asignaturas esenciales para su formación y alargando más su tiempo de estudios.

Estas postergaciones tienen asociación con la procrastinación académica, que significa postergar las actividades académicas pendientes de manera consciente; por lo tanto, definimos la procrastinación académica como el aplazamiento voluntario por parte del alumno, a causa de factores internos y externos.

Teniendo en cuenta que la vida universitaria demanda que los alumnos cambien sus métodos de estudios, den mayor dedicación a desarrollarse intelectualmente y alcancen el

éxito profesional, sin embargo, persiste la problemática del aplazamiento generando problemas en la salud de los estudiantes quienes en algunas oportunidades algunos de ellos han colapsado mediante desmayos en pleno ámbito universitario por el aplazamiento de las tareas.

Por lo tanto, para desarrollar el trabajo se ha considerado los siguientes objetivos:

Objetivo General

- Conocer la procrastinación académica en alumnos de Arquitectura en la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Objetivos Específicos

- Conocer la empleabilidad del tiempo en alumnos
- Explorar los hábitos de estudios en alumnos
- Conocer la percepción de las dificultades para dar inicio o para la finalización de sus tareas académicas en alumnos

En el capítulo se presentan algunos antecedentes de investigación que dan sustento a la problemática.

En el capítulo III se puede evidenciar el marco teórico, en lo que se refiere a la primera sección que da fundamento teórico a los conceptos de procrastinación y en la segunda sección se presenta en sí las bases teóricas de la procrastinación académica.

Para la monografía se ha empleado una investigación bibliográfica basada en las teorías científicas de la variable de estudios, asimismo se encuentra dentro de un diseño no experimental con nivel I correspondiente a un estudio exploratorio; con enfoque cualitativo basado en las observaciones y entrevistas directas con los alumnos de la Facultad de Arquitectura de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes Nacionales

Ayala (2019) en su investigación: “La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos” este investigador se propuso analizar las teorías, los elementos y los modelos de la variable, teniendo como premisa el contexto de malos estilos de aprendizaje, bajo rendimiento académico, la falta de resolución de conflictos, indebida toma de decisiones, postergación de la realización de las actividades, generando una serie de dificultades e induciendo a la debilitación del aprendizaje. En conclusión, la investigación permitió conocer los problemas en los estudiantes, cuyas consecuencias son multidimensionales.

Maldonado y Zenteno (2018) investigó sobre: “Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este” en la pretendió determinar si existe relación significativa entre las características, con una muestra conformada por 313 estudiantes universitarios entre 16 a 36 años; hallándose una relación positiva y significativa entre niveles de Procrastinación académica y ansiedad frente a exámenes ($\rho=.128^*$, $p<.023$). Por lo que se concluyó que ambas variables mostraron que cuando se incrementa el nivel de Procrastinación académica también se incrementan los niveles de ansiedad ante los exámenes.

Por otro lado, en la investigación de Barrantes (2018) sobre “Procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes en una institución educativa de Trujillo”. El investigador, adopta un diseño no experimental, transversal, descriptivo comparativo y una muestra de 109 estudiantes, los hallazgos muestran que la diferencia entre indicadores no es significativa con relación a la población y a la muestra, por lo tanto, se concluye que no existe diferencia genérica ni por grado de estudio en cuanto a Procrastinación académica.

1.2 Antecedentes Internacionales

Atalaya y García (2019) en su artículo publicado “Procrastinación: Revisión teórica” buscó analizar las perspectivas actuales de procrastinación, así también los tipos y modelos teóricos que la respaldan. Entonces realizó metódicamente una revisión a las fuentes bibliográficas, el producto final es que hallaron múltiples designaciones para referirse a procrastinación, por lo tanto, los autores concluyen que a través de una sustanciosa revisión teórica se logra entender el concepto de la característica investigada.

García y Silva (2019) iniciaron un estudio para validar un “Cuestionario construido con base en la escala de procrastinación académica (EPA)”, compuesto por 16 reactivos, y se agregaron seis más relacionados con las interacciones con internet durante el desarrollo de actividades académicas, se realizó a través de un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal con un cuestionario tipo Likert, aplicado a 746 estudiantes. Los hallazgos confirmaron la estructura bifactorial de la EPA (autorregulación académica y procrastinación).

Garzón (2017) realiza una revisión teórica sobre el estudio de la procrastinación académica y comprensión de la deserción universitaria a través de un enfoque cualitativo bajo este paradigma evidenció la asociación entre alta procrastinación y bajo rendimiento académico de los estudiantes universitarios, que es posible entrenarla con éxito dentro del contexto del aprendizaje autorregulado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Definición de Procrastinación etimológicamente

La definición etimológica de la procrastinación “deriva del verbo en latín *procrastinare*, que significa dilatar la presentación de una actividad de forma voluntaria, también deriva de la palabra en griego antiguo *akrasia*, significa hacer algo en contra del juicio o hacerse daño a uno mismo” (Steel, 2007, p. 65). Por lo que, se puede deducir que la procrastinación es un retraso que va en contra de los sujetos que la realizan.

2.2 Definición de Procrastinación según la RAE

En un contexto conceptual más amplio, la Real Academia de la Lengua Española define la "procrastinación" como la acción de diferir o aplazar una tarea, evidenciando la intención inicial de llevar a cabo la labor encomendada, la cual se pospone para un momento futuro (García-Ayala, 2016; Steel, 2011). Este comportamiento implica que las personas, pese a tener la intención de abordar una tarea planificada, optan por postergarla sin evaluar completamente las posibles consecuencias asociadas al retraso.

Este fenómeno de procrastinación revela una dinámica psicológica compleja en la toma de decisiones y la gestión del tiempo. Al postergar tareas, las personas pueden verse envueltas en un ciclo de evitación que va más allá de una simple demora temporal. Se puede originar por diversos motivos, como la percepción de la tarea como abrumadora, la falta de motivación inicial o la subestimación de la urgencia.

Es esencial comprender que la procrastinación no solo afecta el rendimiento académico o laboral, sino que también puede influir en la salud mental y emocional de quienes la experimentan. La procrastinación crónica puede generar estrés, ansiedad y una sensación de falta de control sobre las propias actividades.

Para abordar la procrastinación de manera efectiva, es necesario explorar sus raíces y adoptar estrategias que fomenten la gestión del tiempo, la planificación efectiva y el desarrollo de hábitos proactivos. Reconocer la complejidad de este comportamiento permite diseñar enfoques más comprensivos y personalizados para aquellos que luchan contra la procrastinación, promoviendo así un manejo más saludable del tiempo y la productividad personal.

2.3 Definición de Procrastinación según otros autores

El término procrastinación se ha convertido en un “fenómeno típico en nuestra sociedad, cuya actividad de posponer tareas es un acto irresponsable del sujeto. Éste actuar puede ser voluntario o involuntario que genera severas consecuencias, se inicia en la adolescencia y se establece en la edad adulta perjudicando su desempeño académico y laboral” (Álvarez, 2010). Antiguamente, se referían a la procrastinación como “el comportamiento de postergar tareas, esta conducta era socialmente aceptada y justificada; sin embargo, comenzó a tornarse negativo en la modernidad, cuando la aplicación de técnicas productivas se convirtió en la fuente de progreso económico y financiero de la sociedad” (Steel, 2007). Sin embargo, de acuerdo a lo señalado por Busko (1998) define la procrastinación “como una tendencia a postergar siempre o casi siempre una actividad; o prometer efectuarla más adelante por medio de justificaciones o excusas con el propósito de evitar cierta culpabilidad frente a las tareas” (p.85).

CAPÍTULO III

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Para comprender la conceptualización de procrastinación se ha seleccionado dos teorías correspondientes Bandura (autoeficacia) y Barkley (funciones ejecutivas).

3.1. Teoría de Auto-eficacia de Bandura

Según Albert Bandura (1994) sostiene que la teoría de la Auto-eficacia “es una teoría coherente con la proposición de Aprendizaje social cognoscitivo del referido autor, esclareciendo la importancia de los procesos cognitivos autoreguladores; por otro lado, Bandura percibe que, al referirnos de auto-eficacia, estamos hablando de un proceso cognoscitivo que intercede en el comportamiento con la finalidad de regularlo”. De acuerdo a Bandura podemos entender la importancia del trabajo que realiza nuestro cerebro a fin de regular comportamientos en el ser humano para dotarlos de habilidades convirtiéndolos en seres potencialmente eficaces.

Vemos claramente que la auto-eficacia es una fuente predictora del desempeño en la vida universitaria y al ser explorados y reconocidos por sus docentes hace que consigan valiosos descubrimientos “insights” Pajares y Kranzler (1995). Por lo cual, se recalca de nuevo la importancia de que el maestro identifique y trate de cambiar los juicios erróneos en sus alumnos por considerarse componentes relevantes en la motivación y en el comportamiento.

Por lo tanto, si tenemos estudiantes autoeficaces académicamente propios de este nuevo contexto educativo situación evidenciada gracias a la exploración y diagnóstico del estudiante para pasar a un rol tutor y guía de su aprendizaje; dejando atrás todo raciocinio equivocado y mejorando su comportamiento por medio de estrategias motivadoras.

El esfuerzo de los maestros puede venirse abajo sino consiguen que los alumnos tengan seguridad y confianza de sí mismos, en algunos casos por experiencias negativas previas o dificultades presentes.

Bandura tuvo una idea asertiva con respecto al ser humano manifestando que “este se programa a sí mismo con el propósito de conseguir el éxito o fracasar, existiendo tres factores interrelacionados como son los criterios individuales presentado como afectos, discernimientos y hechos biológicos, b) el proceder y c) impulsos ambientales” (Ornelas, Blanco, Gastélum & Muñoz, 2013, p. 19). En esta propuesta consideramos necesario la actitud de cada individuo en lograr o romper sus objetivos propuestos, algunas veces generales por sentimientos, enfermedades imprevistas, el entorno en el que se desenvuelve entre otros.

Según lo descrito líneas arriba entendemos que muchas veces el estudiante no aplica sus conocimientos teóricos en la práctica por temor a volver a pasar algún evento anterior negativo, caso contrario si el estudiante tiene situaciones favorables en su quehacer académico, este le produce autoconfianza que va en beneficio de su futuro profesional.

De los autores citados en su gran mayoría opinan sobre autoeficacia haciendo mención a la correspondencia de la imagen positiva hacia el aprendizaje, dando lugar a un exitoso curso de autorregulación y rendimiento conveniente. Entonces, si el estudiante logra sus objetivos generará una evidencia positiva produciendo mejores resultados con nuevos recursos administrados por él mismo. Por ello la necesidad que el estudiante medite para tener la capacidad de tomar decisiones asertivas que logre alcanzar sus metas.

Después de comprender la teoría de Bandura se asevera que las indiscutibles razones de la procrastinación académica pueden ser genéticamente innatas unidas a la estructura primordial del cerebro; pero desde el contexto en que vive el individuo no es puro (Steel, 2011, p. 14). Según lo comprendido por Bandura podemos afirmar que muchas veces se aplazan las tareas académicas debido a un antecedente hereditario que se encuentran relacionadas con nuestro cerebro en un contexto dificultoso. Por lo tanto, Bandura y Barkley consideran que nuestra estructura biológica está estrechamente ligada a nuestras acciones; es decir que nuestro cuerpo funciona de acuerdo a las necesidades de cada individuo.

Es necesario descifrar el significado de la teoría de las funciones ejecutivas sostenida por Barkley, que al aseverar que los procesos cerebrales se organizan y se previene situaciones nuevas. Al pasar los años, las mencionadas funciones para la gran mayoría de autores son interpretadas como procesos mentales que tiene como principal propósito resolver problemas y conseguir una meta mediante el ordenamiento del comportamiento, manejar el tiempo y pronosticar el futuro; dichos procesos están asociados a la autoconciencia y (Ardila, 2008; Barkley, 2012; Moreno, 2011).

3.2 Teoría de las Funciones ejecutivas de Barkley

La conjetura de las funciones ejecutivas de Barkley por la eventualidad propone las correspondencias de percepciones compartidas por alumnos con las concepciones descritas previamente, entendiéndose desde funcional que hablar de procrastinación es referirse, al proceso que hace posible o no la ejecución de una acción, situación poco analizada en investigaciones anteriores. Ambas teorías tanto de las funciones ejecutivas de Barkley con autoeficacia de Bandura, son asociadas entre sí, porque al desarrollarse adecuadamente las primeras admite tomar decisiones asertivas mejorando la imagen del futuro, conllevando a una autoeficacia.

3.3. Procrastinación académica

Furlan, Heredia, Piemontesi y Tuckman (2012) conceptualizaron la procrastinación académica en varios aspectos, desde el trabajo cognitivo que, generando un comportamiento disfuncional caracterizado por el aplazamiento de actividades, hasta aspectos psicológicos manifestado en cansancio del alumno como una consecuencia. Por otro lado, González-Brignardello y Sánchez (2013) concepcionaron la procrastinación académica como la demora constante premeditada de las actividades académicas, esta situación obstaculiza el cumplimiento de las mismas en el cronograma establecido por los docentes.

Por lo tanto, concebimos que la procrastinación académica es la situación en la que el alumno aplaza la ejecución de una tarea hasta en ocasiones dejar de hacerla como una manera de evadir experiencias aversivas. Esta situación muchas veces suele

ser repetitivas convirtiéndose en un mal hábito y comportamiento que conduce a la pérdida de tiempo, aumento de estrés y disminución de su rendimiento académico. Finalmente, la procrastinación en la planificación de actividades o tareas sin ejecutarlas.

a) Hábito

Son acciones repetitivas sin obstáculo alguno asociadas a la supervisión inhibitoria que logra modificar y elegir cómo actuamos. (Diamond, 2013, p. 137).

- Autodisciplina

Este evento corresponde con la toma de decisiones impetuosamente sin medir consecuencias (comentarios verbales o acciones); refiriéndose al problema considerando la óptica de otras personas sobre una acción realizada por uno; es decir, recibir con tolerancia la crítica constructiva (Ariely, 2008). Por lo que se requiere de esfuerzo voluntario para realizar acciones autocorrectivas en busca de la mejora continua.

- Organización

Es la destreza de ordenar pensamientos, actividades y escritura. Además, con el suceso de pensar aceleradamente al momento de toparse con una situación inesperada. Ardilla y Ostrosky-Solís, especificandola como el trabajo eficiente más habitual de la corteza prefrontal lateral” (2008, p. 6). Tiene asociación con el arte de mantener ordenado cada situación en el momento correcto y ser asertivo en la decisión tomada al respecto.

b) Manejo del tiempo

Para Dawson y Guare (2012) la utilización del tiempo es la destreza de valorar la manera de adecuarse dentro de los límites de tiempo. La correcta aplicación del

tiempo tiene relación con la planificación del mismo. Esta habilidad se adquiere desde el desarrollo y crecimiento del niño, quien en su día a día enfrenta contextos que exigen planificar y ordenar el tiempo para concretar quehaceres.

Barkley (2012) subrayó 3 elementos que componen el manejo del tiempo; el 1ro hace mención a la habilidad del individuo de planear una meta futura, el 2do el tiempo ineludible para producir gestiones que terminen con la meta, y el 3ro cuando la meta alcanzada satisface a la persona.

- **Cumplimiento de tareas.** Asociada con la destreza de ordenar trabajos por ejecutar y efectuar con ellos; así como asimismo con la autodisciplina y el mando del tiempo elaborando en el momento debido la tarea. (Barkley, 2010).
- **Planificación de tareas.** Corresponde a la destreza de remediar inconvenientes cotidianos y su perfeccionamiento potenciando las prácticas de los individuos; es decir, para subsistir pacíficamente se tiene que planificar y solucionar escenarios (Barkley, 2001).

c) Inicio y culminación de tareas

Permite iniciar una actividad y mantener la motivación para llevarla a término (Barkley, 2012). Corresponde con la aceleración: capacidad de dar inicio y continuar, aunque haya distractores.

- **Motivación**

Es coherente con el equilibrio al esfuerzo necesario para realizar un compromiso no del todo seductor para el individuo; situación que requiere mayor supervisión para asegurar su ejecución (Garner, 2009; Barkley, 2011).

Si el alumno no está motivado para ejercer una tarea entonces le será más difícil lograrla o llevarla a cabo eficientemente.

- **Dificultad de aprendizaje**

Para Garner (2009), “los problemas de aprendizaje son la 1ra evidencia del alumno con pobre control de impulsos. Estos problemas tienen que ver con la escasa capacidad de ordenamiento y autocontrol”. En otras palabras, entendemos

que los conflictos de aprendizaje se refieren a un grupo de trastornos que frecuentemente se confunden entre sí, por no tener una definición clara, por los diferentes trastornos existentes y por las distintas características de la población estudiantil.

- **Esfuerzo sostenido**

Es un trabajo eficiente que utiliza planes cognitivos cuando la persona se ve tentada por actividades que la producen más sumado a la que se está realizando en ese instante (Garner, 2009).

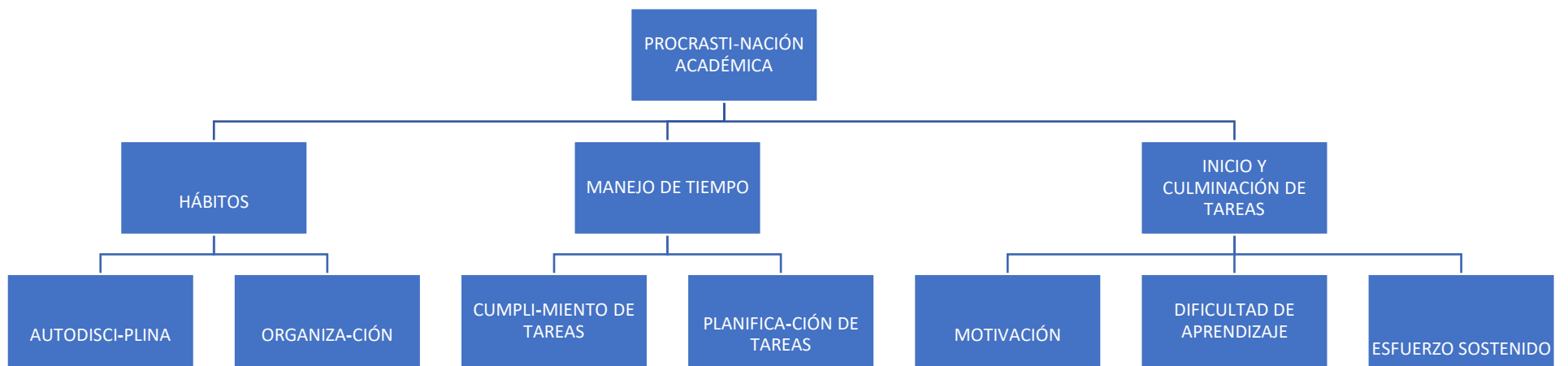


Figura 1: Categorías y subcategorías de la procrastinación

Nota: Elaboración propia. Adaptado de Barkley (2011)

3.4 Aportes de la procrastinación académica

El estudio partió de explorar tres situaciones fundamentales como parte de los objetivos propuestos como son: hábitos, utilización del tiempo e inicialización y finalización de tareas que a partir de teorías científicas iremos discerniendo a fin de conocer, comprender y discutir con nuestras opiniones en la investigación.

Primero en lo que se refiere a los Hábitos se encontraron grandes evidencias como es la falta de hábitos de estudios conceptualizada como la falta de acciones repetitivas para la lectura, asimismo la falta de utilización de videos para estudiar, citando a Gallardo, Marqués y Bullen (2015) podemos entender lo que manifestaban sobre la aplicación del internet en estudiantes universitarios para recoger información de primera opción en el proceso de estudio. Sin embargo sabemos que los videos son útiles para el aprendizaje de quienes son más visuales, es decir para aquellos alumnos que desarrollan mayor aprendizaje con el hemisferio derecho pero al mismo tiempo existe la probabilidad de que los videos se conviertan en una distracción (Garzón-Umerenkova & Gil-Flores, 2017a; Odaci, 2011), sumado a ello tenemos las opiniones de varios alumnos de la Facultad de Arquitectura de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga quienes a la entrevista manifiestan que los videos son muy útiles pero que fácilmente los conduce a distraerse ante la navegación por internet, que como tenemos conocimiento aparecen una serie de distractores que conllevan a que suceda este evento.

Sumado a ello se evidencia que los estudiantes tienen como estrategia de estudios las redes sociales como Facebook y whats app, acompañado a ello se presenció el consumo de bebidas energizantes, ello con el fin de mantenerse despiertos durante altas horas de la noche aumentando la dificultad del aprendizaje colaborativo, esto se debe que al no coincidir en horarios y el aplazamiento de tareas les conlleva que, con el afán de cumplir con la entrega de tareas se queden sin dormir hasta culminarlos.

La ausencia de sueño tiene asociación con conflictos en alumnos para sistematizar la concordancia de horarios. Alumnos coincidieron en opiniones al afirmar que cuanto más grandes son los grupos de trabajo habrá mayor dificultad para coincidir en horarios. Asimismo, podemos manifestar que, empero de aplicar distintas acciones de aprendizaje existe la dificultad de presentar problemas en el aplazamiento

de labores académicas, generando una dificultad (Chan, 2011; Furlan et al., 2012; Vallejos, 2015). Es decir, las habilidades aplicadas para instruirse se tornan distractores porque están expuestos a ingresar con mayor facilidad a las redes sociales; y, por otro lado, la toma de energizantes se torna una dificultad para concebir el sueño.

Asimismo, al referirnos de los hábitos en los estudiantes tenemos los hábitos de organización. Efectivamente, evidenciamos que los alumnos tienen ordenamiento incorrecto ante la falta de hábitos para el acatamiento de horarios y acciones académicas, Angarita (2012) refirió que los procrastinadores no incorporan acciones académicas que le permitan mejorar los estudios.

En segundo lugar y dando respuesta al segundo objetivo tenemos la diferenciación en el cumplimiento y planificación de tareas, los estudiantes postergan sus tareas académicas en un tiempo establecido, ocasionando cansancio, estrés, frustración (Garzón-Umerenkova & Gil-Flores, 2017a; Hannok, 2011) y falta de horas de sueño (Ariely, 2008; Cone, 2013).

Esta situación genera inasistencia asociada al incumplimiento de tareas incrementando su estado de estrés, agotamiento, fracaso e incrementando el sueño. Sumado a ellos se encuentra el incumplimiento de los horarios establecido.

Angarita (2012) en su explicación manifiesta que el temor por el fracaso corresponde a pensamientos negativos que tiene el alumno sobre ellos mismo reduciendo la autoeficacia, por lo que, el alumno se mira a sí mismo de manera poco proactiva en relación a sus estudios.

A la entrevista de un estudiante, manifestó que la presentación de su trabajo no le satisfacía, que era sensato que no cumplía con la severidad exigida y esta situación lo mantenía ansioso. Sin embargo, otros estudiantes manifiestan que se acumulan de trabajos y esta situación conlleva a amanecerse días antes incrementando su cansancio y estrés por otorgar a tiempo las labores. En este sentido sostienen los estudiantes que lo llegan a entregar, pero con las justas, tornándolos en un estado de locura y con mucho estrés.

Hannock (2011) considera que el estudio constante en horas de madrugada no es beneficioso para el alumno. Ante ello de acuerdo a lo conversado con los alumnos, ellos manifiestan que cuando estudiante madrugada afecta el desempeño diurno porque les produce mayor sueño y agotamiento de día.

Garzón-Umerenkova & Gil-Flores (2017a) advierten que el fracaso es la expresión de aversión a la labor. Ante ello opinan los estudiantes que a veces al no gustarle una tarea ocasionaba frustración en ellos generando aplazamiento. Ante la opinión los estudiantes sostienen que se sienten ansiosos porque el tiempo va disminuyendo para la culminación de sus tareas. Coincidiendo con Cone (2013) relatan los alumnos que le ha sucedido en la entrega de Taller dejando todo para los últimos tres días y no duermen por tres días es decir que hay un promedio de haber dormido 8 horas en los 3 días.

De acuerdo a Ariely (2008), es natural evidenciar a los procrastinadores tienen pocas horas de sueño y al ejecutar sus tareas recién son conscientes de que tenían un sinnúmero de tareas por ejecutar, optando por dormir menos para poder culminar el trabajo que no había hecho en su debido momento.

Al referirnos de planificación de las tareas, se evidenció el obstáculo para ordenarse en correspondencia a sus tareas ante la percepción confusa del paso del tiempo. (Barkley, 2010). Para los estudiantes el tiempo se les pasa sin darse cuenta, manifiestan no tener tiempo porque ya en el último día y antes, cuando lo tuvo para hacer, lo dejaba para después, aceptando que si hubieran hecho su trabajo con anticipación el resultado hubiera sido mejor.

Por último, asociado con la planificación de tareas se mostró el tema del autocontrol (Ariely, 2008), entendido como autocontrol. Frente a este evento se tiene conocimiento que los estudiantes cuando inician su labor académica frecuentemente se distraen y al final se pasa la hora.

Tiene correspondencia con la motivación, aprendizaje y esfuerzo sostenido. En aras de entender mejor todas las relaciones que se desprenden de cada uno de ellos. Resaltamos el suceso de realizar tareas correspondientes con la estimulación que se tiene por ellas. Diferenciando la motivación intrínseca de la extrínseca.

Los alumnos se inclinan con mayor motivación intrínseca por algunos cursos, reforzado por el trabajo en los laboratorios e innovación. Manifiestan algunos los estudiantes que le gusta hacer maquetas y les va bien, son motivados y lo hacen muy bien. Tienen creatividad por la innovación y querer trascender en la sociedad haciendo algo nuevo, reflejando sentido de autoeficacia positiva en estas declaraciones.

Mientras otros estudiantes tienen motivación extrínseca: Ellos quieren terminar su carrera rápido, a los 22 años, para poder trabajar y ser independiente y no ser una carga económica para nadie. Posteriormente, se encontró la motivación que necesitan para iniciar el estudio, antes que dedicarse a la tarea académica que no los motiva, se distraen en actividades motivadoras.

Otros necesitan de una actividad musical para inspirarse e iniciar el estudio. Mientras que otros alumnos de ciclos avanzados coinciden que la música es un gran potenciador del estudio: Siendo la música muy motivadora, algunos géneros musicales te aceleran bastante y comienzan muy fuerte el estudio, esta situación se debe a las características propias de la edad de los alumnos.

También entendemos que, así como existe motivación, existe desmotivación correspondiente a los que pretenden procrastinar (Angarita, 2012). Aseverando la existencia de una contradicción porque no les gusta dejar inconcluso. Se logra apreciar la relación de la ausencia de motivación con la ausencia de esfuerzo sostenido, lo que lleva al incumplimiento de las tareas por abandono o postergación de actividades (Domínguez et al., 2014; Furlan et al., 2012). Pardo y otros (2014) sostienen que los universitarios también postergan sus tareas por considerar que la recompensa a obtener (la nota, el pasar el curso) es a largo plazo.

Es evidente la ansiedad ligada al aplazamiento, asumiendo como causa la falta de organización. Giannoni (2015) asevera que la incertidumbre se origina porque

existe la falta organización para hacerle frente a la enorme carga académica y porque quienes sí son organizados, no son consistentes en su organización. Afirmando algunos de ellos que siempre se encuentran ansiosos pensando en las tareas, es horrible, pero así es. Entonces nos ponemos ansiosos ante la desorganización y muchos de ellos si son organizados, generando el hecho de estar motivados el incremento de ansiedad.

El apresuramiento del tiempo produce ansiedad, tal como lo perciben, al volver a explorar las tareas y son conscientes de la ausencia de uno, se torna locos por aprenderlo, pero la verdad es que al estudiar apurados no logran un aprendizaje significativo, jugando todo en su contra. Coincidiendo con Pardo y otros (2014) afirmamos que los alumnos aumentan el estado de ansiedad al querer saber más y a veces el tiempo no se puede. Quieren correr con sus estudios para trabajar ya. Quieren apresurarse y aumenta el cansancio, sumado a ello también desean dormir bien.

A partir de la ansiedad generada, se desprenden sintomatologías que obstaculizan la producción académica, como la migraña y la depresión (Giannoni, 2015). Declarando los alumnos que cuando se preocupan les causa dolor de cabeza acompañado con náuseas y entonces ahí sí que no pueden continuar con sus labores académicas, entonces ocurre el atraso, postergando más sus actividades. Al no dormir bien genera en alumnos sentimientos de depresión.

CONCLUSIONES

PRIMERA, se logró conocer la procrastinación académica en alumnos de Arquitectura de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, evidenciándose la existencia de aplazamiento constante de las tareas; generando consecuencias negativas para la salud de los estudiantes.

SEGUNDO, existe escasa optimización del tiempo de los alumnos generando incumplimiento de tareas, por mostrar dificultades en la activación y esfuerzo sostenido asociados con el desinterés como parte de la desmotivación ocasionando estrés y ansiedad.

TERCERO, existe deficiencia de buenos hábitos, evidenciándose la ausencia de prácticas académicas correctas por la presencia de distractores.

CUARTO, si el alumno está motivado logrará ser autoeficaz y reducirá la dificultad de aprendizaje teniendo en cuenta que el pensamiento positivo es el motor del buen desempeño del alumno.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere a las autoridades universitarias el reforzamiento de las tutorías mediante talleres destinados a dar a conocer a los estudiantes todas las aristas que implica el procrastinar y acciones de apoyo que permitan reducir el aplazamiento e incorporar hábitos en mejora de su aprendizaje.
- Implementar en los estudiantes el coaching universitario, como metodología de apoyo en relación a la prevención de la procrastinación.
- Investigar la procrastinación académica, desde las neurociencias para visionar la comprensión en su totalidad de este evento, desde el funcionamiento del cerebro humano, e instituir acciones mitigadoras en aras de reducir el fenómeno del aplazamiento académico.
- Investigar la procrastinación en alumnos universitarios de diferentes facultades para identificar los factores inherentes a su práctica.

REFERENCIAS CITADAS

- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94.
- Ardila, A. (2008). Desarrollo Histórico de las Funciones Ejecutivas. *Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 1-21. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3987433.pdf>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista persona*, 13, 159-177. <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Ariely, D. (2008). *Predictably Irrational. The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. New York: Harper.
- Atalaya C. y García L. (2019) Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología Vol. 22 - N.º 2 - 2019, pp. 363 – 378*. DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala A. (2019) La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos (Tesis de Licenciatura) Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2435/Anthony_Trabajo_Bachillerato_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81.
- Barrantes, B. D. (2018). Procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes en una institución educativa de Trujillo [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/14700>
- Barkley, R. (2001). The Executive Functions and Self-Regulation: An Evolutionary Neuropsychological Perspective. *Neuropsychology Review*, 11(1), 1-29.
- Barkley, R. (2010). Funciones ejecutivas y autorregulación. En S. Peer (Presidencia), 22ª Conferencia Internacional de TDAH. Atlanta, EEUU.
- Barkley, R. (2011). *Barkley Deficits in Executive Functioning Scale (BDEFS)*. New York: The Guilford Press.
- Barkley, R. (2012). *Executive Functions. What They Are, How They Work, and Why They Evolved*. New York: The Guilford Press.
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A Structural equation model. (Tesis de maestría). University of Guelph, Ontario.

- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62. Lima: UNIFÉ.
- Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M. & Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2), 737-754.
- Cone, L. (2013). *The Fine Points of Working under Pressure: Active and Passive Procrastination among College Students*. (Tesis de Doctorado). Universidad Estatal de Ohio, EEUU.
- Dawson, P. & Guare, R. (2012). *Coaching Students with Executive Skills Deficits*. New York: The Guilford Press. "Time management: The capacity to estimate how much time one has, how to allocate it, and how to stay within time limits and deadlines. It also involves a sense that time is important". Traducción mía.
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64, p.135-168.
- Domínguez, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*, 20(2), 293-304. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S. & Tuckman, B. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología*, 9,142-149. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba.
- Furlan, L. (2012). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1), 75-89. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Gallardo, E., Marqués, L. & Bullen, M. (2015). El estudiante en la educación superior: Usos académicos y sociales de la tecnología digital. *RUSC. Universities and Knowledge Society Journal*, 12(1), 25-37. Doi <http://dx.doi.org/10.7238/rusc.v12i1.2078>
- García-Ayala, C. (2016). Comprendiendo la procrastinación con el Modelo ABC de Albert Ellis. *ResearchGate*, 2(1), 7-5. <https://www.researchgate.net/publication/264421119>
- García Martínez, Verónica, & Silva Payró, Martha Patricia. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un

- cuestionario. *Apertura (Guadalajara, Jal.), 11(2), 122-137. 2020.*
<https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
- Garner, J. (2009). Conceptualizing the Relations Between Executive Functions and Self-Regulated Learning. *The Journal of Psychology, 143(4), 405-426.*
- Garzón-Umerenkova, A. & Gil-Flores, J. (2017a). Academic procrastination in non-traditional college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 15(3), 510-532.*
- Garzón, A. F. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12495/1719>.
- Giannoni, E. (2015). Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- González-Brignardello, M. P. & Sánchez-Elvira-Paniagua, A. (2013). ¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica? [Can Engagement buffer the harmful effects of Academic Procrastination?]. *Acción Psicológica, 10(1), 117-134.* <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation.* Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Hannok, W. (2011). *Procrastination and Motivation Beliefs of Adolescents: A Cross-Cultural Study (Tesis de Doctorado).* University of Alberta, Ottawa, Canadá.
- Maldonado C y Zenteno M. (2018) Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este (Tesis de Licenciatura) Universidad Peruana Unión.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1040/Marlith_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Moreno, M. (2011). *Funciones ejecutivas y rendimiento académico en la universidad.* USA: Editorial Académica Española.
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education, 57, 1109-1113.*
- Ornelas, M., Blanco, H, Gastélum, G. & Muñoz, F. (2013). Perfiles de autoeficacia en conductas académicas en alumnos de primer ingreso a la universidad. *Revista*

Electrónica de Investigación Educativa, 15(1), 17-28. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol15no1/contenido-ornelasetal.html>

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

Steel, P. (2011). *Procrastinación. Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. España: Grijalbo.

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios (Tesis de Licenciatura)*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.