



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR**

Trabajo de investigación

**Procrastinación en estudiantes de la carrera de psicopedagogía de la
Universidad Nacional de Chimborazo.**

Trabajo de grado previo a la obtención del título de
Licenciado en Psicología Educativa

Autor:

Cabezas Yungán Jefferson Orlando

Tutor:

Dr. Vicente Ureña Torres Mgs.

Riobamba, Ecuador. 2022

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Jefferson Orlando Cabezas Yungán, con cédula de ciudadanía 060503066-7, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad. Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones. En Riobamba, 17 de agosto de 2022.



Jefferson Orlando Cabezas Yungán

C.I. 0605030667

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Yo, Dr. Vicente Ureña Torres Mgs. TUTOR DE LA TESIS Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

CERTIFICO:

Que la investigación, con el tema Procrastinación en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo realizado por el señor Jefferson Orlando Cabezas Yungán de la carrera de Psicología Educativa Orientación Vocacional y Familiar es el resultado de un proceso técnicamente estructurado, asesoramiento y valoración permanente; por lo tanto, cumple con todos los parámetros teóricos metodológicos exigidos por la reglamentación pertinente, para su presentación y sustentación ante los miembros del tribunal correspondiente.



Firmado electrónicamente por:
**VICENTE RAMON
UREÑA TORRES**

Dr. Vicente Ureña Torres Mgs.

TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL

Los miembros del tribunal revisan y aprueban el informe de investigación, con el título, Procrastinación en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, trabajo de tesis de la carrera de Psicología Educativa Orientación Vocacional y Familiar, aprobado a nombre de la Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente tribunal examinador del estudiante Jefferson Orlando Cabezas Yungán.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 17 de agosto de 2022

Mgs. Marco Vinicio Paredes R.

Presidente del tribunal



Firma

Mgs. Aracely Rodriguez

Miembro del tribunal



Firma

Dr. Oliver Jara Montes

Miembro del tribunal



Firma



CERTIFICACIÓN

Que, **JEFFERSON ORLANDO CABEZAS YUNGÁN** con CC: **0605030667**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANA Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**PROCRASTINACION ES ESTUDIANTES DE PSICOPEDAGOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**", cumple con el **10 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **OURIGINAL - URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 30 de Junio de 2022



Firmado digitalmente por:
**VICENTE RAMON
UREÑA TORRES**

Dr. Vicente Ureña Torres Mgs.
TUTOR

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento especial a mi tutor de tesis que me ha apoyado con las respectivas guías y pautas para poder lograr realizar un trabajo satisfactorio y digno de un estudiante universitario.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, por haberme acogido desde que empecé mi vida universitaria y sobre todo que me ha brindado los conocimientos suficientes para ser una persona activa y de aporte a la sociedad.

Además, agradecer a mis padres por el apoyo económico, moral y amor brindado, a mi hijo porque con solo unas palabras era suficiente para subirme los ánimos, a mis hermanos que siempre han estado para mí, y a mis amigos que también han formado parte importante en mi vida.

Jefferson Cabezas

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo en primer lugar a mis padres que han sido un apoyo incondicional en el largo camino transcurrido en todos mis años de existencia, a mi hijo Jayden que desde que llego ha sido el pilar fundamental en mi vida y sobre todo la motivación más grande en momentos difíciles para no haber claudicado, a mi mamita María que desde el cielo estoy seguro siempre ha estado cuidándome y guiándome, sobre todo siempre quiso verme con mi título universitario.

Jefferson Cabezas

ÍNDICE GENERAL

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

LISTA DE GRÁFICOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I 14

1.1 INTRODUCCIÓN 14

1.2 El problema de investigación 16

1.3 Justificación 17

1.4 OBJETIVOS 19

1.4.1 Objetivo general 19

1.4.2 Objetivos específicos 19

CAPÍTULO II 20

2. ESTADO DEL ARTE 20

2.1 Procrastinación 20

2.2 Tipos de Procrastinación 21

2.2.1 Procrastinación General 21

2.2.2 Procrastinación Académica 21

2.2.3 Procrastinación Emocional 22

2.2.4 Procrastinacion Familiar 22

2.3 Características de las personas que procrastinan 22

2.4 Causas de la procrastinación 24

2.5 Consecuencias de la procrastinación 25

2.6 Ciclo de la procrastinación 25

CAPÍTULO III 27

3 MARCO METODOLÓGICO 27

3.1	Enfoque de Investigación	27
3.1.1	Cuantitativo	27
3.2	DISEÑO	27
3.2.1	No Experimental	27
3.3	TIPO DE INVESTIGACIÓN	27
3.3.1	Por el nivel o alcance	27
3.3.2	Por el tiempo	27
3.3.3	Por los objetivos	28
3.3.4	Por el lugar	28
3.4	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	28
3.5	UNIDAD DE ANÁLISIS	28
3.6	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN – RECOLECCIÓN DE DATOS	28
	CAPITULO IV	30
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	30
4.1	Escala de Procrastinación General (GP)	30
	CAPITULO V	35
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
5.1	CONCLUSIONES	35
5.2	RECOMENDACIONES	36
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA	37
	ANEXOS	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipos de procrastinadores segun Stell	23
Tabla 2. Tipos de procrastinadores según Chun Chun y Choi	23
Tabla 3. Técnica e instrumentos de evaluación	28
Tabla 4. Niveles de Procrastinación	30
Tabla 5. Niveles de procrastinación según el sexo	32
Tabla 6. Causas de la procrastinación	33

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Ciclo de la Procrastinación.....	26
Gráfico 2 Niveles de procrastinación	31
Gráfico 3 Niveles de procrastinación según el sexo.....	32
Gráfico 4 Causas de la procrastinación	34

RESUMEN

En la presente investigación se indagó la procrastinación en estudiantes de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo siendo este el principal objetivo de la misma, es de vital importancia identificar la existencia de la misma para poder crear estrategias las cuales ayuden a disminuir los niveles de dilación en los estudiantes, las razones principales por las cual se da la procrastinación, es que las personas cada vez prefieren hacer cosas placenteras, “atractivas” o de sosiego, antes que las que causan tedio o aburrimiento, aquellas tareas, actividades u obligaciones que causan en las personas un estado anímico de tensión las mismas que prefieren aplazarlas lo más que puedan hasta el último momento por la misma razón este estudio tiene gran importancia en el proceso que contemplará el aprendizaje significativo, para cumplir con los objetivos de la investigación se utilizará un test psicométrico (GP) el cual permitirá medir los nivel de procrastinación general, así como las causas de las posibles causas de la misma teniendo un alpha de combrach de 84, se pudo concluir que los niveles de procrastinación en los estudiantes de psicopedagogía poseen un nivel medio en cuanto a la tendencia a procrastinar y son muy pocos los estudiantes que poseen un nivel sumamente alto de dilación, sin embargo cabe mencionar que los niveles medios son con puntajes sumamente elevados estando tan solo por pocos puntos debajo de convertirse en un nivel alto que sería llegando a los 62 puntos de la escala de procrastinación general (GP).

Palabras claves: La procrastinación o dilación, Escala de Procrastinación General (GP), sosiego, aplazamiento.

ABSTRACT

In the present research, procrastination in students of Psychopedagogy at the National University of Chimborazo was investigated. It is vital to identify the existence of the same one to be able to create strategies that help diminish the levels of procrastination in the students. The main reason why procrastination occurs is that people increasingly prefer to do pleasant, "attractive," or calm things rather than those that cause tedium or boredom, those tasks, activities, or obligations that cause people a state of mind of tension and they prefer to postpone them as much as possible until the last moment. For the same reason, this study is of great importance in the process of contemplating meaningful learning to fulfill the research objectives. A psychometric test (GP) will be used to measure the level of general procrastination, as well as the causes of the possible causes of procrastination. With a Combrach alpha of 84, it could be concluded that the levels of procrastination in the students of Psychopedagogy have a medium level in terms of the tendency to procrastinate, and very few students have an extremely high level of procrastination. However, it is worth mentioning that the average levels are with extremely high scores being only a few points below, becoming a high level that would reach 62 points on the general procrastination scale (GP).

Keywords: Procrastination, General Procrastination Scale (GP), calmness, procrastination.



LORENA DEL
PILAR SOLIS
VITERI

Reviewed by:

Mgs. Lorena Solis Viteri

ENGLISH PROFESSOR

c.c. 0603356783

CAPÍTULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

El tema de la presente investigación aborda la procrastinación en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), ubicada en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, el objetivo investigar la procrastinación en los estudiantes, ya que es una variable de estudio muy poco explorada en nuestro contexto social, pero con una relevancia en el vivir diario de los estudiantes que necesita ser estudiada a mayor profundidad pues los estudiantes se sienten muchas veces presionados por el exceso de tareas, exámenes, exposiciones, presión familiar e incluso trabajan por lo cual se da el incumplimiento de sus obligaciones académicas, así también se hará un enfoque de otros ámbitos como son sociales, y familiares.

La procrastinación hoy en día es un tema el cual va tomando cada vez más interés en investigadores principalmente porque es un fenómeno muy frecuente y no solo en estudiantes, sino en toda persona en general, el hecho de no cumplir con las obligaciones pertinentes a cada uno de ellos o postergarlas hasta el último momento se está convirtiendo en gran causante de otros problemas que no solo afectan la gestión y administración del tiempo, sino que también puede implicar un problema en la interacción de aspectos cognitivos, afectivos motivacionales y conductuales. (Rico, 2015).

Por lo general las personas que procrastinan se caracterizan principalmente por ser desorganizados, no usar bien sus tiempos, no tienen capacidad de planificación, y más que nada dar prioridad a actividades que para ellos son gratificantes y aplazar o no realizar las cuáles les causan cierto tipo de desagrado o tedio, en estas se pueden incluir tareas familiares o académicas, aunque esto no se puede considerar como un problema social reciente o de los últimos años pues desde siempre la naturaleza humana ha sido así. (Sechel, 2016).

La investigación tiene un enfoque cuantitativo porque el análisis de los datos se procesa estadísticamente, y correlacional porque determinará si la existencia de dilación se relaciona con el sexo de la persona, y por último la población serán los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH).

El beneficio de la investigación es para toda la comunidad educativa, para que puedan identificar y buscar estrategias las cuales ayuden a dejar de procrastinar, pasando

desde los estudiantes hasta docentes y directivos los cuales podrán analizar el estudio y realizar actividades que menoren los índices de dilación.

El presente trabajo está organizado en el capítulo uno con el planteamiento del problema y los objetivos de la investigación, en el capítulo dos se refleja el análisis bibliográfico y vivencial de la procrastinación como variable de estudio, en el capítulo tres exploramos cómo se va a realizar la recolección y análisis de datos para una posterior interpretación y generación de resultados.

1.2 El problema de investigación

Procrastinar no se trata meramente de dejar algo para más adelante, aunque proceder así es parte integral de este mecanismo. La palabra «procrastinación» según la RAE (2021) viene del latín *pro*, que significa «delante de, en favor de», y *crastinus*, que significa «del día de mañana». Pero el significado de procrastinación abarca muchísimo más que su definición literal. La prudencia, la paciencia y el dar prioridad comportan el dejar algo para más adelante, pero no significan lo mismo que procrastinación. Desde que apareció por primera vez en inglés en el siglo XVI, la palabra «procrastinación» no se ha referido simplemente a posponer algo, sino a posponerlo irracionalmente; es decir, a cuando posponemos tareas de forma voluntaria pese a que nosotros mismos creemos que esa dilación nos perjudicará. Cuando procrastinamos, sabemos que estamos actuando en contra de lo que nos conviene. (Steel D. P., 2011).

Teniendo en cuenta todo lo antes mencionado los estudiantes de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo actúan a breves rasgos de observación de la misma manera, aplazando todas las actividades lo más posible causando en ellos varias afecciones tanto académicas como de índole personal y fisiológico como el estrés por mencionar una de ellas que ha sido identificado por Guevara A. y Quelal A. (2019) en su investigación sobre el estrés académico llegando a concluir que los estudiantes presentan ciertos niveles de estrés académico es así que el 16,1% muestran un nivel alto, el 73,2% un nivel medio y el 10,7% un nivel bajo.

El agravante mayor sobre este problema es el desconocimiento de la existencia de la procrastinación es decir los estudiantes actúan de dicha manera y aunque tomen consciencia sobre su dilación, lo que realmente afecta es que no saben que lo que hacen es conocido como procrastinación y que puede conllevar a consecuencias aún más graves, los estudiantes de psicopedagogía poseen todas las características de una persona procrastinadora si se toma como referencia previas investigaciones que puedan tener un tipo de relación a la problemática puesto que hasta la actualidad no existe un estudio previo de la procrastinación en sí de la población tomada en cuenta para esta investigación por la misma razón se considera de vital importancia la realización de esta.

1.3 Justificación

A nivel mundial tenemos varios autores reconocidos que han estudiado la procrastinación, así tenemos al Dr. Piers Steel (2007) quien los últimos años ha dedicado a estudiar netamente la procrastinación y la motivación en su libro, Procrastinación, “Porqué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy”, menciona que las personas que conocen lo que existe detrás de su dilación son capaces de dominarlas y cumplir sus tareas evitando así el estrés y ansiedad que causa el procrastinar.

La procrastinación se convierte en un hábito cuando crece tanto que se convierte en un rasgo de la personalidad. Empieza a dejar la tarea, le resulta difícil lograr algo, comienza a tener dificultades con su carrera, su vida queda relegada e incluso se puede llegar a tener serios problemas financieros. (Rico, 2015)

En Colombia existe otro estudio realizado por Navarro (2016), su objetivo principal explicar la varianza del rendimiento académico desde factores individuales, su población de estudio consto de una muestra intencional de 129 estudiantes de la UPTC, en quienes se aplicó la Escala de procrastinación general de Tuckman junto con la de motivación intrínseca, los resultados obtenidos le permitió concluir que los estudiantes obtienen un mayor rendimiento académico cuando sienten satisfacción con la carrera seleccionada por la misma razón se recomendó reevaluar la participación que la educación superior cumple en la decisión vocacional y profesional de los estudiantes.

En Ecuador, al indagar acerca de investigaciones que abarque la variable propuesta en el estudio actual, se determina la existencia de información limitada sobre el tema propuesto, siendo de consideración un estudio de relevancia significativa realizado por Zambrano T. (2016) sobre la procrastinación y Rendimiento académico, en una muestra de 290 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Santo Domingo (PUCE SD) con los resultados obtenidos se pudo evidenciar que un gran número de estudiantes tiende a procrastinar sus tareas académicas, se concluyó que no hay una disminución o un aumento significativo de la procrastinación a medida que el estudiante avanza en su carrera.

Otro estudio interesante realizado por Moreta y Durán (2018) es el de propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica (epa) en estudiantes de Psicología de Ambato, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, donde después de analizar los resultados obtenidos en la investigación se determinó que la Escala de Procrastinación

Académica que la prueba de forma global es consistente en la población ecuatoriana. Hallazgos similares en otros contextos, se encuentran en el estudio original de Busko (1998) aplicado en canadienses; de Álvarez (2010) y de Alegre (2014) en universitarios peruanos y Pardo, Perilla y Salinas (2014) en colombianos.

A más de ello, en los factores constitutivos de la escala de procrastinación académica (EPA), la Autorregulación Académica y la Postergación de Actividades también muestran consistencia, como previamente Domínguez y otros (2014) lo encontraron. En este aspecto, se infiere que la prueba es fiable y consistente para la población ecuatoriana y congruente en similar situación con otras poblaciones referenciales.

Aunque los estudios sobre procrastinación a nivel global y territorial son altos a nivel micro son nulos, y cabe mencionar que en Ecuador la mayor referencia de estudios está enfocada a procrastinación académica, por eso la presente investigación hará un enfoque a indagar sobre la existencia de procrastinación general la cual como se mencionó hace referencia a aplazar cualquier actividad por otra mayor satisfactoria de manera consciente y perjudicial para las personas.

Esto se realizó en los estudiantes de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, ya que no existe hasta el momento ninguna investigación precedente sobre el tema en la institución y he ahí donde radica la importancia de esta misma, pues no se debe tomar en cuenta solo la procrastinación académica si no la general puesto que de aquella se deriva las otras, el impacto principal de esta será brindar el conocimiento de la existencia de la postergación como una problemática social, y será factible ya que si se tiene un mayor registro de datos sobre la existencia de la misma se pueden crear mejores estrategias para disminuir los niveles de la misma o crear distintos métodos de consciencia para mejorar los hábitos de dilación, como también servirá de base para expandir la investigación en futuras generaciones de estudiantes.

1.4 1OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

Indagar la procrastinación en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.4.2 Objetivos específicos

- Establecer el nivel de procrastinación en estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Determinar las causas de la procrastinación en estudiantes de séptimo y octavo de la carrera de Psicopedagogía semestre de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Analizar la correlación entre hombres y mujeres y los niveles de procrastinación.

CAPÍTULO II

2. ESTADO DEL ARTE

2.1 Procrastinación

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 P. 2007).

Según Rivas y Castro (2019) el desarrollo de la procrastinación se da principalmente porque las personas en primer lugar prefieren realizar actividades que les generen resultados satisfactorios en un plazo corto, que aquellas que implican efectos positivos o satisfactorios a un largo plazo.

Asimismo, la procrastinación se ha convertido en un factor trascendente que repercute negativamente en el aspecto académico de los estudiantes; ya que, los adolescentes postergan sus tareas escolares por otras actividades de interés como los juegos, las fiestas, los paseos, entre otros (Contreras-Pulache, 2011).

Si bien antes la procrastinación era aceptada y justificada socialmente hoy en día se ha convertido en una variable de estudio preocupante, considerada como una pandemia global la cual perjudica a las personas que la practican ya sea consciente o inconscientemente, causando estrés, ansiedad, preocupación, e incluso esta sintomatología por la presión de cumplir con las actividades en un último momento puede causar afecciones fisiológicas, e incluso problemas socioeconómicos.

Según Kroese y de Ridder, (2016). La procrastinación debe diferenciarse de otros constructos con los que comparte elementos comunes, tales como los problemas de control inhibitorio o las bajas habilidades de autocontrol A diferencia de estos, la procrastinación incluye aspectos motivacionales y cognitivos específicos.

Steel y Klingsieck (2015) proponen tres componentes para definir la procrastinación: el aspecto intencional de la conducta, que la demora sea voluntaria y que sea previsiblemente patológica.

2.2 Tipos de Procrastinación

Existen varios tipos de procrastinación entre los cuales podemos encontrar:

2.2.1 Procrastinación General

Es definida principalmente como el hecho de aplazar o posponer tareas de una forma voluntaria e irracional causando en la persona efectos negativos, así viene siendo considerada como un obstáculo que imposibilita a las personas a conseguir sus intereses de una forma eficiente y productiva, y representando así una disociación entre habilidades y capacidades para hacer frente a una tarea u actividad en general.

Akinsola (2015) menciona que algunas personas se inclinan por pasar mayor de su tiempo socializando, o ir al cine a ver una película en lugar de realizar una asignación importante que deberán presentarla, de esta manera refiere que el procrastinador es consciente de lo que debe hacer por lo tanto sabe y trata de hacerlo, pero sencillamente no lo hace.

Se manifiesta que los procrastinadores por lo general se lo atribuyen a problemas de personalidad como indisciplina, flojera o no saber manejar su tiempo, estas personas por lo general tienen conductas de autosabotaje, autorregulación pobre de su desempeño dentro de un periodo de tiempo establecido.

2.2.2 Procrastinación Académica

En general en el ámbito académico la tendencia a procrastinar es muy común, puesto que varias de las actividades académicas tienen un plazo estipulado para ser entregadas, sin embargo como es la propia naturaleza de la dilación, el estudiante que no entregue el trabajo a tiempo, puede cumplir diligentemente otras tareas como sacar entradas para el cine, o salir con sus amigos a la hora estipulada, en este caso el hecho de aplazar el inicio de la tarea escolar es denominada como procrastinación académica, muy conocida en el ambiente educativo pero muy poco abordada desde los departamentos de orientación. (Morales, 2018).

Se debe tener en cuenta que por lo general la procrastinación académica trae consigo consecuencias por lo general negativas, como lo son el bajo rendimiento académico, aplazamiento de materias e incluso la deserción escolar, también la ansiedad, la falta de afirmación, la baja autoestima, la depresión y la falta de autoeficacia.

2.2.3 Procrastinación Emocional

La procrastinación es un comportamiento cargado de emociones, refiere Ferrari y Emmons, citado por Angarita (2012) por la misma razón se puede encontrar en las personas emociones particulares al momento que procrastinan debido a la energía excesiva que se evidencia en las mismas. El hecho de buscar, organizar y finalizar información o cualquier otra actividad además de entregarla en el tiempo determinado genera una sensación de placer y de motivación en el sujeto, Además Ferrari y Diaz Morales mencionan que las personas que procrastinan tienden a tener niveles bajos de autoconcepto y autoestima.

2.2.4 Procrastinación Familiar

En el área familiar la procrastinación es entendida como la demora o retraso voluntario a llevar a cabo los quehaceres del hogar, es decir que al igual que en la procrastinación general, la persona posee una obligación y por mucho que tenga la intención de realizarla en un tiempo establecido no encuentra la motivación, y esto se debe a la aversión que le genera el hecho de realizar dicha actividad.

La procrastinación también ha sido considerada como un factor relevante en otros ámbitos tales como el ámbito de la salud (Sirois, 2014), el mundo laboral (Metin, Taris, & Peeters, 2016), económico (Ericson, 2017) o familiar (Soysa & Weiss, 2014), por poner algunos ejemplos.

2.3 Características de las personas que procrastinan

Una personalidad muy impulsiva es una de las características de las personas que procrastinan pues gustan de la perfección en el acto, su objetivo es tener siempre pendiente lo que las personas puedan pensar de ellos, y el cometer un error en eso puede significar un fracaso total, estas conductas están más presentes en jóvenes que en adultos porque tienen un uso inadecuado de las emociones a diferencia que en los adultos cuando está en su máximo desarrollo por lo general.

Por otro lado, se cree que las personas postergan rara vez alguna actividad ya sea por dejadez o nulo compromiso, pero los procrastinadores convierten dicha conducta en un hábito el cual intentan ocultarlo con excusas, y esto se convierte en una mala adaptación de vida, además también mencionan que existe una relación entre procrastinación crónica y rasgos de personalidad pasivos agresivos, trastornos como TDAH, TOC, entre otros.

2.3.1 Tipos de Procrastinadores

En los diferentes modelos de procrastinación existentes, los investigadores lo plantean como tipos de procrastinadores así tenemos que para Steel existen cuatro tipos de procrastinadores:

Tabla 1.

Tipos de procrastinadores según Steel

Thrill Seekers (Busca Emociones)	Impulsives (Impulsivos)	Undecided (Indecisos)	Avoiders (Evitadores)
Disfruta terminar tarea justo a tiempo.	Sin disciplina y fácil distracción.	Dificultad en tomar decisiones, se estancan.	Temor a fallar o desaprobación de los demás.

Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de (Steel P. , 2007).

Elaborado por: Jefferson Orlando Cabezas Yungán

Nota: La tabla 1 muestra que las personas poseen características diferentes sin embargo el fin de estos siempre es la dilación o procrastinación de una forma esporádica o crónica, también determina que los procrastinadores impulsivos son los que tienen la dilación como un hábito ya que su característica es la conducta repetitiva a realizar otras actividades.

Tenemos también la división de los tipos de procrastinadores hecha por Chun Chun y Choi los cuales denotan solo dos tipos:

Tabla 2.

Tipos de procrastinadores según Chun Chun y Choi

Procrastinación Pasiva	Procrastinación Activa
Son más comunes	Trabajan bajo presión
Son indecisos	Deciden con libertad el aplazar tareas

No terminan lo asignado a tiempo Sin intención de posponer actividades Incapaces de tomar decisiones rápidamente	No existe estrés con actividades a largo plazo El tiempo su mejor aliado
--	---

Fuente: Elaboración propia con datos de (Chun Chu, 2005).

Elaborado por: Jefferson Orlando Cabezas Yungán

Nota: La tabla 2 muestra la principal conclusión de que tanto procrastinadores activos como pasivos postergan de igual manera, por características como el uso intencional del tiempo, control del tiempo, creencias de autoeficacia, estilos de afrontamiento y resultados, detallan de igual manera que todas las personas somos procrastinadores pasivos o tradicionales al menos una vez en la vida, determinando así que la procrastinación es algo normal en el ser humano.

2.4 Causas de la procrastinación

Existen varias razones para que una persona o en este caso estudiante tenga tendencia a procrastinar entre ellas se puede encontrar la motivación intrínseca, está derivada del interés por el tener nuevos conocimientos o el disfrutar de la realización de una tarea, otra posible causa es la autoeficacia, esto se da cuando las personas poseen un nivel bajo de confianza en sus habilidades y sus expectativas de éxito por lo que tiende a la dilación.

Además de las causas internas, hay otras razones para la prevalencia de la procrastinación y estas pueden ser extrínsecas, en lo académico se puede hablar del profesorado y su metodología de enseñanza, según Gil Flores, (2020) la procrastinacion incrementa si el profesor reduce el nivel de exigencia y negocia con los estudiantes los plazos de entrega así mismo es flexible en la calificación de trabajos o cuando no se proporciona de forma clara la consistencia y como llevar a cabo las tareas encomendadas.

Klingsieck, (2015) menciona que otro factor contextual causa de la dilación es la influencia de otras personas, familiares o amigos cuando estas también demuestran conductas procrastinadoras, en el trabajo realizado por Foster y Friksters se demuestra que los estudiantes reconocen que su nivel de esfuerzo en una tarea influenciado por el esfuerzo que demuestras sus pares, como consecuencia las conductas procrastinadoras.

A pesar de la amplitud de trabajos de investigación que se han venido realizando en las últimas décadas acerca de la procrastinación académica, todavía puede afirmarse que hay una falta de conocimiento acerca de las razones por las que los estudiantes procrastinan. (Visser, 2018).

2.5 Consecuencias de la procrastinación

Sechel, (2016) menciona que la mayoría de estudios ha dedicado a esclarecer las consecuencias que conlleva el procrastinar, sean estas negativas o positivas, la mayoría está centrada en los efectos sobre el ánimo y el estado emocional en general o por su parte el rendimiento académico o laboral sobre todo por la implicación que la dilación tiene sobre estos.

El aplazamiento de actividades se considera procrastinación cuando va unido a malestar o consecuencias negativas para los individuos que lo practican Martinčeková, (2018) en general los procrastinadores pueden experimentar sentimiento de culpa o descontento con el retraso así mismo frustración y en una procrastinación frecuente esta se puede relacionar con problemas de ansiedad, estrés, salud mental y física.

Según menciona Kim (2015) la relación entre procrastinación y rendimiento académico, ampliamente analizada en el metaanálisis los resultados revelaron que existe una relación sumamente negativa entre ambas variables de estudio, el rendimiento académico obtenido por los estudiantes que habitualmente procrastinan es muy inferior al igual que sus trabajos académicos suelen presentar un nivel de calidad bajo.

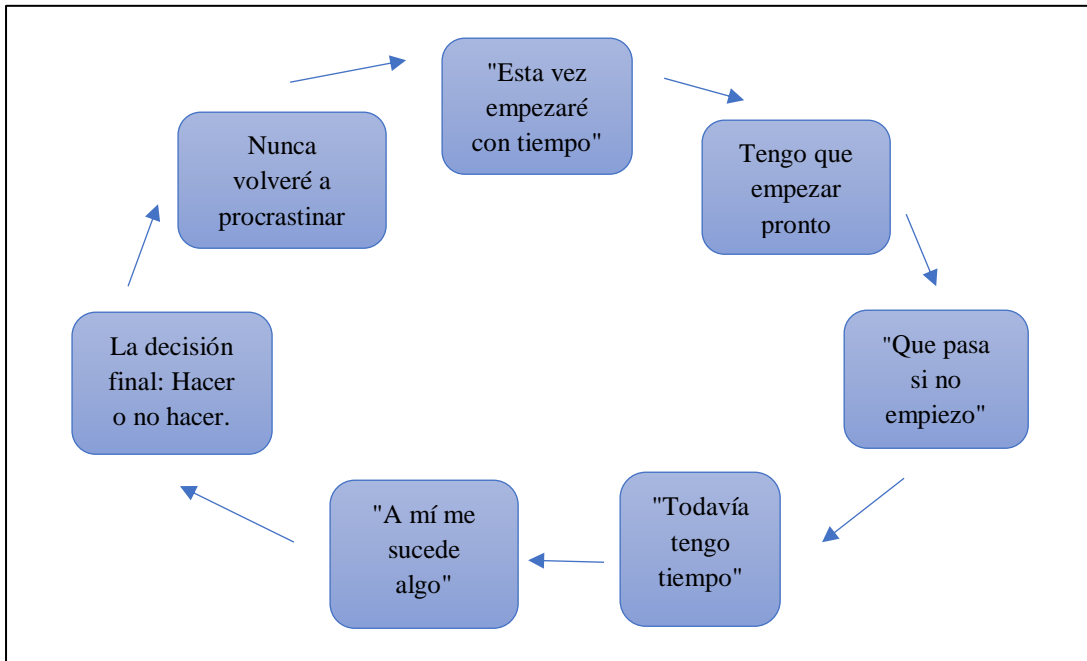
Los procrastinadores de cualquier tipo, presentan ideas de arrepentimiento ya sea en áreas educativas, de paternidad, relaciones sociales o familiares, de salud y bienestar físico y en aspectos financieros a diferencia de las personas que no procrastinan, en cuanto a su vida amorosa, espiritual, planificación de carrera y desarrollo personal y espiritual no había diferencias, todo esto referido a procrastinadores crónicos, esto confirma el malestar subjetivo que ocasiona la procrastinación.

2.6 Ciclo de la procrastinación

La procrastinación se caracteriza por mantener un ciclo principalmente en procrastinadores crónicos, este ciclo naturalmente es perjudicial y solo aumenta los índices de dilación, se detalla cuáles son los componentes de este a continuación:

Gráfico 1

Ciclo de la Procrastinación



Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de Guzmán D. (2013, Pp. 7-11)

Elaborado por: Jefferson Orlando Cabezas Yungán

En gráfico 1 claramente se visualiza que el ciclo de procrastinación consta de siete pensamientos de los que una persona procrastinadora se apropia, el primero hace una clara referencia a la consciencia que se posee del tener que realizar una actividad, el segundo condiciona a dos posibilidades sin embargo se toma la decisión de aplazar el trabajo, en el tercer paso se esclarece la mala toma de decisiones pues por el simple hecho de aún “poseer tiempo” se sigue posponiendo la tarea, en el quinto y sexto pensamiento se denota las excusas que usa la persona para justificar su dilación y por último la falsa creencia de creer que no volvera a suceder como en todo ciclo.

Como se puede observar la procrastinación es aplazar o posponer una acción, ya sea tanto en el ámbito académico como en el personal. Las personas que procrastinan usualmente sufren principalmente consecuencias negativas que llevan a un arrepentimiento, del mismo modo, estas personas viven en un ciclo vicioso, en el cual van aplazando las actividades diarias lo que les produce ansiedad y en ocasiones hasta depresión. (Alvarez I. M., 2018)

CAPÍTULO III

3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de Investigación

3.1.1 Cuantitativo

El Enfoque de la presente investigación es Cuantitativa, porque se va a aplicar un instrumento técnico y se va a analizar datos obtenidos

3.2 DISEÑO

3.2.1 No Experimental

Dado que la variable de investigación no será manipulada, el proyecto de investigación se clasifica como proyecto no experimental. Es decir, se aplicarán herramientas y técnicas de investigación sin cambiar las variables, y se analizará y luego se estudiará el fenómeno.

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 Por el nivel o alcance

3.3.1.1 *Descriptivo*

Es descriptivo porque el proceso se centra en el análisis de las variables de investigación, es decir, la procrastinación. La información sobre la pregunta a estudiar se obtendrá a través de una encuesta que detallará y caracterizará la respuesta a la hipótesis propuesta. Esta variable solo será estudiada y no manipulada.

3.3.1.2 *Correlacional*

Porque se determinará la existencia de la relación entre el sexo de las personas y la existencia en mayor o menor grado de procrastinación.

3.3.2 Por el tiempo

3.3.2.1 *Transversal*

El estudio es transversal porque la recopilación de datos se creará a través de un cuestionario de toda la población del estudio. En este caso, saber cuál es la prevalencia de procrastinación en los estudiantes de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.3.3 Por los objetivos

3.3.3.1 Básica

Se pretende una investigación básica porque se dedica a contribuir a la ciencia, y sus resultados no son solo para uso personal, sino también para la sociedad.

3.3.4 Por el lugar

3.3.3.1 De campo

Es un estudio de campo para conocer como la procrastinación están afectando en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, dado que se va a realizar en el lugar de los hechos: la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.4 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.4.3 Analítico – sintético

Se realizará un análisis de la información de los datos primarios y secundarios recogidos en la investigación, para procesarlos e interpretarlos destacando los datos más relevantes.

3.5 UNIDAD DE ANÁLISIS

3.5.1 Población de estudio

La población en esta investigación serán los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo

3.5.2 Tamaño de la Muestra

La muestra es no probabilística e intencional y se la establece con los 40 estudiantes de octavo y séptimo semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN – RECOLECCIÓN DE DATOS

Tabla 3. Técnica e instrumentos de evaluación

VARIABLES	TÉCNICAS	INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN
			Consta de 40 ítems con una alpha de Cronbach de 84.

PROCRASTINACIÓN	Psicométrica	Escala de procrastinación general (GP)	<p>Puntuaciones por debajo de 40 indica una baja tendencia a procrastinar.</p> <p>Puntuaciones superiores a 62 indica una alta tendencia a procrastinar.</p> <p>Ejemplifica teóricamente 14 posibles razones que subyacen a las demoras</p>
------------------------	--------------	--	---

Elaborado por: Jefferson Orlando Cabezas Yungán (2021)

3.6 TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Con la información recolectada se procederá de la siguiente manera:

- Elaboración de los IRD – Instrumentos de Recolección de Datos
- Validación de los IRD por expertos
- Previo a la aplicación de las encuestas será enviado un consentimiento informado a los padres de los adolescentes con el fin de que sean informados sobre la investigación y su propósito.
- Aplicación de los IRD – Supervisión técnica
- Recolección de datos en base a la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación
- Revisión y barrido de la información obtenida
- Procesamiento de datos a través del aplicativo informático correspondiente
- Tabulación y representación gráfica de la información (estadígrafos)
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Escala de Procrastinación General (GP)

Tabla 4.

Niveles de Procrastinación

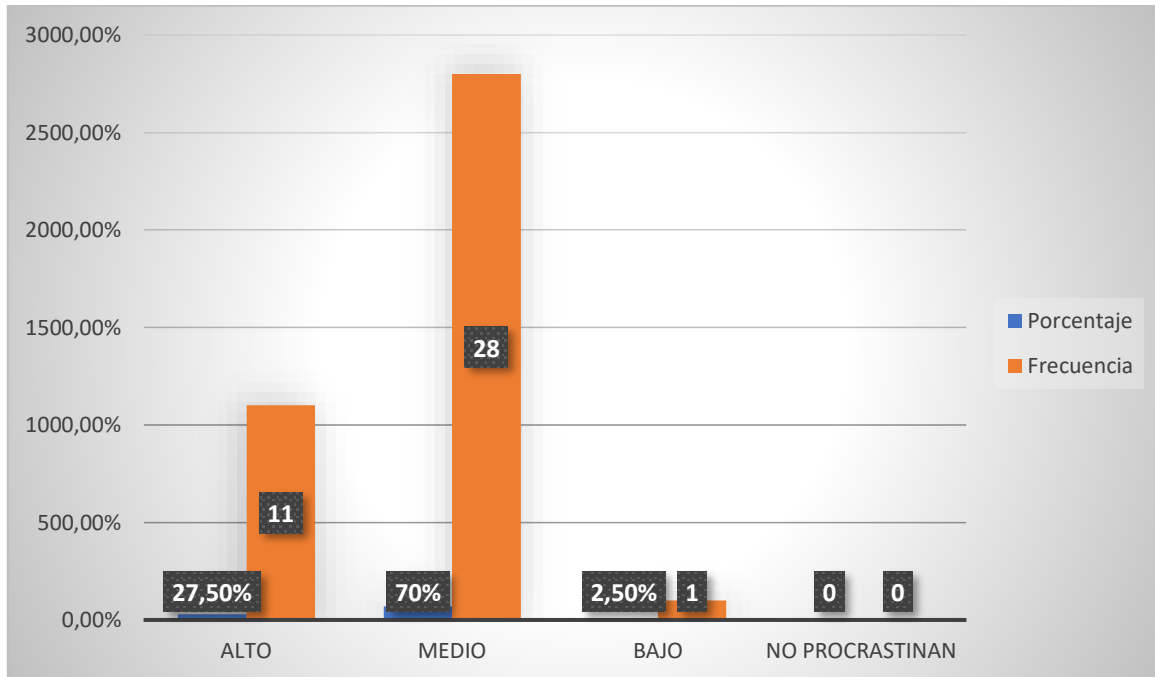
NIVELES DE PROCRASTINACIÓN	FRECUENCIA	PROCENTAJE
ALTO	11	27.5 %
MEDIO	28	70%
BAJO	1	2.5%
NO PROCRASTINAN	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Escala de Procrastinación General (GP)

Elaborado por: Jefferson Orlando Cabezas Yungán (2021)

Gráfico 2

Niveles de procrastinación



Fuente: Tabla N. 3

Elaborado por: Jefferson Orlando Cabezas Yungán (2021)

Análisis

Los resultados plasmados indican que 11 estudiantes que representan el 27.5% de las personas a quien se aplicó el test poseen altos niveles de procrastinación mientras que 28 personas poseen niveles de dilación medios representan el 70% de la población y tan solo una persona posee niveles bajos, pero no existe nadie en la población de estudio que no procrastine.

Interpretación

Según los datos obtenidos se afirma que existe procrastinación en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía, se evidencia claramente que existe una diferencia entre los niveles alto y bajo por lo cual se concluye que en los estudiantes predominan los niveles medios de dilación.

Tabla 5.

Niveles de procrastinación según el sexo

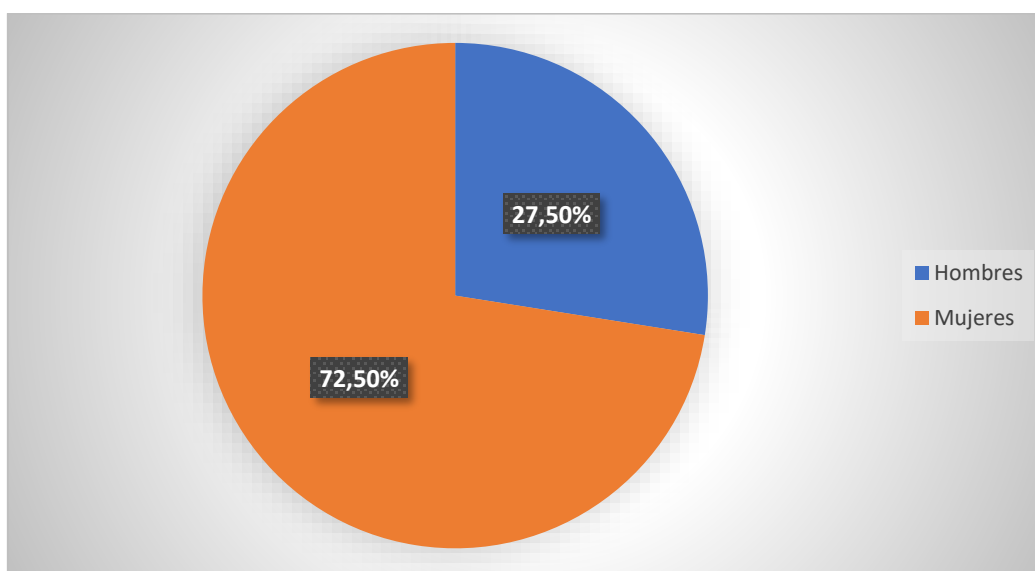
SEXO	ALTO	MEDIO	BAJO	PROCENTAJE
HOMBRE	4	7	0	27.5%
MUJER	7	21	1	72.5%
TOTAL	11	28	1	100%

Fuente: Escala de Procrastinación General (GP)

Elaborado por: Jefferson Orlando Cabezas Yungán (2021)

Gráfico 3

Niveles de procrastinación según el sexo



Fuente: Tabla 4

Elaborado por: Jefferson Orlando Cabezas Yungán (2021)

Análisis

Según los datos obtenidos el 72.50% que representa a 29 mujeres poseen índices más altos de dilación a comparación de los hombres los cuales representan el 27.50% y de los cuales la mayoría posee niveles medios de procrastinación.

Interpretación

Se debe tener en cuenta que de la población total la mayoría son mujeres por lo cual los niveles de dilación superan en número también a los hombres, sin embargo, cabe mencionar que los niveles medios son a tan solo puntos de convertirse en niveles altos de procrastinación, por lo que se puede determinar que la procrastinación está más presente en mujeres que en hombres.

Tabla 6.

Causas de la procrastinación

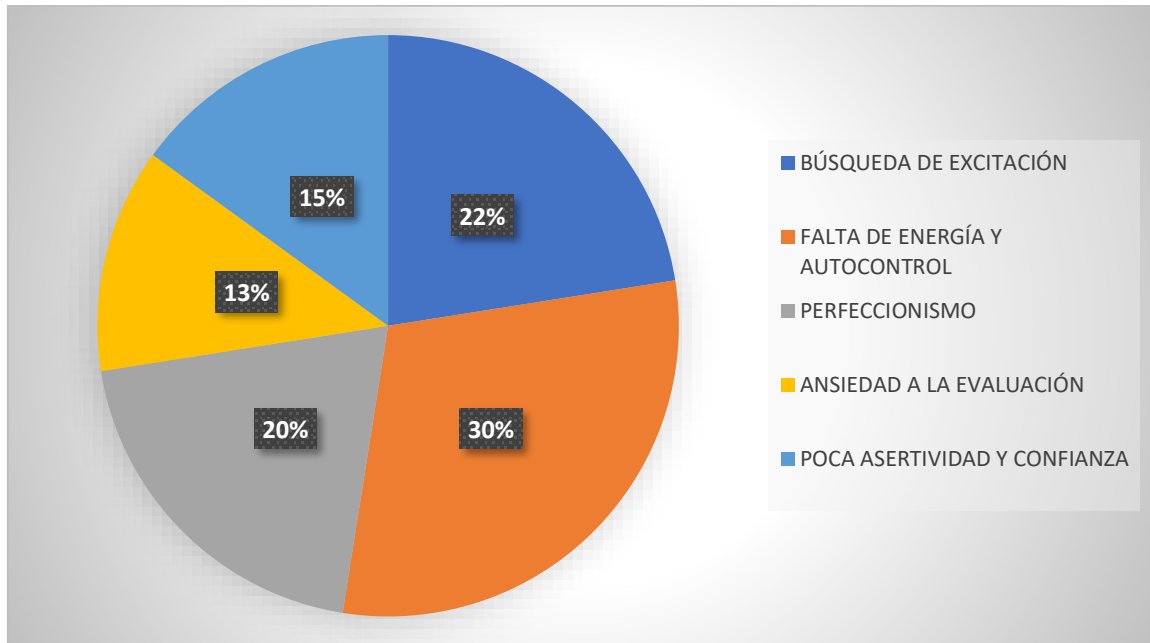
CAUSAS	FRECUENCIA	PROCENTAJE
BÚSQUEDA DE EXCITACIÓN	9	22.5%
FALTA DE ENERGÍA Y AUTOCONTROL	12	30%
PERFECCIONISMO	8	20%
ANSIEDAD A LA EVALUACIÓN	5	12.5%
POCA ASERTIVIDAD Y CONFIANZA	6	15%

Fuente: Prueba Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)

Elaborado por: Jefferson Orlando Cabezas Yungán (2021)

Gráfico 4

Causas de la procrastinación



Fuente: Tabla 5

Elaborado por: Jefferson Orlando Cabezas Yungán (2021)

Análisis

Mediante los datos obtenidos con la prueba PASS se puede demostrar que los estudiantes procrastinan en su gran mayoría que son el 30% de estudiantes por la falta de energía y autocontrol, seguido del 22% que lo hacen por búsqueda de excitación, y muy cerca el 20% por perfeccionismo, lo hacen el 15% por falta de asertividad y confianza y en su minoría procrastinan por ansiedad a la evaluación.

Interpretación

Los estudiantes poseen diversas causas para que exista niveles de procrastinación elevados, pero en su mayoría es la falta de autocontrol lo que hace referencia al mal manejo de tiempos, la influencia de pares, aversión a las tareas y baja tolerancia a la frustración e incluso pereza, así mismo mediante los datos se puede observar la dificultad para tomar decisiones como se había mencionado características típicas de un procrastinador.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Después de haber realizado la previa investigación, aplicando los instrumentos de recolección de datos y posteriormente analizarlos se puede concluir que la existencia de procrastinación en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo poseen un nivel medio en cuanto a la tendencia a procrastinar y son muy pocos los estudiantes que poseen un nivel sumamente alto de dilación, sin embargo cabe mencionar que los niveles medios son con puntajes sumamente elevados estando tan solo por pocos puntos debajo de convertirse en un nivel alto que sería llegando a los 62 puntos de la escala de procrastinación general (GP).
- El miedo al éxito y la dificultad para tomar decisiones también juegan papeles importantes en los estudiantes siendo factores esenciales para ser proactivos, siendo estos inestables se vuelven en su contra causando los efectos de la dilación como son el mal manejo de tiempo, niveles bajos ante la frustración, y sobre todo la influencia de pares, y la falta de autorregulación concluyendo en así que estas son las principales causas de los la existencia de dilación.
- Los niveles de dilación son más altos en mujeres que en hombres, aunque en la muestra recogida existió mayor población femenina, lo que podría ser un factor que pueda dar datos inciertos sin embargo se demuestra una correlación existente entre género y niveles de procrastinación, siendo los hombres quienes poseen menos índices de dilación, al menos en el estudio realizado en la Universidad Nacional de Chimborazo.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda brindar mayor información a los estudiantes sobre esta problemática social la cual afecta tanto niños, jóvenes como adultos, brindando charlas a los estudiantes puesto que los índices pueden llegar a ser altos en un futuro.
- Concientizar mediante talleres vivenciales a los estudiantes donde se haga conocer practicas efectivas que permitan disminuir los niveles de dilación, así como el manejo de hábitos que mejoren su manejo de tiempos, autorregulación, tolerancia a la frustración, aversión a las tareas, etc.
- Que se brinde herramientas que permitan disminuir las conductas procrastinadoras, se recomienda a los estudiantes que procrastinan, que elaboren horarios para mantener una organización tanto en sus actividades académicas como de las de carácter personal, para así evitar aplazar las tareas importantes. Esto los ayudara a auto evaluarse, para tener conciencia sobre en qué áreas son más propensos a procrastinar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Akinsola, M.(2015). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 3(4),373-370.
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista, Educación y Psicología de la USIL*, 1(2), 57-82. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29/112>
- Alvarez, A. (11 de 2014). *Interculturalidad: concepto, alcances y derecho*. Obtenido de Interculturalidad:conceptos, alcance y derecho: <https://rm.coe.int/1680301bc3>
- Alvarez, I. M. (2018). “NIVELES DE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE 4TO. Y 5TO. BACHILLERATO DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.”. Guatemala de la Asuncion.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista persona*, 13, 159-177. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Angarita, S. (2012). Una propuesta de tipo investigativo - interventivo para construir resiliencia [Tesis Post Grado, Universidad Santo Tomás, Colombia]. Archivo digital. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982012000200014
- Aspíllaga, A. M. (2015). *LA EDUCACIÓN FORMAL, NO FORMAL E INFORMAL: UNA TAREA*. Obtenido de LA EDUCACIÓN FORMAL, NO FORMAL E INFORMAL: UNA TAREA: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/consensus/volumen20/Consensus%2020_2/Cap%202.pdf
- Baro, L. (2011). *Metodologías activas y aprendizajes por descubrimiento, define a la metodología activa*. Madrid España : Digital Innovación .
- Bembibre, C. (2009). Sociocultural. *DEFINICIONES ABC*.
- Biddle, B. J. (2000). *La Enseñanza y los profesores I*. Obtenido de La profesión de enseñar: <http://www.fimpes.org.mx/phocadownload/Premios/2Ensayo2010.pdf><http://www.fimpes.org.mx/phocadownload/Premios/2Ensayo2010.pdf>
- Busko, D.A.(1998). Cause and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. [Tesis de maestría no publicada. Guelph, Ontario: University of Guelph].
- Cabanillas, G. (2013). *Estudio dirigido y autoaprendizaje en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la educación de la UNSCH*. Ayacucho-Perú: Digital Mercantil.

- Calero. (2011). *Metodología Activa para Aprender y Enseñar Mejor*. Lima, Perú: San Marcos .
- Cangalaya. (2011). *Estrategias de Aprendizaje de la Metodología Activa*. Lima, Perú: Grupo de Capacitación Pedagógica.
- Carrión, R. O. (04 de 2010). *CONTEXTOS DE APRENDIZAJE*. Obtenido de CONTEXTOS DE APRENDIZAJE:
<http://www.fimpes.org.mx/phocadownload/Premios/2Ensayo2010.pdf>
- Cartuche, N., Tusa, M., Aguinaca, J., Merino, W., & Tene, W. (s.f.). El modelo pedagógico en la práctica docente de las universidades públicas del país. Obtenido de
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/11035/1/El%20modelo%20pedagogo%20en%20la%20practica%20docente%20de%20las%20universidades%20publicas%20del%20pais.pdf>
- Casanellas Chuecos, M., Camós i Ramió, M., Medir Tejado, L., Montolio Estivill, D., Sibina Tomás, D., Solé Català, M., & Sayós Santigosa, R. (10 de 10 de 2014). *Microsoft Word - Capacidad de aprendizaje.- Protocolo profesorado-1*. Obtenido de CAPACIDAD DE APRENDIZAJE:
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58466/1/Capacidad%20de%20aprendizaje%20-%20Protocolo%20profesores.pdf>
- CASANELLAS CHUECOS, M., CAMÓS RAMIÓ, M., MEDIR TEJADO, L., MONTOLIO ESTIVILL, D., & SIBINA. (s.f.). *Capacidad de aprendizaje.- Protocolo alumnado*. Obtenido de CAPACIDAD DE APRENDIZAJE :
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58464/1/Capacidad%20de%20aprendizaje%20-%20Protocolo%20estudiantes.pdf>
- Castilla, E. (2008). *Principales Métodos y Técnicas Educativos*. Lima: San Marcos .
- Castro, R., Franco, D., & Villacis, P. (2018). El pensamiento crítico. *Universidad y Sociedad*, 336-342.
- Cepeda Sánchez, H. (12 de 2009). *Redalyc. Industria, política y movimientos culturales: una lectura desde el fenómeno comercial del rock y el pop*. Obtenido de Estudio sobre las culturas contemporáneas:
<http://www.redalyc.org/pdf/316/31612027005.pdf>
- Children, S. t. (2005). *Fórmulas Renovadas para la docencia Superior*. Madrid, España: ACCI.
- Chun Chu, A. H. (2005). *Rethinking procrastination: Positive effects of "active"*. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–.
- Clavijo, R. (2014). *Habilidades de pensamiento crítico* . Cuenca, Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.

- Contreras-Pulache, H. M.-Q.-F.-C.-B.-L.-R.-C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15 (3), 1-5. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/2031/203122771007.pdf>
- Educación, M. d. (2006). *Herramientas de Evaluación*. Guatemala: Patmos .
- Elliot, I. G. (2011). *Cómo enseñar estrategias cognitivas en la escuela. El manual Benchmark para docentes*. Barcelona, México y Buenos Aires : Paidós .
- ESPAÑOLA, R. A. (2021). *Diccionario de la lengua española, 23.ª ed.* [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [23/08/2021].
- Estrada, G. (2003). *Lecciones de Enseñanza Aprendizaje*. Buenos Aires: Espacio.
- Ericson, K.(2017). On the Interaction of Memory and Procrastination: Implications for Reminders, Deadlines, and Empirical Estimation. *Journal of the European Economic Association*,15(3),692–719. <https://doi.org/10.1093/jeea/jvw015>
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. Nueva York, Estados Unidos de America: (Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- García, G. I. (29 de 02 de 2014). *Revista de Educación y Desarrollo*. Obtenido de Ambiente de aprendizaje:: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/29/029_Garcia.pdf
- GARCIA, R. M. (02 de 2002). *EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA EDUCACION INFORMAL Y SU IMPACTO*. Obtenido de ANALISIS DEL PAPEL DE LA FAMILIA EN EL AMBITO DE LA EDUCACION FORMAL E ONFORMAL DE LOS NIÑOS Y NINAS DE EDUCACION PRIMARIA: <http://200.23.113.51/pdf/18417.pdf>
- Gil Flores, J. d. (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.
- Gómez, M. R. (2011). *Serie Filosofía*. Obtenido de Identidad cultural e integración: http://www.cecies.org/imagenes/edicion_511.pdf
- Guevara A, Quelal A. (2019). “Estrés académico y las estrategias de afrontamiento en la carrera de psicología educativa de la facultad de ciencias de la educación humanas y tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo. Recuperado en <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6352/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2020-000010.pdf>
- Guzmán, D. (2013). Procrastinación: Unamirada clínica. (Tesis de maestría). 7-11. Obtenido de Recuperada www.isep.es/

- Kim, K. y. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 82, 26-33.
- Klingsieck, K. G. (2015). Why students procrastinate: A qualitative approach. . *Journal of College Student Development*.
- Kroese, F. y de Ridder, D. (2016). Health behavior procrastination: a novel reasoned route towards selfregulatory failure. *Health Psychology Review*, 10(3), 313-325. doi: 10.1080/17437199.2015.1116019
- I, O. L. (22 de 01 de 208). *Identidad cultural un concepto que evoluciona*. Obtenido de file:///D:/1187-4220-1-PB%20(1).pdf
- Martinčeková, L. y. (2018). The effects of self-forgiveness and shame-proneness on procrastination: exploring the mediating role of affect. . *Current Psychology*, 1-10.
- Metin, U. Taris, T & Peeters, M. (2016). Medición de la procrastinación en el trabajo y sus aspectos asociados en el lugar de trabajo, *Revista ScienceDirect 101(23)*, 254-263 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916307474?via%3Dihub#preview-section-references>
- Migel, M. (2009). *Metodología de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de competencias. Orientaciones para el profesorado universitario ante el Espacio Europeo de Educación Superior*. . Madrid: Alianza .
- Ministerio de Educacion. (17 de 02 de 2018). *Ministerio de Educación > Educación para la Democracia y el Buen Vivir*. Obtenido de MINISTERIO DE EDUCACION: <https://educacion.gob.ec/que-es-el-buen-vivir/>
- MonicaT. (13 de 05 de 2009). *TIClickea*. Obtenido de TIPOS DE EDUCACIÓN (FORMAL, NO FORMAL E INFORMAL): <https://ticlickea.wikispaces.com/Aprendizaje+informal+y+no+formal>.
- Montesdeoca, C. (2012). *Los Estilos de Aprendizaje, procedimientos de diagnóstico y mejora*. Bilbao España: Mensajero.
- Morales, J. F. (2018). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · N°51· Vol.2 ·* , 43-60.
- Morales, R. (02 de 2002). *EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA EDUCACION INFORMAL Y SU IMPACTO*. Obtenido de ANALISIS DEL PAPEL DE LA FAMILIA EN EL AMBITO DE LA EDUCACION FORMAL E ONFORMAL DE LOS NIÑOS Y NINAS DE EDUCACION PRIMARIA: <http://200.23.113.51/pdf/18417.pdf>
- Moreta, R. y Durán, T. (2018). *PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA) EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE AMBATO, ECUADOR*. [Tesis, Pontificia universidad Católica del Ecuador].

- Archivo digital.
<https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/3321/3040m>
- Navarro., C. (2016). Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinacion y la motivación intrínseca. Institucion Universitaria de Envigado. Facultad de ciencias Sociales de la Institucion Universitaria de Envigado. *Revista Katharsis. Núm. 21.*
- Ortega-García, C. A. (01 de 2016). *Dialnet- ParaQueUnAprendizajeContextualizadoYCoherenteEnLaE-5907*. Obtenido de PARA QUÉ UN APRENDIZAJE CONTEXTUALIZADO Y COHERENTE: <file:///C:/Users/CompuXpert/Documents/Downloads/Dialnet-ParaQueUnAprendizajeContextualizadoYCoherenteEnLaE-5907241.pdf>
- Pere Marquès Graells. (2011). EL APRENDIZAJE: REQUISITOS Y FACTORES. OPERACIONES COGNITIVAS. ROLES DE LOS ESTUDIANTES. *DIM*.
- Pérez, G. (2008). *El aprendizaje y su influencia* . Cali : Gtamos .
- Ramos, E. E. (03 de 2010). *TEMAS PARA LA EDUCACION*. Obtenido de FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7060.pdf>
- Ramos, E. E. (18 de 01 de 2018). *Temas para la educación*. Obtenido de Revista digital para profesionales de la enseñanza: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7060.pdf>
- Rico, P. (2015). *PROCRASTINACIÓN Y MOTIVACIÓN EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO, SEDE CHILLÁN*. Obtenido de <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1422/1/Rico%20Palma%2C%20Cristian%20Tomas.pdf?fbclid=IwAR0iQLDqqSdHm38z6-srbr6qxBYK2EvAhavK4kIKSLlrWwEKI7TtFAINvuM>.
- Rivera, E., Jimenes , M., Quintana, E., & Andrade , P. (2014). *MODELO PEDAGOGICO*. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. Recuperado el 06 de 14 de 2020, de https://www.unach.edu.ec/reglamentos/images/pdf/reglamentos/bloque_1/modelo_pedagogico_sello_institucional.PDF
- Rivas, J. y Castro, K. (2019). LA RELACION ENTRE PROCRASTINACION ACADÉMICA Y PREPARATIVIDAD ACADEMICA DE LOS ESTUDIANTESUNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE CONCEPCIÓN. [Tesis Pregrado, Universidad Andrés Bello, Chile]. Archivo digital. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982012000200014https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/21811/a134555_Cane_J_La_relacion_entre_procrastinacion_academica_2019_tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Santana, M. S. (2007). *CAPITULO 2: ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE*. Obtenido de Enseñanza y Aprendizaje : https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/D-TEISIS_CAPITULO_2.pdf;sequence=4
- Sechel, L. (2016). *La procrastinación como característica de la Generación Z en estudiantes de primer año de las carreras de Psicología de la Universidad Rafael*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Sirois, F.(2014). Procrastination and stress: exploring the role of self-compassion. *Self Identity*,13(2),128-145
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298868.2013.763404>
- Steel, D. P. (2011). The Procrastination Equation: The Science of Getting Things Done. En D. P. Steel, *The Procrastination Equation: The Science of Getting Things Done* (pág. 9). Barcelona: Random House Mondadori, S. A.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-Analytic and Theoretical Review. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Steel, P. y Klingsieck, K. (2015). Procrastination. En J. D. Wright , *The international encyclopedia of the social & behavioral sciences*, 2(19),73-78.
- Soysa,K & Weiss, A (2014) Mediación de los estilos de crianza percibidos: relaciones de ansiedad ante los exámenes: procrastinación académica y perfeccionismo desadaptativo.*RevistaELSEVIER*,34(12),77-85.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608014000971>
- Tirzo Gómez, J., & Guadalupe Hernández, J. (01 de 2010). *C_48.indb*. Obtenido de Relaciones interculturales, interculturalidad y multiculturalismo; teorías, conceptos, actores y referencias: <http://www.scielo.org.mx/pdf/cuicui/v17n48/v17n48a2.pdf>
- Torres, M. (13 de 05 de 2013). *Tipos de educación (Formal, No Formal e Informal) | Edurec Blog*. Obtenido de TIPOS DE EDUCACIÓN (FORMAL, NO FORMAL E INFORMAL).
- Unesco. (2011). *Seminario Internacional Escuela, identidad y discriminación; Escuela, identidad y discriminación; 2011*. Obtenido de <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002203/220322s.pdf>
- Velásquez, F. R. (06 de 2011). *El aprendizaje humano resulta de la interacción de la persona con el medio ambiente*. Obtenido de ENFOQUES SOBRE EL APRENDIZAJE HUMANO :
file:///D:/ENFOQUES_SOBRE_EL_APRENDIZAJE_HUMANO.pdf
- Visser, L. K. (2018). Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*.

Wittrock, M. C. (2009). *La investigación de la enseñanza y aprendizaje, III Profesores y El aprendizaje tiene una importancia fundamental* . España: Paidós.

Yubero, S. (s.f.). *SOCIALIZACION Y APRENDIZAJE SOCIAL*. Obtenido de *SOCIALIZACION Y APRENDIZAJE SOCIAL*:
<https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+XXIV.pdf>

Zambrano, Teresa y Fernández González, Rebeca. Procrastinación y rendimiento académico de estudiantes de la PUCE SD. *Rev. Incl.* Vol. 3. Núm. Especial, enero-Marzo (2016), ISSN 0719-4706, pp. 42-54.

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de Consistencia

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIAS
CARRERA: PSICOLOGIA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO – TEMA: PROCRASTINACION EN ESTUDIANTES DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

AUTOR/A: JEFFERSON ORLANDO CABEZAS YUNGÁN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	3. HIPÓTESIS	4. MARCO TEÓRICO	5. METODOLOGÍA	6. TÉCNICAS E IRD – INSTR- RECOLEC-DATOS
1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA <ul style="list-style-type: none">• ¿Existe procrastinación en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la	2.1 OBJETIVO GENERAL <ul style="list-style-type: none">• Investigar la procrastinación en los	3.1 HIPÓTESIS GENERAL <ul style="list-style-type: none">• Hi: Los niveles de prevalencia de procrastinación en	<ul style="list-style-type: none">- Procrastinación- Tipos de Procrastinación	5.1 Enfoque o corte Cuantitativo, correlacional 5.2 Diseño	6.1 Variable de Estudio Procrastinación

<p>Universidad Nacional de Chimborazo?</p>	<p>estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.</p>	<p>los estudiantes son alto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Características de las personas que procrastinan - Cusas de la procrastinación 	<p>No experimental</p>	<p>Técnica: Psicometría</p>
<p>1.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué consecuencias genera la procrastinación en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo? 	<p>2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar consecuencias de lo que conlleva el procrastinar en los estudiantes de psicopedagogía. 	<p>3.2 HIPÓTESIS DE TRABAJO</p> <ul style="list-style-type: none"> • H1: Las consecuencias que generan la procrastinación son negativos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consecuencias de la procrastinación - Ciclo de la procrastinación 	<p>5.3 Tipo de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por el nivel–alcance Diagnostica, exploratorio, Descriptivo, Correlacional, y/o Explicativo • Por el objetivo Básica • Por el tiempo Transversal– Transeccional • Por el lugar 	<p>Instrumento: Escala de procrastinación general (GP)</p> <p><i>Descripción general</i></p> <p>Consta de 20 ítems con una alpha de Cronbach de 84.</p> <p>Puntuaciones por debajo de 40 indica una baja tendencia a procrastinar.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las principales causas de que exista procrastinación en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las principales causas para que exista procrastinación 	<ul style="list-style-type: none"> • H2: Las principales causas son el desconocimiento de lo que es procrastinar 			<p>Puntuaciones superiores a 62 indica</p>

<p>Universidad Nacional de Chimborazo?</p>				<p>De campo, Bibliográfica, Documental</p>	<p>una alta tendencia a procrastinar.</p>
<p>• ¿Influye el sexo en el nivel de procrastinación de los estudiantes?</p>	<p>• Analizar la correlación entre el sexo y la existencia de procrastinación.</p>	<p>• H3: Los hombres procrastinan más que las mujeres</p>		<p>5.4 Unidad de análisis</p> <p>• Población de estudio Universidad Nacional de Chimborazo</p> <p>• Tamaño de Muestra Estudiantes de Psicopedagogía</p>	<p>Instrumento: Prueba Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)</p> <p>Ejemplifica teóricamente 14 posibles razones que subyacen a las demoras y posee un alpha de Cronbach de 89</p>

Anexo 2 Instrumentos de Investigación

Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre sus actividades. Usted debe marcar con una (X) su respuesta según la frecuencia en que la situación se presente. No existen respuestas buenas o malas, lo más importante es la veracidad. Marque todas las frases teniendo en cuenta las siguientes alternativas: Nunca (1) - Pocas Veces (2) - A veces (3) - Casi siempre (4) - Siempre (5).

N.º	EPG	1	2	3	4	5
1	Frecuentemente me doy cuenta que estoy haciendo tareas que me había propuesto hacer con anterioridad					
2	A menudo me pierdo conciertos, sucesos deportivos o lo que me gusta porque no he conseguido comprar las entradas a tiempo					
3r	Cuando planeo una fiesta hago los preparativos necesarios con suficiente antelación					
4r	Cuando es hora de levantarse por la mañana, la mayoría de las veces lo hago inmediatamente					
5	Puedo dejar una carta sin enviar varios días después de haberla escrito					
6r	Devuelvo las llamadas de teléfono con prontitud					
7	Tardo varios días en realizar trabajos, incluso los que sólo requieren sentarse y hacerlos					
8r	Suelo tomar decisiones lo más pronto posible					
9	Generalmente me demoro en comenzar el trabajo que tengo que hacer					
10	Cuando viajo, tengo que darme prisa para llegar al aeropuerto o estación a una hora apropiada					

11	Cuando me preparo para salir, rara vez tengo que hacer algo en el último momento					
12	Cuando estoy haciendo un trabajo que debo presentar, con frecuencia pierdo tiempo haciendo otras cosas					
13r	Si llega una cuenta por una cantidad pequeña, la pago inmediatamente					
14r	Devuelvo pronto una petición donde se ruega una contestación rápida después de recibirla					
15r	Tengo una tarea acabada antes de lo necesario					
16	Siempre parece que acabo haciendo las compras de los regalos de cumpleaños en el último minuto					
17	Usualmente compro, incluso lo esencial, en el último momento					
18r	Suelo terminar todas las cosas que planeo hacer en el día					
19	Estoy continuamente diciendo: “lo haré mañana”					
20r	Suelo ocuparme de todas las cosas que tengo que hacer antes de sentarme y relajarme por la noche					
21	Me preparo con anticipación para los exámenes					
22	Intento mejorar mis hábitos de estudio					
23	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
24	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
25	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
26	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas					
27	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					

28	Mientras desarrollo mis actividades del curso en línea, me conecto a otras páginas que son de mi agrado					
29	El impulso por revisar mis redes sociales mientras estoy revisando mi curso en línea es incontrolable					
30	Invierto más tiempo en revisar diversos sitios mientras estoy en la plataforma del curso que en desarrollar otras actividades					
31	Me siento nervioso y hasta desesperado si no puedo navegar libremente en internet mientras hago mis actividades					
32	He dejado de hacer tareas de mi curso por distraerme con el internet					
33	Te preocupa que, si lo haces bien una tarea, tus compañeros te rechazaran					
34	Te gusta que te pongan plazos (fechas límites)					
35	Sientes que tienes muchas otras cosas por hacer antes de realizar cualquier trabajo					
36	Si sabes que tus compañeros tampoco empiezan un trabajo, tu no lo realizas					
37	Normalmente te sientes desbordado por las tareas					
38	Sientes que tus amigos te presionan para hacer otras cosas					
39	Te preocupa recibir resultados negativos al realizar cualquier actividad					
40	Te preocupa no alcanzar tus propias expectativas					