UNIVERSIDAD SAN IGNACIO DE LOYOLA

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Arte y Diseño Empresarial

EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE DISEÑO DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DEBIDO A LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Arte y Diseño Empresarial

CARLOS FERREYRA LEON

Asesor:

Sofía Pinto Vilca

Lima – Perú

2020

Resumen

En la actualidad el bajo rendimiento académico es uno de los problemas que genera mayor preocupación entre los docentes, autoridades universitarias y familias. Este problema surge a partir de una variedad de factores que se explican en esta investigación, como por ejemplo la procrastinación académica. Una buena organización del tiempo y buenos hábitos de estudio pueden ayudar a los estudiantes a prevenir que su rendimiento académico se vea afectado negativamente. Así mismo, el problema se agrava con facilidad ya que, la procrastinación es un factor común entre el entorno de los estudiantes y lo ven como algo normal inclusive hasta divertido.

Es por estas razones que el presente trabajo de investigación tiene como objetivo informar sobre el bajo rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Arte y diseño empresarial de la universidad San Ignacio de Loyola debido a la procrastinación académica. Además, a través de la información expuesta poder sensibilizar a los estudiantes sobre el impacto negativo que tiene este problema, ya que la procrastinación académica no solo afecta el rendimiento académico sino también genera estrés y ansiedad, que en un largo plazo se evidencian en las actividades diarias de los estudiantes.

Palabras clave: Bajo rendimiento, procrastinación académica, estrés, ansiedad.

Abstract

At present, low academic performance is one of the problems that generates the greatest concern among teachers, university authorities and families. This problem arises from a variety of factors that are explained in this research, such as academic procrastination. Good time organization and good study habits can help students prevent their academic performance from being negatively affected. Likewise, the problem is easily aggravated since procrastination is a common factor among the students' environment and they see it as something normal, even fun.

It is for these reasons that the present research work aims to report on the low academic performance of the students of the Art and Business Design career at the San Ignacio de Loyola University due to academic procrastination. In addition, through the information presented, to be able to sensitize students about the negative impact that this problem has, since academic procrastination not only affects academic performance but also generates stress and anxiety, which in the long term are evidenced in activities student daily.

Keywords: low performance, academic procrastination, stress, anxiety.

Índice

Capítulo I ……...……. 7

Planteamiento y delimitación del problema …….……. 9

Formulación del problema ……..……..11

Capítulo II ……...……... 12

Importancia y justificación del estudio ……...……. 12

Objetivos ……...…….. 13

Capítulo III …….…….. 15

Procrastinación …… 15

Causas de la procrastinación ……...……. 17

Tipos de procrastinadores ……...……. 28

Etapa de la procrastinación ……..…… 21

Tipos de procrastinación …….……. 23

Procrastinación académica ……..……. 25

Causas de la procrastinación académica ……..……. 27

Relación de la procrastinación académica con otras variables..... 27

Instrumentos para medir los niveles de procrastinación ……...…… 29

Consecuencias de la procrastinación académica ……...…….. 30

Factores asociados a la procrastinación académica ……. 31

Rendimiento académico ……..…… 33

Características del rendimiento académico …….…… 34

Enfoques técnicos acerca del rendimiento académico ……. 34

Factores asociados al rendimiento académico ……...……. 35

Hábitos de estudio …….…….. 37

Rendimiento académico y procrastinación …….…… 39

Modelos teóricos de la procrastinación académica …….. 39

Ansiedad ……. 41

Tipos de ansiedad …….…….. 43

Ansiedad en el contexto universitario …….. 44

Estrés ……...…… 46

Tipos de estrés …….. 48

Efectos sobre la salud …….. 48

Estrés académico …….……. 49

Estresores académicos ……. 52

Consecuencias del estrés académico ……... 52

Antecedentes ……... 55

Referencias …….. 58

Índice de Figuras

Figura 1. Tipos de procrastinadores …….……..… 20

Figura 2. Modelo teórico de la procrastinación académica …….……..….. 40

Figura 3. Modelo 2 x 2 propuesto por Strunk, Cho, Steele & Bridges 2013 ….……...….. 41

Figura 4. relación entre la ansiedad y el rendimiento ……..….…….. 43

Figura 5. Variables explicativas del estrés académico (Muñoz, 2004) ……..……. 51

Figura 6. Efectos del estrés académico ……..….…… 53

Figura 7. Aprendizaje y rendimiento afectados por las emociones ……...…… 54

Capítulo I

Introducción

Siempre se ha escuchado sobre la procrastinación, pero no sabemos las implicancias que este genera ni los ámbitos donde la podemos encontrar. Fue sino hasta 1992 que Milgram realizó el primer análisis histórico sobre la procrastinación, en dicho análisis argumentó que el desarrollo de las sociedades requiere de numerosos compromisos y plazos, lo que da inicio a la procrastinación. Aproximadamente durante el inicio de la revolución industrial es que la procrastinación adquiere connotaciones negativas.

De acuerdo con Steel (2007), se pudo encontrar el término de procrastinación en diferentes áreas como, por ejemplo: en al campo profesional, en el campo estatal, en el sector financiero, en el sector educativo, entre otros. Rothblum, Solomon & Murakami (1986) fueron quienes realizaron la primera definición técnica para procrastinación académica, "la conducta de casi siempre o siempre postergar el inicio o conclusión de las tareas académicas y casi siempre o siempre sentir ansiedad asociada a esa postergación" (p. 387). Hasta la actualidad esta definición de procrastinación académica aún tiene vigencia, como lo menciona Onwuegbuzie (2004): "Postergación innecesaria y a propósito en el inicio o conclusión de las tareas académicas hasta el punto de experimentar incomodidad" (p. 5).

Al respecto, Guzmán sostuvo que, "los orígenes de la procrastinación estarían en base a un problema de autorregulación y organización del tiempo" (2014). Ahora, sobre la postergación de los deberes del universitario o procrastinación académica, podemos concluir que es un patrón de conducta altamente serio por las secuelas que implica para el estudiante, su vida académico y familiar (González, Maytorena, Lohr & Carreño, 2006; Steel, 2007).

En el año 2004, Onwuegbuzie, definió a la procrastinación "como un comportamiento disfuncional caracterizado por evitar; hacer promesas de hacer más tarde; excusar o justificar retrasos y evitar la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea

académica". Las investigaciones de Steel en el año 2007 o Rozental & Carlbring en el año 2014 concluyeron que, la procrastinación perjudica negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Este es un problema común entre los estudiantes debido a que esperan hasta el último momento para estudiar para los exámenes, ocasionando así que sea poco probable lograr un alto rendimiento académico (Salomón & Rothblum, 1984).

De acuerdo con las investigaciones de Bruinsma & Jansen en el año 2009, los alumnos con baja predisposición a procrastinar presentan mayores posibilidades de concluir a tiempo su carrera universitaria, en comparación con los estudiantes con una alta predisposición a la procrastinación. Wang & Englander (2010), concluyeron que, el rendimiento académico se vio afectado significativamente por la procrastinación, teniendo un peso mayor que el de las asistencias a clases. Estos estudios demuestran la importancia que tiene la procrastinación por parte de los estudiantes y por tal motivo se debe buscar estrategias para lograr evitarla (Onwuegbuzie, 2004; Rodarte-Luna & Sherry, 2008). La procrastinación académica tiene una supremacía preocupante, con dichas investigaciones se pudo comprobar que faltar a las clases no influye tanto al rendimiento académico como sí lo hace la procrastinación.

Raquena (1998), indicó que, el rendimiento académico es el resultado del trabajo y la disposición al estudio, de la competencia y la capacidad de concentración. Lo cual permitirá al educando actuar convenientemente a los retos académicos para enriquecer sus competencias o desarrollo académico.

Planteamiento y delimitación del problema

El paso de la vida escolar a la vida universitaria implica una serie de aptitudes y actitudes que deben ser afrontadas con éxito por el estudiante para poder lograr sus objetivos

planteados. Durante este proceso de adaptación, la parte cognitiva y las motivaciones del estudiante son parte importante para poder cumplir con las exigencias de la vida universitaria (Mas & Medinas, 2007). En conclusión, para que el universitario logre un desempeño optimo es imprescindible contar con las habilidades adecuadas para cumplir con dichas tareas, además de tener la firme convicción que a partir de sus acciones podrá lograr los resultados deseados (Sánchez, Castañeiras & Posada, 2011). De no contar con estos requisitos para cumplir con estas nuevas exigencias, tales como nuevos horarios, exámenes, tareas entre otras, muchas veces estas demandas académicas llegan a ser postergadas generando así un bajo rendimiento académico en el estudiante.

Diversas investigaciones norteamericanas demostraron que alrededor sólo el 5 % de los estudiantes universitarios no procrastina, los demás lo realizan en mayor o menor grado y que la mitad de los estudiantes lo hace regularmente (Solomon & Rothblum, 1984). Otras investigaciones señalan que ciertos estudiantes universitarios dedican aproximadamente el 30% de sus labores cotidianas en procrastinar (Pychyl et al., 2000). De acuerdo con las investigaciones realizadas a 342 universitarios de Estados Unidos por Solomon & Rothblum (1984) encontraron que es la sensación de angustia originado por creer que no están lo suficientemente preparados para desarrollar con éxito la tarea encomendada, el nivel de dificultad y el escaso tiempo de preparación son las razones más utilizadas que obligan a los estudiantes a postergar sus deberes académicos.

A pesar que lo docentes realizan un gran sacrificio para obtener un alto rendimiento académico en los estudiantes, la prueba PISA (Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes) pone al Perú en un lugar poco alentador comparado con el rendimiento académico en Sudamérica.

La realidad del sector educativo del Perú revela que muchos fallan académicamente, no por ausencia de inteligencia, incapacidad por estudiar o por una baja calidad de enseñanza, sino por motivos vinculados a la procrastinación (Steel, 2007).

A raíz de estos estudios, se pudo identificar que la procrastinación es una actividad del día a día de los universitarios y que afecta negativamente su rendimiento académico generando así profesionales poco preparados para la vida laboral. En el 2007, Ferrari, Díaz-Morales, O´Callaghan, Díaz & Argumedo encontraron que, en el Perú, aproximadamente el 14% ven a la procrastinación como un serio problema. El 70% de la población universitaria nacional presenta una conducta procrastinadora en el ámbito académico (Shouwenburg Lay, Pychyl & Ferrari, 2004).

Pero la gran pregunta es: ¿Por qué procrastinan los estudiantes? Poco se sabe sobre las razones detrás de esta actividad. Es difícil saber si los alumnos dejan las tareas de un curso en particular o lo hacen con todos los cursos. Es por tal motivo que es de suma importancia conocer los motivos que causan la procrastinación académica para poder así implementar soluciones que ayuden a los jóvenes universitarios de la Universidad San Ignacio de Loyola a procrastinar menos y puedan mejorar su rendimiento académico. La Organización mundial de la Salud, indicó que cerca de 88 millones de personas de América Latina y el Caribe tendrán enfermedades originadas por el estrés. Las investigaciones de Sánchez indicaron que en el 2001 en el Perú el 14% de la población presenta estrés, con mayor propensión en mujeres que hombres. Se encontró que varios investigadores coinciden en que el estrés y la ansiedad son causas directas de la procrastinación y de no tratarse a tiempo pueden desencadenar un deterioro en la salud de las personas.

Formulación del problema

Problema principal.

El bajo rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Arte y diseño empresarial de la universidad San Ignacio de Loyola debido a la procrastinación académica.

Problemas secundarios.

El estrés como resultado del bajo rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Arte y diseño empresarial de la universidad San Ignacio de Loyola debido a la procrastinación académica.

La ansiedad debido al bajo rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Arte y diseño empresarial de la universidad San Ignacio de Loyola debido a la procrastinación académica.

Capítulo II

Importancia y justificación del estudio

Si bien la procrastinación empezó con la revolución industrial, hoy por hoy es un problema que aqueja a muchos estudiantes. Con la llegada de la tecnología y nuevas formas de entretenimiento hacen que la postergación de deberes sea algo cotidiano. Las redes sociales, los juegos en línea y la personalidad influyen en que los estudiantes no realicen los deberes con el debido tiempo y asignándole menos horas de las que deberían, generando así un impacto negativo en su rendimiento académico.

Y no solo esto conducta afecta sobre el rendimiento académico de los estudiantes, el postergamiento de deberes practicada de manera regular conlleva a que el alumno presente cuadros de ansiedad y estrés, si bien hay varios autores que concuerdan que la ansiedad y el estrés son parte de la vida de las personas y en bajos niveles son beneficiosos para los estudiantes, pero cuando los estudiantes pierden el control sobre el nivel de ansiedad y estrés presentados es cuando pueden originar graves problemas de salud.

Por tal motivo es crucial generar esfuerzos para minimizar el impacto que tiene este problema en el ámbito universitario. La procrastinación, el estrés y la ansiedad, son problemas del día a día de los universitarios, son problemas que pasan desapercibidos pero que traen consigo consecuencias negativas en su rendimiento académico y esto a la larga puede generar que esta actividad de postergar los deberes se traslade al ámbito laboral, trayendo consigo secuelas graves para la persona.

Objetivos

Objetivo principal.

Informar sobre el bajo rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Arte y diseño empresarial de la universidad San Ignacio de Loyola debido a la procrastinación académica.

Objetivos secundarios.

Señalar sobre la depresión como resultado del bajo rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Arte y diseño empresarial de la universidad San Ignacio de Loyola debido a la procrastinación académica.

Dar a conocer sobre la falta de oportunidad laboral como resultado del bajo rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Arte y diseño empresarial de la universidad San Ignacio de Loyola debido a la procrastinación académica.

Campo Geográfico

Ubicación del campo geográfico.

La Universidad San Ignacio de Loyola se encuentra en la Avenida la Fontana 550. Como referencia se encuentra al costado del centro comercial La Rotonda y frente al colegio Italiano Antonio Raimondi.

Descripción del campo geográfico.

La universidad se encuentra al lado del centro comercial La Rotonda donde podemos encontrar, puestos de comidas, stands de impresiones, cabinas de internet, locales de comida rápida, tiendas de ropa, centros de belleza y un local de tatuajes. Y a la espalda de la universidad podemos encontrar más establecimiento de comida, cabinas de internet, salas para jugar billas y locales exclusivos para juegos en línea.

Para ingresar a la universidad es imprescindible mostrar el carnet universitario el cual lo identifica a uno como alumno de dicha entidad de educación superior. La universidad cuenta con 6 campus, el primero es **Campus Arq. Fernando Belaunde Terry** el cual se

ubica en la Av. La Fontana 550, el segundo es **Campus Gran Almirante Miguel Grau ubicado en** Av. La Fontana 750, La Molina, el tercer campus se ubica en Esquina Av. Pacífico con Av. Industrial – Independencia, el cuarto campus se ubica en Jr. José Gálvez 386, Magdalena del Mar, el quinto campus se ubica en la Sección B, Parcela 1, Fundo La Carolina, Pachacamac y por último cuenta con un centro de esparcimiento en Huachipa.

Actores

Alumnos de la carrera de Arte y Diseño Empresarial.

Participantes hombres y mujeres de entre 18 y 25 años de edad que están matriculados en el ciclo regular de la carrera de Arte y diseño empresarial. Estudiantes de todos los ciclos, sin distinción de género, nivel socioeconómico ni ninguna otra variable.

Docentes de la carrera.

Mujeres y hombres con un estudio profesional dedicados a la docencia de manera regular que estén en contacto continuo con los alumnos, dictan clases por lo menos 2 veces por semana. Suelen estar en contacto con los alumnos por medio de redes sociales.

Capítulo III

Procrastinación

Piqueras en el 2013, indicó que desde la Antigua Grecia ya se hablaba sobre este hábito, es en la obra “Los trabajos y los días” del poeta Griego Hesíodo que nos dice: “No dejes la tarea para mañana y pasado mañana, pues un trabajador perezoso no llena el granero, como no lo llena el que pospone la tarea: la laboriosidad hace que el trabajo vaya bien, pero una persona que pospone el trabajo roza siempre la ruina con la mano” p 15. Reforzando la antigüedad de la palabra, Steel (2011), en su libro “por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy” mencionó que Tucidides, en el siglo V a. de C. se pensaba que la procrastinación era la parte maligna de la personalidad, que solo sirve para aplazar el inicio de la guerra. Aristóteles (400 a.c.) en su obra Ética a Nicodemo, señaló que la procrastinación es el debilitamiento de la voluntad. Asimismo, mencionó que los griegos a la falta de motivación le denominaron “akrasia” y una manera de akrasia es la malakia, que se refiere a la no realización de las obligaciones en el momento que deberían (Steel, 2011).

Avanzando en el tiempo, en el año 1751 Johnson se refirió a la procrastinación como la mayor debilidad que predomina en el ser del cada individuo y en 1755 incorporó la palabra en su diccionario. Usualmente, la procrastinación se ve relacionada con el estrés o ansiedad debido a que al no haber cumplido con la obligación en el tiempo establecido el individuo presenta sentimientos de culpa, arrebato, falta de liderazgo, agresión, etc. Asimismo, Jackson, Weiss & Hopper (2003), mencionaron que la procrastinación es la inclinación insensata de demorar los deberes, al considerar estos deberes difíciles la persona termina aplazándolas lo que genera que con el paso del tiempo se deje de pensar en dicho deber y con el tiempo se pierde motivación para ejecutarla. Si bien no menciona el término procrastinación, si menciona una de las definiciones con lo que se le conoce a este término, posponer, hay que tener en cuenta que en esos tiempos la procrastinación era mal vista por la sociedad.

Guzmán (2013) nos indicó que, fue Milgram uno de los primeros investigadores en opinar acerca de la procrastinación en 1992, Milgram mencionó que, a diferencia de las comunidades rurales, en las sociedades modernas hay una gran constancia de obligaciones por lo que es bastante usual discutir sobre la procrastinación. La procrastinación se relaciona con la ansiedad puesto que, cuando un deber se percibe como agobiante o agotadora para el individuo, este empieza a presentar un incremento de ansiedad lo que origina que posponga dicho deber debido al nivel de dificultad otorgado por la persona. Reforzando esta relación, Guzmán (2014), mencionó que, los procrastinadores son más propensos a presentar cuadros de estrés y muestran un deterioro en su salud mental. Dicho esto, se pudo concluir que la procrastinación es un mal que trae consecuencias negativas en las personas, tales como estrés y ansiedad.

Analizando la procrastinación desde una visión conductista puede ser el resultado de situaciones que fomentan de cierta manera la preferencia de actividades diferentes a la tarea asignada (González & Sánchez, 2013). Siguiendo el enfoque conductual de acuerdo con Álvarez en el 2010, menciona que un comportamiento continúa al ser reforzada, entonces los alumnos que procrastinan tienden a volver a procrastinar por su comportamiento de postergación han sido reforzados por varios factores asociados al ambiente, los cuales han permitido al estudiante seguir con su comportamiento de postergación.

Analizándolo desde una visión cognitiva, Knaus en 1997 mencionó que, los estudiantes que postergan sus deberes para después, vuelven a postergar de nuevo, hasta que llega el día de entrega, deseando que el deber se encuentre ya ejecutada, lo que resulta en una sensación de culpa y desilusión. Habiendo dicho todo esto se concluye que la cantidad de

veces que los estudiantes universitarios postergan sus deberes académicos y los motivos de dicha conducta, se hace presente que, la procrastinación implica una acción recíproca entre los factores conductuales, cognitivos y afectivos (Solomon & Rothblum, 1984). Pero también se pudo encontrar investigaciones que le dan un carácter positivo a la procrastinación. Chun & Choi (2005), nos mencionó sobre posibles consecuencias positivas de un comportamiento de procrastinación activa sobre el desempeño de una persona.

Es preciso distinguir entre la procrastinación y la postergación intencional. Cuando nos referimos a la procrastinación, estamos hablando de una postergación irresponsable, en el que la persona posterga el desarrollo de una tarea y en su lugar realiza tareas irrelevantes. Mientras que, en la postergación intencional, la persona planifica su tiempo de manera estratégica para abordar de la manera más creativa la tarea encomendada (Milgram 1988). Postergar una tarea es beneficioso si con ello se busca la motivación suficiente para enfrentar la tarea de una manera eficiente (Perry 2012). Asimismo, Partnoy en el 2013 mencionó que para poder ejecutar una tarea es preciso tomarse un tiempo extra para analizar y pensar en cómo resolver dicha tarea con soluciones creativas.

Causas de la procrastinación

La procrastinación académica tiene efectos negativos en el estudio y cumplimiento de objetivos. Para entender mejor esto, es primordial conocer las diversas causas que se asocian con la procrastinación (Fiore, 2011).

- El nivel de satisfacción por realizar la tarea: ya que la tarea no es del agrado del individuo, esta tiende a dejarse de lado el máximo tiempo posible.

- El nivel de compromiso del trabajo: el individuo se encuentra frente a una tarea que no entiende cómo hacerla.
- Falta de organización del tiempo: el individuo asigna mayor importancia a otras obligaciones y descuida la tarea asignada por no contar con tiempo suficiente.
- Encuentra confuso el propósito de la tarea: el individuo desconoce lo que va a obtener al realizarla por lo que entra en un estado de reflexión antes de hacerla.
- Se encuentra desmotivado para empezar la tarea: el individuo no ejecuta la tarea debido a que no le da importancia.
- Antes de comenzar la tarea el individuo ya está imaginando en si tendrá éxito o no, invierte su tiempo en este tiempo de pensamientos en lugar de ejecutar la tarea.

Tipos de procrastinadores

Existen diferentes clasificaciones para los procrastinadores, de acuerdo a la investigación por parte de Takács en el 2005, nos enumera 7 tipos de procrastinadores.

Procrastinador perfeccionista, es aquella persona que piensa que la tarea encomendada no se encuentra al nivel de sus estándares personales y por tal motivo la posterga.

Procrastinador soñador, es aquella que se emociona con la idea de ser productivo, pero no actúa, utiliza todo el tiempo en pensar sobre las mejores soluciones para la ejecución de la tarea, divaga la mayor parte del tiempo y no es realista con las ideas para la ejecución de las tareas.

Procrastinador preocupado, es aquella persona que tiene miedo al fracaso, teme que las cosas resulten mal. Prefiere no hacer nada por el temer que las cosas salgan fuera de control.

Procrastinador generador de crisis, es aquel se ve motivado bajo la situación de encontrarse trabajando bajo presión, postergando así sus deberes hasta el último momento con la idea que se es más creativo en dicha situación.

Procrastinador desafiante, es aquel que tiene una conducta procrastinadora debido al rechazo a los deberes, regularmente tiene una actitud provocadora. Con el fin de siempre tener el control de la situación aplaza agrediendo.

Procrastinador ocupado, es un claro ejemplo del dicho que dice, el que mucho abarca poco aprieta, son personas que realizar muchas tareas al mismo tiempo no finaliza ninguna. Suele pensar que hacer varias tareas a la vez, las concluirá más rápido.

Procrastinador relajado, es aquel que ante la situación comprometedora o de estrés debido a las tareas u obligaciones prefiere evitarlas o dejarlas de lado, prefiriendo invertir su tiempo en actividades de entretenimiento que no le generen estrés.

Figura 1. Tipos de procrastinadores

Otros autores dividen a los procrastinadores en dos grupos, los procrastinadores activos y procrastinadores pasivos.

Procrastinador activo.

Es el comportamiento voluntario de una persona de posponer la ejecución o finalización de un deber con el fin de buscar una mayor concentración al estar bajo presión próximo a la fecha de entrega (González & Sánchez, 2013).

Procrastinador pasivo.

Es el comportamiento involuntario de una persona que debido a su falta de decisión para empezar o concluir una tarea dentro del tiempo establecido termina postergando sus deberes (Furlan, 2012).

Por otra parte, Ferrari (1995), nos presenta la procrastinación situacional, que se ve relacionada por ciertos entornos o situaciones, no abarca todas actividades de la persona, tomando como ejemplo, un procrastinador académico solo postergará deberes del entorno académico.

Etapas de la procrastinación

Bacas en el 2010 indicó que la procrastinación está dividida en dos etapas:

Etapa 1: ocurre cuando a causa de una situación negativa se comienza a postergar los deberes. También conocida como la etapa activa, debido a que la persona adopta una conducta de evitación, dilatando el tiempo de empezar con el desarrollo de la actividad.

Etapa 2: esta etapa inicia inmediatamente después de concluir la primera etapa, también llamada etapa pasiva. Es aquí cuando el individuo empieza a justificar su decisión de

procrastinación, busca excusas para defender su irresponsabilidad frente a la conducta tomada.

La investigación de Guzmán en el 2013, mostró que los procrastinadores presentan una gran cantidad de características diferenciadas, no obstante, se pudo encontrar ciertos comportamientos comunes:

Etapa 1: “Esta vez empezaré con tiempo”, el individuo tiene el deseo, la esperanza de cumplir con el objetivo encomendado a tiempo, pero decide posponerlo y ejecutar la tarea en otro momento.

Etapa 2: “Tengo que empezar pronto”, el individuo se da cuenta que ya no cuenta con el tiempo suficiente para poder realizar la tarea y como consecuencia empieza a hacerse visible los primeros signos de ansiedad. No obstante, aún tiene esperanzas de lograr el objetivo a tiempo.

Etapa 3: “¿Qué pasa si no empiezo?”, en esta etapa podemos encontrar un aumento de ansiedad, lo que origina que empiece a tener pensamiento catastrófico. Se presenta los pensamientos circulares tales como: “Debí comenzar antes”, “ojalá nadie se dé cuenta”.

Etapa 4: “Aún cuento con tiempo”, a pesar que el individuo es consiente que el tiempo está por agotarse, sigue manteniendo falsas esperanzas, completamente ilógicas, que dentro de poco podrá empezar con su tarea la cual ejecutará con éxito bajo la esperanza de un futuro lleno de tranquilidad.

Etapa 5: “A mí me sucede algo”, una vez superado las primeras etapas y no habiendo logrado cumplir con la tarea, el individuo entre en un estado de reflexión y se da cuenta que el problema no se encuentra en el exterior si no que radica dentro de uno mismo, trayendo consigo que el individuo transforme rasgos de su personalidad cada vez.

Etapa 6: “La decisión final: hacer o no hacer”. Si se decide no realizar la tarea, en un comienza el individuo presentará sentimientos de ansiedad y fastidio, ya que no entiende como no pudo haber cumplido con su objetivo de ejecutar la tarea. Una vez finalizado estos sentimientos concluirá que fue acertada su decisión de no realizar la tarea porque de todas maneras no iba a poder cumplirla satisfactoriamente. Si decide hacer la tarea, el individuo presentará con un alto nivel de ansiedad, por la presión de cumplir con la tarea en el corto tiempo que le queda, se percata que lo que está haciendo está mal ya que no ha seguido un proceso sistematizado, pero de igual manera decide continuar con la realización del trabajo sin importar si está bien o mal ejecutada.

Etapa 7: “Nunca volveré a procrastinar”, partiendo de la decisión tomada en la etapa 6, en caso que haya decidido no realizar la tarea, se sentirá frutado y decepcionado. En el supuesto caso que el individuo haya terminado con la tarea, presentará signos de agotamiento tanto físico como mental debido al esfuerzo que tuvo que realizar para poder concluir con su deber dentro del tiempo establecido. Ambas posiciones, generarán la eterna promesa que no volverán a procrastinar jamás.

Tipos de procrastinación

Ferrari en 1992 divide a la procrastinación en tres tipos: el tipo arousal, el tipo evitativo y el tipo decisional.

Procrastinación del tipo arousal.

Este tipo de procrastinación encontramos a la persona que procrastina adrede para verse obligado a realizar la tarea en un menor tiempo, este tipo de situaciones le presentan un desafío y regularmente logran cumplir con sus objetivos en corto tiempo. Los procrastinadores de este grupo tienen el pensamiento que trabajan mejor cuando se encuentran bajo presión.

Procrastinación del tipo evitativo.

Se caracteriza por evitar el inicio de la tarea encomendada, ya sea por sentirse que no está preparado para cumplir con el correcto desarrollo de la tarea, por miedo al fracaso, y esto debido a que el individuo no tiene desarrolladas sus habilidades de aprendizaje, con cuenta con recursos para afrontar la tarea, entre otros (Moreno & Harlow 2003).

Procrastinación del tipo decisional

Se refiere a la postergación de la toma de decisión sobre si empezar o no a desarrollar la tarea, debido a que no está preparado para hacer frente a sus responsabilidades resultando en sentimientos de culpa por no haber empezado la tarea a tiempo (Le Gale, 1985).

Guzmán en el 2013 mencionó dos tipos de procrastinación: el primero, la procrastinación situacional, se refiere al acto de procrastinar en ciertos contextos (académico, laboral, familiar, etc.) y el segundo, la procrastinación crónica, que hace mención a un hábito de conducta de la persona, su decisión de postergar sus actividades no se ve limitada por las situaciones o contextos.

Otros autores coinciden en que hay tres tipos de procrastinación:

Procrastinación familiar:

Dentro de campo familiar, los comportamientos de procrastinación se pueden referir al retraso voluntario de la ejecución de los deberes domésticos, un miembro de la familia puede tener el deseo de desarrollar la tarea encomendadas dentro del tiempo establecido, pero no encuentra la motivación suficiente debido a la repulsión que dicha actividad le genera (Klassen, Krawch, Lynch & Rajan, 2007).

Procrastinación emocional:

La procrastinación es una conducta llena de emociones, por tal motivo en las personas que procrastinan se encuentran especiales emociones al momento de procrastinar a causa de la gran cantidad de energía que demuestran. El hecho de desarrollar una tarea dentro del límite de tiempo determinado genera en la persona un sentimiento de placer y motivación.

Procrastinación académica

Es la postergación voluntaria de responsabilidad o actividades, debido a que los estudiantes desarrollan sus deberes dentro del tiempo establecido, pero no cuentan con la motivación necesaria al momento de ejecutarlas, por percibir dichas tareas como desagradables (Ferrari, 2007).

Procrastinación funcional y procrastinación disfuncional

Hasta el momento todas las investigaciones consultas han visto este problema como adaptativo y desadaptativo. Aunque gran parte de estas investigaciones mencionaron que la procrastinación es causal de problemas psicológicos tales como el estrés y la ansiedad. Sin embargo, hay autores que discrepan con estas teorías, Steel en el 2007 sostuvo que la procrastinación en niveles moderados tres buenos resultados para la persona, debido a que:

- La procrastinación está vinculada con la auto motivación.
- El motivo de la procrastinación es para prevenir la angustia de pensar en la dificultad de la tarea y/o disminuir el estrés.
- Táctica para evitar la ansiedad, aunque ésta a veces resulte de manera temporal.
- Descanso de los deberes rutinarios y aburrimiento.

Por tal motivo es de imprescindible aclarar cuál es la diferencia entre la procrastinación funcional y disfuncional. La procrastinación funcional se caracteriza por el postergamiento responsable de un deber, siempre y cuando este tiempo se utilice para pensar en estrategias

que nos ayuden a ejecutar y desarrollar la con éxito la tarea (Ferrari, Johnson & McCown, 1995).

Procrastinación académica

La procrastinación académica es una conducta habitual en el ámbito universitario. Se calcula que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios tienen un comportamiento de postergación en algún momento de su vida estudiantil, el 75% de los estudiantes se considera procrastinador y el 50% posterga regularmente el tiempo para dedicarle a los estudios (Steel, 2007). Son cifras preocupantes considerando las consecuencias perjudiciales para el estudiante, tales como un deficiente rendimiento académico, molestias emocionales, ansiedad, percepción de fracaso, etc. (Clariana, 2009).

Para Ackerman & Gross (2007), la procrastinación académica es el comportamiento que en un determinado tiempo es susceptible a los cambios, y esto debido únicamente a variables educativas, dentro de las cuales podemos encontrar el sistema de enseñanza, materiales educativos y métodos poco didácticos usados en clase. Generando así que el estudiante deje de lado el objetivo que es la ejecución de una tarea, reemplazando este tiempo por una acción que le genere placer a corto plazo.

Por otra parte, Rubio (2004), se refirió a la procrastinación académica como el aplazamiento voluntario en la ejecución de los deberes académicos. Y esto como resultado de la poca motivación o la falta de motivación para realizar dicho deber sumado a un poco autocontrol o una gran inclinación a la ansiedad pese a que el alumno tenga la intención de ejecutar sus deberes dentro del tiempo acordado.

Las investigaciones de Rothblum, Solomon & Murakami en 1986, mencionaron que la procrastinación académica está relacionada con la ansiedad y el estrés. Asimismo,

manifestaron que los estudiantes que procrastinan presentan un elevado nivel de ansiedad ante las evaluaciones.

Para Schraw, Wadkins & Olafson (2007), las bases de la procrastinación académica se ubicarían en: la singularidad del sujeto (interés personal, capacidad de organización), características del docente (modo de trabajo) y características de la tarea (se refiera a los que el estudiante saber acerca de la misma).

Muchos autores le atribuyen connotaciones negativas a la procrastinación académica y que inclusive puede ser perjudicial para la persona, pero hay algunos investigadores que mencionan que el acto de procrastinar es beneficioso para la persona. Bajo este último punto se debe tener en cuenta que cuando se pospone una actividad de prioridad por otra, esta última debe promover la relajación, lo que causaría un aumento de capacidad y creatividad. Para reforzar lo mencionado, las investigaciones de Nadler, Rabi & Minda concluyeron que las personas son muchos más eficientes cuando invierten parte de su tiempo en asuntos que le causen sentimientos positivos, a diferencia de las personas que gastan su tiempo en pensamiento negativos.

Clariana (2013), mencionó que refiriéndose a las investigaciones desarrolladas se señaló que la procrastinación ha de perjudicar a mediano o a largo plazo el rendimiento académico.

Wolters, Pintrich & Karabenick en el 2003 mencionaron que se han hallado pruebas de que la procrastinación y en especial la procrastinación académica está relacionada con el empleo de habilidades de regulación motivacional en los estudiantes.

Causas de la procrastinación académica

Dewitte & Schouwenburg en el 2002 mencionaron que la falta de perseverancia está relacionada con la procrastinación. Asimismo, otros autores indicaron que es la falta de

motivación lo que podría ocasionar que un estudiante tenga una conducta procrastinadora (Lee, 2005).

Clariana, Gotzens & Badia en el 2011 indicaron que el sistema de enseñanza que el profesor desarrolla en clase es una posible causa de la conducta procrastinadora de algunos estudiantes. Bologna en el 2010 demostró que los estudiantes que son parte de un método de evaluación continuada tienden a procrastinar en menor nivel frente a los estudiantes que seguían un sistema apoyado solamente en la nota del examen final.

Relación de la procrastinación académica con otras variables

Procrastinación académica y autorregulación

La falta de autorregulación es sinónimo de procrastinación académica, debido a que el alumno muestra dificultades al momento de organizar, sincronizar y monitorizar sus ideas, actitudes y comportamientos. Por consiguiente, el alumno que tenga dominio de sus pensamientos y actitudes, tendrá pocas posibilidades de procrastinar.

Procrastinación académica y procesos motivacionales

Grunschel, Patrzek & Fries en el 2013 mencionaron que es factible diferenciar causas internas y externas como causas de la procrastinación académica.

Causas internas: naturaleza afectiva, estado físico y mental, creencias personales, personalidad, capacidad y hábito de estudios.

Causas externas: desarrollo de la tarea, duración de la tarea.

Procrastinación académica y autoeficacia

Bandura en 1977 mencionó que las personas producen un juicio sobre su propia competencia para finalizar las tareas, por lo tanto, el estudiante contribuye de forma clara acerca de la opción de ejecutar o no una tarea, considerando su desempeño y perseverancia.

Procrastinación académica y creencias meta cognitivas

Para Quant & Sánchez (2012), la procrastinación está relacionada con las creencias que el estudiante tiene de sí mismo, tales como la baja autoestima, falta de confianza, falta de autocontrol, falta de organización.

Procrastinación académica y gestión del tiempo

Lay & Schouwenburg en 1993 sostuvieron que los estudiantes que procrastinan no saben cómo administrar su tiempo. Para estos autores, el alargamiento del tiempo tiene una relación directa con la procrastinación.

Garzón & Gil en el 2016, mencionaron que procrastinación académica es una de las causas principales de abandono universitario, debido a que los estudiantes deben cumplir con las tareas encomendadas en un determinado tiempo y al no saber cómo administrar su tiempo presentan dificultades para desarrollarlas con eficacia.

Procrastinación académica y ansiedad

Burka & Yuen (2008), concluyeron que la ansiedad está directamente relacionada con la procrastinación, a mayor nivel de ansiedad esto generaría un mayor nivel de procrastinación.

Flett, Blackstein & Koledin en 1992 encontraron que la procrastinación académica está relacionada con la ansiedad-rasgo, neurotismo alto y poca responsabilidad. Asimismo, encontraron que la procrastinación está relacionada con el perfeccionismo (necesidad de

una persona de ser perfecto), lo que genera en un alto índice de ansiedad y pensamientos negativos.

Instrumentos para medir los niveles de procrastinación

Hay varios instrumentos para calcular los niveles de procrastinación. El primero de ellos elaborado por Tuckman en 1990, la cual está diseñada con 35 puntos con una fiabilidad de .90 la cual fue lograda luego a haber empleado una escala previa de 72 puntos a 50 universitarios. Además, podemos encontrar una versión reducida de 16 puntos que ayudan a reconocer a los alumnos con tendencia a procrastinar en los requerimientos universitarios. Este instrumento de medición es bastante preciso al momento de evaluar la tendencia al retraso, pérdida de tiempo o postergar algún deber estudiantil, lo cual es perjudicial para los alumnos.

El PASS (ProcrastinationAssessment Scale-Students) es otro instrumento que mide la procrastinación, elaborado por Solomon & Ruthblum en 1984. Dicha escala se conforma por dos secciones, la primera parte consiste en presentar a los alumnos 6 situaciones académicas en donde tienen que graduar la importancia de la procrastinación: redactar un documento, prepararse para las evaluaciones, estar al día con las lecturas semanales, desarrollar las tareas académicas-administrativas, efectuar tareas que supongan su asistencia y cumplir con las actividades académicas en general. En esta primera etapa de la medición se descubrió que la parte de redacción de un documento es la que presentó altos niveles de procrastinación.

En la segunda sección de este instrumento los alumnos tenían que calificar los motivos que los cuales procrastinaron, en esta etapa se encontró que el 49.5% procrastinó porque tenían miedo al fracaso, en la cual se encontró ítems vinculados con la ansiedad por satisfacer las expectativas de los demás, ansiedad por satisfacer sus pautas personales y carencia de

confianza. El 18% procrastinó debido al rechazo hacia los deberes y flojera, en las cuales se encontró ítems asociados al cansancio y disgusto a la tarea.

Consecuencias de la procrastinación académica

Las bajas calificaciones, gran número de faltas a cases y mayor tendencia a reprobar una materia son una de las consecuencias más comunes de la procrastinación académica. Los procrastinadores crónicos tienen una mayor tasa de deserción a diferencia de los procrastinadores esporádicos (Ferrari et al., 1995). Así mismo Tice & Baumeister (1997), mencionan que los estudiantes procrastinadores muestran un mayor grado de estrés, suelen enfermarse más seguido y presentan un bajo rendimiento académico.

Por otra parte, en el ámbito emocional también podemos encontrar importantes consecuencias, tales como culpa, desilusión, ansiedad y depresión. Estos sentimientos negativos y perjudiciales para la vida de toda persona se dan cuando el estudiante se da cuenta que es un procrastinador (Neenan, 2008).

Factores asociados a la procrastinación académica

Algunas investigaciones concluyen que el perfeccionismo como cualidad de la personalidad es la causa principal de la procrastinación académica (Burka & Yuen, 1983; Ellis & Knaus, 1977; Ferrari, Johnson & McCown, 1995, Jadidi, Mohammadkhani & Tajrishi, 2011). De acuerdo con esto, un estudiante procrastina para obtener tiempo complementario para desarrollar el mejor resultado de la tarea asignada, porque cuando se tiene alto estándares poco reales, se tiene la creencia que es poco viable la realización de las tareas en el tiempo establecido Ferrari, 1992. Asimismo, para Kaur y Kaur (2001), el

perfeccionismo es el comportamiento relacionado con estándares demasiado altos. Todos estos autores concuerdan en que, el perfeccionismo es el convencimiento del estudiante que puede y debe alcanzar un nivel de excelencia.

Para Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin en 1992, el vínculo que hay entre la procrastinación y el perfeccionismo no es tan sencillo como se creía. Dichos autores mencionan que, el perfeccionismo es una característica de la personalidad multifacética, con diversas maneras de comportamientos que implican la motivación por ser perfectos considerando aspectos sociales y personales. Dichos aspectos son: el perfeccionismo enfocado a uno mismo, esto se refiere a los estudiantes que presentan estándares exageradamente elevados de sí mismos, el perfeccionismo enfocado a otros, se refiere a los estudiantes que cuentan con estándares poco sensatos sobre los demás y el perfeccionismo socialmente deseado, es aquel patrón que genera en el estudiante la creencia que las personas a su alrededor tienen elevados estándares sobre ellos.

Csikszentmihalyi en 1990 indicó que otra circunstancia que se vincula con la procrastinación académica es el “flow”, la cual se describe como el estado en el que el estudiante se encuentra completamente sumergido en una actividad que le demanda toda su atención. Una investigación de Hee en el 2011 concluyó que los estudiantes que procrastinan presentan una variación de fuertes emociones previos a los exámenes, lo que indicaría que cuanto más tiempo se demoren los estudiantes en prepararse para sus exámenes, será más probable que presenten un alto nivel de flow ya que esto eleva el grado de cambio en el trabajo. Kim & Hee en el 2013 encontraron que el flow está relacionado con la procrastinación activa, como mencionamos los procrastinadores activos son aquellas personas que deciden procrastinar para así sentirse motivadas cuando trabajan bajo presión, tienen la habilidad de culminar de manera exitosa el trabajo antes del tiempo límite.

Otro factor asociado a la procrastinación es la consciencia. Una investigación realizada por Scher & Osterman en el 2002 confirmaron que existe una relación inversa entre la procrastinación y la consciencia. Esto quiere decir que, cuanto más alto son los niveles de procrastinación el estudiante presentará signos de poca responsabilidad, perseverancia o constancia.

Y, por último, otro factor asociado a la procrastinación es la ansiedad. Varios autores concuerdan que hay un vínculo lineal entre la procrastinación académica y la ansiedad, uno de ellos fue Rosário et al. que en el 2008 descubrió que hay una relación entre la ansiedad frente a las evaluaciones y la procrastinación académica, principalmente en alumnos con poca y mediana ansiedad. Con esta investigación se estableció que cuando los niveles de ansiedad eran altos estos no generaban variaciones relevantes en la conducta de procrastinación, pero basta que el nivel de ansiedad sea moderado para estimular la conducta procrastinadora.

Por otra parte, Rothblum, Solomon & Marakami en 1986 concluyeron que para poder disminuir la procrastinación es necesario reducir los niveles de ansiedad, debido a que en sus investigaciones encontraron que la procrastinación se encuentra en su nivel más alto en la temporada de evaluaciones cuando los alumnos presentan elevados niveles de ansiedad. Por otra parte, Rothblum en 1986 encontró que las mujeres presentan niveles de ansiedad más alto frente a las evaluaciones que los varones. Del mismo, Zuckerman en el 2002 reforzó esta teoría cuando descubrió en su investigación que las mujeres presentaron altos niveles de ansiedad y neurotismo a diferencia de los varones.

Rendimiento académico

El rendimiento académico refleja el nivel de conocimiento de una persona, dado por un valor numérico que recibe el estudiante como producto de un examen.

Gimeno en 1976 explicó que el rendimiento académico es el producto que reciben los estudiantes durante un curso a través de las calificaciones y que dicho producto podrá verse afectado por cualquier alteración que perjudique el bienestar del estudiante.

Gómez en 1981, consideró que el proceso de evaluaciones permite medir el nivel de aprendizaje y habilidades del estudiante y por consiguiente su rendimiento académico.

Los estudiantes afrontan cada vez a nuevos desafíos y obligaciones por parte de las instituciones educativas, las cuales requieren que el estudiante esté preparado tanto física como psicológicamente. Al no encontrarse preparados para estos retos gran parte de estos estudiantes abandonan sus estudios o disminuyen su nivel de rendimiento académico.

De acuerdo con De Spinola en 1990 mencionó que, el rendimiento académico es interpretado como la finalización de los objetivos dispuestos por las materias que se cursan.

Asimismo, Barceló en el 2006 puntualizó que el rendimiento académico es el resultado alcanzado como consecuencia de una etapa de aprendizaje. Decimos que el estudiante tiene un bajo rendimiento académico cuando este no ha alcanzado este resultado o que estos resultados no demuestran el dominio de las tareas.

Quiroz en el 2001 concluyó que la combinación de factores endógenos y exógenos da como resultado el rendimiento académico y este puede ser de un nivel alto o bajo dependiendo de la habilidad del profesor para motivar al alumno a aprovecharla.

Características del rendimiento académico

Después de haber finalizado con el análisis comparativo de diferentes conceptos de rendimiento académico, García & Palacios llegan a la conclusión que existe dos maneras

de verlo, uno estático y otro dinámico que aluden al individuo de la educación como un ser social. Indicaron también que el rendimiento académico cuenta con cinco características:

El rendimiento en su lado dinámico, se refiere al procedimiento de aprendizaje, la cual está relacionada con la habilidad y competencia del alumno.

El rendimiento en el punto de vista estático, responde al resultado del aprendizaje obtenido por el estudiante y manifiesta un comportamiento de aprovechamiento.

El rendimiento está sujeto a valores de calidad y a juicios de estimación.

El rendimiento es el medio y no un fin.

El rendimiento está sujeto a proyectos de índole ético, que cuenten con posibilidades de un incremento económico.

Enfoques técnicos acerca del rendimiento académico

Quiroz en el 2001 mencionó que hay tres teorías que definen el rendimiento académico.

Rendimiento apoyado en la voluntad.

Antiguamente se tenía el pensamiento que el rendimiento académico era el resultado de la buena o mala intención del estudiante, dejando de lado otros elementos que pueden afectar el rendimiento académico.

Rendimiento académico apoyado en la capacidad.

En esta teoría se encontró que el rendimiento académico no solo está influenciado por el empeño, sino también por factores con lo que el estudiante se encuentre provisto.

Rendimiento académico en sentido de utilidad o de producto.

Esta teoría se refiera a que el rendimiento académico es el aprovechamiento de todas las actividades tanto del área educativa, informativa o instructiva.

Factores asociados al rendimiento académico

De acuerdo con Quiroz (2001), existen dos factores que interactúan con el rendimiento académico.

Factores endógenos.

Cervini en el 2003 mencionó que cuanto más fuertes son los factores endógenos relacionado al rendimiento académico el nivel del rendimiento será más alto. Asimismo, recalcó que solo los estudiantes son responsables de su aprendizaje, y este dependerá de su motivación. Por otra parte, Martínez en el 2002 concluyó que los hábitos de estudio actúan en gran medida sobre el rendimiento académico, incluso indicó que influyen más que las aptitudes intelectuales. Pero para Andrade, Miranda & Freixas (2000), es la inteligencia lógica matemática que influye en mayor medida el rendimiento académico, seguida por la inteligencia lingüística. Para Garín (1990), son las aptitudes y las actitudes que tienen una alta influencia en el rendimiento académico del estudiante, por la predisposición que el alumno debe contar y por el desarrollo de sus habilidades cognitivas. Otros elementos endógenos es el nivel de educación que han alcanzado los padres, ya que estos influenciarán en el desempeño del estudiante y en su competencia para lograr estudios superiores (Martínez, 2002).

Factores exógenos.

Son los elementos que influyen en la parte externa en el rendimiento académico. Los cuales son el nivel socioeconómico, si viene de la ciudad o de provincia, estructura del hogar, entre otros.

Para Mitchel, Hall & Pratkowska en el 2007, indicaron que hay siete factores influyentes en el rendimiento académico:

- Adecuado ambiente para el estudio: es el espacio físico donde el estudiante se ubica para cumplir con su proceso de aprendizaje, en el cual todos los elementos que

conforman este espacio, tales como la iluminación, aire, ruido, entre otros pueden generar que este proceso sea aprovechado al máximo.

- Ausencia de compromiso con la materia: está directamente relacionada con la motivación y el interés que el estudiante pueda mostrar hacia los cursos brindados en su plan académico.
- Metas académicas y vocacionales no definidas: es el estudio de los objetivos académicos como profesionales que apoyan al alumno a afrontar sus deberes con responsabilidad.
- Ausencia de análisis de la conducta del estudio: en este factor se observa el espacio físico que se transforma en el estudio del alumno, así como la presencia en clases, espacios de estudios para cumplir con las exigencias académicas.
- Presentación con ansiedad en los exámenes: solo se aplica en la etapa de exámenes escritos del estudiante.
- Presentación de ansiedad académica: está relaciones con la realización y desarrollo de seminarios, conferencias, instrucción de grandes y pequeños grupos de alumnos, exposición de diferentes temas desarrollado en clase.
- Falta de hábitos de competencias de estudio: referido a la repetición del uso de estas competencias.

Desde otro punto de vista, para Goleman (1996), el rendimiento académico está relacionada con la inteligencia emocional, sugiriendo otros propósitos:

- Confianza, es el deseo de vigilar y domar el cuerpo, el propio comportamiento y el propio mundo. Indica que cuenta con altas probabilidades de éxitos en lo que se proponga.
- Curiosidad, es el sentimiento que se hace presente al mostrar algo de manera positiva y provechosa.

- Intencionalidad, las ganas y la aptitud para lograr algo y por consiguiente actuar. Se relaciona con la emoción y la capacidad de encontrarse capacitado y cualificado.
- Autocontrol, es la capacidad de crecer y ser dueño de sus propias acciones de acuerdo a la edad en la que se encuentre, impresión de dominio interior.
- Relación, se relación con las personas de su entorno, tratando de comprenderlas y al mismo tiempo dejarse comprender por ellos.
- Capacidad de comunicar, es la habilidad de poder comunicar oralmente sus ideas pensamientos con las personas de su entorno. Para poder concretar esta habilidad es imprescindible que tenga confianza en los demás y se sienta tranquilo al relacionarse con los demás.
- Cooperación, es la habilidad de compatibilizar con las necesidades de las demás y sus propias necesidades en actividades de grupo.

Hábitos de estudio

Son los comportamientos constantes vinculadas con el hecho de aprender. Secadas en 1971 mencionó cuatro características propias de los hábitos de estudio:

- Es un procedimiento informativo debido a su contenido y es instructivo ya que lo aprendido se convierte en parte del propio entendimiento.
- Las actividades como el repaso, control del rendimiento, crítica, entre otros, convierten al hábito de estudio en una herramienta eficaz.
- Es de suma importancia los protocolos de estudio ya que abarcan los eventos o situaciones externas que lo benefician o deterioran, tales como la hora en que se suele estudiar o la serie de movimientos que van acompañados al momento de estudiar.
- Es algo instintivo, inconsciente, de naturaleza automática.

Alarcón (1990), encontró que hay ciertos elementos que pueden influenciar en el rendimiento académico.

- **Ambiente familiar**, los miembros de la familia que conviven con el estudiante pueden afectar directamente su rendimiento, ya sea alentándolo o desalentándolo de manera evidente al estudio, o indirectamente, tales como la personalidad de los padres, los hermanos, la economía de la familia.
- **Ambiente educativo**, los docentes y compañeros influyen de manera directa sobre los deberes del día a día del estudiante.
- **Ambiente personal**, apunta a lo que el estudiante piensa y desea, en este ambiente el alumno debe tener en cuenta algunos aspectos fundamentales para lograr el éxito en sus estudios: convencerse que su aprendizaje es lo más importante, dedicarse al estudio con tenacidad y constancia, darse cuenta que la acción de estudiar implica dificultades, comunicar a sus familiares o personas de confianza los problemas personales que pudieran presentarse, no aislarse.
- **Ambiente físico**, se debe contar con un espacio que estimule la concentración, que sea cómodo, se debe buscar un espacio familiar y personal.
- **Comportamiento académico**, se entiende por la actitud que debe tener el estudiante en clase, tales como: prestar atención a las indicaciones del docente, realizar preguntas si algo no quedó claro, cumplir con todas las tareas asignadas y anotar las explicaciones del docente.

Rendimiento académico y procrastinación

Las investigaciones de Steel (2007) y Rozental & Carlbring (2014) concluyeron que el rendimiento académico se ve afectado negativamente por la acción de procrastinar. Bruinsma & Jansen en el 2009 mencionaron que los estudiantes universitarios con poca

predisposición a postergar sus deberes, cuentan con mayores posibilidades de concluir satisfactoriamente sus estudios de primer año, a diferencia de los estudiantes que suelen postergar sus deberes de manera regular. Wang & Englander en el 2010 encontraron que el impacto que tiene la procrastinación sobre el rendimiento académico es mayor que las inasistencias a clases.

Como se ha podido demostrar, la procrastinación afecta negativamente en el rendimiento académico del estudiante, pero dentro de este comportamiento encontramos otras variables como, por ejemplo, la importancia de la tarea, la duración del curso, el estrés, eficacia personal (Tan et al. 2008).

Modelos teóricos de la procrastinación académica

La procrastinación académica cuenta con pocos modelos que explican su funcionamiento, Schraw, wadkins & Olafson en el 2007 plantearon un modelo teórico, el cual está formado por cinco componentes: entorno y limitaciones, precedentes, estrategias de afrontamiento, consecuencias y procedimientos adaptativos/desadaptativos de la procrastinación, como se puede apreciar en la siguiente figura.

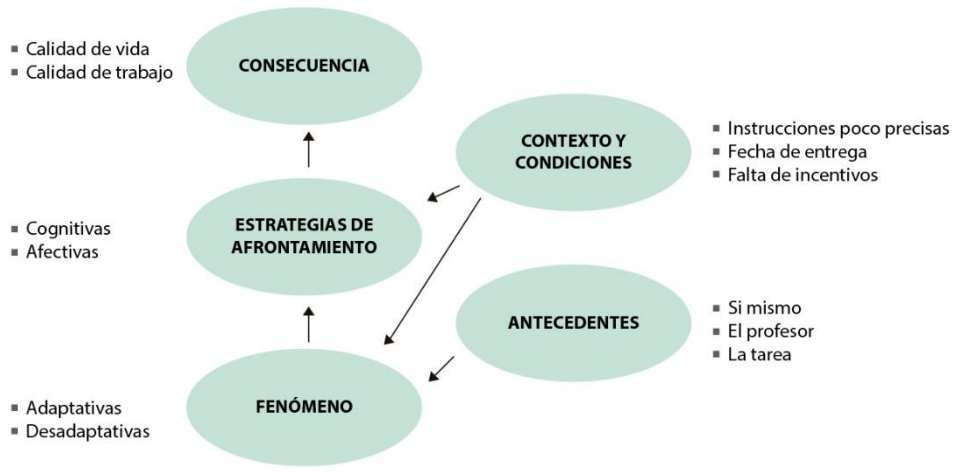

Figura 2. Modelo teórico de la procrastinación académica

Modelo de procrastinación académica, basado en Schraw et al. 2007.

Este modelo está basado en que la procrastinación está presente en todas partes, y que todos la practicamos en menor o mayor medida, aunque para muchos de ellos es un estilo de vida. El grado de procrastinación de un estudiante se ve influenciado por muchos factores, examinando cada uno de ellos por separado será insuficiente para originar la procrastinación.

Strunk, Cho, Steele & Bridges en el 2013 después de denodados esfuerzos pudieron proponer un modelo 2 x 2 de las conductas académicas relacionadas con el tiempo. Este modelo está basado en dos dimensiones y dos categorías. Una dimensión está basada con el comportamiento académico vinculado con el empleo del tiempo. La otra dimensión está formada por la base motivacional de estos comportamientos.

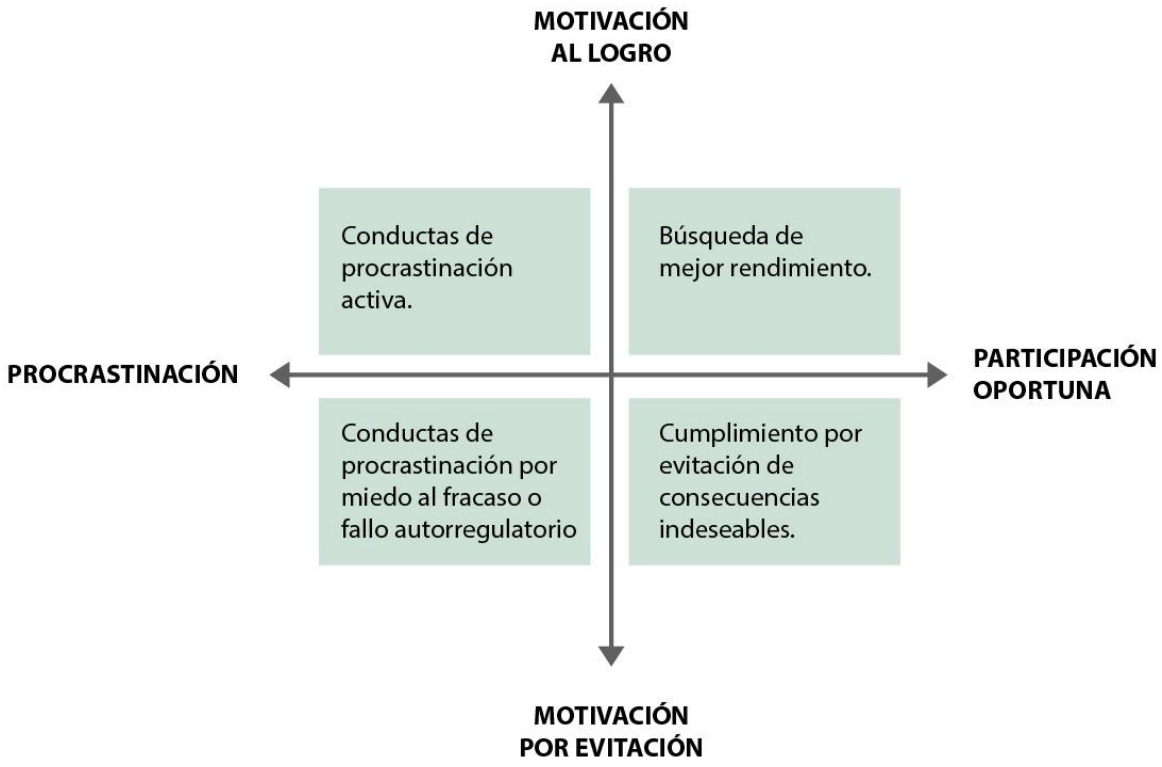

Figura 3. Modelo 2 x 2 propuesto por Strunk, Cho, Steele & Bridges 2013.

Los autores de dicho modelo mencionaron que analizar una sola dimensión es insuficiente, se imprescindible analizar las dos dimensiones al mismo tiempo. Esto resultará en un mejor entendimiento sobre la procrastinación.

Ansiedad

De un tiempo a esta parte los estudios sobre ansiedad y rendimiento académico son cada vez más frecuentes. Gran parte de las investigaciones mostraron que la ansiedad afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes, aunque también hubo algunos casos donde se encontró que la ansiedad producía un efecto positivo en los estudiantes, generando un incremento en su rendimiento académico (Bertoglia, 2005). En las investigaciones de Hansen y Demel en 1969, que analizaron a un grupo de estudiantes de secundaria para calcular la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico encontraron que todas las consecuencias fueron negativas, más aún cuando se trataba de medir sus habilidades matemáticas.

Por otra parte, las investigaciones de Lyn en 1957, indicaron que hay una relación positiva entre la ansiedad y el rendimiento académico, los resultados de su investigación arrojaron que los estudiantes ansiosos lograban una mayor comprensión de lectura, aunque no ocurría lo mismo en el campo de las matemáticas.

Bertoglia en el 2005 encontró que existen diversas teorías sobres esta discordancia.

La primera de ellas indica que puede existir dos clases de ansiedad, la primera se le denomina ansiedad facilitadora, que tendría un efecto positivo con el rendimiento académico y la segunda es la ansiedad debilitadora que tendría un impacto negativo en el rendimiento académico.

La segunda teoría indica que el grado de dificultad de las tareas influenciaría en el tipo de ansiedad generada, si la tarea a realizar es compleja, se presenta una ansiedad que perjudica el rendimiento, por en cambio si la tarea es sencilla, se presenta una ansiedad que facilita el desarrollo de ella y por consiguiente el incremento del rendimiento académico. Mussen & Rosenweig en 1981 refuerza este último punto, indicando que los estudiantes ansiosos, pero no en exceso, cuando se encuentran con tareas que implican elementos sencillos y organizados con claridad, las desarrollan mejor que sus compañeros no ansiosos, pero igual de inteligentes. Pero cuando lo estudiantes ansiosos se encuentran con tareas que necesitan ser abordadas con creatividad, originalidad y naturalidad son los estudiantes poco ansiosos quienes ejecutan mejor estas tareas. Birney et al. (1969), lo resume de la siguiente manera, que los estudiantes ansiosos se comportan mejor cuando se encuentran con tareas cooperativas que competitivas y presentan un mayor rendimiento en tareas con menor complejidad.

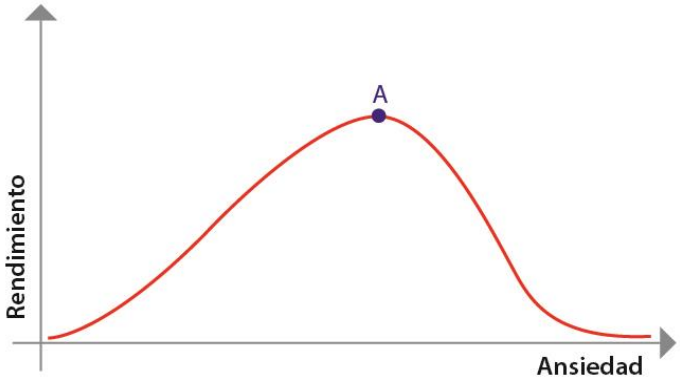

Figura 4. relación entre la ansiedad y el rendimiento

Una tercera teoría indica que la ansiedad afecta positivamente en el desarrollo a las tareas hasta un determinado momento, llegado a ese punto si los niveles de ansiedad siguen incrementándose, el rendimiento empieza a decrecer. Como se puede apreciar en la figura,

a mayor ansiedad mayor rendimiento, si se sobrepasa el punto A, que es el nivel máximo de rendimiento a cierto grado de ansiedad, el nivel de rendimiento empieza a disminuir.

Para Sierra, Ortega & Zubeidat en el 2003 mencionaron que la ansiedad presenta un estado emocional semejante a la ira, emoción irritante, respuesta dirigida al futuro, no existe amenaza real y sensaciones corporales incómodas.

Tipos de ansiedad

Para Freud (1971), la ansiedad se divide en tres tipos:

- Ansiedad real: comunicación entre el yo y el mundo, es el aviso para el yo comunicándole de una situación real que conlleva a peligro.
- Ansiedad neurótica: tiene su origen en los impulsos reprimidos de la persona. Se define como la ausencia de un elemento alarmante, por lo que este está concurrente en la memoria de la persona.
- Ansiedad moral: lo que relacionamos con vergüenza, el “súper yo” advierte al yo sobre la posibilidad de perder el auto control.

Ansiedad en el contexto universitario

Según las investigaciones de Lang en 1968, el conjunto de síntomas de ansiedad de un estudiante universitario se presenta en tres planos:

- **Plano psicológico**, determinado por el temor, prejuicio, desgracias, etc.
- **Plano orgánico**, determinado por el incremento de la frecuencia cardiaca, falta de aire, agitación, intranquilidad, etc.
- **Plano comportamental**, determinado por la molestia, antipatía, enfurecimiento, cólera, ira, etc.

La ansiedad se convierte en enfermedad cuando las consecuencias afectan la vida diaria de la persona, cuando los síntomas son graves y constantes (Nagpal & Bhave 2015).

Las investigaciones de Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón & Monge en el 2001, encontraron que hay una relación inversa entre la ansiedad y el tiempo de estancia en la universidad. Esto se refiere que cuanto mayor es el tiempo transcurrido en la universidad, se presentarán bajos niveles de ansiedad, en otras palabras, un estudiante de primer ciclo presentará mayores niveles de ansiedad frente a un estudiante de últimos ciclos. Las causas de estos altos niveles de ansiedad se deben a la desorganización, el exceso de deberes académicos y el éxito en las evaluaciones, y esto se debe a que los alumnos que recién ingresan a la universidad vienen con un sistema de estudio que funciona bien en el colegio, pero la vida universitaria demanda nuevas habilidades para el exitoso desarrollo de la carrera.

Para Agudelo, Casadiegos & Sánchez (2009), la ansiedad se presenta como un trastorno psicológico que se encuentra principalmente en el campo universitario. Es por tal motivo, que se ha expandido y afectado a otros problemas psicosociales como el estrés y depresión, y como consecuencia termina en bajas laborales.

En la actualidad, el mundo se ha vuelto muy competitivo y demanda nuevas exigencias, por tal motivo los estudiantes universitarios deben estar preparados para poder cumplirlas. La universidad es un medio para cumplir con metas personales, aunque desde el ingreso de los nuevos estudiantes universitarios se pueden encontrar con algunos aspectos que los hagan más vulnerables a la ansiedad. Por tal motivo la ansiedad no necesariamente se genera por características del estudiante sino también, por las situaciones que los rodea.

Para Serrano, Rojas & Ruggero (2013), la ansiedad está vinculada al bajo rendimiento académico de los estudiantes, aunque, esta es una variable que se debe a las nuevas exigencias del mundo actual, tanto en el campo laboral y universitario.

Por otra parte, la ansiedad puede ser vista como un factor beneficioso siempre y cuando, se encuentre de manera equilibrada, debido a que ayuda con los deberes de la vida universitaria. Aunque cuando los niveles de ansiedad llegan a ser muy elevados estos pueden afectar negativamente sus relaciones interpersonales, rendimiento académico y hasta su salud (Martínez & Pérez, 2014).

De acuerdo con Martínez & Pérez (2014), la ansiedad presenta tres factores:

Factor individual

Posible característica que genera un comportamiento ansioso, peor aún si no se cuentan con habilidades para hacer frente a las situaciones estresantes, poco recursos sociales o adicción a las drogas.

Factor ambiental

Donde se presentan las riñas, peleas, carencia de cariño, falta de unión, solidaridad, poca estabilidad, posibles enfermedades mentales, poca solvencia económica, etc.

Factor social

Estrés por problemas con el dinero y el trabajo, inconvenientes con la comunicación, problemas psicosociales tanto dentro como fuera de la universidad.

Resumiendo lo dicho anteriormente, las investigaciones concuerdan en que, la ansiedad es parte de la vida universitaria, la ansiedad es un problema psicológico que restringe los deberes de los estudiantes y que la ansiedad está relacionada con características propias de cada persona.

Estrés

De acuerdo con Arellano, en el 2002 indicó que el estrés es la respuesta basada en los sentimientos de la persona frente a una situación estresante. Esta situación de estrés por la cual el individuo atraviesa altera el comportamiento regular y su estado mental, por tal motivo las personas deben obtener conocimientos para controlar y prevenir los altos niveles de estrés para poder gozar de un estilo de vida sano, porque de no hacerlo la persona pone en riesgo su salud y su bienestar. Asimismo, Medline Plus en el 2015 define al estrés como “un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que los haga sentir frustrado, furioso o nervioso”. En conclusión, el estrés es el resultado de una reacción frente a una situación estresante. El estrés puede ser percibido de dos maneras, como algo positivo que protege a la persona de algún problema, o como algo negativo si este sentimiento permanece constante en la persona puede llegar a degenerar su salud. Asimismo, Martínez en el 2007 señaló que las nuevas demandas y exigencias de la modernidad son las culpables de la baja calidad de vida de las personas, y por lo tanto de su deficiente salud física y mental, dichas demandas exigen resultados sin importar las consecuencias que estas puedan ocasionar.

Por otra parte, Manassero et al. (2003) indicaron que el estrés por sí mismo no es malo ya que suministra las energías suficientes para abordar las nuevas situaciones. El estrés incrementa la fuerza y concentra la energía para lograr un buen rendimiento en las

actividades. Solo cuando se presenta un alto nivel de estrés y está fuera de nuestro control, las consecuencias se vuelven perjudiciales para la persona.

Desde otro punto de vista, Ivancevich en 1985, basa su definición de estrés en tres categorías: estímulos, respuestas y la combinación de estímulos y respuestas.

Estrés como estímulo

De acuerdo con Holmes & Rahe, en 1967 el estrés como estímulo se refiere al ambiente que genera incomodidad y afectan la salud. Este tipo de estrés es cualquier situación que de manera insólita demanda en la persona un cambio en su manera de vivir. Estas circunstancias, llamadas también estresores, pueden agruparse en diversos ambientes: evaluaciones, chequeos médicos, entrevista laboral, etc.

Estímulo como respuesta

Según Labrador en 1992, son generadas por un estresor ambiental. Dicha situación genera que el individuo responda a nivel fisiológico y cognitivo y una vez se haya culminado con dicha demanda, el nivel de estrés disminuirá y el individuo volverá a su estado de bienestar.

Estrés como interacción estímulo – respuesta

En las investigaciones de Lazarus en 1984, encuentra que este tipo de estrés afecta el bienestar del individuo debido a que el individuo ve que la demanda a realizar excede su capacidad. Esta explicación se refiere a la manera de ver las cosas de cada persona, no todos reaccionarán de la misma manera ante la misma situación de estrés. Dependerá aptitud y capacidad de la persona (Fierro, 2002).

Tipos de estrés

Selye en 1973 indicó que hay dos tipos de estrés:

Distrés: relacionado con sentimientos negativos y poco agradables, de mantenerse esta situación, esta podría traer graves consecuencias perjudiciales para la salud de la persona.

Eustrés: relacionado con sentimientos positivos y agradables, lo que conlleva a consecuencias positivas hacia la persona.

De acuerdo con Smith (1987), el estrés es parte de nuestra vida y es necesario para poder afrontar cualquier situación que se nos presente. Como se sabe hay estrés positivo (eustrés) y estrés negativo (distrés). El nivel de estrés al que uno siempre debe tener como objetivo es el eustrés, pero dependerá de la manera de reacción de la persona que muchas veces el eustrés terminando convirtiéndose en distrés, originando problemas de salud. Se han visto casos en donde los deportistas extremos se han vuelto adictos al distrés.

Entonces podemos concluir que el estrés positivo beneficia de manera efectiva la resolución de los problemas del día a día, la superación de retos o amenazas incrementa la autoestima logrando así un efecto positivo.

Efectos sobre la salud

A través del tiempo muchos estudios han confirmado que el estrés afecta negativamente la salud. De acuerdo con canon en 1915, el exceso de tiempo que le lleva al cuerpo salir del desequilibrio generado por el momento estresante es causal de enfermedades.

Diversos autores como Seyle (1936), Kahn (1981), Moser (1992) entre otros coinciden en las siguientes consecuencias del estrés:

- **Alteraciones físicas**: trastornos cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorios, dermatológicos, endocrinológicos, neurológicos (migrañas) y desarrollo de tumores.

- **Alteraciones psicológicas y emocionales**: depresión, **ansiedad**, hostilidad, irritabilidad, pérdida de autoestima, empeoramiento de síntomas ya existentes (esquizofrenia).
- **Alteraciones de relación**: deterioro de las relaciones interpersonales, deterioro del desempeño organizacional (**disminución del rendimiento**, aumento de la accidentabilidad, aumento de la rotación, aumento del absentismo) deterioro de la eficacia personal.

Estrés académico

El concepto de estrés académico está directamente relacionado con el sector educativo, que afecta tanto a los docentes como al alumnado. En cuanto a los estudiantes, se puede generar en cualquier nivel de la educación, desde la educación escolar hasta la universitaria.

El sector universitario ha sufrido grandes cambios con el paso del tiempo, desde sus inicios hasta la actualidad se ha visto un incremento considerable en el ámbito universitario. Desde que la universidad se ha ido transformando de status superior a universidad de multitudes esto ha provocado que se generen nuevos elementos que podrían impulsar el estrés (Hernández; Polo & Pozo, 1996).

Dentro de estos nuevos elementos encontramos la competitividad, las demandas laborales provocan que los estudiantes se esfuercen en tener el mejor currículo. Asimismo, el estrés también se puede observar en los nuevos ingresantes a la universidad, que se ven estresados frente a la nueva metodología de estudia y el nivel de exigencia que la universidad les demanda frente al ritmo de estudio que tenían en el colegio.

Por tal motivo estos nuevos universitarios necesitan aplicar nuevas estrategias para adaptarse rápidamente para así lograr superar con éxito esta nueva etapa. La mayor parte

de estos nuevos estudiantes no cuentan con estas estrategias o cuentan con conductas académicas que no son adecuadas para superar esta etapa (Santacreu, 1991). El inicio de la vida universitaria puede generar altos niveles de estrés, aunque esta etapa es solo transitoria, la falta de habilidad para poder controlar esta situación puede ocasionar graves consecuencias, que pueden llevar al fracaso académico (Fisher, 1984).

El estrés generado en esta etapa no es exclusivo del ámbito universitario, cualquier persona que se ve envuelta en un cambio de ambiente puede ser víctima de estrés que dependiendo del nivel puede llegar a afectar su salud.

Los resultados de las investigaciones de Kiecolt-Glaser et al. (1986), concluyeron que, durante la etapa de evaluaciones los estudiantes han sufrido cambios en su salud donde se ha podido apreciar la eliminación de las células T y la inhabilitación de movimiento de las células Natural Killers (NK). Estas reacciones que se dieron en esta etapa, provocaron que, el cuerpo sea más vulnerable a las enfermedades.

Hernández, Pozo & Polo en 1994, observaron que, durante el periodo de evaluaciones, los estudiantes incurren en malos hábitos tales como el exceso de cafeína, consumo de tabaco, etc. que generan consecuencias negativas para su salud.

Entonces es bastante sensato pensar que el aumento de demandas, compromisos, actividades académicas y cualquier circunstancia dentro del ámbito universitario generen estrés y esto termine perjudicando el rendimiento académico del estudiante. Así lo confirma las investigaciones de Felsten & Wilcox en 1992 y por Struthers, Peryy & Menec en el 2000, que declaran que el estrés académico es parte de la vida universitaria y que este afecta negativamente el rendimiento académico. Asimismo, Lumley & Provenzano en el 2003 confirmaron el impacto negativo del estrés académico en el rendimiento académico, debido a que el estrés interfiere con el comportamiento adaptativo tales como el esfuerzo y

la asistencia a clases o entorpeciendo el proceso de aprendizaje restándole atención y concentración al estudiante. Como podemos apreciar en la figura, Muñoz en el 2004 explica el estrés académico en tres grandes grupos:

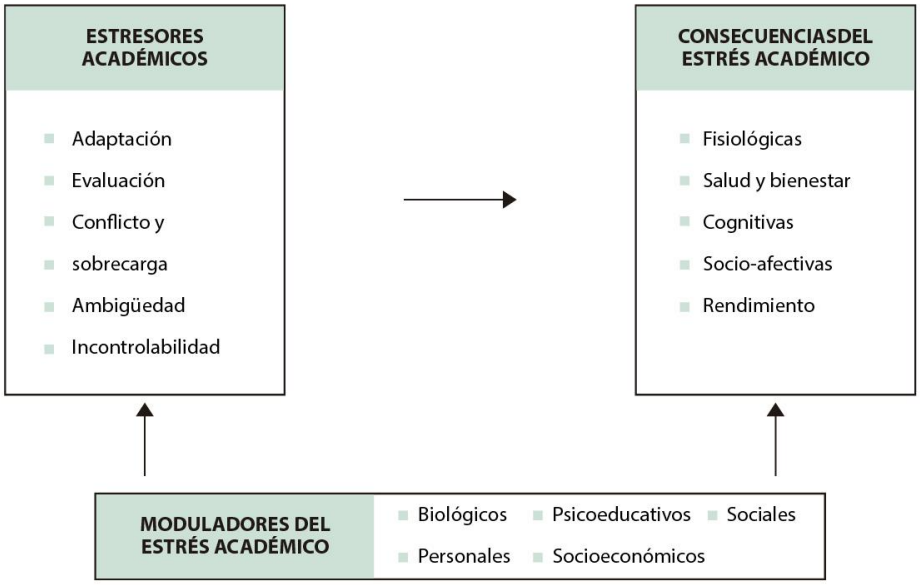

Figura 5. Variables explicativas del estrés académico (Muñoz, 2004).

Estresores académicos, o también llamados estímulos del entorno educativo, los cuales son percibidos por el universitario como un incremento de carga o exceso de presión.

Consecuencias del estrés académico, bien pueden ser sobre la salud o la tranquilidad del estudiante, su capacidad de aprendizaje, su rendimiento académico, etc.

Variables modulares, en este grupo podemos encontrar a factores de origen biológico (sexo, edad, etc.), personal (patrón de comportamiento, autocontrol, muestra de ansiedad, etc.), social (apoyo social, emocional, etc.), psicoeducativo (carrera de estudio, materias, etc.) y socioeconómico (ingreso económico familiar, residencia, etc.).

Estresores académicos

La vida universitaria trae consigo varias situaciones estresantes, debido a que muchos estudiantes no cuentan con el control suficiente para poder afrontar estos nuevos cambios, que de no superar estas situaciones puede llevar al fracaso académico. Entre los principales estresores académicos se han encontrado con el exceso de tarea para la casa, las evaluaciones y la preparación de las mismas (Martín Monzón, 2007). Diversas investigaciones han demostrado altos niveles de estrés durante el inicio de la etapa universitaria, y previos a la semana de evaluaciones (Muñoz, 1999). Zeidner en 1995 concluyó que los estudiantes presentan estrés en la semana de evaluaciones debido a las consecuencias que esta supone, la superación exitosa de esta etapa trae consigo consecuencias positivas para los estudiantes, debido a que pueden definir la trayectoria de su carrera académica y ocupacional, por tal motivo es de suma importancia superar de manera efectiva esta etapa para lograr el bienestar psicológico y pretensiones académicas que los estudiantes puedan tener.

Jackson en 1968, mencionó cuatro factores que de alguna manera afectan el rendimiento del estudiante, la gran cantidad de cursos que lleva, la necesidad de incrementar su capacidad de concentración, el seguimiento que el docente realiza sobre su conducta y rendimiento, la gran cantidad de alumnos por aula lo que obstaculiza la comunicación el con docente.

Consecuencias del estrés académico

Matteson & Ivancevich en 1987 agruparon los efectos del estrés académico en dos grandes grupos: efectos a corto y a largo plazo. Las consecuencias a corto plazo vendrían a ser la ansiedad, susceptibilidad, exceso de sudoración, cambios en el ritmo cardiaco, entre otros. Y las consecuencias a largo plazo son los trastornos y alteraciones de salud, tales como gastritis, burnout, etc. Por otro lado, el rendimiento académico es un medidor eficacia y

calidad educativa. El bajo rendimiento académico, la desaprobación de cursos o el abandono de las mismas, con consecuencias de un deficiente sistema educativo. Si bien el estudiante es responsable sobre su rendimiento, éste no es el único, la institución educativa cumple un papel importante en su desempeño. En la siguiente tabla elaborada por J. Melgosa en 1994 podemos apreciar los efectos que ocasiona el estrés académico sobre el rendimiento académico.

Concentración y Memoria	Dificultad mental para permanecer concentrado en una actividad difícil. Frecuente pérdida de atención.
Memoria	Retención memorística reducida, tanto en la memoria a corto plazo como en la memoria a largo plazo.
Reacciones inmediatas	Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de manera impredecible.
Errores	Cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores.
Evaluación actual y proyección futura	La mente es incapaz de evaluar acertadamente una situación del presente y tampoco puede aceptar a proyectarla en el futuro.
Lógica y organización del pensamiento	La manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada.

Figura 6. Efectos del estrés académico

Pintrich en el 2003 encontró que las emociones tienen gran influencia sobre la capacidad de procesar la información. Pekrun en 1992 propuso cuatro maneras de cómo el aprendizaje y el rendimiento se ven afectados por las emociones.

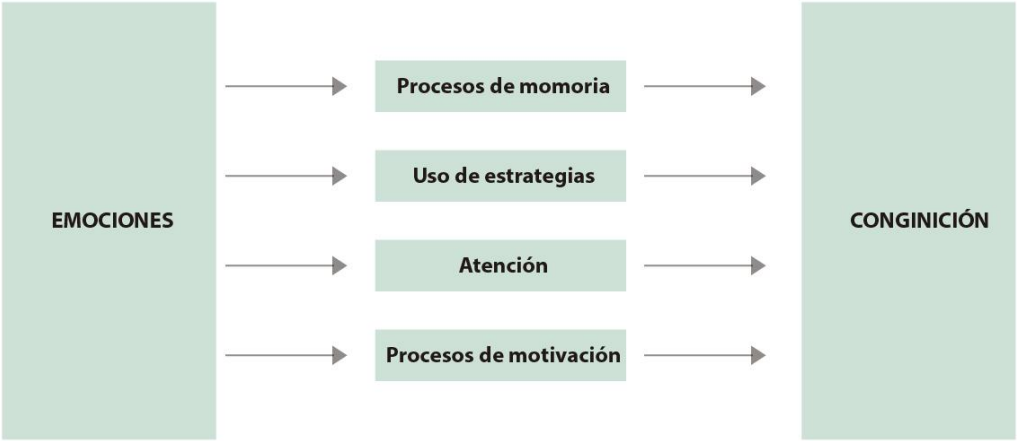

Figura 7. Aprendizaje y rendimiento afectados por las emociones

Turner, Thorpe & Meyer en 1998, examinaron la relación entre el afecto de los estudiantes y sus modelos de meta, encontraron que el afecto juega un papel importante al momento de afrontar tareas demandantes. Asimismo, Ellis & Ashbrook en 1988, indicaron que el sentimiento negativo lleva a un aumento de pensamientos sin importancia para la tarea, lo que conlleva a un exceso de carga para la memoria durante el trabajo, disminuyendo su capacidad de aprendizaje. Por otra parte, Linnenbrick, Ryan & Pintrich en 1999 sugirieron que el sentimiento negativo podría afectar la capacidad de memoria de trabajo, sin embargo, no se halló que exista una relación entre el sentimiento positivo y la memoria de trabajo.

El nexo entre la emoción y la atención se demuestra por la suspensión de la capacidad de aprendizaje, orientando los niveles de procesamiento a obligaciones más urgentes (Salovery & Mayer, 1990). Sentimientos como la ansiedad pueden centrar la atención en uno mismo. Por ejemplo, si un estudiante intenta resolver un deber académico y que, al mismo tiempo, tiene pensamientos de preocupación o dudas sobre su capacidad de aprendizaje, generando así sentimientos de estrés, sin darse cuenta estaría asignando recursos de atención hacia estos sentimientos y pensamientos ocasionando así una

disminución en su capacidad de aprendizaje, finalizando en un bajo rendimiento. Es por tal motivo que durante la etapa de evaluaciones los estudiantes presentan un alto nivel de estrés, debido a que la preocupación obstaculiza su rendimiento porque aparta su atención de lo que deben hacer y se enfocan en los sentimientos negativos (Gumora & Arsenio, 2002).

Por otra parte, Pekrun et al. en el 2002 descubrieron que las emociones positivas, como el goce y la seguridad, estaban relacionadas con el mantenimiento del empeño, un mayor compromiso de aprendizaje y una disminución de pensamiento poco relevantes.

Antecedentes

A nivel nacional.

Silvia Raquel Vallejos Palomino (2015). El siguiente estudio realizado a 120 estudiantes de una universidad particular de Lima, con una edad promedio de 20 años, entre ellos 68 alumnos de la facultad de Ingeniería y 64 alumnos de la facultad de Comunicaciones, se encontró que los estudiantes de Ingeniería perciben la postergación de las tareas como un problema. Además, se encontró que sí hay una relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, a mayor procrastinación, mayor será el nivel de ansiedad del estudiante. Otro hallazgo fue que, el nivel de ansiedad presentado en las mujeres es mayor que en el de los hombres, se concluyó que esto se puede deber a que las mujeres son más expresivas que los hombres.

Susana Elizabeth Mamani Guerra (2017). El siguiente estudio realizado a 200 universitarios encontró que hay una correlación muy débil entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima. Asimismo, se encontró que tampoco existe una alguna diferencia entre la procrastinación y el perfil sociodemográfico de los estudiantes.

Adán Rafael & Arlith Ramírez (2016). El siguiente estudio sirvió para afirmar que existe una relación directa entre la procrastinación y el rendimiento académico, a mayor el nivel de procrastinación menor será el rendimiento académico. Asimismo, se evidenció que el 71% de los alumnos del género femenino cuentan con alto grado de procrastinación.

Luis Alberto Chan Bazalar (2011). El siguiente estudio realizado a 200 estudiante de educación superior mostró que en cuanto a tareas académicas son los hombres los que suelen procrastinar en mayor nivel. Por otro lado, se indicó que cerca de la tercera parte de los estudiantes que procrastinan provienen de familias compuestas. Entre las situaciones que regularmente postergan los alumnos encontraron que: dejan los deberes para el último momento, no se preparan para los exámenes, no cumplen con los tiempos de entrega, dejan de lado las lecturas que no les agradan, desmotivación y carecen de hábitos de estudio.

A nivel internacional.

Rico Palma Cristian Tomas (2015). Mediante un estudio realizado a 200 alumnos de la Universidad del Bio de Chile encontraron que, el 62% de los alumnos que procrastinaron desaprobaron entre 1 y 6 cursos. Se encontró que los alumnos de primer año presentan un nivel de procrastinación mayor que los alumnos de cuarto año de la misma carrera. Por ultimo encontraron que existe una relación inversa entre el grado de procrastinación académica y la motivación de los estudiantes, esto quiere decir que a mayor motivación menor será el grado de procrastinación académica.

Ramos - Galarza (2017). Mediante la presente investigación se concluyó que existe una relación directa entre la procrastinación académica y el uso excesivo del internet en alumnos de una universidad de Ecuador. Los estudiantes que están navegando en sitios

web suelen realizar actividades que generan una gratificación inmediata sin ningún esfuerzo cognitivo, que en el largo plazo tiene un impacto negativo en su formación profesional, dificultando así su óptimo desempeño al momento de realizar sus responsabilidades académicas. Por lo tanto, se hizo evidente que los alumnos con un alto rendimiento académico no presentan adición a internet, a pesar de también utilizarlos, la diferencia radica en el uso que estos le dan al internet. Los estudiantes con alto rendimiento académico hacen uso de páginas web que impulsen su aprendizaje y determinan cierta cantidad de horas a esta actividad, mientras que los estudiantes que procrastinan desperdician su tiempo en redes sociales, juego en línea, entre otros.

Anna Rodríguez (2015). La presente investigación tuvo como finalidad investigar si el nivel de procrastinación se ve afectada por el factor de la edad o si disminuye con el paso del tiempo. Se encontró que no existe relación entre la materia que se está cursando o la carrera con la procrastinación, pero sí se encontró que los estudiantes mayores de 25 años procrastinan significativamente menos que los alumnos de menor edad. Por lo tanto, se concluye que el factor edad se relaciona directamente con la procrastinación, conforme el alumno va acercándose al final de su carrera tiende a procrastinar menos.

Luis Alberto Furlan (2010). Mediante un estudio realizado a 227 alumnos de la Universidad Nacional de Córdoba se obtuvo que sí existe una relación entre la procrastinación frente al sentimiento de ansiedad previos a los exámenes, esto se debe a que el estudiante percibe su falta de preparación para rendir los exámenes y esto genera un incremento de la ansiedad, además se encontró que la procrastinación se relaciona con la falta de confianza y la preocupación. Se observó que el nivel de procrastinación disminuye cuando es superada la etapa de exámenes, por con siguiente el nivel de ansiedad disminuye.

Referencias

Ackerman, D., & Gross, B. (2007). I can start that JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. Journal of Marketing education, 29(2), 97-110.

Agudelo-Vélez, D., Casadiegos-Garzón, C., & Sánchez-Ortiz, D. (2009). Relación entre esquemas mal adaptativos tempranos y característicos de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Universitas Psychologica, 8(1), 87-103.

Andrade, M., Miranda, C. & Freixas, I. (2000). Rendimiento académico y variables modificables en alumnos de 2do. medio de liceos municipales de la Comuna de Santiago. Recuperado de: www.propedeutico.cl/data/upload_pub/22958725676689441413.pdf

Birney, R.C., Burdick, H. & Teevan, R.C. (1969). Fear of failure. Van Nostrand, USA.

Bruinsma, M. y Jansen, E. (2009). When will I succeed in my first-year diploma?: survival analysis in Dutch higher education. Higher Education Research and Development, 28(1), 99-116. doi:10.1080/07294360802444396

Caballero, C.; Abello, R. & Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. Avances en Psicología Latinoamericana, 25 (2), 98-111.

Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. Anales de la Facultad de Medicina, 61(1).

Chan, L (2011). *Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior*. Recuperado de: www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011

Cervini, R. (2003). Relaciones entre composición escolar, proceso escolar y el logro en matemática en la educación secundaria en Argentina. Revista electrónica de investigación y evaluación educativa, 5. Recuperado de http://redie.ens.uabc.mex/vol5no1/contenido-cervini2.html

Clariana, M., Cladellas, R., Gotzens, C., Badia, M., & Dezcallar, T. (2014). Typology of extracurricular activities and academic procrastination in primary education students. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 12(2), 419-446.

Clariana, M. (2009). Procrastinación académica. Barcelona: Servei de publicacions de la Universitat Autónoma de Barcelona.

Clariana, M. (2013). Personalidad, Procrastinación y Conducta Deshonesta en Alumnado de distintos Grados Universitarios. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 11(2), 451-472.

Dewitte, S. & Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future inprocrastinators and the punctual. European Journal of Personality, 16, 469-489.

Díaz, M., Peio, A., Arias, J., Escudero, T., Rodríguez, S., Vidal, G. J. (2002). Evaluación del Rendimiento Académico en la Enseñanza Superior. Comparación de resultados entre alumnos procedentes de la LOGSE y del COU. En: Revista de Investigación Educativa, 2(20), 357-383.

Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). Procrastinatión and task avoidance: Theory, Research and Treatment. New York: Plenum Press.

Ferrari, J & Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Selfpresentation by Procrastinators: Further Evidence. The Spanish Journal of Psychology, 10 (1), 91-96.

Fiore, N. (2011). Hazlo ahora: Supera la procrastinación y saca provecho de tu tiempo. Recuperado de http://pdflibro.com/info.php?id=1717

Fisher, S. (1984). Stress and perception of control. London: Lawrence Erlbaum.

Flett, G.; Blankstein, K.; Hewitt, P. & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. Social Behavior and Personality, 20 (2), 85-94. Recuperado de: http://www.yorku.ca/khoffman/Psyc3010/Flett'92_PerfProcr.pdf

Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S. y Tuckman, B. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). Perspectivas en Psicología, 9, pp. 142-149.

Furlan, L. A., Heredia, D., Piemontesi, S., & Sánchez, J. (2010). Procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC. Recuperado de: www.researchgate.net/publication/266737255_Procrastinacion_y_ansiedad_frente_a_los_examenes_en_estudiantes_de_psicologia_de_la_UNC

Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books Psychology.

Garzón, A., & Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria trabajo. Revista Complutense de Educación, 28(1), 307-324.

González, M. & Sánchez, A. (2013). ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica? Acción Psicológica, 10 (1), pp. 115-134.

Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring different types of academic delayers: a latent profile analysis. Learning and Individual Differences, 23(1), 225-233.

Guzmán, D. (2014). Procrastinación, una mirada clínica. Barcelona: Máster de Psicología Clínica y de la Salud, Universidad de Barcelona.

Hernández, J.M.; Polo, A. & Pozo, C. (1991). Programa de Entrenamiento en Técnicas de Estudio Servicio de Psicología Aplicada. U.A.M

Hernández, J.M., Pozo, C. & Polo, A. (1994). La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz. Valencia: Promolibro.

Hewitt, P. & Flett, G. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 3 (60), 456-470

Holmes T. & Rahe. R.: The social readjustment rating scale. J. Psychoson. Res. 11. 213-218. 1967.

Jackson, T., Weiss, K., Lundquist, J., & Hooper, D. (2003). The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of midwestern college students. Education. Vol. 124, N°. 2. PP. 1-12.

Jadidi, F.; Mohammadkhani, S. & Tajrishi, K. (2011). Perfectionism and academic procrastination. Procedia Social and Behavioral Sciences 30 (2011), 534-537Kaur, H & Kaur, J (2011) Perfectionism and Procrastination: Cross Cultural Perspective. FWU Journal of Social Sciences, 5 (1), 34-50.

Kiecolt-Glaser, J.K., Glaser, R., Strian, E.C., Stout, J.C., Tarr, K.L., Holliday, J.E. y Speicher, C.E. (1986).

Kim, E. & Hee, E (2013). The relation of flow and self-regulated learning to active procrastination. Social Behavior and personality, 41 (7), 1099-1114. doi: 10.2224/sbp.2013.41.7.1099

Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L., & Rajan, S. (2007). Procrastinación académica de los estudiantes: baja autoeficacia para autorregularse predice los niveles más altos de la dilación: Psicología de la Educación Contemporánea, 5 (08), 165-169.

Knaus, W. (1997). Superar el Hábito de Posponer. RET, Revista de Toxicomanías, 13, pp. 19-22.

Labrador, F.J. (1995) O Stress. Lisboa: Ediciones Temas da Actualidades

Lay, C. H., & SCHOUWENBURG, H. C. (1993). Trait Procrastination, Time Managment and Academic Behavior. Journal of Social Behavior and Personality, 8(4), 647-662.

Lazarus, A. A. (1971). Behaviour Therapy and beyond. Nueva York: McGraw- Hill.

Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. The Journal of Genetic Psychology, 166(1), 5-14. doi: 10.3200/GNTP.166.1.5-15

Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2002). Achievement Goal Theory and Affect: An Asymmetrical Bidirectional Model. Educational Psychologist, 37(2), 69-78.

Lumley, M. A., & Provenzano, K. M. (2003). Stress management through griten emocional disclosure improves academia performance among college students with physical symptoms. Journal of Educational Psychology, 95, 3, 641- 649.

Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de lima metropolitana*. Recuperado de: www.repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1042

Martín Monzón, I.M. Estrés académico en estudiantes universitarios. (2007). Apuntes de Psicología. Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla. Vol. 25, 1, págs. 87-99. Recuperado de: http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2351037

Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), 439-450

Martínez, E., Díaz, D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores, 2007; 10(2). Recuperado de: http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687.

Martínez, V. (2002). Condicionantes del rendimiento escolar. Educadores. Recuperado de: http://www.rieoei.org/rie51a03mhtml

Matteson, M. T., e Ivancevich, J. M. (1987). Controlling work stress: effective human resources and mangement strategies. San Francisco: Jossey- Bass.

Manassero, M. A. et al., (2003). Estrés y burnout en la enseñanza. Palma: UIB.

Melgosa, Julián. Sin estrés. Editorial Safeliz. 1ª ed., 13ª imp. (08/1994) Página 36-37.

Mena A, Golbach M, Véliz M. Influencia de los Hábitos de Estudio en Rendimiento de los alumnos ingresantes. Univ Nac Tucumán Argent. 2009. Recuperado de: www.academia.edu/download/31094209/48_Mena.pdf

Milgram, N. A. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), Encyclopedia of human biology (Vol. 6). New York: Academic Press.

Moreno, P. & Harlow, D. (2003). Superar la ansiedad y el miedo: un programa paso a paso. 3era Edición. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Museen-Rosenzweig (1981) Introducción a la Psicología. Cecsa. México.

Muñoz, F.J. (1999). El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis doctoral. Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla.

Naranjo, M. L. Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. (Libro Electrónico) San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica; 2004.

Natividad, L. A. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*.

Neenan, M. (2008). Tackling Procrastination: An REBT Perspective for Coaches. Journal of Rational Emotive Cognitive Behavioral Therapy, 26, 53–62.

Niño de Guzmán, I; Calderón, A.; Escalante, M.; Lira, T.; Morote, R. & Ruda, L. (2000). *Personalidad, ansiedad estado-rasgo e ingreso a la universidad en alumnos preuniversitarios*.

Onwuegbuzie, A. J. (2000). *Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students*. Journal of Social Behavior and Personality.

Ortega, V. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del callao.

Partnoy, F. (2012). Wait: the art and science of delay. Nueva York, USA: Public Affairs.

Perry, J. (2012). La procrastinación eficiente: Guía para dar largas, pensar en las musarañas y posponer todo de manera productiva. Madrid: Empresa Activa.

Pekrun, R.; Goetz, T.; Titz, W. y Perry, R. (2002) Academic emotions in students' self- regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. Educational Psychologist, 37(2), 91- 105.

Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self- regulated learning. International Journal of Educational research, 31, 459- 470.

Piquera, C. (2013). Evitando el auto sabotaje: el arte de lograr lo que te propones. Barcelona: Amat.

Quiroz, R. (2001). El empleo de módulos auto instructivos en la enseñanza aprendizaje de la asignatura de legislación deontología bibliotecológica. Tesis de magíster en educación. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista Vanguardia Psicológica, 3(1), 45-59.

Rafael, A. & Ramírez, A. (2016). *Procrastinación y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión*. Recuperad**o** de: http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/511

Ramos-Galarza, C. *Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos*. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n3/art16.pdf

Rico, C. (2015) *Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la universidad Bío, sede Chillán*. Recuperada de http://repobib.ubiobio.cl/jspui/handle/123456789/1422

Rodríguez, A. (2015). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. Recuperado de: www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf

Tesis doctoral. Valencia: Facultat de Psicologia, Universitat de València.

Rosário, P.; Núñez, J.; Salgado, A.; González-Pienda, J.; Valle, A.; Joly, A. & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. Psicothema, 20 (4), 563-570.

Rothblum, E.; Solomon, L. & Murkami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. Journal of counseling Psychology, 33, 387-394.

Rozental, A. & Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. Psychology, 5(13), 1488-1502. doi:10.4236/psych.2014.513160

Rubio, F. (2004). Manual práctico de prevención y reducción de ansiedad en los exámenes y pruebas orales: útiles para estudiantes, padres y orientadores. Málaga: Aljibe

Sánchez E et al. Estrés Académico en Estudiantes de Medicina. Universidad Nacional de Trujillo. Propuesta de Intervención Pedagógica I Congreso Peruano de Educación Médica. 2001.

Santacreu, J. (1991). Psicología Clínica y Psicología dc la Salud Marcos teóricos y modelos. Revista de Psicología de la Salud, 3 (l),3-20

Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. Journal of Educational Psychology, 99(1), 12-25.

Scher, S. & Osterman, N. (2002). Procrastination, Conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged students. Psychology in the Schools, 39 (4), 385-398. doi: 10.1002/pits.10045.

Selye H. The Evolution of the Stress Concept American Scientist, 1973; 61:692. Recuperado de: http://www.jstor.org/discover/10.2307/27844072?uid=2453809695&uid=3737808&uid=2&uid=3&uid=2453809455&uid=67&uid=62&sid=21102227650491.

Secadas, F. (1971) Dimensiones básicas de la inteligencia. Revista Española de Pedagogía, 116, 351-367.

Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self- Regulatory Failure*. Psychological Bolletin.

Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? Personality and Individual Differences, 48(8), 926-934.

Steel, P. (2011). Procrastinación: por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy.

Strunk, K., Cho, Y., Steele, M. & Bridges, S. (2013) Development and validation of a 2 x 2 model of time-related academic behavior: procrastination and timely engagement. Learning and individual differences, 25, 35-44.

Smith, C. A, Ellsworth, P.C. Patterns of Appraisal in Emotion, Related to Taking and Exam. Journal of Personality and Social Psychology, 1987; 52: 475-488.

Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. Journal of Counseling Psychology, 31 (4), pp. 503-509.

Takács, I. (2005). The influence of the changing educational system on student behaviour. Procrastination: symptom or...?. Periodica Polytechnica, 13 (1), 77–85.

Tan, C.; Ang, R., Klassen, R., Yeo, L., Wong, I., Huan, V. & Chong, W. (2008). Correlates of Academic Procrastination and Students' Grade Goals. Curr Psychol, 27(2), 135–144. doi:10.1007/s12144-008-9028-8

Tice, D.M., & Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. Psychological Science, 8, 454-458.

Touron, F. (1984). Factores del rendimiento académico. Universidad de Navarra, España.

Tuckman, B. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. Procrastination Scale. U.S. Department of Education Office of Educational Research and Improvement. Recuperado de: http://es.scribd.com/doc/ 14952850/1990-Tuckman-Procrastination-Scale

Turner, J. C., Meyer, D. K. & Schweinle, A. (2003). The importance of emotion in theories of motivation: empirical, methodological, and theoretical considerations from a goal theory perspective. International Journal of Educational Research, 39, 375- 393.

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6029

Velez, M.A.& Roa, N.C. (2005). Factors associated with academic performance in medical students. Educación Médica. 2(8), pp. 1-10.

Wang, Z. & Englander, F. (2010). A cross-disciplinary perspective on explaining student performance in introductory statistics-what is the relative impact of procrastination? College Student Journal, 44(2), 458-468.

Wolters, Ch. & Pintrich, P. (1998). Contextual differences in student motivation and self-regulated learning in mathematics, english and social studies classrooms. Instructional Science, 26, 27-47.

Zeidner, M. (1995). Coping with examination stress: Resources, strategies, outcomes. Anxiety, Stress and Coping, 8, pp.279-298