

Procrastinación en alumnos de preparatoria.

Por Ruth Zarahi Vázquez Rodríguez.*

*Es alumna de psicología en la Universidad de Tijuana.

ruth_vazquez2611@hotmail.com

Fecha de envío: 26 de enero de 2016.

Fecha de aceptación: 15 de marzo de 2016

DOI: ALTAMIRA/1302

RESUMEN.

Esta investigación tuvo como propósito conocer la prevalencia de procrastinación académica en alumnos de una preparatoria privada. Los resultados indican que un 65.5% de los preparatorianos se ubican en un *nivel alto* de procrastinación, en tanto 28.7% se obtuvo una puntuación *media* y solamente 4.5% declararon un *nivel bajo* con respecto a este problema.

Palabras clave: Procrastinación, postergación, , alumnos, educación, preparatoria.

ABSTRACT.

This research aims to determine the prevalence of academic procrastination in students of a private school. The results indicate that 65.5% of high schoolers are located in a high level of procrastination, while 28.7% was obtained a mean score and only 4.5% reported a low level on this problem.

Keywords: procrastination, delay, students, education, highschool.

1. INTRODUCCIÓN.

La procrastinación es un complejo trastorno del comportamiento y se refiere básicamente al hecho de posponer tareas o deberes, sustituyéndolas por actividades más placenteras, lo que posteriormente lleva a las personas a un momento crítico de estrés cuando es inminente la obligación de cumplir con dicho deber (Alvarez, 2010; García, 2011).

La mayor parte del tiempo las personas dejan las cosas importantes para después, porque quieren hacer algo más “divertido” o como se dice, comúnmente por simple “pereza”. Esta es una situación frecuente ya que las cosas importantes o los deberes por lo general se relacionan con la escuela o el trabajo, es entonces cuando al final de cuentas las personas se saturan de

trabajo y comienza el estrés, la ansiedad y las noches sin dormir, entonces el problema se vuelve mayor.

Por ello, se necesita una organización personal para las cosas que se tienen que realizar. Se requiere encontrar el beneficio que cada tarea va a traer, pensar en lo que es apasionante y los beneficios que cada actividad otorgará a futuro, se necesita organizar el tiempo y el espacio para realizar las cosas con gusto e interés y sin necesidad de llegar a un punto máximo de estrés.

En un estudio efectuado por Todd Jackson, Karen E. Weiss, Jesse J. Lundquist y Denise Hooper (2003) se definió la procrastinación como la tendencia irracional de demorar tareas que deberían ser completadas pero las personas prefieren aplazarlas lo que impide que puedan pensar en la propia tarea como algo que estaba proyectado y por lo tanto se pierde el interés por realizarla.

Jackson y colaboradores (2003), así como los investigadores Pittman, Matthews, Tykocinsk, Sandman-keinan y Mattwes (2007) afirman que cuando las personas procrastinan inician un conflicto interior entre sus obligaciones y las actividades lúdicas, y se pierden en dicho conflicto en vez de solucionarlo.

El problema es tan serio a nivel mundial que en los trabajos de Pedro Rosário, Marta Costa, José Carlos Núñez y colaboradores (2009) se encontró que un 20% de los adultos admite que procrastinan en tareas cotidianas; un 25% de la población adulta que no estudia reportó que la procrastinación es un problema significativo; y en un 40% de casos, las personas evaluadas reportaron pérdidas financieras tanto en el nivel personal como en el organizacional debido a la procrastinación.

Por otra parte, tenemos lo que se conoce como *Procrastinación Académica*, la cual se define como un comportamiento disfuncional en el que se excusan o justifican retrasos y se evita la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica. Los estudios de Onwuegbuzie (2004), Tice y Baumeister (1997) y Landry (2003) encontraron que un 20% de la población universitaria norteamericana padece de procrastinación académica crónica, y adicionalmente se detectaron conductas asociadas a la procrastinación en más del 80% de los casos evaluados.

La tendencia de aplazar las actividades académicas no solamente tiene consecuencias en el rendimiento escolar sino que también tiene efectos psicológicos, de tal manera que incluso se ha correlacionado con la ansiedad (Bui, 2007; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986), así como con baja autoeficacia (Klassen & Kuzucu, 2009; Schouwenburg, 2004; Williams, Stark & Frost, 2008), ansiedad intensa y alta ante los exámenes (Quant & Sánchez,

2012), y con estrés inusual ante la inminencia de entrega de trabajos retrasados (Ferrari & Tice, 2007; Wambach, Hansen & Brothen, 2001).

La evidencia indica que tarde o temprano la procrastinación afecta la vida académica de los estudiantes (Clariana et al., 2011), y normalmente es una primera etapa para enfrentar otras dificultades académicas con fallas en el proceso de regulación de la conducta académica (Chan, 2011; Sampaio & Bariani, 2011), y por ende puede afectar el futuro desempeño profesional de los egresados de las universidades.

Las investigaciones realizadas con relación a la postergación académica han mostrado que se trata no solo de un problema de administración del tiempo sino que incluye de manera compleja componentes afectivos, cognoscitivos y conductuales (Parisi A, Paredes M. 2007) .

Así mismo, en los estudios de Rothblum, Solomon y Murakami (1986); Rothblum, (1990); Tice y Baumeister (1997) y Takács (2008) se demostró que la procrastinación académica está significativamente relacionada con el bajo rendimiento escolar y Landry (2003) la correlacionó con estrés personal y la salud física en estudiantes universitarios .

En cuanto a la prevalencia de la procrastinación general y académica en estudiantes de secundaria de ambos géneros, un estudio encontró que la procrastinación académica era mayor que la general, y no existían diferencias significativas según rol genérico y el grado de estudios (Álvarez Blas, 2010).

Por otra parte, González-Brignardello y Sánchez-Elvira-Paniagua (2013) efectuaron un estudio que tuvo como propósito explorar la relación existente entre la Procrastinación Académica y el Compromiso, así como el patrón de funcionamiento de ambas variables en entornos académicos, en relación al uso de estrategias de aprendizaje autorregulado, eficientes y deficientes, y el estado de los estudiantes previo a la realización de los exámenes. Los resultados que obtuvieron en dicho trabajo corroboran, por un lado, las grandes diferencias existentes en la forma de afrontar los estudios entre los estudiantes comprometidos y los procrastinadores y, por otro, el claro efecto amortiguador del Compromiso sobre la procrastinación académica, observándose en el perfil mixto una mejora significativa de carácter positivo, tanto en el tipo de estrategias de aprendizaje autorregulado utilizadas, como en su estado previo a los exámenes.

°Sin embargo, buena parte de los estudios sobre *Procrastinación Académica* se han efectuado a nivel universitario (Rothblum et ál., 1986; Rothblum, 1990; Tice y Baumeister, 1997; y Takács, 2008; Tice y Baumeister, 1997; y Landry, 2003) y otros, pero se encuentran pocos estudios a nivel de preparatoria o bachillerato, de ahí el interés de conocer en la presente investigación la prevalencia de procrastinación en los alumnos de preparatoria de una institución privada.

2.- MÉTODO.

La presente investigación tuvo un diseño ex post facto tipo descriptivo, debido a que se trató de una búsqueda sistemática empírica, en la cual no se tuvo control directo sobre las variables independientes, porque ya habían acontecido sus manifestaciones o por ser intrínsecamente no manipulables, y solamente se tomaron en cuenta las estadísticas descriptivas del estudio, sin correlación con ninguna variable dependiente (Kerlinger, 1984).

Participantes.

El instrumento de estudio fue aplicado a una muestra aleatoria conformada por 73 alumnos de una preparatoria privada de la ciudad de Tijuana, Baja California México, cuya población estimada de alumnos de bachillerato al momento del estudio fue de 250 estudiantes.

La muestra quedó integrada para su estudio por un 45.06 % de hombres y un 54.4 % de mujeres, con un rango de edades que van de los 16 a los 18 años.

Instrumentos.

Como instrumento se utilizó el anexo 1 para actividades académicas utilizado por Dominguez, Villegas y Centeno (2013) en la validación de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010) en estudiantes de una universidad privada.

Análisis de los datos.

El análisis de los datos se dividió en las siguientes etapas:

I. Aplicación de los instrumentos

El cuestionario y la ficha de datos biográficos se aplicaron de forma impresa, colectiva y auto contestable a cada uno de los alumnos que conformaron la muestra, entre noviembre y diciembre del año 2015, en el turno matutino de la preparatoria designada para el estudio.

La base de datos obtenida de los cuestionarios se importó al software SPSS versión 19 y fue procesada para la obtención de los siguientes resultados estadísticos: Frecuencias, Medias, Modas, Desviación Estándar, Varianza y demás estadísticas descriptivas.

Finalmente se Interpretaron los resultados estadísticos y se elaboraron las conclusiones.

3. RESULTADOS.

Los resultados indican que 65.5% de los encuestados se ubicaron en un *nivel alto* de procrastinación, en tanto 28.7% se obtuvo una puntuación *media* y solamente 4.5% declararon un *nivel bajo* con respecto a este problema. Lo anterior indica que el problema de procrastinación afecta a una proporción muy alta de los alumnos que participaron en el estudio.

Por otra parte en relación al hecho de que el alumno espere hasta el último momento previo a las fechas fijadas para entregar tareas académicas, un 60.9% de los estudiantes dijo que casi siempre lo hace así, en tanto 29.9% declaró que pocas veces y solamente 1.1% comentó que nunca esperaba hasta el último instante para realizar su tarea.

Respecto a si les resulta difícil ponerse a trabajar, cuando saben que tienen muchas tareas pendientes, el 52.3% dijo que casi siempre, 37.2% declaró que a veces y únicamente el 3.5% dijo que pocas veces así como el 7.0% comentó que nunca.

En cuanto a la pregunta ¿Cuando tengo que realizar una tarea que no me gusta demasiado, me tengo que obligar a hacerla o de lo contrario no puedo con ella?, el 79.3% comentó que casi siempre, 9.2% dijo que a veces, el 6.9% declaró que pocas veces, y un 3.4% dijo que siempre.

Referente al hecho de que cuando están trabajando o estudiando, fácilmente se ponen a soñar despiertos, el 78.2% comentó que casi siempre, 10.3% dijo que a veces, el 6.7% comentó que pocas veces y el 3.6% declaró que siempre.

Por otra parte, el estudio encontró que el 58.% por ciento de los alumnos casi siempre tienden a retrasar la etapa de terminar o concluir con las tareas pendientes aunque estas sean importantes, un 21.7 afirmó que *a veces* y solamente un 8% señaló que *nunca lo hacen*.

En el análisis cruzado con respecto a la procrastinación no se encontraron diferencias significativas al comparar a hombres y mujeres, como tampoco diferencias significativas en la edad.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

En la presente investigación se pudo demostrar que la procrastinación es un fenómeno actual y serio en jóvenes estudiantes de preparatoria, pues un 84.2% de los encuestados se ubico entre un nivel medio y alto de postergación académica, y confirma a su vez los resultados previamente obtenidos por Onwuegbuzie, Tice y Baumeister y Landry en población universitaria.

Este es un problema y factor de relevancia que las autoridades educativas de los planteles deben considerar como elemento incidente en el rendimiento académico del estudiante, junto con el rendimiento en actividades de cualquier otro tipo incluyendo las deportivas o extracurriculares, puesto que

la procrastinación no solo se tiene que relacionar con la vida académica sino también en el aspecto personal. Además es un factor relacionado directamente con el comportamiento psicológico de la persona.

En vista de que la procrastinación es un factor importante para el rendimiento de la persona tanto académico como personal, y que aparte es un fenómeno muy presente en nuestras vidas hasta el día de hoy, es importante resaltar algunas recomendaciones como posibles soluciones ante tal problemática.

En primer lugar el estudiante debe tener un orden y organización en sus tareas y en sus actividades para que estas no se vuelvan un fastidio, es importante también que el alumno le encuentre interés y relevancia a los cursos en los que participe puesto que es mucho más fácil estudiar y trabajar en algo que realmente interese y agrade al Bachiller. Así como también es muy importante que el estudiante tenga seguridad en sí mismo y pueda decidir qué hacer y cuando hacerlo sin cuestionarse o generarse un conflicto interior por ello.

Los alumnos de preparatoria deben cambiar su manera de ver las cosas y analizar que es lo más importante y cuáles son sus metas a futuro y así saber cuales son las actividades y tareas más importantes que tiene que realizar lo antes posible, buscando un espacio para estudiar y trabajar, de esa manera se sentirán más relajados.

El estudiante entonces debe alejar todo aquello que le distraiga para que pueda concentrarse en el trabajo que está realizando y esto hará que después ya no se sienta presionado y estresado por terminar. No debe exigirse demasiado pues esto hará que no pueda cumplir con todos sus deberes, y debe ser accesible consigo mismo y los resultados cambiarán y finalmente después de haber terminado su tarea importante, deberá recompensarse por ello pues así encontrará motivaciones para trabajos próximos.

La procrastinación puede considerarse como un tema de poco interés y poco grave pero realmente es importante tomarlo en cuenta ya que, si el estudiante de preparatoria llega a padecerla, le traerá muchas consecuencias con el paso del tiempo, como lo son el estrés, la inseguridad, retención de aprendizaje, pésima formación profesional; entre muchas cosas más que afectarán su salud mental, su desarrollo académico y su futuro profesional. Es importante que los estudiantes vivan sanos y libres de estrés y ansiedad, eso les permitirá vivir una vida más plena y exitosa.

Referencias.

- Álvarez Blas, Ó. R. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. *Persona*, (13), 159–177.
- Álvarez J. R. (2011) *Procrastinación general y académica en estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. *Revista persona*.
- Bui N. (2007). *Effect of Evaluation Threat on Procrastination Behavior*. *Journal of Social Psychology*, 147(3), 197-209.
- Chan L. (2011). *Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior*. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62.
- Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M. & Gotzens, C. (2011). *La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica*. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 87- 96.
- Dominguez S.A., Villegas G. y Centeno S.B. (2013). *Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.
- Ferrai J. & Tice D. (2007). *Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators: Furher evidence*. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96.
- García M. de A. (2011). *Multifactorial problem of presenteeism and absenteeism procrastination in structures in which the worker develops*. Universidad Complutense. Escuela Nacional de Medicina del Trabajo. Unidad de Ergonomía. Madrid. España.
- González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira-Paniagua, Á. (2013). *¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica?* *Acción Psicológica*, 10(1), 115–134.
- Jackson T., Weiss K., Lundquist J. and Hooper D. (2003). *The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of midwestern. Angélica María Sánchez Hernández Collegue Students*. *Education*, vol. 124, núm. 2, pp. 1-12.
- Kerlinger, F. (1984). *Investigación del comportamiento. Técnicas y metodología*. México: Iberoamericana.
- Klassen R. & Kuzucu L. (2009). *Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey*. *Educational Psychology*. 29(1), 69-81.

- Landry C. (2003). *Self-efficacy, motivational outcome expectation correlates of college students' intention certainty*. Disertación para optar al título de doctor en humanidades y ciencias sociales. Louisiana State University, 220.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
- Parisi A. y Paredes M. (2007) *Diseño, Construcción y validación de una Escala de postergación activa y pasiva en el Ámbito Laboral*. Venezuela, *Psicología*. 26 (2).
- Pittman, T., Matthews, P., Tykocinsk, O., Sandman-keinan R. and Mattwes P. (2007) *An inaction inertia analysis of procrastination induced by a missed opportunity*. *Journal of Behavioral Decision Making (online)*, Wiley InterScience.
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). *Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones*. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Rosário P., Costa M., Núñez J.C. et ál (2009). *Academic procrastinatio: associations with personal, school and family variables*. *The Spanish Journal of Psychology*. 12 (1), 118-127. ISSN 1138-7416.
- Rothblum E., Solomon J. & Murakami J. (1986). *Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators*. *Journal of counseling psychology*. 33, 387-394.
- Sampaio R. & Bariani I. (2011). *Procrastinação académica: um estudo exploratorio*. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2), 242-262.
- Schouwenburg H. (2004). *Procrastination in academic settings: General introduction*. In H. Schouwenburg, C. Lay, P. Timothy & J. Ferrari (Eds.). *Counseling the procrastinator in academic settings*. (pp. 3-18). American Psychological Association.
- Takács I. (2008) *What procrastination means in hungarian higher education: the relationship between behavior and personality. Crossing internal and external borders: practices for and effective psychological couselling in the European higher education*. Giovazolias, T. et ál.; 2008.
- Tice D. and Baumeister R. (1997) *Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: the costs and benefits of dawdling*. *Psychological Science*. 8 (6), 454-458.
- Wambach C., Hansen G. & Brothen T. (2001). *Procrastination, Personality and Performance*. *Nade Selected Conference Papers*, 7, 63-66.

Williams, J., Stark, S. & Fost, E. (2008). *The relationships among selfcompassion, motivation, and procrastination*. American Journal of Psychological Research, 4(1), 37-44.