

VI

PROCRASTINACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS ASOCIADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Procrastination and demographic characteristics associated with college students

Universidad Peruana Unión, Perú



Renzo Carranza

Psicólogo por la Universidad Peruana Unión. Maestrando en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria. Docente Auxiliar de la Facultad de Ciencias de la Salud por la Universidad Peruana Unión. Ponente internacional y escritor de diferentes artículos científicos y de divulgación. Actualmente se desempeña como director de Investigación de la Escuela Académico-Profesional de Psicología, en la sede Tarapoto de la Universidad Peruana Unión.



Arlith Ramírez

Alumna del VIII ciclo de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión. Participante frecuente de eventos y coloquios de investigación en Psicología.

Resumen

La postergación voluntaria o involuntaria de responsabilidades que deben ser entregadas en un momento establecido también es denominada como procrastinación. Este fenómeno no es reciente en el actuar del ser humano; siendo que se registra desde hace muchos años atrás. Es interesante poder percibir que es una de las debilidades que el ser humano las practica con mayor ímpetu y la vez la menos entendida. El objetivo del estudio fue determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto. Muestra: 302 sujetos, ambos sexos entre 16 y 25 años. Se utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo. Instrumentos: Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013). Las propiedades psicométricas del instrumento indican que es válido y confiable. Los resultados evidencian que 33.7% de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión pertenece al género femenino; de otro lado se aprecia que un 44% de estudiantes universitarios se ubican entre las edades de 16 y 20 años de edad respectivamente y quienes presentan mayores niveles de procrastinación. Asimismo, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%).

Palabras clave: Procrastinación, postergación, estudiante universitario, demografía.

Abstract

The voluntary or involuntary postponement responsibilities that must be delivered at a set time is also known as procrastination. This phenomenon is not new in the act of man, being that recorded many years ago. It is interesting to see that one of the weaknesses that the practical man more momentum and both the least understood. The aim of the study was to determine the level of procrastination in college students based Peruvian Union University Tarapoto. Sample: 302 subjects, both sexes between 16 and 25 years. We used a non-experimental descriptive. Instruments: Procrastination Questionnaire created by Ramirez Tello and Vasquez (2013). The psychometric properties of the instrument indicate that it is valid and reliable. The results show that 33.7% of students from the Universidad Peruana Union belongs to the female gender, on the other hand can be seen that 44% of college students are between the ages of 16 and 20 years old respectively, and those with higher levels of procrastination. Also students of the Faculty of Engineering and Architecture are those with a high level of procrastination (15.9%).

Key words: Procrastination, postponement, university student, demographics.

Introducción¹

Vivimos en una época donde el pasar de los días, las horas y los minutos cada vez son más presurosos, asimismo, los enfoques de la globalización y del posmodernismo cada vez más y más van tomando auge siendo así que el tiempo equivale a dinero y mientras unos luchan por sus objetivos, otros tratan de evitar una situación o responsabilidad, en lugar de hacer un esfuerzo activo para afrontarla, que ha sido llamado procrastinación, fenómeno con consecuencias negativas y muy típico en las sociedades industrializadas; tanto, que se le considera un mal moderno (Steel, 2007).

El término procrastinación se ha presentado con frecuencia a lo largo de la historia, y se lo consideraba como un algo usual en la conducta humana, y ya tuvo connotaciones negativas en la revolución industrial (Ferrari y Emmons, 1995).

Ferrari y Emmons (1995), puntualizan a este como un patrón de comportamiento que se caracteriza por postergar voluntariamente la realización de responsabilidades que deben ser entregadas en un momento establecido. Y si la persona sufre de depresión o ansiedad recurrente, tiene más probabilidad de ser más vulnerable a la procrastinación como también puede ser un síntoma de la depresión o la ansiedad y un catalizador de las mismas. Puede ser una defensa contra un temor al fracaso.

Por otro lado, Rothblum (1990), define de forma sencilla la procrastinación como el acto de retrasar sin motivo alguno una tarea lo que conlleva a la persona a experimentar sensaciones de malestar, es por tal motivo que las personas evidencian un patrón evitativo frente a las situaciones que implican un alto costo de respuesta o donde evalúan como escasas las posibilidades de alcanzar un buen nivel de satisfacción en relación con su desempeño.

La referencia más antigua relacionada con el significado de la procrastinación se encuentra en un sermón del siglo XVII, del reverendo Walker, encontrado en los microfilms de la biblioteca de la Universidad de Ottawa en Ontario, Canadá. Este sermón evidenciaba una conexión entre la evitación de las tareas, la voluntad y el pecado, pues planteaba que las personas que postergaban las labores, lo hacían por su propia voluntad y eran pecadoras, por esta misma razón, al no poder alcanzar sus metas de santos o doctos sino solamente la de mayores de edad (Crane, 1999).

¹Este trabajo se realizó en conjunto con los investigadores Nelly Maritza Tello Vásquez y Dévora Vásquez Mendoza pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Tarapoto.

Asimismo, Kachgal (2001), señala que precedente a la revolución industrial el comportamiento de posponer responsabilidad había sido visto con imparcialidad y socialmente se interpretaba como una acción racional justificada; pero examinándola más, la procrastinación comienza a tomar un modalidad negativa a partir del apareamiento de la modernidad cuando los sistemas productivos se convierten en la base del desarrollo económico de la sociedad. Es decir no es una manifestación reciente en el actuar humano, pues este concepto se ha dado desde muchas décadas atrás, asimismo en diversos lugares del mundo. Lo más sorprendente es que a pesar del paso del tiempo, aún sigue representando una de las debilidades del individuo menos comprendidas (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007).

Steel (2007), afirma que el primer análisis histórico sobre la procrastinación fue escrito por Milgram en 1992, quien planteó que las personas usualmente adquieren muchos compromisos que deben cumplir a corto plazo, y al no realizarlo los conlleva a procrastinar.

Por otro lado, el paso por la universidad para la persona debería ser una experiencia satisfactoria, agradable, placentera; sin embargo, en muchos casos no suele ser así, siendo que en la actualidad la tecnología avanza y permite que de una y otra manera el estudiante universitario se ve tentado a procrastinar hablando del término; en el ámbito académico Ferrari (1991), explica que es la demora voluntaria de las trabajos académicos y que puede deberse a que estudiantes tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa esta; o como lo explica Rothblum (1990), le tienen miedo al fracaso y aversión a la tarea; o se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007).

Uno de los factores que parece estar estrechamente vinculado con la procrastinación es el autocontrol; Ferrari y Emmons (1995), quienes definieron a esta como la elección que hace una persona de emitir un comportamiento que traerá consecuencias con mayor valor a largo plazo, en lugar de optar por un comportamiento que traerá consecuencias que impliquen un menor valor a corto plazo; por lo tanto, un individuo autocontrolado puede determinar metas a corto, mediano y largo plazo, logrando consecuencias agradables en cada una de ellas según sea su objetivo.

Referente a lo mencionado Wolters (2003), plantea que una persona que usualmente evidencia comportamientos de procrastinación, primero se compromete a la realización de una tarea, posteriormente comienza a tener

pensamientos quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia.

Es así en la actualidad se han realizado estudios más específicos sobre este tema, ya que es sumamente preocupante esta situación, especialmente en el ámbito académico, por ejemplo en una investigación realizada en América Latina Ferrari, Ocallaghan y Newbegin (2005), reportaron que aproximadamente el 61% de las personas presenta procrastinación y el 20% presenta procrastinación crónica; esta última implica un patrón regular de comportamientos de aplazamiento, frente a las tareas y actividades que son su responsabilidad.

Por otro lado Sirois (2007), plantea que el período de mayor sensibilidad y de mayor peligro para la procrastinación es la adolescencia, apreciando que el 80-95% de los adolescentes recurren habitualmente a conductas procrastinantes; mostrando que aproximadamente un 75% de los escolares se autodefine como procrastinador, y cerca del 50% presenta rasgos permanentes de procrastinación con consecuencias problemáticas. Al mismo tiempo, más del 95% de los adolescentes procrastinantes tienen el deseo de reducir la procrastinación pero, al no lograrlo, se desarrolla un estado de angustia o auto-culpa que finalmente se traduce en malos indicadores de salud mental, así como también en un bajo rendimiento académico.

En países latinoamericanos, no se cuenta con mucha información que permitan dar cuenta de cómo se comporta esta variable según las condiciones culturales, políticas y sociales siendo que no existen instrumentos en idioma español para la evaluación de la procrastinación académica.

Modelos que explican la variable procrastinación

1. Modelo psicodinámico según Baker

Este modelo explica la procrastinación como temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades, además explica que el miedo al fracaso es debido al establecimiento de relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización del autoestima del niño. Y fue el primer modelo en estudiar los comportamientos relacionados con la postergación de tareas (Baker, 1979; citado por Rothblum, 1990).

2. Modelo Motivacional

Este modelo plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona invierte una serie de conductas que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (McCown, Ferrari y Johnson, 1991).

3. Modelo Conductual de Skinner

La visión actual conductual refiere que una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias (Skinner, 1977). Por tal razón, las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido retroalimentadas y además han tenido triunfo debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones. Asimismo, las personas que padecen de procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva a finalizar la tarea.

4. Modelo Cognitivo de Wolters

Este modelo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea además primero se compromete a la realización de una diligencia, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia (Wolters, 2003).

Luego de haber visto los distintos enfoques teóricos. A continuación presentamos y definimos el modelo teórico en el que se respalda nuestro estudio.

Procrastinación académica

Hablando del término en el ámbito académico Ferrari (1995), explica que es la demora voluntaria a realizar sus responsabilidades académicas y que puede deberse a que los educandos tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea; o se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007).

Procrastinación familiar

En este ámbito Klassen, Krawch, Lynch y Rajan (2007), explica que es la demora voluntaria a realizar los deberes y los roles familiares que en determinado tiempo se le asigna a alguien y que puede deberse a que las personas tienen la intención de realizar la actividad dentro del plazo dado pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea.

Procrastinación emocional

Haciendo énfasis a esta dimensión Ferrari y Emmons (1995), mencionan que la procrastinación es un patrón de comportamiento con raíces emocionales profundas, de las cuales no está al tanto. Algunos individuos encuentran una especial emoción en postergar la apertura de una actividad por la sobrecarga de la energía que experimentan. Muestran una especie de drogadicción por la emoción que les causa el reunir la información a último momento, organizarla y entregarla a tiempo, si tienen, experimentan un gran placer y tienden a elogiarse por el logro.

Diseño y tipo de investigación

La investigación corresponde a un diseño no-experimental, de tipo descriptivo porque se buscó determinar el nivel de procrastinación en estudiantes de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Muestra

Estuvo conformada por 302 estudiantes universitarios del sexo masculino y femenino, matriculados en la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto.

Variables

Procrastinación

Instrumentos

Cuestionario de la procrastinación creada por Ramírez, Tello y Vásquez (2013) y conformada por 30 ítems.

Para validar el instrumento se solicitó el juicio de expertos, quienes evaluaron la coherencia, claridad, concisión, suficiencia, cumplimiento de objetivos, replicabilidad y relevancia de los ítems presentado en el instrumento; respecto a la justificación estadística se realizó una prueba piloto previa a la recolección de los datos, con el fin de obtener información que ayude a mejorar la validez y confiabilidad del instrumento y detectar problemas en la validez de construcción y de contenido.

De otro lado, la participación del alumnado fue de carácter voluntario donde se les brindó un alcance de la naturaleza del trabajo y de los beneficios que podría generar el conocimiento real del problema, puesto que las conclusiones estarán al alcance de la comunidad universitaria. Asimismo, se suscribió el respectivo consentimiento informado como constancia de un acuerdo de colaboración y respeto mutuo entre estudiante e investigadores.

Por otro lado, para el análisis de datos se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas a un nivel de significancia $p < 0.05$. Para procesar los datos y realizar los análisis correspondientes se utilizó el Software Estadístico para Windows SPSS.

Propiedades psicométricas del cuestionario de la procrastinación

Confiabilidad

En cuanto a determinar la confiabilidad en su modalidad de consistencia interna se estimó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose como resultado para la escala total un valor de 0.940 (Cuestionario La Procrastinación) siendo valorado como indicador de una elevada confiabilidad (Adkins, 1994). Por otro lado, los coeficientes Alpha de las dimensiones que evalúan la procrastinación Académica, Familiar y Emocional, permiten obtener puntajes confiables que desde el punto de vista de los supuestos de la teoría estadística dicho valor es indicador de una buena consistencia interna (Tabla 1).

Tabla 1. Estimaciones de confiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach para el Cuestionario de la Procrastinación

Dimensiones	N.º de ítems	Alpha
Académica	10	.861
Familiar	10	.843
Emocional	10	.843
Procrastinación	30	.940

Validez

Como logramos apreciar en la Tabla 2, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de los componentes del constructo y el constructo en su globalidad son entre moderados y fuertes, además de ser altamente significativas; estos datos evidencian la existencia de validez de constructo del Instrumento (Estreiner y Norman, 1989).

Tabla 2. Correlaciones sub test- test para el cuestionario La Procrastinación Sub test Test

Sub test Test		
r	p	
Académico	0.860**	0.000
Familiar	0.830 **	0.000
Emocional	0.830 **	0.000

** La correlación es significativa al nivel 0.01

Análisis descriptivo de las variables de estudio

Se percibe en la Tabla 3 que un 33.7% de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión pertenece al género femenino; de otro lado, se aprecia que un 44% de estudiantes universitarios se ubican entre las edades de 16 y 20 años de edad respectivamente y quienes presentan mayores niveles de procrastinación. Asimismo, se observa que el 28.9% pertenece a la Facultad de Ciencias Empresariales quienes presentan un nivel promedio de procrastinación a diferencia de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura, quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9).

Tabla 3. Niveles de procrastinación por características demográficas (porcentaje entre paréntesis)

Características	Baja		Promedio		Alta		Total	
Sexo								
Masculino	24	(8.0)	55	(18.2)	26	(8.6)	105	(34.8)
Femenino	44	(14.7)	102	(33.7)	51	(16.8)	197	(65.2)
Edad								
16-20	51	(16.9)	133	(44.0)	59	(19.6)	243	(80.5)
21-25	17	(5.6)	24	(7.9)	18	(6.0)	59	(19.5)
Facultad								
FACISAL	23	(7.6)	61	(20.2)	10	(15.9)	94	(31.1)
FIA	26	(8.6)	9	(3.0)	48	(15.9)	83	(27.5)
CE	19	(6.2)	87	(28.9)	19	(6.3)	125	(41.4)
Total	68	(22.5)	157	(52.0)	77	(25.5)	302	(100)

Respecto a la dimensión procrastinación académica, en la Tabla 4 se observa que los estudiantes universitarios del género femenino en edades de 16 y 20 años son quienes presentan mayores niveles de procrastinación (19.2%); respecto a las facultades se aprecia que la Facultad de Ingeniería y Arquitectura presenta un nivel alto de procrastinación académica (15.3%).

Tabla 4. Niveles de procrastinación académica por características demográficas (porcentaje entre paréntesis)

Características	Baja		Promedio		Alta		Total	
Sexo								
Masculino	14	(4.6)	64	(21.2)	27	(9.0)	105	(34.8)
Femenino	43	(14.2)	103	(34.1)	51	(16.9)	197	(65.2)
Edad								
16-20	41	(13.6)	144	(47.7)	58	(19.2)	243	(80.5)
21-25	16	(5.3)	23	(7.6)	20	(6.6)	59	(19.5)
Facultad								
FACISAL	16	(5.3)	64	(21.2)	14	(4.6)	94	(31.1)
FIA	26	(8.6)	11	(3.6)	46	(15.3)	83	(27.5)
CE	15	(5.0)	92	(30.5)	18	(5.9)	125	(41.4)
Total	57	(18.9)	167	(55.3)	78	(25.8)	302	(100)

Respecto a la procrastinación familiar, en la Tabla 5 se aprecia que las estudiantes universitarias cuyas edades oscilan entre 16 y 20 años son quienes presentan mayores niveles de procrastinación; respecto a las facultades se aprecia que la Facultad de Ingeniería y Arquitectura presenta un nivel alto de procrastinación académica (13.2%).

Tabla 5. Niveles de procrastinación familiar por características demográficas (porcentaje entre paréntesis)

Características	Baja		Promedio		Alta		Total
Sexo							
Masculino	22	(7.3)	57	(18.9)	26	(8.6)	105 (34.8)
Femenino	38	(12.6)	101	(33.4)	58	(19.2)	197 (65.2)
Edad							
16-20	43	(14.2)	136	(45.0)	64	(21.3)	243 (80.5)
21-25	17	(5.6)	22	(7.3)	20	(6.6)	59 (19.5)
Facultad							
FACISAL	13	(4.3)	65	(21.5)	16	(5.3)	94 (31.1)
FIA	28	(9.3)	15	(5.0)	40	(13.2)	83 (27.5)
CE	19	(6.3)	78	(25.8)	28	(9.3)	125 (41.4)
Total	60	(19.9)	158	(52.3)	84	(27.8)	302 (100)

En la Tabla 6 referente a la dimensión procrastinación emocional, se observa que los estudiantes universitarios del género femenino en edades de 16 y 20 años son quienes presentan mayores niveles de procrastinación (21.9%); respecto a las facultades se aprecia que la Facultad de Ingeniería y Arquitectura presenta un nivel alto de procrastinación académica (15.9%).

Tabla 6. Niveles de procrastinación emocional por características demográficas (porcentaje entre paréntesis)

Características	Baja		Promedio		Alta		Total
Sexo							
Masculino	18	(6.0)	58	(19.2)	29	(9.6)	105 (34.8)
Femenino	40	(13.2)	100	(33.1)	57	(18.9)	197 (65.2)
Edad							
16-20	46	(15.2)	131	(43.4)	66	(21.9)	243 (80.5)
21-25	12	(4.0)	27	(8.9)	20	(6.6)	59 (19.5)
Facultad							
FACISAL	17	(5.6)	62	(20.5)	15	(5.0)	94 (31.1)
FIA	26	(8.6)	9	(3.0)	48	(15.9)	83 (27.5)
CE	15	(5.0)	87	(28.8)	23	(7.6)	125 (41.4)
Total	58	(19.2)	158	(52.3)	86	(28.5)	302 (100)

Discusión

En la actualidad existen diversos instrumentos psicológicos que miden depresión, ansiedad, hábitos de estudio, satisfacción, estrés, entre otros; sin embargo, que midan procrastinación son escasos; en tal sentido el instrumento utilizado en el presente estudio cumple satisfactoriamente los criterios de confiabilidad en la modalidad de consistencia interna y validez de constructo. Respecto a la confiabilidad del cuestionario de procrastinación, los valores Alpha de Cronbach muestran un índice de 0.940. Lo cual indica una consistencia interna aceptable, dado que se encuentra por encima del umbral del punto de corte igual a 0.70, considerado como indicador de una buena confiabilidad para los instrumentos de medición psicológica (Miech, 2002), y en cuanto a la validez del constructo se encontró en los análisis de correlación subtest un alto grado de asociación. En consecuencia, se concluye que el cuestionario de procrastinación presenta evidencia de validez de constructo.

Cabe señalar que en la revisión de la literatura se han encontrado pocos estudios que hayan trabajado la variable procrastinación, posiblemente se deba a los escasos instrumentos en la comunidad, sin embargo, los resultados de nuestro estudio se asemeja un tanto a los resultados encontrados en la investigación titulada Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados de Lima Metropolitana; fue una investigación observacional, analítica de corte transversal. Donde se usó un muestreo aleatorio, por conglomerados. Se tuvo como participantes a 292. Dicho estudio fue realizado por Contreras, Mori, Lam, Gil y Hinostroza (2011), donde encontraron evidencias de conductas procrastinantes; siendo la edad media de los entrevistados de 13.9 ± 1.7 años, siendo 66.1% varones. Al análisis bivariado, se encontró que la procrastinación se asocia significativamente con jornada de estudio, plan de vida, apoyo familiar y motivos de uso de internet ($P < 0.005$).

Entonces, un hallazgo muy importante en este estudio es la confirmación de que la procrastinación va en aumento, asimismo, las investigaciones realizadas por Onwuegbuzie (2004), Tice y Baumeister (1997) y Landry (2003), ponen en manifiesto que aproximadamente el 20% de la población universitaria norteamericana presenta procrastinación crónica, y el 50% de ella lo percibe así; mientras tanto, se aprecian conductas asociadas a la procrastinación en más del 80%. Pero, en el 70% de los casos existe un deseo de cambio de estas conductas (Sánchez, 2010).

Otro de nuestros hallazgos a resaltar es que respecto a las diferencias según sexo, se puede afirmar que las mujeres son las que presentan conductas

procrastinantes (65.8%). De modo específico también es importante destacar que los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9).

Finalmente es interesante poder percibir que la procrastinación (conductas procrastinantes) es una de las debilidades que el ser humano practica con mayor ímpetu.

Renzo Carranza Esteban

Universidad Peruana Unión
email: renzo.carranza@upeu.edu.pe

Arlith Ramírez Torres

Universidad Peruana Unión
email: arlith.p@hotmail.com

Recibido: 20 de marzo de 2013

Aceptado: 20 de junio de 2013

Referencias

- Adkins, D. (1994). *Elaboración de tests. Desarrollo e interpretación de los tests de aprovechamiento*. México: Trillas.
- Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., y Hinostroza, W. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15(3), 1-5.
- Crane, G. (1999). *El proyecto Perseus*. New York: Perseus Biblioteca.
- Estreiner, D., y Norman, G. (1989). *Escalas de medición de la salud*. Nueva York: Oxford Universidad Press.
- Ferrari, J. (1991). Cogniciones perfeccionismo con no clínica y clínica de comportamiento social y de la personalidad. *Revista de la Salud*, 4 (10), 143-156.
- Ferrari, J., y Emmons, W. (1995). *La dilación y la tarea avance*. Nueva York: Plenum Press.
- Ferrari, D., O'Callaghan, J., y Newbegin, A. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7,1-6.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw- Hill.

■ Renzo Carranza y Arlith Ramírez

- Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L., y 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.
- McCown, W., Ferrari, J., y Johnson, J. (1991). Dilación Rasgo en los hijos adultos autodenominados de bebedores excesivos: un estudio exploratorio. En: *Revista de Personalidad y Conducta Social*, 4(6), pp. 147-151. DOI: 0301.
- Rothblum, E. (1990). *El miedo al fracaso. La psicodinámica, necesidad logro, miedo al éxito, y la dilación models. Handbook de la ansiedad social y la evaluación*. PlenumPress: Nueva York
- Sirois F. (2007). Yo voy a cuidar de mi salud, más tarde": Una reproducción y extensión del modelo de la dilación de salud de la comunidad de adultos. *Personalidad y Diferencias Individuales*, 4(3), 15-26.
- Steel, P. (2007) La naturaleza de la dilación. Una revisión meta-analítica y teórica de la insuficiencia de autorregulación por excelencia. *Psychological Bulletin*, 3(3), 65-85.
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Fontanella.
- Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self –regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95(1), 179-187.