

## INTRODUCCIÓN

Dentro del orbe de la educación existen fenómenos intrigantes que impactan en el rendimiento académico y bienestar psicológico, entre esos fenómenos está la procrastinación académica que es el comportamiento caracterizado por la postergación de tareas y obligaciones que afecta no solo a los estudiantes en plena formación, sino también a nivel institucional, más aun en el ámbito profesional donde el estudiante realiza una auto exploración y autoconocimiento para el desenvolvimiento profesional. La procrastinación académica puede adquirir una dimensión relevante ya que detrás de ello se encuentra una red intrínseca de factores psicológicos entre los cuales la autoestima juega un papel fundamental. La autoestima definida como la valoración que una persona tiene de sí misma, influye profundamente en la manera en la que los estudiantes abordan sus responsabilidades académicas, los estudiantes con baja autoestima no solo son más propensos a procrastinar si no también llegan a alterar su estado psicológico. Este problema latente lleva a una disminución significativa en el rendimiento académico y a largo plazo afectando el éxito profesional y personal. En este contexto surge la necesidad de explorar la relación entre la autoestima y la procrastinación académica en estudiantes de psicología siendo un tema de gran interés en la psicología educativa por su crucial impacto en el éxito académico y el bienestar de los estudiantes.

Por lo consiguiente la presente investigación se encuentra distribuidos de forma organizada con los siguientes capítulos:

**CAPÍTULO I**

**PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL  
PROBLEMA**

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

### 1.1. Planteamiento del problema

El hablar de la autoestima es de gran importancia a nivel mundial, dado a que es fundamental para el bienestar integral proporcionando una base emocional para enfrentar desafíos, cultivar relaciones saludables, prosperar profesionalmente y mantener una salud mental positiva. La autoestima juega un papel fundamental dentro de la sociedad, el promover una autoestima saludable contribuye al bienestar emocional, toma de decisiones y mayor resiliencia ante los desafíos de la vida. Dentro del campo educativo se puede observar que la autoestima está relacionada con el rendimiento académico de los estudiantes en todos los niveles. Dentro de la experiencia universitaria el estudiante se ha visto envuelto con distintos factores como ser: sociales, familiares, socioeconómicos, personales entre otros que influyen directamente en el proceso de aprendizaje para su formación.

El concepto que cada persona tiene de sus capacidades y su potencial es importante porque muestra la manera en la que los individuos se perciben y se valoran. Las sensaciones que el estudiante experimenta dentro del contexto académico como el éxito, logro y fracaso, repercute en la forma en la que se evalúa a sí mismo.

(Branden, 1995) hace mención que “la autoestima alude a la actitud que tiene uno de sí mismo la manera en la que se expresa, en la forma actuar de pensar, amar, sentir, trabajar, estudiar y de comportarse”.

Uno de los aspectos negativos que conlleva la autoestima en los estudiantes es la procrastinación ya que consiste en la postergación de actividades, toda valoración o crítica que recibe tanto de su entorno como de sí mismo genera consecuencias como la desmotivación, la falta de interés y el bajo rendimiento académico

“La procrastinación consiste en hacer cualquier cosa diferente de aquello que el sujeto sabe que debería estar haciendo, entonces el individuo demora y/o posterga el curso de las acciones programadas”. (Solomon Rothblum;2009).

La procrastinación es un problema universal que afecta a individuos, comunidades y sociedades en todo el mundo, en múltiples ámbitos la procrastinación es latente provocando diversas repercusiones en diferentes aspectos de la vida. Si bien la procrastinación es entendida como la postergación deliberada de responsabilidades y obligaciones, dicho comportamiento trae consigo consecuencias significativas en la vida personal, académica y profesional, sin embargo, aún queda por explorar en profundidad como factores psicológicos tales como la autoestima pueden influir en este fenómeno más aún si nos adentramos en el contexto de la educación y como la misma afecta a estudiantes de todos los niveles dentro del sistema educativo.

En los últimos años este tema ha cobrado gran importancia por el interés de formar profesionales con un nivel de seguridad en sí mismos, que les permita rendir bien académicamente por ello se considera a la autoestima como variable fundamental para que el estudiante pueda hacer frente a desafíos en distintos aspectos de su vida logrando un desenvolvimiento óptimo en su vida profesional como psicólogo.

Existen investigaciones que denotan que la autoestima genera procrastinación académica, dentro del ámbito internacional se encuentran investigaciones como la de (Barrios;2016). Indica que el 33% de estudiantes universitarios presentan un nivel de autoestima baja, es decir que 1 de cada 3 estudiantes tiene autoestima baja, generando depresión, problemas académicos, estrés, etc.

Dentro del mismo contexto (Guzmán;2019). Detalla que el 80% y el 95% de los estudiantes presentan autoestima entre media y baja y que el 70% de ellos se consideran procrastinadores de manera consiente, es decir que de cada 10 estudiantes 9 presentan autoestima baja y 7 de ellos prefieren dejar de lado sus responsabilidades, afectando su toma de decisiones, repercutiendo directamente con el rendimiento académico. De igual manera en Arequipa existen investigaciones en la que señalan que el 60% de los estudiantes presentan autoestima media y baja generando deficiencias académicas relacionadas a la dificultad de organización (Gutierrez 2021).

Así también, en el ámbito nacional después de una exhaustiva búsqueda de investigaciones de este tipo son escasas, siendo así que se encuentra la investigación de (Martínez Aguilar 2019) donde señala que el 50% de la población estudiada en su investigación presenta un nivel medio de procrastinación, donde se señala que los estudiantes universitarios suelen poner excusas para posponer sus actividades que pueden ser realizadas en el momento. De igual manera menciona que el 26% de la población universitaria en La Paz tiene un nivel alto de procrastinación, es decir que en un contexto social los estudiantes presentan hábitos de postergación de actividades, que fácilmente se podría identificar que los estudiantes evitan hacer cosas que puedan parecerles difíciles, complicadas o estresantes, sustituyéndolas por actividades más agradables, generando una insatisfacción al momento de pensar en cumplir sus metas planeadas dentro del ámbito académico, sin dejar de lado los aspectos psicológicos que esto pueda generar, en la salud mental como el estrés, la angustia, baja satisfacción, síntomas depresivos y ansiosos.

En cuanto a nivel departamental se encuentra con una investigación desarrollada en la localidad de Padcaya por (Crespo de la Cuba; 2016) donde señala que el 57% de los estudiantes tiene un nivel medio de procrastinación y un 27% de los estudiantes tienen un nivel alto, si bien la postergación de actividades desencadena diversos sentimientos de auto crítica donde se crea una imagen de derrota de alguien de escasa utilidad, esto impacta de gran manera en la vida académica provocando muchas veces la deserción académica.

Todas las investigaciones mencionadas indican que la procrastinación académica, tiene una relación con los niveles de autoestima, siendo esta variable psicológica una de las razones de que los estudiantes presenten conductas limitantes. Tomando en cuenta todo lo detallado en líneas anteriores se establece que la autoestima se relaciona en gran parte con la procrastinación en estudiantes universitarios, en ese sentido se marca el limitado conocimiento respecto al impacto de la autoestima sobre la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, es por eso que con todo lo anteriormente expuesto se formula la siguiente interrogante:

¿En qué medida influye los niveles de autoestima en la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho?

## **1.2. Justificación**

Esta investigación es justificada a nivel teórico debido a que es necesario indagar científicamente para conocer la influencia de la autoestima en la procrastinación dentro del contexto de educación universitaria.

debido que dentro de la formación profesional es fundamental conocer los factores psicológicos afectan en el aprendizaje, más aun en nuestro medio social donde se fue observando que la tendencia a postergar actividades cada vez está más latente volviéndose un hábito en la conducta de los estudiante por lo que es necesario saber en qué medida la autoestima puede influenciar en esta actitud causando en los estudiantes conductas limitantes donde solo perjudica la culminación de su formación profesional.

Del mismo modo a través de este estudio se comprenderá de mejor manera en que medida la autoestima puede causar aspectos negativos en la conducta de los estudiantes. Los resultados obtenidos podrán ser tomados como referencia a futuras investigaciones para la identificación de posibles soluciones de reducción en la procrastinación académica, como también se podrá incentivar a futuros estudiantes a desarrollar programas de intervención a favor de los estudiantes de la Carrera de Psicología para establecer acciones dentro del sistema de enseñanza que aporte al crecimiento emocional, asegurando el éxito académico y aminorar las conductas procrastinadoras, asimismo este estudio sirve como referencia a futuras generaciones que pretendan continuar aportando a este tema ya que el mismo necesita ser tomado en cuenta en nuestro medio y el medio Universitario destacando su importancia como variable única o con relación a distintas variables psicológicas.

**CAPÍTULO II**  
**DISEÑO TEÓRICO**

## CAPÍTULO II

### DISEÑO TEÓRICO

En el apartado del diseño teórico se presenta el planteamiento de problemas los objetivos de investigación.

#### 2.1. Formulación de problema

¿De qué manera influye el nivel de autoestima en la procrastinación académica de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija en la gestión 2023?

#### 2.2. Objetivo general

Determinar el grado de influencia de los niveles de la autoestima en la procrastinación académica en estudiantes de la Carrera de Psicología en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en la gestión 2023.

##### 2.2.1. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de autoestima que presencian los estudiantes de la carrera de Psicología en la gestión 2023
- Identificar el nivel de procrastinación académica en sus dimensiones de autorregulación y postergación en los estudiantes de la Carrera de Psicología
- Establecer el grado de influencia de la autoestima en la procrastinación académica

#### 2.3. Hipótesis

**H1.** El nivel de autoestima de los estudiantes de Psicología es bajo.

**H2.** El grado de procrastinación en la dimensión de autorregulación es baja, en la dimensión de postergación es alta, presentando una tendencia alta en la escala general de procrastinación.

**H3.** La autoestima presenta un grado significativo de influencia en la procrastinación.

## 2.4. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
AUTOESTIMA	<p>La autoestima es un sentimiento hacia uno mismo ya sea positivo o negativo, la evaluación que cada persona es capaz de realizar, expresando una actitud de aprobación o desaprobación hacia sí mismo.</p> <p>Se puede decir que la autoestima es un análisis individual en relación con sí mismo teniendo en cuenta las actitudes, para lo cual se hizo uso del inventario de autoestima de (Rosenberg ERA;1989)</p>	Autoconfianza positiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima alta</li> <li>• Autoconfianza o satisfacción: personal</li> <li>• Seguridad</li> <li>• Autovaloración</li> <li>• Actitud positiva hacia sí mismo y a determinados atributos, tales como habilidades para la vida, toma de decisiones, poder, entre otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta</li> <li>• Media</li> <li>• Baja</li> </ul>
		Autoestima negativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimientos de insuficiencia</li> <li>• Culpa</li> <li>• Baja autoestima</li> <li>• Inseguridad</li> <li>• Visión negativa hacia sí mismo</li> <li>• Elevado desprecio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta</li> <li>• Media</li> <li>• Baja</li> </ul>

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	ESCALA CONJUNTA
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	La procrastinación es la tendencia a dejar las actividades académicas para después o ir postergando su realización de la tarea. En el ámbito académico se entiende como la tendencia cual será evaluada, generando niveles de estrés, ansiedad, miedo al fracaso y baja autoestima en los estudiantes la cual puede ser evaluada a través del cuestionario de Procrastinación Académica (EPA). <b>Busko</b> (1998) adaptada por Álvarez (2010)	Autorregulación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proceso activo para establecer metas de aprendizaje</li> <li>• Gestionar cogniciones</li> <li>• Motivaciones</li> <li>• Organización</li> <li>• Autocontrol</li> <li>• Estrategias de aprendizaje eficaces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo</li> <li>• Medio</li> <li>• Alto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No significativo</li> <li>• Presencia moderada</li> </ul>
		Postergación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplazamiento de actividades académicas,</li> <li>• Realizar las actividades a última hora</li> <li>• Desorganización</li> <li>• Escaso autocontrol de distractores</li> <li>• No maneja estrategias de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo</li> <li>• Medio</li> <li>• alto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presencia alta</li> <li>• Presencia muy alta</li> </ul>

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO TEÓRICO**

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO TEÓRICO**

En el siguiente apartado se desarrolla los conceptos básicos de las variables consideradas en la investigación.

#### **3.1. LA AUTOESTIMA**

Autoestima puede ser considerada como uno de los conceptos más antiguos de la psicología científica. El término fue introducido por (William James en 1890) y desde entonces ha sido objeto de numerosas formulaciones teóricas y estudios empíricos. Se la puede definir como una actitud acerca de sí mismo que está relacionada con las creencias personales sobre las propias habilidades, las relaciones sociales y los logros futuros (Hewit, 2002).

Los estudios realizados se han centrado, en general, en sus dos niveles: autoestima alta y autoestima baja; una autoestima alta tiene una función hedónica o de bienestar general. La alta autoestima es útil en el manejo del estrés y la evitación de la ansiedad, de tal forma que una persona continúe funcionando al enfrentarse a un suceso estresante o trauma (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003).

Las personas con alta autoestima se sienten bien con respecto a sí mismas, a su vida y a su futuro. También se asocia a un mejor desempeño laboral, resolución de problemas, extraversión, autonomía y autenticidad, varios tipos de fenómenos interpersonales positivos: conducta prosocial, satisfacción en las relaciones y desempeño positivo en grupos (Kernis & Goldman, 2003; Leary & MacDonald, 2003).

La baja autoestima se ha identificado como criterio diagnóstico o como rasgo asociado a 24 trastornos mentales del DSM IV (Mruk, 2006). Algunas de las características asociadas a la baja autoestima son: hipersensibilidad, inestabilidad, timidez, falta de autoconfianza, evitación de riesgos, depresión, pesimismo, soledad o alienación (Rosenberg & Owens, 2001).

Dada la importancia de esta variable, su evaluación ha sido siempre muy relevante. Una de las escalas más utilizadas a nivel internacional para evaluar la autoestima global es la

escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965). Define a la autoestima como una actitud positiva o negativa hacia un objeto en particular, el sí mismo. Rosenberg entiende a la autoestima como un fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales. La autoestima se crea en un proceso de comparación que involucra valores y discrepancias. El nivel de autoestima de las personas se relaciona con la percepción de sí mismo en comparación con los valores personales. Estos valores fundamentales han sido desarrollados a través del proceso de socialización. En la medida que la distancia entre el sí mismo ideal y el sí mismo real es pequeña, la autoestima es mayor. Por el contrario, cuanto mayor es la distancia, menor será la autoestima, aun cuando la persona sea vista positivamente por otros.

### **3.2. Definición de autoestima**

Partiendo desde la referencia considerada en la investigación para Rosenberg (1965) la autoestima se expresa desde un punto de vista sociocultural, la cual es definida como una “actitud que la gente suele hacer de sí mismas expresando así una actitud positiva o negativa frente a esta. Teniendo en cuenta aspectos como la influencia cultural, la sociedad, la familia y las relaciones interpersonales”. De la cual se hace referencia al grado en que la persona es capaz de medir de manera positiva una serie de valores.

Así también, (Branden, como mejorar la autoestima, 1990) da la siguiente definición: “la autoestima es la capacidad de asumir retos en la vida, demostrar confianza en conseguir el triunfo y encontrar la felicidad, ser responsables y dignos, reconocer sus necesidades y carencias, desarrollar nuestros principios morales y lograr con esfuerzo lo que nos proponemos.

García por su parte refiere que la autoestima vendría a ser la evaluación personal ya sea de forma positiva o negativa. De igual forma, da a conocer que los factores que mejor predicen la valencia de este juicio son la opinión que los «otros significativos» que tienen sobre uno mismo, y el grado de eficacia o desempeño que uno percibe en los distintos dominios de su vida (García, autoestima y su desarrollo integral,2010).

De la misma manera, Según (Muños, autoestima factor clave del éxito escolar 2011) define que la autoestima son aquellos pensamientos, sentimientos y apreciaciones que una

persona tiene sobre sí misma, principalmente en sus propias facultades, actitudes, capacidades y conocimientos. Es decir, es una percepción de tipo autoevaluativa. Cuando se tiene autoestima, el sujeto se siente valioso y capaz, además, está apto para asumir cualquier circunstancia que se presente en su vida.

Por otra parte, (Paúcar y Talavera depresión y autoestima en estudiantes, 2013) señalan que la autoestima es la aceptación que uno tiene de sí mismo, lo que genera que, con el tiempo, desde el momento de su nacimiento sienta la seguridad, el cariño y amor que recibe de su entorno, en primer lugar, familiar, es el amor que cada persona se tiene a sí mismo que hace que entienda ideas y sentimientos acerca de sí mismo. La autoestima implica un adecuado desarrollo del proceso de identidad del conocimiento y desarrollo de una persona, del sentimiento de ser útil y valioso.

A partir de las distintas definiciones se puede evidenciar el concepto de la autoestima, como la evaluación subjetiva y global que una persona tiene de sí misma, la parte evaluativa del auto concepto, el juicio o la crítica que hacen las personas acerca de su valía general. La autoestima se basa en la capacidad cognitiva que cada persona tiene para asumir retos y demostrar su confianza, para describirse y definirse a sí mismo.

### **3.2.1. Teorías de la autoestima**

Se hace mención de las teorías con el fin de un obtener un aporte más amplio que hará inferencia en el análisis de la investigación tomando como referente la teoría sociocultural.

#### **3.2.1.1. Teoría psicodinámica**

Según, (Robert White) la autoestima tiene su raíz central en la eficacia, las necesidades insatisfechas promueven un estado impulsivo de mover el organismo a satisfacer estas necesidades, con el fin de reducir tensiones y recuperar el estado de equilibrio. El deseo de estimulación de origen biológico y su correspondiente esfuerzo por dominar el entorno están comprendidos en el uso de término competencia.

*“Cada pequeña victoria se acumula con el transcurso del tiempo y eventualmente conduce a una sensación general de competencia en el sentido de ser capaz de impactar con efectividad sobre la vida” (Robert White, concepto de la autoestima 1963.)*

### **3.2.1.2. La autoestima en la teoría sociocultural**

Las actitudes y conductas sociales ejercen influencias sobre la autoestima, esta teoría es profundamente social, los valores que definen el merecimiento, surgen del contexto cultural. Las actitudes hacia nosotros mismos recuerdan las formas de las actitudes hacia los otros objetos. Una persona tiene autoestima en la medida que se perciba asimismo como poseedor de una muestra de auto valores.

*(Rosenberg citada por Mruk, 1998), en su estudio de más de 5.000 sujetos, tuvo en cuenta la relación entre varios factores sociales y la autoestima; Además de estudiar el efecto que existe entre la autoestima y el comportamiento social. De esta forma, la autoestima se define como una actitud positiva o negativa hacia una cosa en particular.*

### **3.2.1.3. La autoestima en la teoría humanista**

Branden ve la autoestima como una necesidad humana básica, que influye sobre nuestra conducta. En otras palabras, la autoestima es una necesidad que debemos aprender a satisfacerla mediante el ejercicio de nuestras facultades humanas: la razón, la elección y la responsabilidad.

(Maslow 1968) confirmó su teoría del yo, afirmando que la necesidad básica de un individuo es la autorrealización, lo que significa que buscará desarrollar plenamente sus habilidades, y esto solo se satisfará sus necesidades básicas como la alimentación y el resto, se cumplen primero.

Según (Lawrence y Pervin) el autoconcepto se basa en la personalidad, el ego. Esta teoría asume que cada sujeto tiene habilidades y potencialidades innatas que le permiten cambiar su personalidad. Según Charles y Morris, un individuo se da cuenta de su auto concepto al pensar en su imagen (Monzón, 2012).

#### **3.2.1.4. La autoestima en la teoría conductista**

En cuanto al comportamiento, podemos decir que el hombre es un organismo interactivo, que está controlado por fuerzas externas. Comportamiento que rechaza las actividades intrínsecas y supuestas del organismo (Mizonero, 1995). Se puede decir que los conductistas asumen que las actitudes y reacciones subjetivas se aprenden de la misma manera que se aprenden las respuestas a objetos o eventos externos.

#### **3.2.2. Factores que inciden en el desarrollo de la autoestima**

Según Cayetano (2012), los factores que desarrolla la autoestima en los adolescentes y las personas en general son adquiridos o modificados teniendo en cuenta diversos factores como los emocionales, socioculturales, económicos y la comunicación con otras personas.

##### **3.2.2.1. Factores emocionales**

Una alta autoestima es muy importante para desarrollar el equilibrio psicológico y alcanzar la felicidad. Se puede decir que un joven tiene una buena idea de sí mismo cuando confía en sus capacidades, en su relación con sus padres y compañeros, y tiene la capacidad de afrontar los retos de forma positiva. Por el contrario, si los jóvenes tienen pensamientos negativos sobre sí mismos, evitan llamar la atención, tienen miedo y prefieren estar solos.

Las personas que tienen una mala idea de sí mismas suelen estar más ansiosas en la vida, porque creen que no podrán hacer las mismas cosas que los demás (Heuyer, 1957).

Según Ancona et al. (2015), la ansiedad mínima lo ayuda a ser constructivo y fomenta la imaginación, así como la resolución de problemas. Por consiguiente, una ansiedad fuerte

o aguda paraliza emocionalmente a la persona, produciendo impotencia e insuficiencia, convirtiéndola en ineficaz y desesperada.

### **3.2.2.2. Factores socioculturales**

La socialización es un proceso que permite a las personas aprender sobre el funcionamiento de la sociedad, así como reconocer las normas y hábitos de comportamiento de su propio grupo. Además, familiares, compañeros y vecinos de sus comunidades, entre otros, contribuyen al proceso de socialización y al desarrollo de la autoestima.

### **3.2.2.3. Factores económicos**

Podemos señalar que las escuelas donde encontramos niños de escasos recursos presentan un estado físico inadecuado y carentes de medios y servicios básicos. No obstante, no es suficiente pensar que los jóvenes solo necesitan de recursos económicos, es importante brindarles en la escuela ambientes motivadores que permitan el desarrollo de confianza en sí mismos, así como desarrollar su identidad cultural.

## **3.2.3. Factores que influyen en la autoestima**

Siendo la autoestima muy importante para la persona, existen factores que influyen en el desarrollo de ésta. Mescua (2010), la define así:

### **3.2.3.1. La familia**

Es donde se transmite valores que fortalecen la personalidad, principalmente la comunicación con los padres. La familia siendo el núcleo de la sociedad, transmite o enseña los valores y principios que desarrolla la autoestima de las personas.

### **3.2.3.2. Personales**

Se forma en los primeros años de la vida a través de los éxitos y tropiezos de cómo uno fue tratado por su familia, amigos, maestros, etc. Contribuyen a la creación de uno mismo.

Según Calero (2000), considera que existen factores generales:

- **Seguridad.** - Es el componente que creemos más fácil reconocer en el nivel de autoestima. Es decir que, si alguien se considera seguro de sí, más adelante lo demostrará en su comportamiento y relaciones, dando la impresión que tiene sus problemas resueltos.
- **Identidad.** - Es la apreciación que tenemos de nosotros mismos. La formación del autoconcepto, comienza a delinearse desde el nacimiento, en conformidad con la forma en cómo nos percibían y nos trataban nuestros padres.
- **Competencias.** - Implica darnos cuenta de nuestra autoestima en relación con lo que sabemos, sentimos y podemos hacer. Incrementar la competencia es una decisión personal basada en su autoestima. Las personas competitivas buscan la cooperación y la mejora en lugar de la competencia, y aceptan el fracaso como una educación para la recuperación.

Branden (1995) manifiesta: La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas. Entiendo por factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura (Pág25). De esta forma, se puede valorar que los aspectos que inciden en la autoestima son muchos, ya que el sentimiento de autoestima se aprende desde los primeros años de vida y surge de las relaciones con los demás. Cabe destacar que la autoestima es un componente vital del desarrollo y formación de la personalidad, en proporción a las necesidades sociales (Calero, 2000).

### **3.2.4. Componentes de la autoestima**

Se considera que la autoestima estaría expresada a través de tres componentes, que actuarían en forma conjunta, que según Aragón (1999) serían los siguientes:

#### **3.2.4.1. Componente cognoscitivo**

En donde se consideraría todos los conceptos referidos a la representación mental que las personas tengan sobre sí mismos; es decir, los conceptos, ideas, conocimientos, percepciones, creencias y opiniones sobre sí mismo. Abarcando de este modo al autoconocimiento, autoconcepto, autocomprensión, autoimagen y autopercepción.

#### **3.2.4.2. Componente emocional- evaluativo**

Donde puedas encontrar los sentimientos y emociones relacionados contigo, lo que determina gran parte de la autoestima, y en la medida en que se interiorice adecuadamente, permitirá a cada individuo gestionar su propio crecimiento personal, dentro de ellos se tendría la autoaceptación, autoevaluación, autovaloración y autoaprecio.

#### **3.2.4.3. Componente conductual**

La autoestima no solo implicaría el componente cognitivo y emocional, sino que también se hace observable a través de las conductas y comportamientos realizados. Encontrándose que las personas con una autoestima alta presentan conductas coherentes, congruentes, responsables, siendo autónomos, con dirección de sí mismos.

### **3.3.PROCRASTINACIÓN**

La procrastinación es la tendencia a posponer tareas importantes y prioritarias por actividades menos urgentes pero que suelen ser más gratificantes a corto plazo.

El término procrastinación no suele ser muy común dentro del lenguaje castellano, dentro de una perspectiva científica muchos autores lo definen como la tendencia a hacer una cosa diferente de lo que el sujeto debe realizar, por lo que existe una gran confusión en su definición. Según establece la (Real Academia Española, en su vigésima segunda edición de la lengua española;2008) el verbo procrastinar procede del verbo latín

procrastinare “pro = para cras = mañana. Es decir, posponer hasta mañana” (De Simone, 1993; citado por Ferrari, Johnson y Mc Cown;1995)

### **3.4. Antecedentes históricos del termino**

El primero en realizar análisis históricos sobre la procrastinación, fue Milgram en el año de 1992, donde afirmaba que en las sociedades con avances tecnológicos como país primer mundista como E.E.U.U, Alemania, entre otros, existe una alta tendencia hacia la procrastinación, en comparación a las sociedades agrarias menos desarrolladas. (Steel procrastinación; 2011)

Seguidamente, (Ferrari et al. 1995) indica que la procrastinación no empezó a considerarse socialmente un verdadero problema, hasta finales de la revolución industrial a finales del siglo XVIII, debido a los cambios sufridos a nivel social, el acto de procrastinar empezó a adquirir las connotaciones negativas que perduran hasta hoy en día debido al surgimiento de una sociedad moderna cuya base es sistemas productivos eficientes (Ferrari, Johnson y McCown; 1995) ya que retrasar las actividades provocaba pérdidas a los sistemas productores. Esta hipótesis parece recibir apoyo por el hecho de que diversos estudios demuestran que la procrastinación sigue creciendo al día de hoy, junto con el mayor nivel de exigencia que presenta nuestra sociedad.

Por lo tanto, el término procrastinación puede no haber sido utilizado en la antigüedad en la misma manera que en la actualidad el fenómeno ha sido reconocido y discutido a lo largo de la historia, su estudio sistemático y su aplicación en la psicología moderna han contribuido con una comprensión de este comportamiento que resulta perjudicial cuando el crecimiento de la sociedad depende de la productividad.

### **3.5. Procrastinación académica**

La procrastinación académica, con el paso del tiempo ha adquirido relevancia convirtiéndose en un aspecto fundamental, en otros países abordaron investigaciones, que supone que la procrastinación es el acto de posponer las tareas, actividades académicas o preparación para exámenes hasta último momento (Solomon y Rothblum, 1984; citados en Steel; 2011).

La procrastinación académica está fuertemente asociada a la impuntualidad en la entrega de trabajos, y la dificultad para seguir instrucciones, volviéndose un constructo multidimensional cuyos componentes son cognitivos, afectivos y conductuales. (Haycock, McCarthy y Skay 1998, citado por Sulio 2018).

Según Balkis y Duru (2009, citado por Sulio 2018) la procrastinación es un comportamiento común que se presenta en la vida universitaria, afectando el estado de ánimo debido a sus pensamientos de ineficacia, pues no le permite un buen desarrollo en la actividad académica.

Por lo tanto, la procrastinación académica se consideraría como la demora del estudiante al realizar sus responsabilidades académicas, a pesar de las intenciones de los estudiantes afectando el rendimiento académico, puesto que, si bien el estudiante tiene la intención de realizar sus actividades académicas, no se motiva, o lo sustituye por alguna actividad más amena, en algunos casos suele identificar en ellos la baja capacidad de autoregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño completando el ciclo de la procrastinación relacionado con la sensación de pérdida de control sobre la conducta, caracterizando su vida por: inestabilidad emocional, las intenciones no se corresponden con las acciones, invade la frustración y se puede perder la noción del tiempo al sentir que no se es consciente de cómo éste pasa la ansiedad que acompaña ese proceso se vuelve más intensa, incrementándose durante las evaluaciones o exámenes.

(Quant y Sanchez 2012) “manifiesta que en el área educativa las personas dejan de realizar sus actividades académicas cuando la fecha de entrega está muy cerca, de igual forma dejan de realizar muy pocas actividades y evitan asumir responsabilidades en el trabajo de grupo”.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986, citados en Alvarez, 2010) definen la procrastinación académica como:

- a) La tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica
- b) Siempre o casi siempre experimentar ansiedad asociada a la procrastinación.

Asimismo, los procrastinadores muestran una alta posibilidad de estar fuera de fecha en sus tareas (Migram, Batin y Mower 1993; citado por Alvarez, 2010) señalan que una forma común de procrastinación académica en estudiantes, es esperar hasta el último minuto para empezar a desarrollar sus actividades o estudiar para un examen.

*“La procrastinación académica es un patrón conductual de posponer irracionalmente la realización de actividades relacionadas al ámbito profesional, siendo estas actividades reconocidas como prioritarias para la persona, por las que tiene la posibilidad de hacerlo, sin embargo, no las realiza, no habiendo justificación para hacerlo, trayendo consecuencias irreversibles a nivel personal y académico.” (Sulio, 2018, p.25).*

El estudiante puede llegar a tener la idea errónea que la presión impulsa un mejor desarrollo en la realización de sus trabajos creando no solo la tendencia de aplazar siempre o casi siempre sus actividades, experimentando consigo la ansiedad.

Dentro de la procrastinación académica se evidencian dos dimensiones:

- ❖ **Autorregulación académica:** mide el nivel de como los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y conductas, a través de un proceso activo y constructivo de respuestas dirigidas a la construcción de metas en el aprendizaje (Álvarez, 2021, p.166; Valle,2017).
- ❖ **Postergación de actividades:** mide el grado en el que los estudiantes retrasan o posponen las tareas académicas, sustituyendo las actividades por otras más agradables que no demanden mucho esfuerzo, y por lo general origina una insatisfacción o mal estar subjetivo (Álvarez, 2010, p 166; Domínguez y Centeno, 2014).

### **3.6. Características de la procrastinación académica**

(Knaus 2002, citado Sulio, 2018) refiere características relacionadas a las personas que posponen actividades académicas, enfocadas más a patrones cognitivo-conductuales como:

#### **3.6.1. Creencias irracionales:**

La persona en cuestión empieza a formarse una autoimagen y auto concepto negativo, generándose calificativos de incapacidad para ejecutar la tarea o actividad que se propone, atribuyéndole a su medio las razones para su incumplimiento.

#### **3.6.2. Ansiedad y sentimientos de catástrofe:**

Que se inician ante la falta de afrontamiento de las situaciones difíciles, siendo catastróficas para la persona, por lo que se hace casi imposible tomar decisiones acertadas para la ejecución y éxito de una actividad.

#### **3.6.3. Perfeccionismo y miedo al fracaso:**

La persona cree que no le alcanza el tiempo para que la actividad salga perfecta, por lo que siente temor para realizarla.

#### **3.6.4. Enojo e impaciencia:**

Se da en sujetos que creen ser perfeccionistas, sin embargo, ante el incumplimiento de lo planeado, se muestran enojadas consigo mismo.

#### **3.6.5. Necesidad de sentirse querido:**

La persona se siente presionada a sentirse aceptada por medio del cumplimiento de metas, tiene la necesidad de recibir una recompensa de forma inmediata.

#### **3.6.6. Sentirse saturado:**

Las personas procrastinadoras presentan sensaciones perjudiciales en su bienestar psicológico al postergar sus actividades, por lo que les lleva continuamente a

desencadenar estados de ansiedad, rabia, enojo y estrés, sintiendo impotencia para cumplir con sus metas planeadas.

### **3.7. Ciclo de procrastinación**

Para (Burka y Yuen citado por Bastidas, 2017 y Guzmán, 2013) describen lo siguiente: las personas que tiene la tendencia a procrastinar establecen un patrón similar de comportamiento, donde la frecuencia de repetición es muy probable, estableciendo un ciclo que suele repetirse más de una vez.

#### **Paso 1: “Esta vez empezaré con tiempo”**

Empieza cuando la persona tiene la intención de empezar a tiempo y la decisión de realizar la tarea, pero conforme pasa el tiempo va dando excusas para posponer, refiriendo que lo realizará en el corto plazo.

#### **Paso 2: “Tengo que empezar pronto”**

La persona tiene la confianza que pronto realizará la tarea, pero la posibilidad de empezar con el tiempo adecuado ha pasado y mientras va pasando más empieza a manifestar ansiedad ante la iniciativa de dar el paso inicial, repite una y otra vez “aún estoy a tiempo, no me debo de desesperar”, por lo que va albergando falsas esperanzas.

#### **Paso 3: “¿Qué pasa si no empiezo?”**

A medida que el tiempo pasa, se abandona toda esperanza de un comienzo adecuadamente temprano y se va haciendo más difícil esa acción de inicio espontáneo que se esperaba. La ansiedad aumenta y, con ello, el número de cogniciones que producimos.

El pensamiento catastrófico suele dominar esta fase, por lo que a menudo se visualiza el futuro como un absoluto fracaso porque invade el miedo de que jamás seamos capaces de empezar lo que nos hemos propuesto. Aquí el malestar psicológico aumenta al cabo del tiempo transcurrido, por lo que se van movilizand ideas fatalistas con respecto a las

consecuencias que la postergación le traerá, generando pensamientos rumiantes con referencia a lo siguiente:

**“Debería haber empezado antes”:** Arrepentimiento profundo de no haber empezado antes, viendo que sólo con una pequeña acción se podría haber evitado toda la ansiedad y frustración. Continuos auto reproches.

**“Estoy haciendo de todo menos”:** De repente, otras acciones que se estaban posponiendo anteriormente parecen una buena excusa para seguir sin llevar a cabo la acción en cuestión que está procrastinando. Realización de actividades diarias que comúnmente hace, como son las “tareas domésticas”, sin embargo, para la persona estas actividades son prioritarias y pueden ser percibidas como productivas, hasta pensar que existe un avance con el proyecto necesario

**“No puedo disfrutar de nada”:** Donde busca excusas para realizar actividades que le generen placeres de forma inmediata, como es chatear, revisar redes sociales, salir con sus amigos o pasar en la computadora jugando, manifestando que estas actividades son rápidas y no le quitan mucho tiempo. Sin embargo, el placer que proporcionan estas actividades es muy fugaz y no se puede deshacer del peso de la tarea inacabada.

**“Espero que nadie se entere”:** Se avergüenzan de no haber sido capaces de avanzar. Intentan que nadie se entere porque nos da miedo lo que puedan pensar, inventan excusas e incluso aparentan que están muy ocupados, aunque no estemos haciendo nada. Aquí empieza a surgir los sentimientos de culpa, por lo que lo empuja a tratar de resolver el problema solo, llevando a los procrastinadores a aislarse y evitar el contacto social al sentirse fraudulentos por ocultar la verdad. Las excusas inventadas son cada vez más elaboradas e inverosímiles y se sienten fraudulentos.

#### **Paso 4: “Todavía tengo tiempo”**

La idea irracional de que aún no llega el tiempo límite para decir que todo está acabado, lo lleva a albergar la esperanza que realizará la tarea dentro del tiempo establecido, casi como una configuración de un pensamiento mágico.

### **Paso 5: “A mí me sucede algo”**

Cuando el estudiante advierte sobre las consecuencias de su retraso, empieza a cuestionarse acerca de sus propias facultades o posibilidades para realizar sus responsabilidades, afectando a su autoconcepto, que lo lleva a generar pensamientos de minusvalía y rechazo a sí mismo.

### **Paso 6: “Realizar o no lo asignado”**

La persona se ve en un conflicto de realizar o no la tarea, debe decidir entre las dos opciones:

#### **Opción 1: No hacer**

- a. **“¡No puedo soportarlo más!”**: La ansiedad y el malestar generados durante todo este tiempo parecen insostenibles y siente que es imposible acabar la tarea en el poco tiempo que queda. La posibilidad de descartar toda opción definitivamente es demasiado tentadora y acaba superando, por lo que el procrastinador decide abandonar todo.
- b. **“¿Para qué intentarlo?”**: Cree que aun invirtiendo todos los esfuerzos en realizar la tarea en el tiempo que queda, no sería capaz de hacerlo bien. Decide que es demasiado tarde y que, para hacerlo mal, mejor no hacerlo.

#### **Opción 2: Hacer**

- a. **“No puedo seguir esperando”**: La presión se ha vuelto tan grande que decide que seguir sin empezar la tarea es todavía más insostenible que empezarla ahora, así que lo intenta.
- b. **“Esto no está tan mal... ¿Por qué no he empezado antes?”**: La acción que le producía tanta ansiedad no parece tan terrible al final, sobre todo en

comparación a todo lo que había pasado antes de empezar. Se desconcierta al darse cuenta de lo irracional de su conducta. El alivio por haber empezado es enorme.

- c. **“¡Acáballo ya y punto!”**: Estando casi al final del tiempo ya no importa en absoluto la calidad del trabajo, sólo importa terminar.

### **Paso 7: “Nunca volveré a procrastinar”**

El malestar generado por este ciclo de la procrastinación es de gran intensidad ya que se llega a pensar que esta experiencia es tan incómoda que no se querrá volver a pasar por esta.

## **3.8. Clasificación de la procrastinación académica**

Según (Schouwenburg 2004) existen dos tipos de procrastinación académica:

### **3.8.1. Procrastinación esporádica**

Hace referencia a una conducta puntual y relacionada con actividades académicas concretas debido a la carencia en la gestión de tiempo.

### **3.8.2. Procrastinación crónica**

Es el acto generalizado en demorar la dedicación al estudio

Así también, (Clariana, 2009). Señala otra clasificación frecuentemente empleada es la que distingue dos tipos de procrastinadores:

#### **3.8.2.1. El tipo arousal**

El procrastinador tipo arousal aplaza las tareas para experimentar emociones con el convencimiento de que consigue mejores resultados cuando trabaja bajo presión (Ferrari, 1992; Ferrari, Barnes, & Steel, 2009).

### 3.8.2.2. Tipo evitativo

Por el contrario, el tipo evitativo demora las tareas para no enfrentarse a sus propias limitaciones y evitar el fracaso, seguramente debido a una baja autoestima y confianza en sí mismo (Grunschel, Patrzek, & Fries, 2012; Tibbett & Ferrari, 2015).

No obstante, se ha puesto en duda esta clasificación en varias investigaciones, llegando a la conclusión de que la procrastinación es siempre una demora irracional e injustificada (Simpson & Pychyl, 2009; Steel, 2010).

(Knaus 2002, citado Sulio, 2018) refiere aspectos relacionadas a las personas que `posponen actividades académicas enfocadas a patrones cognitivos-conductuales como:

1. **Creencias irracionales:** la persona en cuestión empieza a formarse una autoimagen y autoconcepto negativo, generándose calificativos de incapacidad para ejecutar la tarea o actividad que se propone, atribuyendo a su medio las razones para su incumplimiento.
2. **Ansiedad y sentimientos de catástrofe:** Que se inician ante la falta de afrontamiento de las situaciones difíciles, siendo catastróficas para la persona, por lo que se hace casi imposible tomar decisiones acertadas para la ejecución y éxito de una actividad.
3. **Perfeccionismo y miedo al fracaso:** La persona suele creer que no alcanza el tiempo para que la actividad salga perfecta, por lo que siente temor al realizarla.
4. **Enojo e impaciencia:** Se da en sujetos que creen ser perfeccionistas, sin embargo, ante el incumplimiento de lo planeado, se muestran enojados y frustrados consigo mismo.
5. **Necesidad de sentirse querido:** La persona se siente presionada a sentirse aceptada por medio del cumplimiento de metas, tiene la necesidad de recibir una recompensa de forma inmediata.

- 6. Sentirse saturado:** Las personas procrastinadoras presentan sensaciones perjudiciales en su bien estar psicológico al postergar sus actividades, por lo que les lleva continuamente a desencadenar estados de ansiedad, rabia, enojo y estrés sintiendo impotencia al cumplir sus metas planeadas.

### 3.9. Causas de la procrastinación académica

Sáenz (2014, citado en Sulio, 2018) sostiene que las causas que generan la procrastinación académica son:

- ***Ansiedad;*** que representa la tensión causada por una serie estímulos relacionados con la tarea evitada, que representan el peligro o situaciones difíciles de manejar.
- ***Déficit de autocontrol;*** representa las dificultades para mantener el dominio y control de sí mismo.
- ***Dificultades para realizarse de manera autónoma;*** lo que representa incapacidad de los individuos para actuar según su criterio, con independencia de las opiniones, deseos y decisiones de los demás.
- ***Incapacidad para manejar y gestionar el tiempo personal;*** es decir poca capacidad para realizar las tareas, responsabilidades y cumplir los objetivos en los tiempos previstos.
- ***Baja autoestima y bajo sentimientos de valía;*** la cual se refiere a una autovaloración negativa.
- ***Dificultades para proyectarse al futuro;*** que hace referencia a la carencia de objetivos, metas o proyectos, lo que genera un estado de incertidumbre en el individuo.

- **Modelos de referencia inadecuados;** es decir, padres, hermanos o adultos en general que tienen hábitos procrastinadores, los mismos que son asumidos por los estudiantes como normales.

Según Sánchez (2012, citado por Valle, 2017), existen diversas causas que inciden en la procrastinación académica, sin embargo, considera tres factores con mayor importancia: la desmotivación, el desconocimiento y falta de estructura.

- **Desmotivación:** La tendencia a posponer las actividades académicas, es por la falta de motivación. Del resultado de estos factores el individuo determina el grado de motivación, los cuales son (Valle, 2017, pp.24)
- **Expectativa:** La percepción de dificultad, es decir representa la expectativa de éxito que se percibe sobre una tarea.
- **Valoración:** Valor que se le da a la actividad o tarea, es decir el significado que tiene la actividad para el individuo.
- **Impulsividad:** Se da cuando una persona inicia una actividad, dejándose llevar por las emociones.
- **Demora de la satisfacción:** Se refiere al tiempo que se demora en obtener el logro de la actividad y los beneficios de ella
- **Desconocimiento:** El hecho de desconocer algún aspecto de la actividad, predispone en gran medida de que la tarea no se realice en los tiempos establecidos. Aceptar la falta de conocimiento por parte del estudiante es fundamental, para poder corregir y cambiar estos hábitos negativos (Valle, 2017, pp.26).
- **Falta de estructura:** Se refiere a la falta de metodología en el desarrollo de la tarea, lo que se traduce a una falta de organización en el tiempo, a esto se suma el desconocimiento de herramientas para poder ejecutar las actividades

encomendadas, por lo que el éxito de la realización se hace más distante (Valle, 2017, pp.26).

(Natividad 2014) considera que las causas de postergar son: el miedo a fracasar, la aversión a la tarea y la gestión del tiempo. Cada una de las causas de la procrastinación señaladas por Natividad se describe a continuación:

- **El miedo al fracaso:** En el contexto académico es común percibir el temor de los estudiantes a que los objetivos trazados no se cumplan, además de la angustia de ser evaluado, la falta de autoconfianza y los altos niveles de perfeccionismo. Todo esto detona en desilusiones o dicho de otro modo “la gente que tiene miedo al fracaso evita realizar tareas en las que no hay garantía de éxito” (Knaus, 1997, p. 19, citado en Natividad 2014).

Si una situación no le da a una persona la seguridad de que triunfará, es postergada hasta que encuentre el momento perfecto para realizarla y todas las condiciones del contexto le favorezcan.

Al impedir que el sujeto fracase, este obtiene en recompensa, la seguridad de no poner a prueba su valor personal. En definitiva, el procrastinador demora las actividades que le resultan desagradables, sin valor compensatorio o aquello visto como complicado y que estima no poseer las destrezas para llegar a realizarlo y que requieren de más esfuerzo.

- **La aversión a la tarea:** Referido al rechazo, es considerado como una “respuesta psicológica o emocional que indica desagrado por un estímulo. Suele ser acompañada por el alejamiento o la evitación del estímulo” (Núñez y Ortiz, 2010, p. 56; citado en Natividad, 2014).

Vinculado a la procrastinación académica, la aversión hace referencia a la valoración negativa de cualquier acción o diligencia escolar. Se suscita porque

la persona no está motivada para hacer la tarea o existe aborrecimiento a lo solicitado. Muchas personas retrasan la ejecución de una actividad para evitar iniciarla, ya que es percibida como desagradable y displacentera, así como la amenaza de que termine en fracaso (Natividad, 2014).

El ser humano siempre obvia lo que no le complace y esto incluye a los estudios universitarios, no obstante, jamás queda exento de las consecuencias de aplazar o evitar responsabilidades de las que está obligado a concluir, pues los acopios de tareas pendientes disminuyen la calidad de trabajo que se efectúa.

- **La gestión del tiempo:**

El aplazamiento está vinculado al tiempo que la persona dedica a la evitación de la actividad “es por esta razón que la procrastinación, en síntesis, viene a ser un problema de autocontrol y de organización del tiempo” (Chan, 2011, p. 54).

Las tareas de los procrastinadores académicos se acumulan continuamente por la inadecuada percepción del tiempo, pues existe la idea errónea de que el rendimiento en términos de eficacia es mejor a menor tiempo posible, es decir que son más productivos con poco tiempo, pero no tienen clara la calidad del trabajo resultante.

Existe la creencia de que el trabajo se debe hacer todo a la vez. Esta creencia de todo o nada tiene como consecuencia la aparición de sensación de impotencia, angustia, urgencia y finalmente desemboca en un estado de inmovilización. (Knaus, 1997, p. 20, citado en Natividad 2014)

Realizar varias actividades a la vez ocasiona que ninguna de ellas este bien ejecutada, de ahí que la organización del tiempo para cada tarea universitaria resulte favorable. El procrastinador académico percibe que a *posteriori* tendrá más tiempo. Estos sujetos son proclives a distraerse y si no gestionan el tiempo

de forma adecuada terminan envueltos en actividades de tipo social, distractoras o superfluas que le promueven distracción y placer.

- **El perfeccionismo:** El perfeccionismo es definido como la “tendencia a exigir de uno mismo o de los demás el ejercicio de las capacidades al máximo posible, o hasta por encima de las capacidades respectivas” (Galimberti, 2002, pp. 807-808, citado en Natividad, 2014), tomado como un rasgo de personalidad influye en la procrastinación y viceversa. La perfección es el principal motivo por el que las personas y los estudiantes postergan, todo ello como resultado de los estándares extremadamente ilusorios e inaccesibles que el sujeto se ha impuesto.

Las personas que postergan tienden a ser perfeccionistas, se plantean e imponen objetivos poco ejecutables y reales, en consecuencia, no pueden obtener una calificación alta y el estudiante considera la idea de que no es valioso, continuamente el sujeto demora en estudiar y utiliza excusas fraudulentas como la falta de tiempo para terminar con intentos fallidos de hacerlo adecuadamente (Knaus, 1997; citado en Chan, 2011).

*El perfeccionismo se establece como un inhibidor de la conducta proactiva, dado que termina incapacitando al estudiante para poder empezar o terminar cualquier diligencia con el fin de extender el tiempo de espera y dedicar dicho espacio a otras actividades de rápida recompensa (Duran, 2017, pp.39)*

### **3.10. Consecuencias e impacto de la procrastinación**

Según (De la Vega 2013; citado por Valle, 2017), la procrastinación académica representa serias dificultades tanto en la propia persona, como en otros ámbitos. A continuación, se describe las consecuencias más resaltantes:

- ***Ansiedad:*** Representa constantes tensiones, con emociones de miedo, que ocasiona que las personas se sientan presionadas, repercutiendo en salud mental y física.
- ***Pérdida de confianza en uno mismo:*** El estudiante tiene una valoración negativa de sus habilidades y capacidades, por lo que cree no poder desempeñarse de manera eficiente.
- ***Produce insatisfacción y sentimiento de culpa:*** Dados los constantes resultados negativos en su rendimiento, genera un estado de malestar psicológico en el estudiante.
- ***Bajo rendimiento académico:*** El cual se da porque el estudiante no logra cumplir con los objetivos de los cursos (actividades y exámenes), por lo que su rendimiento es bajo.
- ***Genera insatisfacción en los profesores y familia:*** Por los resultados insatisfactorios del estudiante.
- ***Impide que el estudiante alcance sus objetivos propuestos:*** Ya que el estudiante no desempeña sus actividades de manera eficiente.
- ***Estigmatización por el entorno:*** Compañeros, docentes y padres de familias etiquetan al estudiante de irresponsable, ocioso y con pocas posibilidades de surgir. (Valle, 2017, pp.42-43).

### **3.11. Correlato de la autoestima y procrastinación**

#### **3.11.1. Procrastinación y autoestima**

Existen evidencia de que las personas con baja autoestima tienen a ser más propensas a procrastinar en sus tareas académicas, esto puede deberse a que tienen una

percepción negativa de sus propias habilidades y capacidades, lo que lleva al estudiante a dudar de sus capacidades para completar con éxito las tareas o trabajos asignados.

La procrastinación afecta en la toma de decisiones y a la hora de resolver o de enfrentarse a conflictos, ya sea, en cuanto a terminar sus obligaciones académicas o satisfacer los requerimientos de su entorno, estos hábitos están instaurados, es decir, las conductas de procrastinación se mantienen, esto no solamente influirá en su desempeño académico, sino, que a largo plazo se verá reflejado en actividades familiares, sociales, laborales entre otras.

La procrastinación es un comportamiento común en el ámbito académico asociado a diversas consecuencias negativas, la autoestima, entendida como una actitud global hacia uno mismo, es una de las variables que se ha asociado con la procrastinación académica, ambas variables influyen en el desenvolvimiento profesional del estudiante, el miedo al fracaso, las exigencias sociales, la presión que asumen muchos estudiantes que migran de distintas partes para poder llevar a cabo una meta, de cierto modo llega a desestabilizar emocionalmente y la presión que les supone al afrontar sus obligaciones hace que opten por aplazarlas todo lo posible que desee conseguir.

Volviéndole así una vía de autosabotaje posponiendo tareas o trabajos que deberían ser realizadas pues, aunque una persona esté aplazando sus responsabilidades por hacer otras tareas más divertidas, en el fondo no estará disfrutando plenamente de ellas y se estará causando malestar por no hacer lo que debería estar haciendo. De esta forma, se echa más presión, estrés y ansiedad encima por no cumplir sus obligaciones, lo que le lleva a criticarse, juzgarse y castigarse más psicológicamente; todo esto sumado nos pone, ante una forma de auto sabotaje.

La autoestima es una parte de la personalidad que permite superar diversos obstáculos que se le presentan a un individuo a lo largo de su vida y que están relacionados con la responsabilidad, el aprendizaje y la autoconfianza; además se le ha asociado en un sentido inverso a la procrastinación, principalmente en estudiantes universitarios, lo que fundamenta la premisa de que constituye un rasgo fundamental en la vida de las personas. Tales proposiciones confirman la relación inversa entre la procrastinación y la autoestima (Cera, rasgos de la personalidad, en relación a la autoestima 2017).

Exponer que la baja autoeficiencia y una baja autocompetencia son factores que se relacionan con la procrastinación; por lo tanto, un individuo que considera que no tiene la capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea tiene mayor probabilidad de posponer la realización de actividades que puedan evidenciar estas deficiencias aun cuando sea percepción subjetiva. Así presentar un comportamiento de postergación puede convertirse en una estrategia que le permitirá al individuo justificar su comportamiento con una aparente falta de tiempo más que falta de capacidad.

## **CAPÍTULO IV**

# **DISEÑO METODOLÓGICO**

## CAPÍTULO IV

### DISEÑO METODOLÓGICO

En el presente apartado se encuentra la metodología utilizada en la investigación de manera detallada.

#### **4.1. Área a la que pertenece la investigación**

El presente estudio corresponde al área de la psicología educativa porque es un fenómeno que poco a poco se ha ido incorporando en el ámbito académico afectando así el rendimiento de los estudiantes.

La procrastinación académica se ha convertido en un problema importante en las últimas etapas tanto para estudiantes, maestros como para la población en general porque supone conductas perjudiciales para el desenvolvimiento profesional y los hábitos de estudio en todos los niveles de educación.

Según (Chavez U, 2008) La psicología educativa “Es una disciplina que estudia los procesos de enseñanza aprendizaje a fin de comprender y mejorar tales procesos; para ello aplica los métodos y las teorías de la psicología, así como los de otras disciplinas afines al campo educativo”

Si bien la procrastinación académica es el comportamiento caracterizado por la postergación de tareas y obligaciones educativas, se vuelve un tema de consideración ya que detrás de esta tendencia se encuentra una red intrínseca de factores psicológicos como la autoestima definida como la valoración que una persona tiene de sí misma influyendo en la manera en la que los estudiantes abordan sus actividades académicas. Este es un tema de consideración en estudiantes universitarios, ya que la sensación de fracaso va en aumento alejando aún más a los estudiantes de poder lograr una meta, reforzando así un sentimiento de culpa e inseguridad.

#### **4.2. Tipificación de la investigación**

La presente investigación pertenece al tipo descriptivo correlacional.

**Descriptivo:** Se define como un método de investigación que describe las características de la población o fenómeno estudiado y pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refiere. (Arias,2012, p. 24)

La investigación descriptiva es una herramienta que ayudará a caracterizar, comprender y evaluar fenómenos psicológicos como la autoestima y cómo esta influye el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la carrera de Psicología.

**Correlacional:** Teniendo en cuenta los objetivos y la naturaleza de las variables consideradas para esta investigación, el mismo no es experimental, dado que no se realizará una manipulación intencional de las variables. Es un diseño correlacional porque se busca establecer la relación entre las variables “Autoestima” y la “Procrastinación Académica” con carácter transaccional puesto que la caracterización se realiza en el ámbito natural donde ocurre la vida cotidiana de las personas que se estudian en un momento específico que corresponde al de la recolección de información para conocer la relación entre dos variables.

“Una investigación correlacional es un método de estudio a través del cual se intenta determinar cómo dos variables se relacionan en este sentido, el proceso de investigación consiste en recolectar información y determinar, en términos estadísticos, el vínculo entre las variables. Esto no implica conocer las causas del fenómeno, sino que se trata de un diagnóstico de situación” (Mejía 2017).

### **4.3.Población y muestra**

#### **4.3.1. Población**

El interés de la presente investigación se centra en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Para el semestre 1 del 2023 se reporta una inscripción de estudiantes variada respecto a las cantidades por cada materia y por cada nivel, que se resume en la siguiente tabla:

**TABLA N° 1**  
**POBLACIÓN DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DEL PRIMER PERIODO DEL 2023**

1. NIVEL	SEMESTRE	NRO. DE INSCRITOS OBSERVADO
1° año	1	356
2° año	3	118
3° año	5	90
4° año	7	62
5° año	9	75
total		701

**Fuente:** Departamento de Tecnología de Información y Comunicación de la UAJMS.

#### 4.3.2. Muestra

El muestreo que se eligió para la presente investigación es de tipo probabilístico estratificado, “Los métodos de muestreo probabilístico son aquellos que se basan en el principio de equiprobabilidad. Es decir, aquellos en los que todos los individuos tienen la misma probabilidad de ser elegidos, para formar parte de una muestra y, consiguientemente, todas las posibles muestras de tamaño no tienen la misma probabilidad de ser elegidas. Solo estos métodos de muestreo nos aseguran la representatividad de la muestra extraída y son, por tanto, los más recomendables” (Naghi, p45 2005).

Para poder realizar el muestreo probabilístico se utilizó la siguiente fórmula para determinar el tamaño de muestra.

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{701 * 1,96^2 * 0,5 * 0,5}{0,05^2 * (701 - 1) + 1,96^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = 248.39 = 248$$

Dónde:

n = Tamaño de muestra que deseamos conocer

Z = Nivel de confianza del 95% = 1.96

N = Tamaño conocido de la población = 701

e = Error de muestra permitido = 5 % = 0,05

p = probabilidad de éxito = 0.5

q = probabilidad de fracaso = 0.5

Con los resultados obtenidos se realiza el cálculo del muestreo estratificado proporcional para los paralelos de la carrera de Psicología, dándonos los siguientes resultados:

$$n_p = \frac{n}{N}$$

$$n_p = \frac{248}{701} = 0,35378031$$

**TABLA N° 2**

**SUMA DE MUESTRAS POR PERIODO**

<b>NIVEL</b>	<b>SEMESTRE</b>	<b>NRO. DE INSCRITOS OBSERVADO</b>	<b>PORCENTAJE</b>	<b>MUESTRA ESTRATIFICADA</b>
1° año	1	356	<b>0,35378031</b>	<b>125</b>
2° año	3	118		<b>42</b>
3° año	5	90		<b>32</b>
4° año	7	62		<b>22</b>
5° año	9	75		<b>27</b>
<b>TOTAL</b>		<b>701</b>		

**Fuente:** Departamento de Tecnología de Información y Comunicación de la UAJMS

## **4.4. Métodos, técnicas e instrumentos**

### **4.4.1. Método**

La presente investigación pertenece al método deductivo, con enfoque cuantitativo

tiene un método deductivo ya que consiste extraer una conclusión con base en una premisa o una serie de proporciones que se asume como verdaderas, mediante este método, se va de lo general a lo particular.

Así también la investigación es de enfoque cuantitativo porque busca conocer las propiedades y relaciones del fenómeno a través del uso exclusivo de técnicas cuantitativas.

“Se usa la recolección de datos para contestar preguntas de investigación y probar una hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández, y Baptista, 2006). Por tanto, los datos obtenidos serán procesados estadísticamente y arrojarán resultados plasmados en tablas y gráficos descriptivos que corresponden con este tipo de enfoque.

A su vez, para completar dicha información se categoriza y analiza cualitativamente los resultados de cada una de las variables en función de la revisión bibliográfica.

### **4.4.2. Técnicas**

Respecto a la técnica, se aplica la escala de Likert puesto que los instrumentos cuentan con un conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir el nivel de actitudes hacia las variables de la autoestima y procrastinación.

### **4.4.3. Instrumentos**

#### **4.4.3.1. Escala de Autoestima de Rosenberg**

##### **Ficha técnica**

**Nombre Original:** Rosenberg Self- Steem Scale

**Objetivo de la prueba:** Evaluar el sentimiento de satisfacción que una persona tiene consigo misma, la autoestima refleja la relación entre autoimagen real

**Autor:** Rosenberg

**Procedencia:** EE. UU 1965

**Técnica:** escala de Likert del 1 al 4

- 1-5 se da valor del 4 al 1
- 6 al 10 se da valor del 1 al 4

**Aplicación:** Individual o colectiva.

**Ámbito de Aplicación:** de los 11 años hasta la edad adulta

**Duración:** entre 5 y 10 minutos, aproximadamente.

**Factor de confiabilidad:** Fiabilidad es de 80 Cronbach

**Validez:** Cronbach igual .76 y 87.

La escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) elaborada en 1965, tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma, con el fin de conocer el grado de autoestima que la persona tiene.

Uno de los instrumentos más utilizados para la evaluación de la autoestima global es la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR, Rosenberg, 1989). Las características psicométricas de esta escala han sido ampliamente estudiadas en su versión original americana, así como en otros idiomas (Rosenberg, 1965; Curbow y Somerfi eld, 1991; Kernis y Grannemann, 1991; Roberts y Monroe, 1992). Sin embargo, en nuestro país, aunque esta escala es ampliamente utilizada, los datos sobre sus características psicométricos son muy limitados. Se trata de una de las escalas más utilizadas para la medición global de la autoestima. Desarrollada originalmente por Rosenberg (1965) para la evaluación de la autoestima en adolescentes, incluye diez ítems cuyos contenidos se

centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a. La mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente. Aunque inicialmente fue diseñada como escala de Guttman, posteriormente se ha hecho común su puntuación como escala tipo Likert, donde los ítems se responden en una escala de cuatro puntos (1= muy de acuerdo, 2= de acuerdo, 3= en desacuerdo, 4= totalmente en desacuerdo). Para su corrección deben invertirse las puntuaciones de los ítems enunciados negativamente (3,5,8,9,10) y posteriormente sumarse todos los ítems. La puntuación total, por tanto, oscila entre 10 y 40. Existen diversos estudios que apoyan sus adecuadas características psicométricas en diversos idiomas (Rosenberg, 1965; Silbert y Tippett, 1965; Kaplan y Pokorny, 1969; Shahani, Dipboye y Phillips, 1990; Hagborg, 1993; Curbow y Somerfield, 1991; Kernis y Grannemann, 1991; Roberts y Monroe, 1992). Para el presente estudio se realizó la validación median una prueba piloto que dio como resultado  $\text{Alpha} = 0,8197$

La escala consta de 10 ítems, frases de las cuales cinco de ellas están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia auto administrada. De los ítems 1 al 5, las respuestas opciones de respuesta son de A a D las cuales se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las opciones de son respuestas de A a D, se puntúan de 1 a 4. Lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40.

- De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.
- De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
- Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

**Confiabilidad:** Gabriela Denisse Martínez Raya e su investigación sobre la validez y confiabilidad de la escala de Rosemberg aplicado a jóvenes de La Paz Bolivia señala que:

Las medidas de confiabilidad para la ERA mostraron un coeficiente aceptable para alfa de Cronbach de 0.72, mientras que el coeficiente omega de McDonald estuvo por debajo del valor esperado (0.65). Por su parte, la prueba de unidimensionalidad presentó un coeficiente de Mosier razonable, con valor de 0.75. En el análisis factorial exploratorio

de la ERA se observaron dos dimensiones: (a) autoestima positiva, que explicó el 32.3% de la varianza y (b) autoestima negativa, responsable del 13.8% de la varianza. La correlación entre dimensiones fue baja, aunque se esperaban correlaciones más altas para dimensiones del mismo constructo por lo que es propicio para investigaciones posteriores.

#### **4.4.3.2. Escala de procrastinación Académica (EPA)**

##### **Ficha técnica**

**Título completo:** Academic Procrastination Scale

**Objetivo de la prueba:** medir los niveles de procrastinación académica presente en los estudiantes universitarios.

**Autor:** Deborah Ann Busko (1998).

**Procedencia:** Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Alvarez (2010).

**Técnica:** de aplicación individual o colectiva.

**Ámbito de Aplicación:** estudiantes universitarios

**Duración:** entre 5 y 10 minutos, aproximadamente.

**Factor de confiabilidad mediante el alfa de Cronbach:** .821 *Autorregulación académica*, y .752 para *Postergación de actividades*.

La prueba de Escala de Procrastinación Académica de Busko (citado en Álvarez, 2010) fue desarrollada para estudiar las causas y consecuencias de la procrastinación. El instrumento original se aplicó a 112 estudiantes de pregrado de la Universidad de Guelph. La edad promedio fue de 22,36 años. Los estudiantes pertenecían al primer y tercer ciclo de Ciencias Sociales. Por su construcción también puede ser aplicado a personas de distintas edades.

Álvarez (2010) adapta este instrumento al idioma español para su aplicación en una muestra de 235 estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana.

La prueba EPA cuenta con dos dimensiones: Autorregulación Académica y Postergación de Actividades. La primera dimensión cuenta con 9 ítems (2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12) y la segunda dimensión cuenta con 3 ítems (1, 6, 7). Todos los puntajes a nivel dimensional se califican de manera directa. Para la calificación total se deben invertir los puntajes de la primera dimensión.

Domínguez, Villegas y Centeno en 2016, utilizan este mismo instrumento adaptado por Álvarez para una muestra de 379 estudiantes, en la investigación “Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada” en Lima Metropolitana. En la investigación mencionada la confiabilidad de cada subescala se estimó mediante el alfa de Cronbach, obteniéndose un indicador de 821 para la dimensión *Autorregulación académica*, y de .752 para el factor *Postergación de actividades*.

En cuanto a la calificación e interpretación, cada uno de los ítems es evaluado a través de la escala Likert de cinco puntos. Las opciones de respuesta son: Nunca (1), Pocas Veces (2), A veces (3), Casi Siempre (4) y Siempre (5). La interpretación de los puntajes de la prueba se realiza invirtiendo los puntajes de la dimensión Autorregulación Académica (puntuación indirecta) y sumándolos a la dimensión Postergación de Actividades. Luego, la interpretación es que, a mayor puntaje obtenido de la prueba, el universitario presenta una conducta más elevada de procrastinación.

Para su calificación general, de acuerdo al patrón de respuesta se puede considerar cuatro categorías diagnósticas de Procrastinación Académica (Durán, 2017):

No significativa: Puntuaciones iguales o menores a 24 puntos.

Presencia moderada: Puntuaciones entre 25 y 36 puntos.

Presencia alta: Puntuaciones entre 37 y 48 puntos.

Presencia muy alta: Puntuaciones iguales o superiores a 49 puntos.

El propósito del cuestionario es evaluar el nivel de procrastinación académica en estudiantes, el cual está dirigido a población general específicamente adultos y

adolescentes. Puede ser aplicada en forma individual o colectiva. Con respecto al tiempo de aplicación toma entre 8 y 12 minutos, el cual no supera los 17 minutos.

**Validez:** Para su validación el instrumento fue sometido a un análisis por Álvarez (2010) quien estudió la presencia de la procrastinación general y académica en un grupo de estudiantes (N = 235) de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima metropolitana, para lo cual se utilizó la Escala de Procrastinación General y Académica (Busko, 1998). Sobre la base del análisis de los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que la general, y no existían diferencias significativas según rol genérico y el grado de estudios.

**Confiabilidad:** Busko (1998) reportó que para evaluar la confiabilidad se utilizó la consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach, en el cual se encontró coeficiente alfa para la procrastinación general de 0.82 y de 0.86 para la académica. Los errores de medición obtenidos alcanzaron valores de 0.191 y 0.123, respectivamente. La escala se compone de dos subescalas, la escala de procrastinación general y escala de procrastinación académica, las que fueron traducidas y adaptadas al español para la presente investigación.

Finalmente, para Domínguez et al. (2014) la confiabilidad de cada subescala se estimó mediante el alfa de Cronbach, obteniendo un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para el factor autorregulación académica, .752 (IC al 95%: .705; .792) para el factor postergación de actividades. La confiabilidad de los factores fue estimada mediante el coeficiente omega, obteniendo un indicador de .829 para el factor Autorregulación académica y de .794 para el factor Postergación de actividades.

#### **4.5.Procedimiento**

Inicialmente se realizó la revisión de antecedentes teóricos basados en la bibliografía y material de investigaciones previas para delimitar la metodología de la investigación y seleccionar los instrumentos de evaluación.

Posteriormente se procedió a elegir la muestra de acuerdo a las características deseadas para la investigación, se seleccionó los instrumentos que ayuden a medir las variables

estudiadas y se prosiguió con la selección de la muestra, mediante la fórmula se obtiene la muestra de 248 estudiantes de primero a quinto año de el primer periodo.

Se procedió a la aplicación de las escalas, para ello se solicitó un permiso a los docentes de cada aula para realizar la aplicación de los instrumentos, cabe recalcar que los instrumentos fueron aplicados dentro del aula en ninguno de los casos se presentaron inconvenientes, por la facilidad de los horarios.

Una vez otorgado el permiso por parte de los docentes, se explicó a los estudiantes el tema de investigación y se les solicitó su colaboración para el llenado de los instrumentos (escala de procrastinación académica, escala de la autoestima de Rosenberg).

Seguidamente, contando con los instrumentos completados, se procedió a realizar una base de datos codificado para mantener la confidencialidad de los participantes. Se elaboró una hoja de cálculo en Microsoft Excel, para luego ser transferidas al IBM-SPSS, obteniendo los resultados de los datos ya sistematizados para realizar el respectivo análisis de acuerdo a los objetivos de investigación.

#### **4.6. Consideraciones sobre los datos estadísticos de resultados correlacionales**

##### **4.6.1. Prueba del chi cuadrado**

También conocido como  $\chi^2$  o ji-cuadrado propuesto por Pearson, permite contrastar la hipótesis de que dos criterios de clasificación utilizados (las dos variables categóricas) son independientes o dependientes. Su función es comparar dos o más distribuciones de proporciones y determinar que la diferencia no se deba al azar (es decir que la diferencia es estadísticamente significativa) (Rea y Parker, citado en Manzano, 2014)

La prueba de Chi cuadrado de independencia se utiliza cuando se tiene una muestra de “n” individuos que se clasifican respecto a dos variables, preferentemente cualitativas (nominales dicotómicas o politómicas) y se desea conocer a partir de datos muestrales, si existe relación de estas a nivel poblacional. Para ello, se deben plantear las hipótesis nula

y alternativa de correlación, las cuales se rechazarán o aceptarán dicotómicamente de acuerdo al valor obtenido en la prueba. (Juárez, Villatoro y López, 2011)

Hipótesis nula (H0): Existe independencia de las variables estudiadas (no existe relación entre las variables estudiadas)

Hipótesis alternativa (H1): No existe independencia en las variables (existe relación entre las variables estudiadas)

El valor de  $p$ , representado como “Sig. asintótica (bilateral)” en las tablas, se interpreta de acuerdo al punto de corte de 0,05.

Cuando  $p \geq 0,05$  se concluye que para un nivel de significación del 5% hay suficiente evidencia para aceptar la hipótesis nula.

Cuando  $p < 0,05$  se concluye que para un nivel de significación del 5% hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula, y por consiguiente, aceptar la hipótesis alternativa.

El nivel de significancia que se establece en ciencias sociales y en psicología normalmente es 0.05, este puede variar en la regla de decisión a 0.01 y 0.001 si se requiere mayor certeza en la prueba de hipótesis (Juárez et.al, 2011)

Es importante verificar la leyenda de porcentaje de celdas con frecuencias esperadas inferiores a 5%, si este es 20% o superior se invalidará la prueba.

Además, con la Tabla de Valores Críticos de la Distribución de Chi Cuadrado (Anexo 3). Para ello se debe comparar con el valor establecido en la tabla de valores críticos ( $\chi^2$  teórico), mismo que se halla cruzando la fila de grados de libertad (g.l. en la tabla de resultados de la tabla generada a partir de SPSS) y los valores de nivel de riesgo en las columnas. El valor del nivel de riesgo por defecto del software SPSS es de 0,05 o 5%, para la presente investigación se utilizará este valor. (USALMOOC, 2013)

La comparación de los valores  $\chi^2$  experimental (valor obtenido de la muestra) y  $\chi^2$  teórico (valor obtenido de la tabla anexa 3) se dan de la siguiente manera:

$\chi^2$  experimental  $\leq$   $\chi^2$  teórico: se acepta la hipótesis nula, y por consiguiente se rechaza la hipótesis alternativa (Para un nivel de riesgo del 5%)

$\chi^2$  experimental  $>$   $\chi^2$  teórico: se rechaza la hipótesis nula, y por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa (Para un nivel de riesgo del 5%)

Esta comparación en tablas del valor  $\chi^2$  experimental y teórico es adicional porque el valor p (significancia en la tabla generada a partir del software SPSS) se calcula a partir de la zona de rechazo o aceptación extraída de la curva normal del  $\chi^2$  teórico (Bioestadístico, 2015).

Cabe aclarar que el valor de Chi cuadrado solo permite establecer el rechazo o validez de las hipótesis planteadas respecto a la variación de variables, pero no determina el grado (débil, media, fuerte) de las mismas para lo cual se utiliza la V de Cramer.

#### **4.6.2. V de Cramer**

Es un coeficiente usado para ver la asociación de las variables nominales cuando sus categorías son de dos o tres clases. Para el cálculo del coeficiente de Cramer, se necesita previamente tener calculado el estadístico Chi Cuadrado. El coeficiente varía entre cero y uno. Cuanto más próximo a cero se encuentre, más independientes serán las variables; cuanto más próximo a uno sea el número, más asociadas estarán las variables que se estudien. No es posible saber si las variables tienen una correlación positiva o negativa (De La Fuente, 2011). Es interpretada según la siguiente guía (Rea y Parker citado en Manzano, 2014):

0,0 – 0,1: no existe asociación

0,1 – 0,2: asociación débil

0,2 – 0,4: asociación moderada

0,4 – 0,6: asociación relativamente fuerte

0,6 – 0,8: asociación fuerte

0,8 – 1,0: asociación muy fuerte

#### 4.7.Cronograma de Actividades

**TABLA N° 3**  
**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

ACTIVIDADES	GESTIÓN 2022					GESTIÓN 2023				GESTIÓN 2024				
	JUL	AGOS	SEP	OCT	NOV	SEP	OCT	NOV	DIC	FEB	MAR	ABRI	MAY	JUN
Revisión bibliográfica														
Selección de instrumentos														
Prueba piloto														
Selección de muestra														
Aplicación de instrumentos														
Recojo de información														
Procesamiento de información														
Redacción del informe final														

**Fuente:** Elaboración propia

## **CAPÍTULO V**

# **PRESENTACION DE ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS**

## CAPÍTULO V

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo, se presentan los resultados del trabajo de investigación, sistematizados de acuerdo a los objetivos planteados y con el objeto de responder a las hipótesis planteadas anteriormente, se procedió al análisis estadístico de los datos.

Los resultados se describen de la siguiente manera:

- **Resultados descriptivos de la población** tomando en cuenta los datos sociodemográficos de los cinco años de la carrera de psicología
- **Resultados descriptivos de las variables** utilizando la media y la desviación estándar de los puntajes obtenidos en las dimensiones de cada variable estudiada, además del número de observaciones presentados en tablas de frecuencias.
- **Resultados correlacionales** donde se utilizaron tablas de contingencia o tablas cruzadas de las variables Procrastinación Académica y Autoestima, mediante Chi cuadrado de Pearson y V de Cramer se mide el grado de asociación entre variables para el grupo estudiado.
- **Resultados diferenciales** mediante tablas cruzadas para observar diferencias entre los grupos masculino y femenino según la distribución poblacional de los niveles de autoestima y Procrastinación Académica

#### 5.1. Resultados descriptivos de la población estudiada

Los siguientes datos se refieren a la información de los datos generales de la población estudiada.

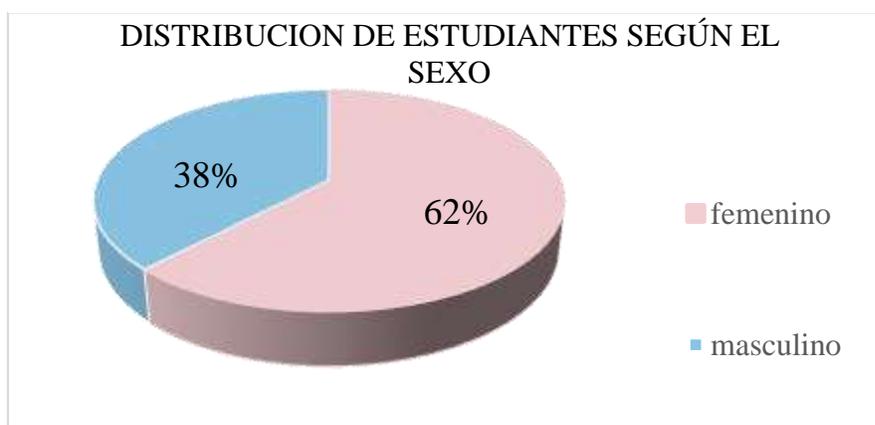
Tabla N° 1  
**DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES SEGÚN EL SEXO**

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
------	------------	------------

Masculino	94	37,9
Femenino	154	62,1
Total	248	100,0

Fuente: Elaboración propia

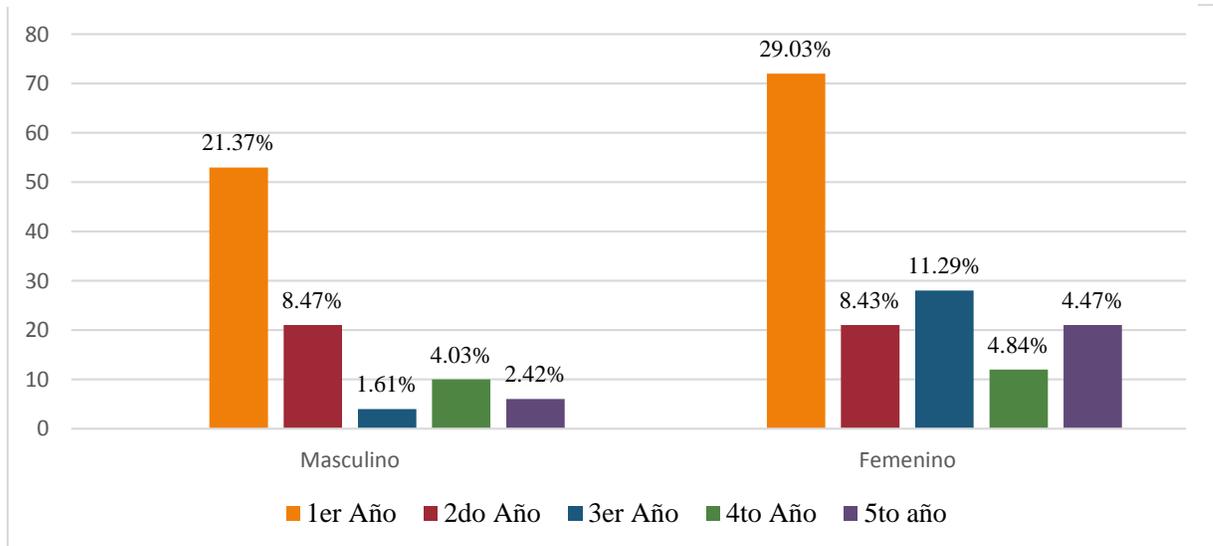
**Gráfica N° 1**  
**DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES SEGÚN EL SEXO**



Fuente: Elaboración propia

La tabla 1 y gráfico 1 hacen referencia a la distribución de la población de la muestra según sexo, donde se observa una predominancia de mujeres con 62% del total respecto a la población masculina. Dando a entender que la Carrera de Psicología tiene más estudiantes mujeres.

**Gráfica N° 2**  
**DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES POR AÑO EN LA CARRERA**  
**DE PSICOLOGÍA \* SEXO**



Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 y gráfico 2 se puede observar que la distribución porcentual de los estudiantes de la carrera de Psicología por curso, se puede evidenciar que la población más alta es la del sexo femenino.

## 5.2.Resultados descriptivos de las variables de la Autoestima

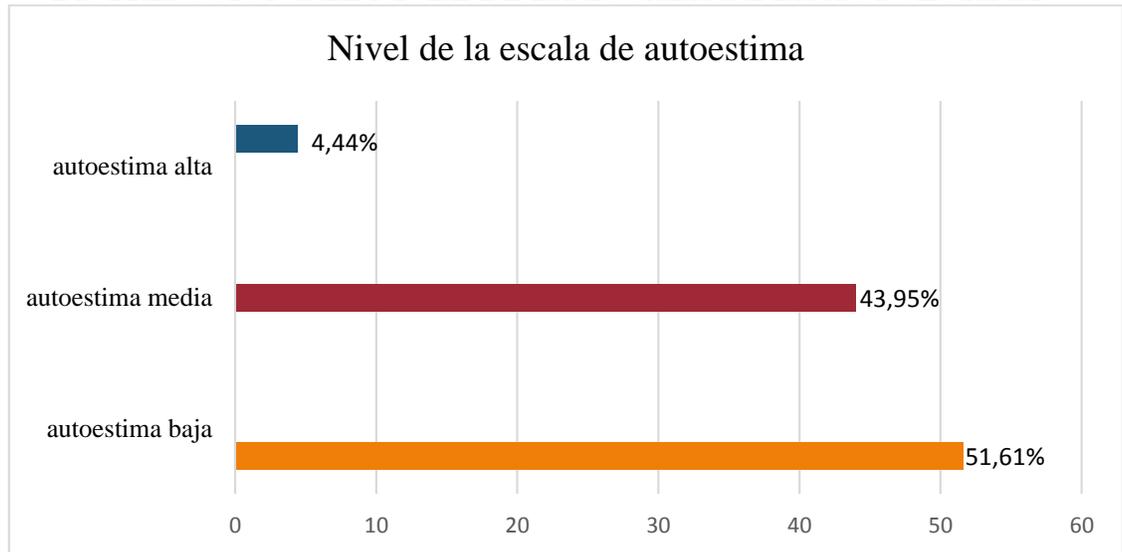
*Tabla N° 2*

### DISTRIBUCIÓN DEL NIVEL DE LA ESCALA DE LA AUTOESTIMA

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
<b>Autoestima baja</b>	128	<b>51,6</b>
<b>Autoestima media</b>	109	44,0
<b>Autoestima alta</b>	11	4,4
<b>Total</b>	248	100,0

Fuente: Elaboración propia

**Gráfica N° 3**  
**DISTRIBUCIÓN DEL NIVEL DE LA ESCALA DE LA AUTOESTIMA**



**Fuente:** Elaboración propia

Como se observa en la tabla N° 2 y gráfico N° 3 el 51,61% de la muestra de los estudiantes de la Carrera de Psicología, presentan *autoestima baja*, es decir que prácticamente la mitad de esta población presentan dificultades en la toma de sus decisiones, son inseguros, percibiéndose como personas incapaces de poder lograr sus objetivos, situación que les lleva a ingresar constantemente en cuadros de ansiedad y confusión, hecho que repercute en el cumplimiento de las tareas cotidianas, especialmente en el área académica.

El 43,95%, presenta *autoestima media*, esto indica que los estudiantes se encuentran más estables en ésta área de su personalidad, no presentan problemas graves de autoestima, sin embargo, es conveniente mejorarlo debido a que es un tipo de autoestima donde presentan inestabilidad entre sentir confianza y sentir inseguridad, por otra parte, con el 4,44% de los estudiantes presentan *autoestima alta* lo que señala que son personas que presentan confianza en sí mismos y en sus potenciales.

Según Cayetano (2012) Menciona que “*uno de los factores que más inciden en la autoestima es el factor emocional*”, por lo tanto si una persona se desarrolla en un entorno de confianza con el medio social y familiar podrá crear una buena idea de sí mismo confiando en su

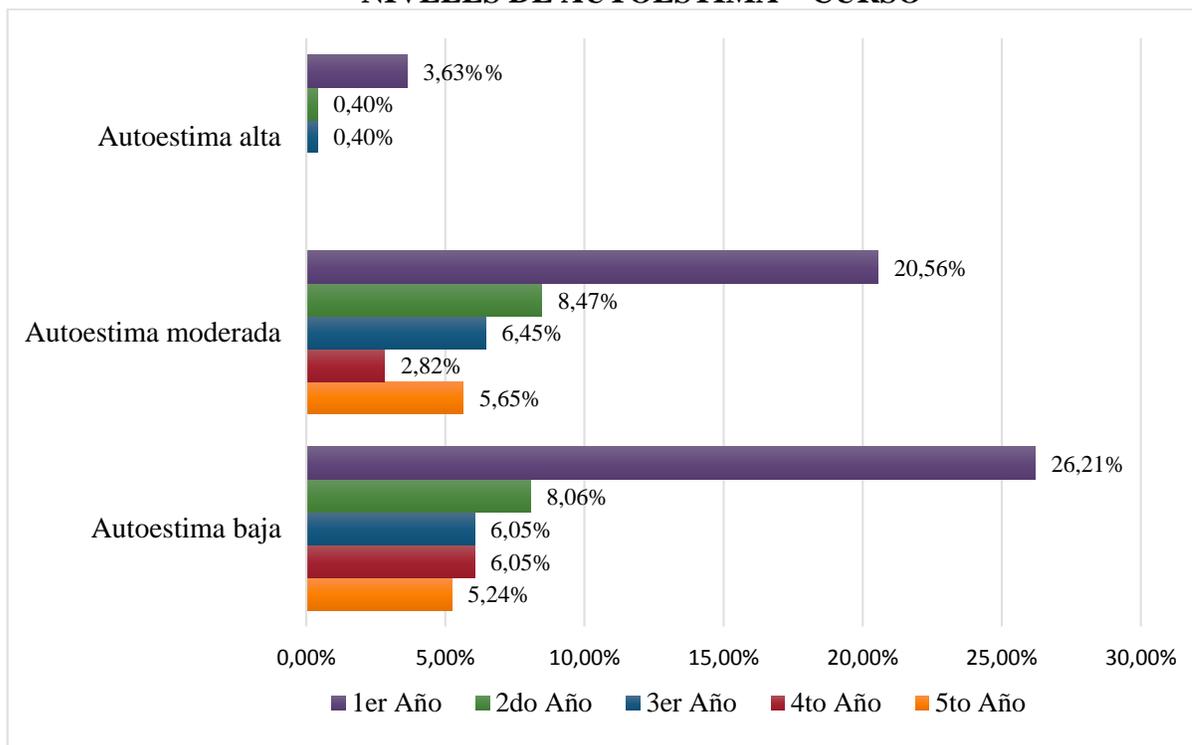
capacidad para afrontar retos de forma positiva, por el contrario si una persona tiene pensamientos negativos de sí mismo evita llamar la atención, tienen miedo y prefieren aislarse sintiéndose incapaces de lograr relacionarse y afrontar situaciones adversas en su vida.

Tabla N° 3  
**TABLA CRUZADA NIVELES DE AUTOESTIMA \*CURSO**

Niveles de Autoestima		Curso					Total
		1er Año	2do Año	3er Año	4to Año	5to año	
Autoestima baja	Recuento	65	20	15	15	13	128
	% del total	26,2%	8,1%	6,0%	6,0%	5,2%	51,6%
Autoestima media	Recuento	51	21	16	7	14	109
	% del total	20,6%	8,5%	6,5%	2,8%	5,6%	44,0%
Autoestima Alta	Recuento	9	1	1	0	0	11
	% del total	3,6%	0,4%	0,4%	0,0%	0,0%	4,4%
Total	Recuento	125	42	32	22	27	248
	% del total	50,4%	16,9%	12,9%	8,9%	10,9%	100,0%

**Fuente:** Elaboración propia.

**Gráfica N° 4**  
**NIVELES DE AUTOESTIMA \* CURSO**



**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla N° 3 y el gráfico 4, se puede apreciar la relación de los niveles de autoestima por curso o año en la carrera de Psicología.

Dentro del **1er Año** de un total de 125 estudiantes **65** presentan *autoestima baja* con el porcentaje de 26,21%, **51** estudiantes con *autoestima media* señalando un porcentaje de 20,56% y **9** estudiantes con *autoestima alta* con valor mínimo de 3,63%.

En el **2do Año**, se observa que de 42 estudiantes 20 presentan nivel *de autoestima baja* siendo la mitad de esta proporción de muestra los que presentan sentimientos de culpa, falta de confianza y visión negativa de si mismos, con el 8,06%, de igual forma se observa que 21 tienen un nivel de *autoestima de presencia media* con el 8,47% y 1 estudiante con valores de 0,4% a un *nivel de autoestima alta*.

El **3er Año** de 32 estudiantes 15 se encuentran en el nivel de *autoestima baja* presentando valores de 6,05%, seguido de 16 estudiantes con nivel de *autoestima media* con

6,45% como una frecuencia mayor correspondiente al de igual forma se observa el valor de 0,4% correspondiente al *nivel de autoestima alta*.

En el **4to curso** se puede apreciar que de 22 estudiantes 15 presentan *nivel de autoestima baja* que en porcentajes sería el 6,05%, 7 de la población considerada para cuarto año de la población se encuentra dentro del el 6,45%, perteneciente al nivel de *autoestima media* y como valor no significativo corresponde a la *autoestima alta*

En el **5to curso** de 27 estudiantes 13 se encuentran en el nivel de *autoestima baja* presentando el valor de 5,24%, así también está el valor de 6,65% correspondiente a 14 estudiantes en el nivel de *autoestima media* como una frecuencia mayor, de igual forma se observa como valor no significativo al correspondiente del nivel de autoestima alta.

Generalizando los resultados de todos los cursos podemos destacar que los datos más destacables son los de autoestima baja, donde los estudiantes atraviesan situaciones que vulneran su autoestima, el atravesar por circunstancias como las expectativas altas, la transición hacia la vida universitaria, los problemas que conlleva el cambio social y educativo como las exigencias académicas, la limitación económica, la mala gestión de tiempo con distractores como el uso excesivo del teléfono celular son situaciones que lleva a que el estudiante pueda presentar dudas sobre sus capacidades, haciendo que su percepción sobre sí mismo se vea afectada, estas situaciones contribuyen directamente a la creación de ideas y conductas que hacen que el estudiante se perciba de forma negativa. Según Rosenberg (1999) señala que “*El nivel de autoestima de las personas se relaciona con la percepción de sí mismo en comparación con los valores personales, valores que son desarrollados en un proceso de socialización*”.

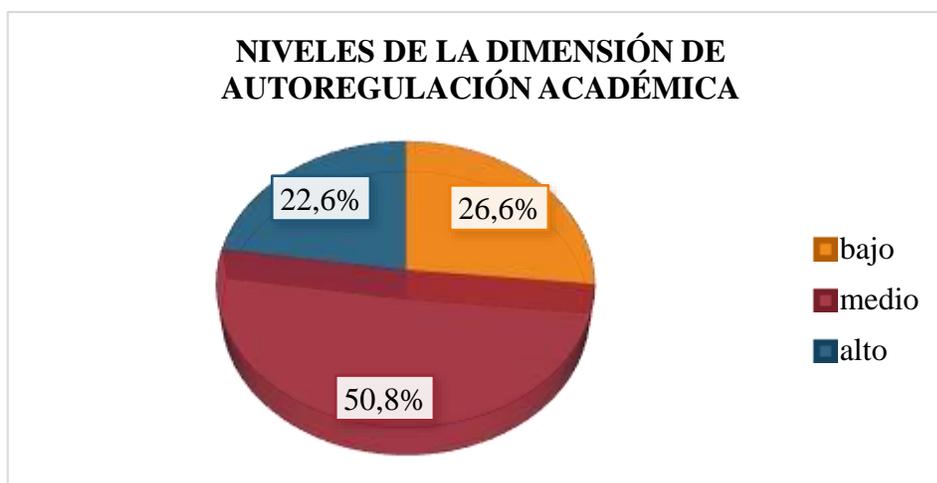
### 5.3.Resultados descriptivos de las variables de la procrastinación académica

*Tabla N° 4*  
**DISTRIBUCIÓN DE LA DIMENSIÓN NIVEL DE AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA**

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	66	26,6
Medio	126	50,8
Alto	56	22,6
<b>Total</b>	<b>248</b>	<b>100,0</b>

Fuente: Elaboración propia.

**Gráfica N° 5**  
**NIVELES DE LA DIMENSIÓN DE AUTO REGULACIÓN ACADÉMICA**



Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 4 y gráfico 5 el porcentaje correspondiente al *nivel Alto de Autorregulación Académica* es el menor de las tres calificaciones con el 22,6%. La mayor parte de la población se sitúa en un *nivel Medio* de esta dimensión, alcanzando más de la mitad porcentual 50,8%, es decir que los estudiantes solo realizan parte de sus deberes, trabajos y tareas; mientras el 26,6% de la misma corresponde a un *nivel Bajo de Autorregulación académica* como se puede apreciar.

Lo que significaría que los estudiantes aun manejan un estado consiente sobre sus responsabilidades universitarias logrando dirigir su conducta hacia sus objetivos académicos,

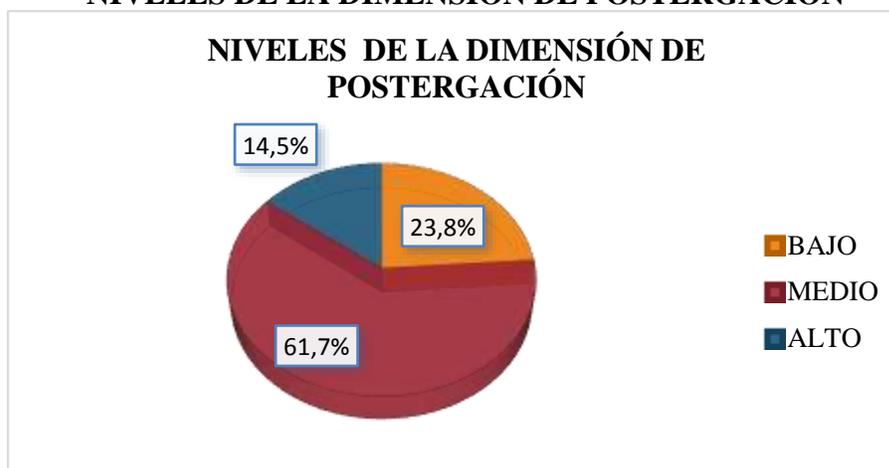
pero pueden atravesar por situaciones que lo desmotivan manifestando ideas de incapacidad para cumplirlos. Así también se puede notar que existe un porcentaje considerado que no tienen autorregulación de su conducta, presentando dificultades en la organización al momento de realizar sus actividades de manera autónoma, dificultando así que logren cumplir con sus responsabilidades y provocando sentimientos de incapacidad que limitan lograr sus metas. La autorregulación es la capacidad de regular y controlar los pensamientos motivaciones y conductas para dirigirlo hacia algo constructivo (Alvares,2021, p166).

*Tabla N° 5*  
**NIVELES DE LA DIMENSIÓN NIVEL DE POSTERGACIÓN**

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	59	23,8
Medio	153	61,7
Alto	36	14,5
Total	248	100,0

Fuente: Elaboración propia.

**Gráfica N° 6**  
**NIVELES DE LA DIMENSIÓN DE POSTERGACIÓN**



Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 5 y gráfica N° 6 el *nivel medio* de Postergación de la tarea es el más observado en la muestra con un valor del 61,7%, es decir los estudiantes tienen una tendencia intermedia entre dejar sus actividades y realizarlas, seguido por el *nivel bajo* que representan el 23,8%, señalando que existe una mayor tendencia al cumplimiento de tareas y el *nivel alto* con un 14,5% donde suelen dejar o retrasar las responsabilidades con mucha frecuencia. Por

lo tanto, los estudiantes presentan conductas que demoran la realización de sus actividades académicas a pesar de las intenciones de realizarlo, esto se debe a creencias irracionales sobre sí mismo ideas como: el perfeccionismo, donde muchos estudiantes sienten que deben sobresalir en todas esas expectativas genera en el estudiante ansiedad y autocrítica severa. Ideas de fracaso donde los estudiantes creen que el éxito académico define el valor personal y basan su autovaloración únicamente en sus logros académicos ignorando por completo sus cualidades y sus capacidades personales manifestando sentimientos de insuficiencia e incapacidad para cumplir con sus tareas o bien esto podría ser otra razón por la que postergan sus actividades la falta de confianza en sí para comenzar a tiempo con la realización de sus tareas afectando su rendimiento. “El postergar las actividades por actividades más agradables por lo general a largo plazo origina insatisfacción” (Domínguez y Centeno 2014)

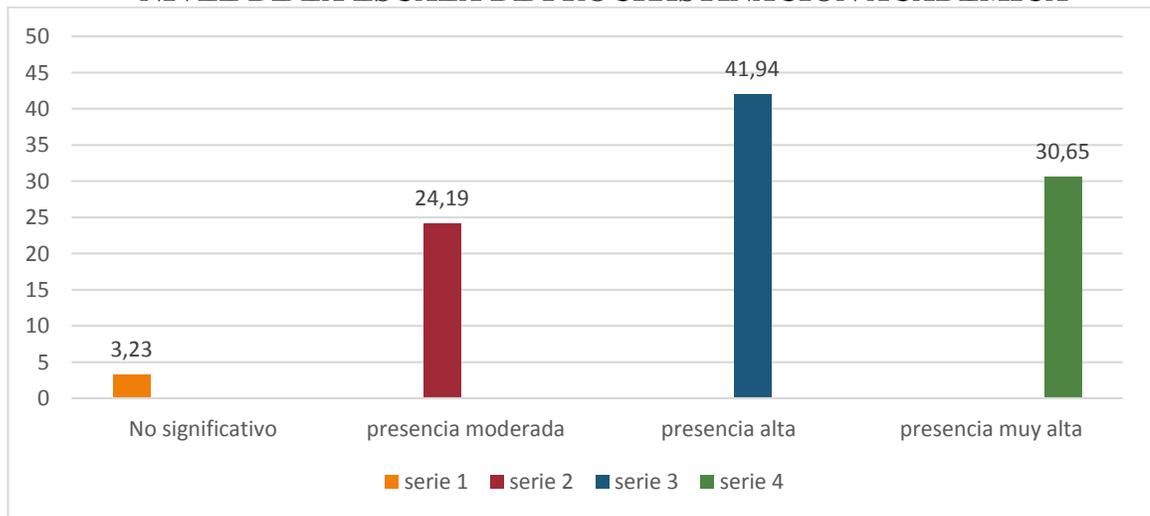
*Tabla N° 6*

**NIVEL DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

<b>Nivel de Procrastinación Académica</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No significativa	8	3,2
Presencia moderada	60	24,2
Presencia alta	104	41,9
Presencia muy alta	76	30,6
Total	248	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica N° 7  
NIVEL DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA



Fuente: Elaboración propia

Lo observado en las tablas 4 y 5 se resume en la actual tabla 6 y gráfica N° 7. Ya que se había observado una predominancia de nivel medio de *Autorregulación académica* y un nivel alto en la *Postergación de la Tarea*, en la medición de casos observados de nivel de *Procrastinación académica*.

Teniendo como mayores resultados los porcentajes de 41,9% en presencia alta y presencia muy alta de procrastinación con 30,6% lo que conlleva a aclarar que los estudiantes de la carrera de Psicología suelen procrastinar, se puede observar que el 24,2% presentan una presencia moderada y un 3,2 no significativa. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede apreciar que los estudiantes de la carrera de psicología si presentan altas conductas de postergación, debido a diversos factores que influyen en la no realización de sus actividades como ser el de evitar sentir sensaciones de ansiedad o estrés y preferir tomar la carrera con más calma. Otros estudiantes pueden atravesar situaciones de perfeccionismo donde tienen miedo al momento de realizar o hacer las tareas mal sin embargo tampoco se animan a preguntar al respecto porque temen la reacción tanto de sus compañeros como del docente.

Así también los estudiantes pueden sentirse confiados por el tiempo para poder llevar a cabo sus tareas, poniendo excusas en el momento de empezar o realizan actividades más satisfactorias a corto plazo como salir con los amigos y una vez que tienen poco tiempo de

realizarlo se culpan por no empezar a tiempo y en algunos casos hasta prefieren no presentar sus tareas.

#### 5.4.Resultados diferenciales por año de estudio en la carrera de Psicología

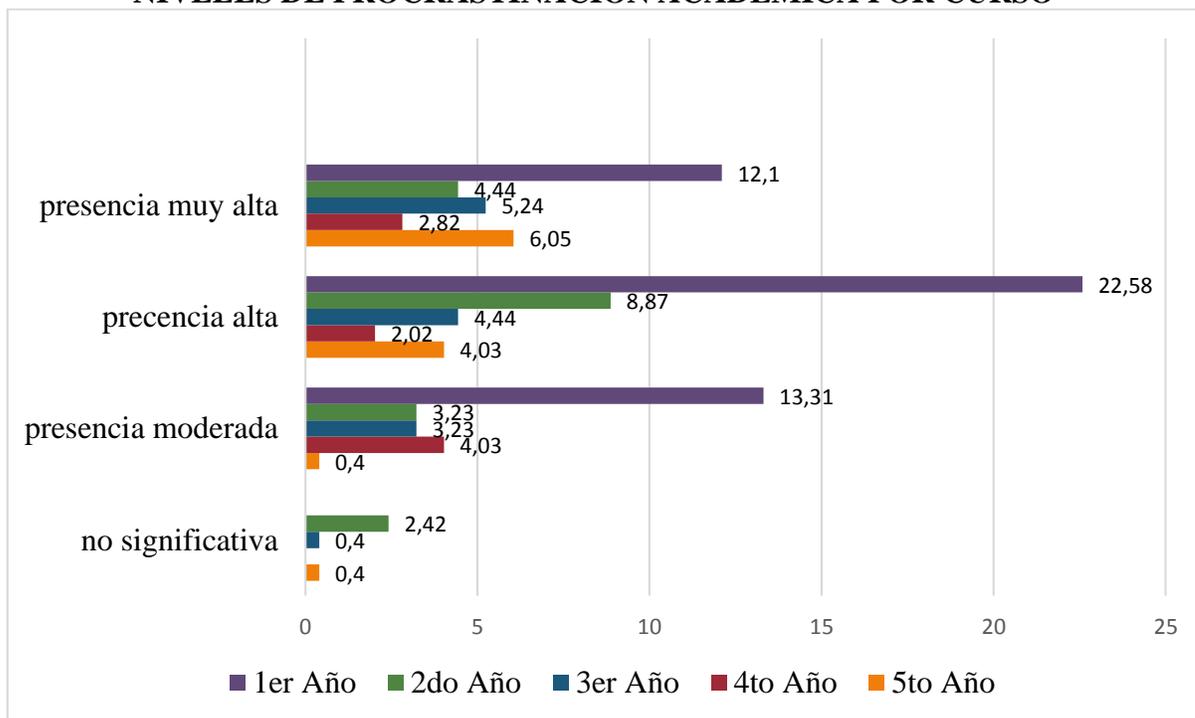
Tabla N° 7

**TABLA CRUZADA NIVELES DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA\*CURSO**

Niveles de la procrastinación		Curso					Total
		1er Año	2do Año	3er Año	4to Año	5to año	
<b>No Significativa</b>	Recuento	6	1	0	0	1	8
	% del total	2,4%	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%	3,2%
<b>Presencia moderada</b>	Recuento	33	8	8	10	1	60
	% del total	13,3%	3,2%	3,2%	4,0%	0,4%	24,2%
<b>Presencia alta</b>	Recuento	56	22	11	5	10	104
	% del total	22,6%	8,9%	4,4%	2,0%	4,0%	41,9%
<b>Presencia muy alta</b>	Recuento	30	11	13	7	15	76
	% del total	12,1%	4,4%	5,2%	2,8%	6,0%	30,6%
<b>Total</b>	Recuento	125	42	32	22	27	248
	% del total	50,4%	16,9%	12,9%	8,9%	10,9%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

**Gráfica N° 8**  
**NIVELES DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA POR CURSO**



**Fuente:** Elaboración propia

En el cuadro N° 7 y el gráfico 8, dentro del *1er curso* en relación al *nivel de procrastinación académica en presencia muy alta*, se observa el caso superior con el 12,1%, en el nivel de *Procrastinación Académica de presencia alta* se observa el caso superior con un 22,58%. nivel de *presencia moderado* de procrastinación señala un 13,31%. Además, es importante notar que el porcentaje menor de este grupo corresponde al *nivel presencia no significativa de Procrastinación Académica*.

En el *2do curso*, se observa la relación en el *nivel de procrastinación muy alta* 4,445%, de igual forma se observa una frecuencia mayor de datos en el nivel de *Procrastinación Académica de presencia alta* 8,87% con valores de 3,23% y 2,42% respectivamente, seguido por el *nivel presencia moderada* y las frecuencias menores al *nivel no significativo*.

En el *3er curso* en el nivel de *procrastinación muy alta* presenta valores de 5,24% como una frecuencia mayor, seguido del 4,44% correspondiente al nivel de

*procrastinación de presencia alta*, de igual forma se observa el valor de 3,23% correspondiente al *nivel moderado* y el 0,4% como valor *no significativo*.

En el *4to curso* se puede apreciar que el 2,82% de la población se encuentra dentro del *nivel de procrastinación muy alta* el 2,02%, perteneciente al nivel de *Procrastinación Académica de presencia alta* el 4,03% corresponde al *nivel presencia moderada* y las frecuencias menores correspondientes al *nivel no significativo* con el de 0,4%.

En el *5to curso* en el nivel de *procrastinación muy alta* presenta valores de 6,05% como una frecuencia mayor, seguido del 4,03% correspondiente al nivel de *procrastinación de presencia alta*, de igual forma se observa el valor de 0,4% correspondiente al *nivel moderado y no significativo*.

Como se puede apreciar en todos los años de la carrera de Psicología los picos más relevantes son en presencia alta y muy alta de procrastinación, las razones por la que los estudiantes postergan sus actividades pueden ser variadas, desde estados de estrés, falta de interés o ánimo, como también la falta de Confianza o motivación, incluso problemas de salud, sin embargo, muchas de estas conductas se deben al mal manejo de las emociones.

El realizar alguna tarea que provoque al estudiante sentimientos negativos, como el aburrimiento o el estrés, provocara que el ánimo decaiga y la desmotivación sea más fuerte frente a esto el estudiante puede buscar actividades más amenas como salir con amigos o que en nuestro medio es común ver las redes sociales, estos actos llevan al estudiante postergar sus actividades. (Burka citado por Guzmán 2013) menciona que las personas que tiene tendencias a procrastinar establecen un patrón de comportamiento, convirtiéndolo en un ciclo que se repetirá más de una vez.

### **5.5.Resultados correlacionales entre las variables estudiadas**

Antes de realizar las pruebas de correlación se realizó una tabla cruzada entre las variables del nivel de procrastinación y el nivel de la autoestima mostrando los valores totales, que se mostrara en la siguiente tabla.

Tabla N° 8

**TABLA CRUZADA NIVEL DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA /NIVEL DE LA AUTOESTIMA**

NIVEL DE AUTOESTIMA		NIVEL DE PROCRASTINACIÓN				Total
		No Significativa	Presencia moderada	Presencia alta	Presencia muy alta	
Autoestima baja	Recuento	7	30	<b>54</b>	<b>37</b>	128
	% del total	2,8%	12,1%	<b>21,8%</b>	<b>14,9%</b>	51,6%
Autoestima media	Recuento	1	28	43	37	109
	% del total	0,4%	11,3%	17,3%	14,9%	44,0%
Autoestima Alta	Recuento	0	2	7	2	11
	% del total	0,0%	0,8%	2,8%	0,8%	4,4%
Total	Recuento	8	60	104	76	248
	% del total	3,2%	24,2%	41,9%	30,6%	100,0%

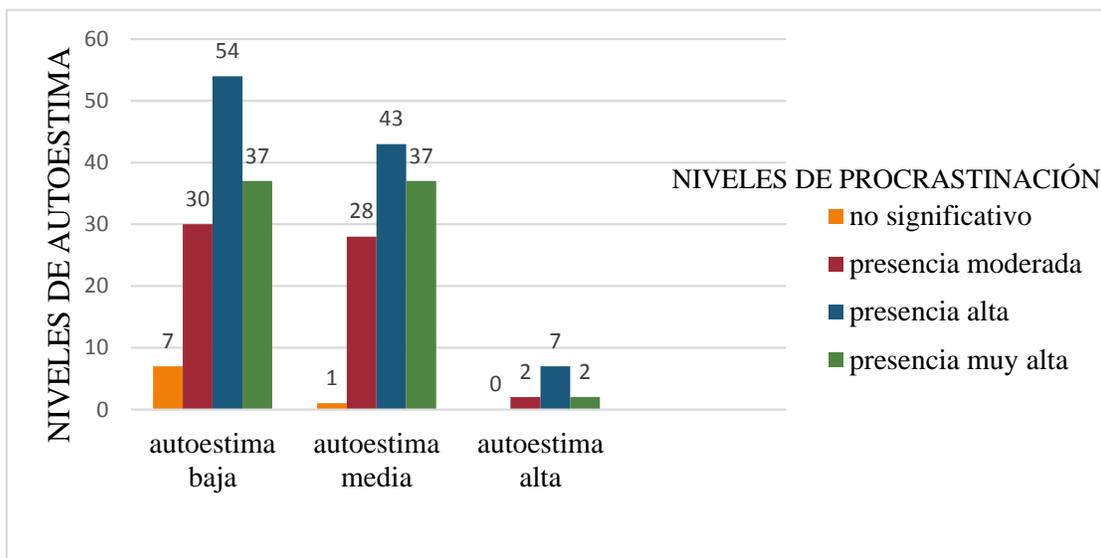
**Fuente:** Elaboración propia

La tabla 12 realiza una contabilización de los casos observados entre el cruce de variables de *Nivel de Procrastinación Académica y autoestima* haciendo una agrupación de porcentajes totales en la autoestima.

En el cuadro se puede apreciar que los valores más altos en relación a *la autoestima baja es la de procrastinación alta* con un valor de 21,8%. Es decir que a mayor grado de autoestima baja mayor presencia de procrastinación. Donde se podría afirmar que es de gran relevancia la manera en la que el estudiante se percibe para asumir los retos que conlleva la universidad.

Los estudiantes pueden atravesar por situaciones en las que se sienten incapaces de poder resolver algo o bien podrían dudar de sus potenciales o capacidades las mismas que llevan a postergar sus tareas, actividades y por ende crean un autosabotaje al crear en ellos mismos un mayor grado de inseguridad, llevándolos a las críticas, autojuzgarse y castigarse psicológicamente. A razón que existe una relación estrecha entre las variables estudiadas con una relación inversa, porque a medida que baja la autoestima del estudiante incrementa la conducta de posponer sus tareas evitando su presentación o realizarlo a ultima hora y mal, llegando a percibirse como un fracaso en sus estudios y en muchas ocasiones provoca el bajo rendimiento, en el peor de los casos el cambio de carrera o el abandono definitivo de sus estudios.

**Gráfica N° 9**  
**AGRUPACIÓN DE NIVEL DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y**  
**NIVEL DE AUTOESTIMA**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 8, dentro del *nivel de autoestima baja*, se observa una agrupación de casos superior con el 54% en el nivel de *Procrastinación Académica de presencia alta*. Lo que significa que los estudiantes que tiene autoestima baja tienen conductas de postergación *El nivel muy alto de Procrastinación Académica* en relación a la autoestima con un 37%. el nivel de *presencia moderado* de procrastinación en relación a la autoestima baja señala un 30%. Además, es importante notar que el porcentaje menor de este grupo corresponde al *nivel presencia no significativa de Procrastinación Académica* con menos del 10%.

En los *niveles de autoestima media* se observa una frecuencia mayor de datos en el nivel de *Procrastinación Académica de presencia alta y muy alta* con valores de 43% y 37% respectivamente, seguido por el *nivel presencia moderada* con valores de 28% y 1% respectivamente para dejar las frecuencias menores al *nivel no significativo*.

En el *nivel de autoestima alta*, se observa una predominancia importante en *el nivel de procrastinación académica alta* con un 7% del total, y dejando los otros valores menores a los niveles de *procrastinación académica de presencia moderada y no significativa*.

En el gráfico N° 8. Se puede apreciar que los picos más altos dentro de la *autoestima baja*

*son los de procrastinación alta y muy alta* resaltando que los estudiantes que tiene una valoración negativa sobre sí mismo, esto puede ser influenciado por la familia porque en muchos casos los estudiantes conviven en ambientes hostiles o en familias disfuncionales que altera la autoestima haciendo que presenten problemas emocionales de aceptación. (Mescua 2010) *define que la familia es la principal fuente de valores que trasmite confianza y fortalecen la personalidad.*

Siendo así que los estudiantes presenten mayor actitud hacia la postergación siendo de tendencia alta y muy alta se podría decir que esta actitud no es desarrollada dentro del campo universitario, sino que viene desde la crianza donde el estudiante se desarrolla en un ámbito donde no existe hábitos que le ayuden a afrontar situaciones que le permita alcanzar determinados objetivos.

Para la correlación de ambas variables tomando sus valores cualitativos (de tipo categórico en la *Autoestima alta, media y baja* y de tipo ordinal en la *Procrastinación Académica: No significativa, Presencia Moderada y Presencia alta*) se utilizó el Chi-cuadrado de Pearson que es un valor estadístico para aceptar o rechazar las hipótesis planteadas. Luego, se establece el valor de V de Cramer para establecer el grado de relación entre ambas variables.

Tabla N° 9  
**VALOR DE CHI CUADRADO PARA LA CORRELACIÓN DE NIVEL DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA \* NIVEL DE AUTOESTIMA**

Prueba de correlación	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,916	4	0,329
N de casos válidos	248		
a. 6 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,35.			

Fuente: Elaboración propia

El valor de Chi cuadrado se debe interpretar a partir del planteamiento de hipótesis para el caso, entonces, hacemos la formulación de un par de hipótesis auxiliares:

- Hi. Las variables de *Autoestima* y *Procrastinación académica* están relacionadas
- Ho. Las variables de *Autoestima* y *Procrastinación académica* no están relacionadas.

Los resultados obtenidos de  $\chi^2= 6,916$ ,  $gl= 4$ ,  $p<0.05$  para 4 grados de libertad y un nivel de riesgo del 5%, *se rechaza la hipótesis Ho* y por consiguiente *se acepta la Hi*, las variables de *Procrastinación Académica* y *Autoestima* están relacionadas.

Tabla N° 10

**VALOR DE V DE CRAMER PARA LA CORRELACIÓN DE NIVEL DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA \* NIVEL DE AUTOESTIMA**

Medidas de simetría	Valor	Significación aproximada
V de Cramer	0,328	0,019
N de casos válidos	248	

Fuente: Elaboración propia

Mediante el estadístico V de Cramer para la tabla cruzada de *niveles de Procrastinación Académica* y *Autoestima*, el valor obtenido es  $V=0,328$  y  $p>0.01$ , lo que indica existe una relación moderada entre las variables *nivel de Autoestima*, y *nivel de Procrastinación Académica* corroborando a la vez el resultado obtenido de la aceptación de hipótesis Hi: Las variables de *Procrastinación Académica* y *nivel de Autoestima* están relacionadas.

Recalcando que existe una relación moderada, es decir que ambas variables si tienen una relación mas no en su totalidad, debido a que existen diversos factores que conllevan a la tendencia de procrastinación y no solo depende de la autoestima.

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1. Conclusiones

En este apartado se desarrolla las conclusiones del trabajo de investigación de acuerdo a los objetivos planteados.

En la presente investigación se ha estudiado la influencia de la autoestima en la procrastinación académica de los estudiantes de la carrera de Psicología de la universidad Autónoma Juan Misael Saracho llegando a las siguientes conclusiones:

- **Primer objetivo específico.** - *“determinar el nivel de autoestima que presencian los estudiantes de la Carrera de Psicología”*. Donde de acuerdo a los resultados arrojados en la escala de Autoestima (EAR) se puede evidencia que más de la mitad de la población de los estudiantes de la carrera de Psicología presentan autoestima baja.

Lo que significa que la percepción que tienen de sí mismos es negativa, situación que provoca dificultades al asumir retos, para demostrar su habilidad, potencial y capacidad al momento de afrontar situaciones adversas que se le presenten.

Los estudiantes con autoestima baja al sentirse incapaces de poder lograr sus objetivos, atraviesan por sentimientos de culpa, insatisfacción consigo mismo, depresión, pesimismo, soledad hecho que se repercute en el rendimiento académico de los estudiantes.

- **Segundo objetivo específico.** - *“identificar el nivel de procrastinación académica en sus dos dimensiones de autorregulación y postergación en los estudiantes”*.

En los resultados arrojados de la escala aplicada de procrastinación se puede evidenciar que:

En la dimensión de Autorregulación la mayor parte de la muestra se sitúa en el nivel medio, es decir que los estudiantes son conscientes respecto a sus

responsabilidades académicas, logrando dirigir su conducta a sus objetivos académicos, pero que a su vez también atraviesan situaciones que de algún modo logra desviar la atención hacia la realización de sus trabajos o tareas como el uso desmedido de las redes sociales, provocando la demora en la realización de sus obligaciones llevando al estudiante a continuamente a desencadenar estados de ira, desmotivación, estrés, impotencia, ansiedad e impaciencia. Afectando su bien estar psicológico.

En la dimensión de postergación más de la mitad de la población tiene una tendencia media en postergar actividades, donde se determina que los estudiantes suelen postergar sus actividades, estableciendo un patrón de comportamiento provocando una tendencia a repetir esta conducta de postergación sea muy probable. Dentro de los factores que inciden en esta conducta son:

la falta de motivación, el hecho de desconocer algún aspecto sobre la tarea, la falta de organización del tiempo, llevando al estudiante a la demora de sus tareas para no enfrentar sus propias limitaciones.

Dentro de la escala general de Procrastinación Académica el 41,94% de los estudiantes tienen presencia alta y muy alta de postergación de actividades, dando a entender que la procrastinación no es solo una conducta si no es más un hábito de postergación, lo que el estudiante busca al postergar sus trabajos es remplazarla por actividades más agradables como uso desmedido de las redes sociales siendo una actividad que no demanda mucho esfuerzo causando en los estudiantes una alta distracción provocando de que no realice sus tareas a tiempo, otro de los factor asociado a la postergación es la falta de estructuración personal que hace referencia a la carencia que tiene el estudiante para plantearse objetivos, metas, proyectos, generando un estado de incertidumbre sobre si realizar o no sus tareas valdrá la pena.

- **Tercer objetivo específico.** – *“Establecer el grado de relación entre la autoestima y la procrastinación”.*

Atreves del método estadístico de Chi cuadrado el cual se interpreta a través del planteamiento de dos hipótesis ( $H_i$ = las variables están relacionadas,  $H_o$ = las variables no se relacionan).

se obtuvo un valor de 6,916 con 4 grados de libertad lo que señalaría que el valor obtenido logra rechazar el  $H_o$ . Determinando de que si existe relación entre las variables de Autoestima y Procrastinación.

Mediante el estadístico de V de Cramer se establece una relación de moderada entre ambas variables evidenciando la relación *inversa* que existe entre la variable “*mientras más baja autoestima mayor procrastinación*”. Resaltando que la autoestima es una variable que influye en la procrastinación académica, mas no en una totalidad, debido a que existen diversos factores psicológicos que llegan a influir en la procrastinación académica.

- **Objetivo General.** - “*Determinar el grado de influencia de los niveles de autoestima en la procrastinación académica de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en la gestión 2023*”.

Se concluye que el grado de influencia de la autoestima en la procrastinación académica es *moderada*, es decir que la autoestima de los estudiantes, si influye en la tendencia a posponer sus actividades. Por lo que una percepción positiva de sí mismo lograría autorregular su conducta para sentirse capaces de lograr realizar sus actividades, por el contrario, si un estudiante tiene una perspectiva negativa el estudiante creara una mayor tendencia a postergar sus actividades afectando de modo directo a su autoestima.

Cabe recalcar que, si bien se pudo evidenciar que la autoestima está relacionada a la procrastinación, esta relación no es en su totalidad, debido a que existen diversos factores psicológicos como ser: ansiedad, déficit de autocontrol incapacidad para gestionar el tiempo, dificultades para proyectarse a futuro, modelos de referencia inadecuados o bien podría estar relacionado a trastornos psicológicos tales como la depresión o TDAH estos trastornos afectan al momento de concentrarse o tomar acción al realizar alguna actividad, influyendo directamente en la procrastinación académica.

Respondiendo a las hipótesis planteadas en la investigación se podría concluir con:

- **“H1. La autoestima de los estudiantes de la Carrera de psicología es baja”** a través de la escala aplicada Autoestima de Rosenberg se pudo determinar que más del 50% de los estudiantes presentan autoestima baja por lo que la hipótesis se aprueba.
- **H2. “El grado de procrastinación en la dimensión de autorregulación es baja, en la dimensión de postergación es alta presentando una tendencia alta en la escala general de procrastinación”.**

En los resultados obtenidos de la escala aplicada de Procrastinación Académica en la dimensión de Autorregulación el puntaje más relevante se sitúa en la escala baja. Lo significaría que los estudiantes no presentan un proceso de autocontrol para la realización activa en de sus actividades académicas.

En la dimensión de Postergación el puntaje obtenido de la muestra se encuentra en escala altas por lo que los estudiantes a causa de diversos factores si tiene la tendencia a aplazar sus actividades para última hora o en el peor de los casos no realizarlo a causa de escaso auto control de distractores.

Dentro de la escala de Procrastinación los estudiantes apuntaron a tendencias altas y muy altas de postergación por lo que los estudiantes tienden a pasar por estrés, ansiedad, miedo al fracaso. En ese aspecto la segunda hipótesis también se aprueba.

- **H3. “La autoestima presenta un grado significativo de influencia en la procrastinación”.**

A través de los datos obtenidos para medir el grado de influencia, se obtuvo que la autoestima tiene un grado moderado de influencia en la procrastinación, lo que significaría que la tercera hipótesis no es aprobada ya que se esperaba que sea de grado significativo

## **6.2. Recomendaciones**

- Partiendo de la relación encontrada entre la autoestima y los niveles de Procrastinación Académica, se pone este trabajo consideración y disposición de las futuras investigaciones que deseen profundizar sobre las variables con el fin de contribuir aún mejor análisis que favorezca su comprensión hacia la problemática procrastinación, que poco a poco ha ido adentrándose al campo académico afectando el rendimiento de los estudiantes, ya que el mismo parece ser tomado con la importancia que merece en nuestro medio y en el ámbito universitario, y es importante destacar su importancia como una variable por sí misma, así como en su relación con otras variables de psicología educativa.
- Evidenciando que los estudiantes de psicología presentan en su mayoría autoestima baja se recomienda a docentes poner en consideración el llevar a cabo métodos de enseñanza que motiven a los estudiantes.
- Así también se recomienda que los docentes de la Carrera de Psicología consideren los niveles de autoestima de los estudiantes en este sentido puedan realizar un taller que fortalezca la autoestima de los estudiantes de Psicología.
- A los estudiantes que presenten tendencias procrastinadoras se recomienda, llevar a cabo técnica para el mejor manejo de su autorregulación conductual, que les ayude a cumplir con sus metas y alcanzar el éxito profesional.
- A la Carrera de Psicología, que en los cursos pre universitarios se realice la evaluación de personalidad y autoestima a los postulantes de la carrera, para que puedan culminar sus estudios con éxito.