



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México



Vol. 17 No. 3

Septiembre de 2014

REPRESENTACIONES MENTALES SOBRE LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNMSM¹

Angel Ernesto Paz Jesús²; Rafael Angel Aranda Yupanqui³; Magaly del Rosario Juana Navarro del Castillo⁴; Martin Humberto Delgado Aliaga⁵; Yackeline Sayas Castro⁶.

Facultad de Psicología
Universidad Nacional Mayor De San Marcos
Perú

RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo analizar, comprender, describir y explicar la procrastinación, indagando sobre su manifestación en la vida cotidiana y académica de los estudiantes de Psicología y cómo es representada mentalmente por ellos. Se realizaron entrevistas a cuatro estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos mediante una guía temática de entrevista. Además, se empleó un mural, donde los estudiantes manifestaron sus opiniones en base a tres preguntas relacionadas con la procrastinación. La información recogida fue analizada utilizando los programas de datos cualitativos *Atlas.ti v.6.0* y el software para el análisis de contenido y minería de textos, *T-LAB, V.8.1*. Los resultados evidencian que los estudiantes perciben la procrastinación como una postergación, identificando entre sus principales causas a la

¹ Esta investigación fue asesorada por el Mg. en Psicología Educativa, Miguel Barbosa Palomino; a quien agradecemos su apoyo.

² Estudiante de la Facultad de Psicología de la UNMSM, e-mail: angel.paz.jesus@gmail.com

³ Estudiante de la Facultad de Psicología de la UNMSM, e-mail: aryurafa@hotmail.com

⁴ Estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNMSM, e-mail: maguinc_dtb@hotmail.com

⁵ Estudiante de la Facultad de Psicología de la UNMSM, e-mail: martin.delgado@outlook.com

⁶ Estudiante de la Facultad de Psicología de la UNMSM, e-mail: capricornio_1400@hotmail.com

baja motivación intrínseca por la tarea y la inadecuada planificación del tiempo, estas causas están relacionadas con las dificultades para el cambio de una actitud procrastinadora a una no procrastinadora. Asimismo, señalaron que estas generan consecuencias, tales como: Malestar subjetivo por la falta de tiempo, pensamientos irracionales y estrés. Además, se identifican factores de riesgo que vuelven propensos a los estudiantes a la procrastinación, así como también factores protectores que la reducirían.

Palabras claves: Procrastinación, postergación, representación mental, factores de riesgo, factores protectores.

MENTAL REPRESENTATIONS ABOUT THE PROCASTINATION IN PSYCHOLOGY STUDENTS FROM UNMSM

ABSTRACT

This research aimed to analyze, understand, describe and explain procrastination, inquiring about its manifestation in everyday and academic lives of students of Psychology and how it is mentally represented by them. Four students from the Faculty of Psychology at the National University of San Marcos interviews were conducted using a thematic interview guide. In addition, a mural, where students expressed their views on three questions related to procrastination was used. The information collected was analyzed using the qualitative data software Atlas.ti v.6.0 and software for content analysis and text mining, T-LAB, V.8.1. Los results show that students perceive as a procrastination procrastination identifying among the main causes of the low intrinsic motivation for the task and inadequate planning time, these causes are related to the difficulties in changing an attitude to an procrastinadoraprocrastinadora. They also stated that they generate these consequences, such as: subjective discomfort at the lack of time, irrational thoughts and stress. In addition, risk factors that become prone to procrastination students are identified, as well as protective factors that reduce.

Key words: Procrastination, procrastination, mental representation, risk factors, protective factors.

En la sociedad actual, se hace visible una crisis en su organización y en la forma como las personas interactúan. El INEI (2011) señala que los índices de desempleo, corrupción y delincuencia han aumentado en los últimos años. El 18 % de la población, por ejemplo, considera como problema principal la inseguridad ciudadana en el país, basándonos en estos índices resulta sencillo aceptar la débil configuración de valores en el Perú.

La ausencia de estos valores se han hecho explícitos debido a que atentan contra normas jurídicas; sin embargo existen faltas que no resultan tan evidentes en la medida que no se comprenden y contextualizan los efectos para la propia persona y los demás, Ortiz (2004) manifiesta que estas faltas se pueden categorizar como faltas sociales, las cuales se han cotidianizado a tal punto que se ha insinuado que caracterizan la esencia de nuestra cultura; inmediatez, irresponsabilidad o faltas de puntualidad, por nombrar algunas, pero que sin embargo denotan la estructuración disfuncional en la manera como las personas gestionan su actividad y que influye en cómo se da el desarrollo e interacción tanto desde una perspectiva individual como dentro de la sociedad.

Y en tanto hacemos uso del cotidiano refrán: *“los jóvenes son el futuro de la sociedad”*; sin duda alguna una de estas faltas en la que incurren los jóvenes es la procrastinación, la cual es de especial interés por su posible repercusión tanto en el ámbito académico como en la vida cotidiana.

La procrastinación se define como la evitación o postergación de la realización de la tarea, en su mayoría de veces consideradas complicadas, por lo cual para los sujetos es más cómodo aplazarlas y al hacerlo el paso del tiempo conlleva a que se pierda la motivación en realizarla (Jackson, Weiss, Jesse, Lundquist y Hooper, citados por Sánchez, 2010; Argumedo, Díaz y Calderón, 2005)

Clariana, Cadellas, Badia y Gotzens (2011), estudiaron la procrastinación académica en relación a la Inteligencia emocional, así como la influencia del género y la edad en esta. Para ello, utilizaron los siguientes instrumentos: Escala de Demora Académica (procastinación) y el Inventario de Inteligencia Emocional ICE de Bar-On (inteligencia emocional). La muestra estuvo conformada por 192 estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona entre varones (N=45) y mujeres (N=147), en quienes encontraron una correlación significativa negativa entre la procrastinación y la Inteligencia intrapersonal, el coeficiente emocional y el estado de ánimo.

Argumedo et al. (2005) realizaron un estudio en una muestra conformada por 514 adultos entre 20 y 65 años de Lima Metropolitana para explorar la confiabilidad y estructura factorial de tres escalas que evalúan la procrastinación crónica: Escala de Procrastinación General de Lay, Inventario de Procrastinación para Adultos de McCown & Lohanson y Escala de Procrastinación en la Toma de Decisiones de Mann. Encontrando que no existen diferencias relevantes en la procrastinación crónica según sexo, edad y nivel de instrucción, sin embargo, la variable socioeconómica arroja diferencias significativas en la procrastinación motivada por la evitación de tareas pesadas y/o de amenazas a la autoestima entre los estratos socioeconómicos A, B y C, en contraste con el sector D y E, siendo estos últimos los que presentan mayores niveles de procrastinación motivada por evitación.

Por otro lado, Álvarez (2010) estudió la presencia de la procrastinación general y académica en un grupo de estudiantes de cuarto y quinto de secundaria (N=235) de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima Metropolitana, para lo cual utilizó la escala de Procrastinación General y Académica de Busko. 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. Cabe mencionar también el estudio realizado por Chan en el año 2011, con la finalidad de conocer cómo la

procrastinación durante la formación del estudiante de educación superior se relaciona con su rendimiento académico. La investigación se realizó con 200 estudiantes de educación superior de profesiones de letras en Lima, para lo cual se aplicó una encuesta para la identificación de características de los participantes, así como la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998 y Álvarez, 2010—Adaptado en Lima). Concluyen que existe procrastinación en la muestra estudiada, asimismo afirman que los varones presentan mayor nivel de procrastinación que las mujeres en el ámbito académico; la mayoría de estudiantes que procrastina tiene entre uno y seis cursos desaprobados en su historial universitario, además de pertenecer en su mayoría a familias compuestas por ambos padres.

Asimismo, cabe resaltar la investigación realizada por Contreras, Mori, Lam, Gil, Hinostroza, Rojas, Espinoza, Torrejón y Conspira (2011) quienes buscaron explorar como se relaciona la Procrastinación en el Estudio (PrE) con el apoyo familiar y uso de internet en 292 estudiantes. Evaluando estas variables mediante la Escala de la Procrastinación en el Estudio, Escala Multidimensional del Apoyo Social Percibido y listas de chequeo. Se encontró que la procrastinación en el estudio se asocia significativamente al apoyo familiar y uso de internet.

Tenemos presente también, la investigación de Flett; Blankstein, Hewitt, y Koledin, (1992), en la que muestran a la procrastinación como una disfunción en la naturaleza del perfeccionismo. Ellos señalan que el perfeccionismo puede ser visto de manera multidimensional como: orientado a uno mismo, orientado a los demás y socialmente prescrito. Indicando que este último es el que se asociaría en mayor medida a la procrastinación. El perfeccionismo socialmente prescrito vendría a darse por las altas expectativas de los padres y alta crítica parental que generan en el estudiante un mayor miedo al fracaso y aversión a la tarea por considerar que los demás imponen demandas poco realistas sobre uno mismo.

Asimismo Chan (2011), en contraste con la investigación anterior, se refiere a la procrastinación como un problema de autocontrol y organización del tiempo.

En su investigación acerca de la relación entre la procrastinación académica y rendimiento académico, se evidencio características comunes a los alumnos procrastinadores como son: dejar las tareas para último minuto, no estudiar antes para las evaluaciones, no cumplir con entregar trabajos, postergar lecturas, desmotivación y falta de hábitos de estudio. Estas características llevan a pensar que la procrastinación académica afecta al rendimiento académico, sin embargo, los resultados de dicha investigación señalaron que se presentaba procrastinación tanto en alumnos con altas calificaciones (15 a 17) como en alumnos con bajas calificaciones (00 a 10).

Por lo expuesto anteriormente, resulta importante abordar el tema de la procrastinación en estudiantes universitarios de Psicología, y dado que las investigaciones existentes sobre el tema han focalizado como recurso la metodología cuantitativa, es pertinente entonces, un abordaje a partir de una metodología cualitativa para una mejor comprensión del fenómeno.

Se plantea las siguientes preguntas: ¿Existirán representaciones mentales sobre procrastinación en los estudiantes de psicología? ¿Qué causas y consecuencias atribuyen a la procrastinación los estudiantes de psicología? y ¿Cuáles son los impedimentos para remediar esta conducta según los estudiantes de psicología?

La investigación apunta a describir, analizar, comprender y explicar la problemática de la procrastinación, cómo esta se manifiesta en la vida cotidiana y académica de los estudiantes de psicología, cómo es representada mentalmente por ellos, es decir cómo los estudiantes hacen presente en la mente algo que no se encuentra explícito u observable en el ambiente (Greco, citado por Catellaro, 2011) y en qué medida se hace necesario para ellos poder resolver esta problemática. Esta investigación entonces, busca contribuir a una conceptualización más integral de la procrastinación y en este sentido permitir el desarrollo de estrategias eficaces para su afrontamiento. Asimismo, encontrar

otros aspectos relevantes a investigar que puedan ser de interés para posteriores estudios.

MÉTODO

La investigación es de corte cualitativo, la cual se llevó a cabo con cuatro estudiantes universitarios de ambos sexos de las promociones 2009 a 2013 de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, cuyas edades fluctuaron en el rango de 18 a 25 años.

El muestreo fue de tipo intencional, los seleccionados tenían que cumplir el requisito de autoperibirse como un estudiante procrastinador, identificando como conductas propias alguna de las siguientes características: Postergación constante de la tarea, manifestación de estrés durante la época de exámenes parciales y/o finales, falta de tiempo para la realización de trabajos.

Para la recolección de información se emplearon las técnicas de la entrevista cualitativa y análisis de contenido, elaborándose para la primera una guía temática, la cual paso por el criterio de confirmación por los participantes, aplicándose 2 entrevistas a personas que reunían las mismas características de la muestra seleccionada, estableciéndose la guía temática final con los siguientes tópicos de investigación: Aspecto académico, aspecto familiar, aspecto personal, aspecto laboral y perspectiva del problema. Los tópicos se agruparon en 2 sesiones.

Asimismo se empleó un mural, en el cual se presentaron 3 preguntas relacionadas al tema de la procrastinación: 1) ¿Cómo definirías la procrastinación? 2) ¿Por qué crees que la gente procrastina? y 3) ¿Qué consejos darías a las personas para que dejen de procrastinar?, permitiendo recoger la opinión de once estudiantes de psicología.

En la recolección de información se empleó una grabadora y cuadernos de campo. La información recabada fue transcrita, seleccionada y luego procesada mediante el software para el análisis de datos cualitativos *Atlas.ti*, v. 6.0, y el software para el análisis de contenido y minería de textos, *T-LAB*, v. 8.1., permitiendo la elaboración de categorías de análisis y redes semánticas.

La presente investigación siguió los siguientes criterios de calidad: criterio de triangulación de datos y métodos, auditoria externa y el esclarecimiento de sesgos de los investigadores mediante el uso del *software para el análisis de contenido y minería de textos T-LAB*, v. 8.1. Tal como se muestra en la figura 1.

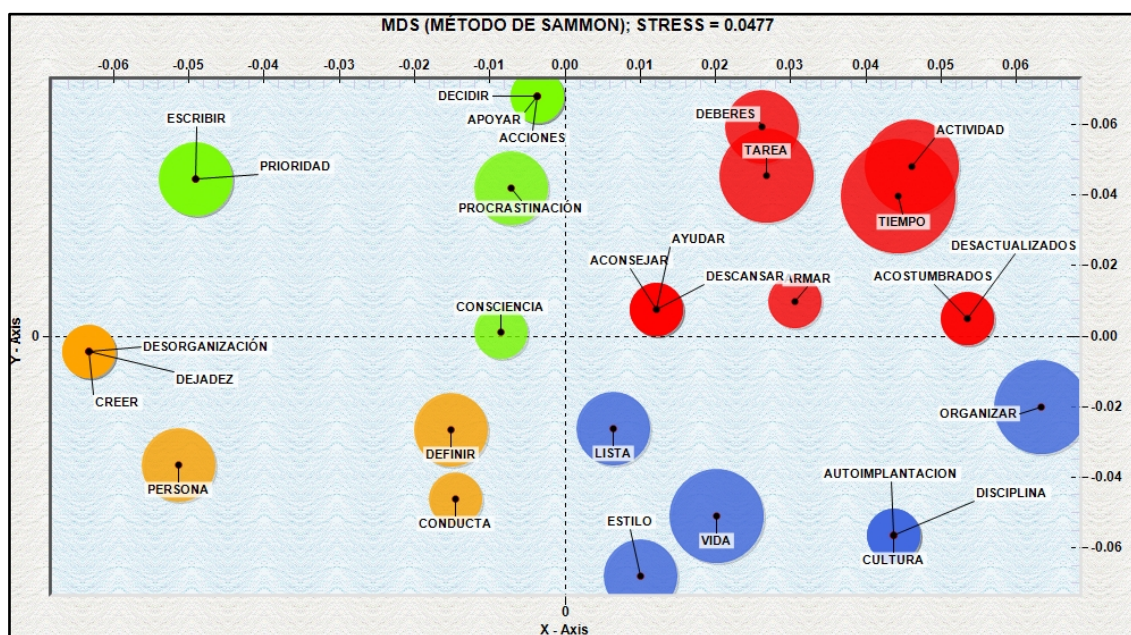


Fig. 1: Método de Sammon empleado para el análisis de contenido.

RESULTADOS

Los estudiantes identifican causas de la procrastinación, asimismo señalan que la procrastinación tiene consecuencias, esta a la vez implica factores protectores y factores de riesgo. Los factores de riesgo generan procrastinación y se encuentran relacionados con las dificultades para el cambio de esta conducta.

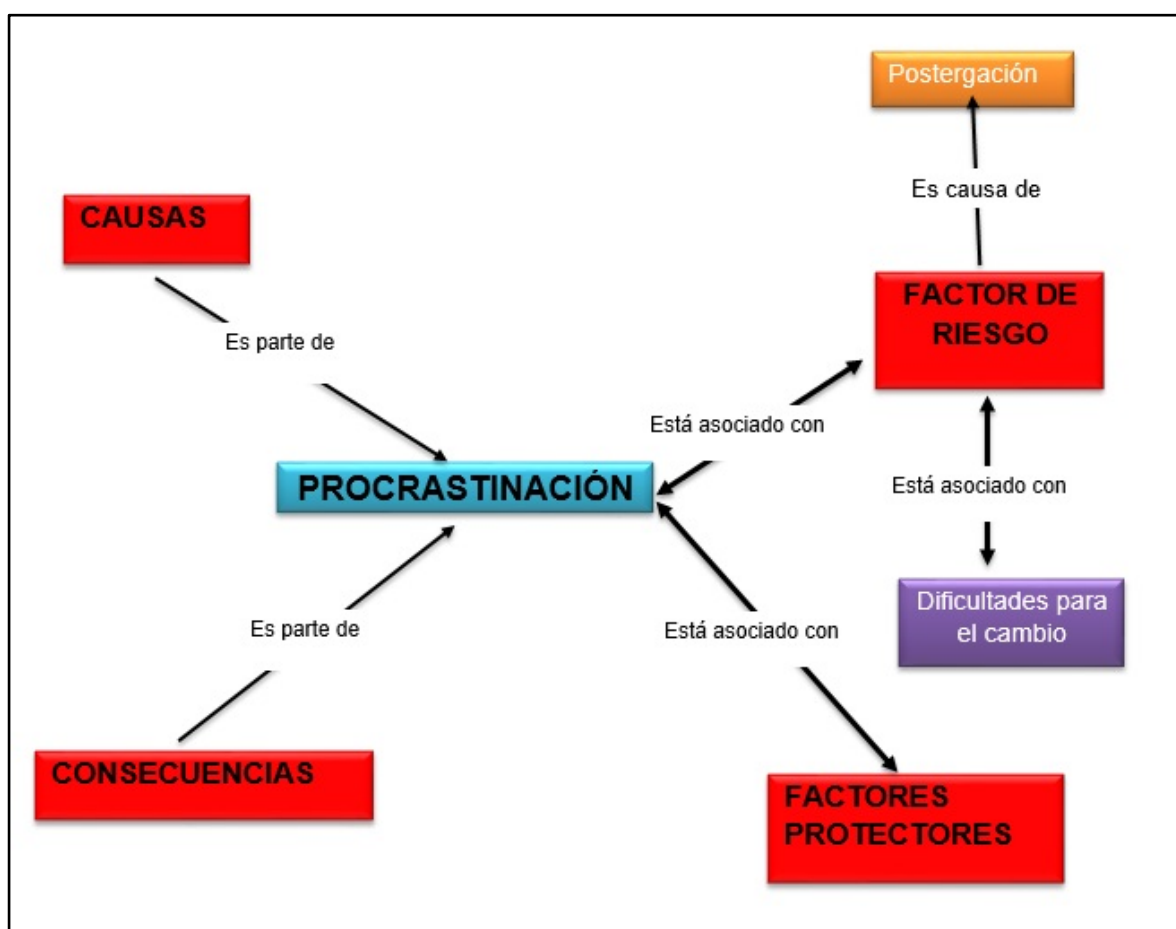


Fig. 2: Representación mental de la procrastinación

Los estudiantes perciben el concepto de procrastinación como una postergación de actividades, ya sean estas académicas o rutinarias. La postergación de la tarea académica hace referencia al aplazamiento de las tareas propias de la vida estudiantil "...todo lo que había planeado estudiar tengo que postergarlo por cosas como por ejemplo arreglar mi cuarto, lavar, que también lo había dejado para el final... (Karina, 22) "; mientras que la postergación de las

actividades rutinarias consiste en aplazar los deberes y obligaciones en el quehacer cotidiano "...todo lo que había planeado estudiar tengo que postergarlo por cosas como por ejemplo arreglar mi cuarto, lavar, que también lo había dejado para el final... (Karina, 22) ”.

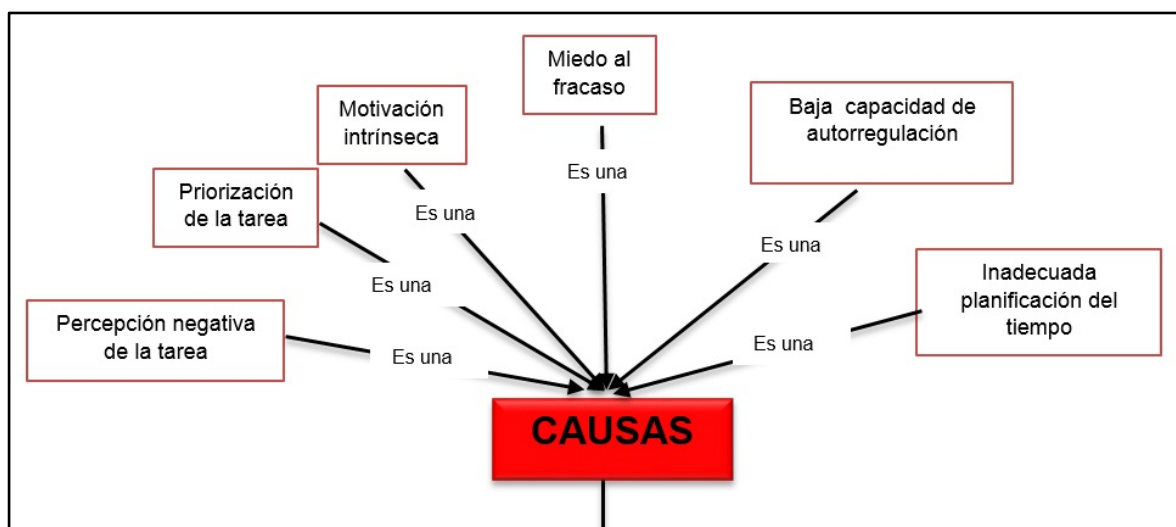


Fig. 3: *Causas atribuidas a la procrastinación.*

Los participantes identifican causas de la procrastinación, asimismo señalan que la procrastinación tiene consecuencias, esta a la vez incluye factores protectores y factores de riesgo. Los factores de riesgo generan procrastinación y se encuentran relacionados con las dificultades para el cambio.

Dentro de las causas de la procrastinación se identifica la *inadecuada planificación del tiempo*, *percepción negativa de la tarea*, *motivación intrínseca*, *baja capacidad de autorregulación* y la *priorización de la tarea*.

La *inadecuada planificación del tiempo* hace referencia a que el estudiante distribuye de manera inadecuada el tiempo que le dedicará a cada tarea o actividad que debe realizar "...A partir de quinto deje a dejar cosas al final, si lo termino de hacer pero a última hora... (Jerrica, 24)"; la *percepción negativa de la tarea* es definida como el juicio valorativo negativo que hace el estudiante con

respecto a una tarea en particular "...no estudiaba mucho química, porque no me gustaba, nunca me gustó química, lo estudiaba pero poco... (Carlos, 27)"; la *motivación intrínseca* es la disposición actitudinal a realizar una actividad diligentemente en detrimento de otras actividades "...La motivación que tenía sobre el curso dependía de este, por ejemplo matemáticas si me gustaba y avanzaba rápido y lo demás lo dejaba para el final...(Karina, 22)"; la *baja capacidad de autorregulación* indica que el estudiante es propenso a distraerse con facilidad dejando de lado las obligaciones que debe cumplir "...Otra cosa que recomendaría es un poco de autocontrol sobre los vicios, vicios como el Facebook o los juegos o las fiestas quitan demasiado tiempo valioso...(Marcelo, 19)"; y finalmente la *priorización de la tarea* consiste en darle relevancia a una tarea para ser cumplida antes que las demás "...y yo no había estudiado porque preferí presentar mis trabajos en antropología...(Karina, 22)".

En cuanto a las consecuencias de la procrastinación, los estudiantes manifiestan efectos a nivel psicológico, físico y académico. Dentro del primero se encuentra el *malestar subjetivo por el aplazamiento*, el *malestar subjetivo por la falta de tiempo* y la *desensibilización al malestar subjetivo*. En el segundo punto se señala al *estrés*, el *consumo de sustancias energizantes* y a la *pérdida de horas de sueño*. Finalmente, en el tercer ámbito se menciona a la *disminución del rendimiento* y contrario a este un *aceptable rendimiento* que está asociado a *pensamientos irracionales*.

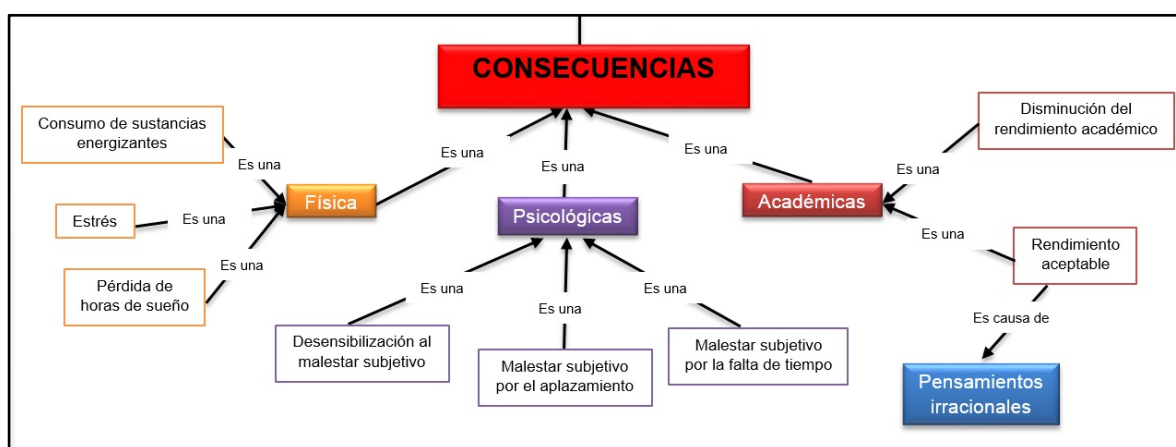


Fig. 4: Consecuencias percibidas por la procrastinación

A nivel psicológico, el *malestar subjetivo por el aplazamiento* está referido al sentimiento de culpa generado por la postergación de la tarea "...siempre me queda esa sensación de que si no dejara todo para el final lo podría hacer mejor...(Marcelo, 19)"; el *malestar subjetivo por la falta de tiempo* consiste en la angustia que se genera, por percibir como insuficiente el tiempo disponible para cumplir con el trabajo que se ha estado postergando "... pero en ese instante solo me decía : ya no tengo tiempo, pero si las hubiese revisado antes si me alcanzaría el tiempo...(Jerryca, 24)"y la *desensibilización al malestar subjetivo* se refiere a dejar de percibir la culpa por haber aplazado las tareas y las consecuencias que esto ha acarreado "...ahora encima que dejo las tareas para el final ya no me da el mismo cargo de consciencia de antes ...(Karina, 22)". A nivel físico, el *estrés*, es una reacción psicológica y fisiológica frente a una situación que genera conflicto "...por dejar todo a última hora paro más estresada y tengo un dolor de cuello insoportable que ya no encuentro posición para sentarme y paro cambiando de posición...(Karina, 25)"; la *pérdida de horas de sueño* sostiene que al necesitar mayor tiempo para culminar un trabajo se le tiene que sustraer cierto tiempo a las horas de las que se debería disponer para dormir "...un día antes estaba terminándolo (la tarea), escribiéndola, a veces me quedaba hasta tarde, 11 o una de la mañana, me quedaba...(Carlos, 27)" ; en tanto, el *consumo de sustancias energizantes* se refiere a la necesidad de disponer de sustancias que sobrestimulen o compensen la energía en el estudiante antes o después de haber perdido horas de sueño, respectivamente "...pero me tomo tazas de café bien cargadas, cuando ya el café está casi ácido, yo sé que es malo, pero es lo que me despierta...(Karina,22)". En el ámbito académico la *disminución del rendimiento* hace referencia al decremento en las notas del estudiante "...si he tenido dificultades en algunos curso, en algunos he tenido que ir a los sustitutorios, algunos los salvaba, otros si tenía que recuperarlos en verano... (Carlos, 25)", *Aceptable rendimiento* señala el mantenimiento de las notas por encima de un rango promedio "...nunca he sido una de esas personas que se dedican a estudiar mucho para examen... (Jerrica, 23)". El anterior código tiene una relación

de causalidad con los *Pensamientos irracionales*, los cuales se refieren a la formación de creencias, ideas y supuestos que refuerzan la conducta procrastinadora, permitiendo que esta se mantenga "...Si he tenido dificultades en algunos cursos, en algunos he tenido que ir a los sustitutorios, algunos los salvaba, otros si tenía que recuperarlos en verano... (Karina, 22)".

Los estudiantes identifican también, factores de riesgo que los vuelven propensos a manifestar una conducta procrastinadora, entre estos señalan la *flexibilidad del docente*, *capacidad de afrontamiento de la conducta procrastinadora*, *actividades extracurriculares*, *actividades laborales*, *la supervisión sin acompañamiento de la tarea*, *los distractores no atractivos*, *amplia disposición de tiempo para la tarea*, *distractores atractivos*.

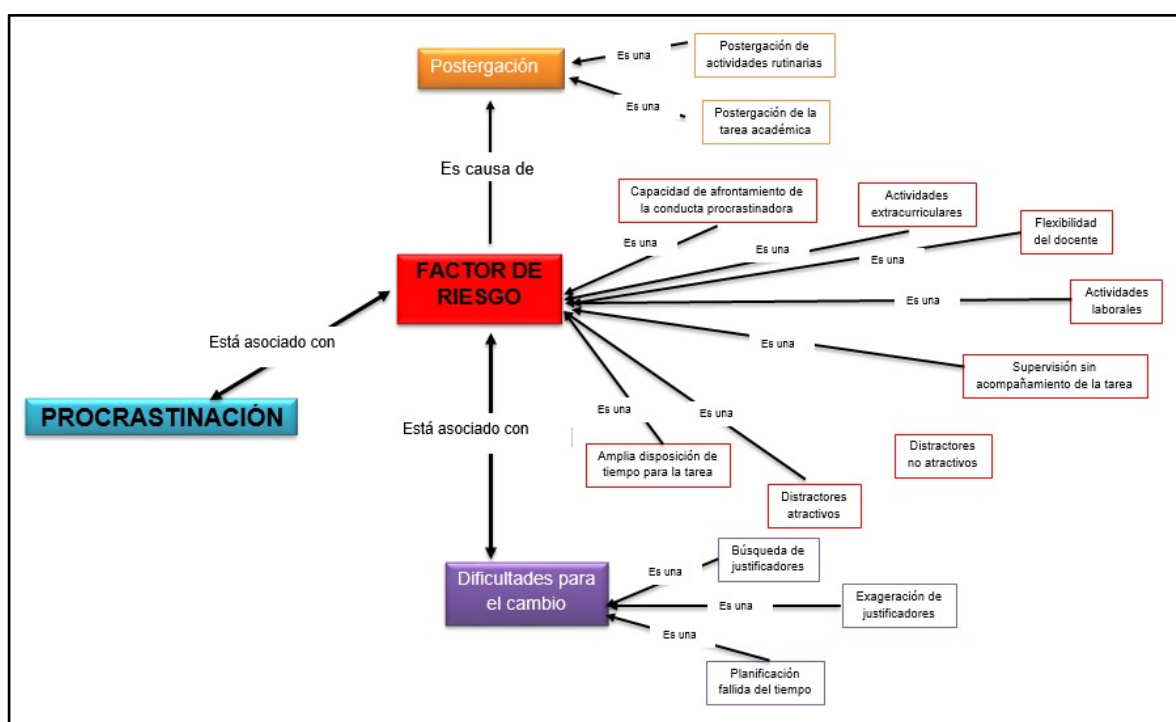


Fig. 5: Factores de riesgo de la procrastinación

La *flexibilidad del docente* está referido al bajo nivel de exigencia que los profesores tienen para con el cumplimiento de trabajos o el compromiso para con el curso que dirige. "...por ejemplo con Monti, yo sé que se puede llegar tarde entonces me tomo mi tiempo para desayunar y venir tranquila y llegar tarde...

(Karina, 22)”; el código *capacidad de afrontamiento de la conducta procrastinadora* hace referencia a las habilidades que posee el sujeto y que lo ayudan a reducir las consecuencias de la postergación, lo cual lo lleva a percibir que la procrastinación no es un problema que lo afecte de manera seria “...para el día del examen estudio todo un día antes porque yo tengo una buena memoria episódica y con solo escuchar la clase me recuerdo...(Jerrica, 24)”; las *actividades extracurriculares* son aquellos compromisos que pertenecen al ámbito académico pero no necesariamente a la curricula universitaria ni tampoco al ámbito laboral y que demandan una cantidad de tiempo considerable para su realización “...aparte como llevo curso de inglés, es como otro curso mas donde se tiene que hacer tareas... (Karina, 23); las *actividades laborales* hacen referencia a todas aquellas labores que requieren una amplia disposición de tiempo que puede llevar, una falta de tiempo que puede llevar a la postergación de otras actividades “...una hora de dictar clases era una hora que no estudiaba los cursos de la universidad, pero decía: ya, avanzo las tareas el domingo y ahí me empecé a desordenar, comencé a dejar las cosas para el final y algunas veces no las cumplía...(Karina,22)”; la supervisión sin acompañamiento de la tarea hace referencia al distante seguimiento que tenían los tutores de los estudiantes con respecto a las tareas que estos realizaban en su época escolar “...solo trataba de hacer las tareas cuando recordaba que las tenía o cuando mi papá me preguntaba si había hecho la tarea... (Carlos, 27)”; los *distractores atractivos* son aquellos estímulos del entorno (hobbies, personas, etc.) que tienen el potencial de distraer al sujeto de la realización de sus responsabilidades por resultar agradable para éste “...me distraigo mucho en el Facebook, ya no soy de jugar tanto en línea, pero si escucho bastante música...(Marcelo,19)”; similar a estos tenemos al código *distractores no atractivos*, que se diferencian de los anteriores porque la distracción se da por estímulos que no resultan agradables al sujeto “... cuando me sentaba atrás mi mayor distracción eran mis compañeros que se sentaban por ahí y eran muy bulleros... (Karina, 22)”; la *amplia disposición de tiempo para la tarea* se da cuando el sujeto recibe una tarea con un plazo relativamente prolongado de entrega y por ello piensa que tiene la oportunidad de postergar

dicha tarea "...pasa eso de que a veces un profesor al iniciar el ciclo deja un trabajo para fin de ciclo y pucha uno dice asuuuu falta un montón de tiempo, después lo empiezo, y así lo dejo, hasta que falta una semana... (Marcelo, 19)".

Asociado a dichos factores de riesgo se puede encontrar dificultades para el cambio, tales como *búsqueda de justificadores*, *exageración de justificadores* y *planificación fallida del tiempo*. La *búsqueda de justificadores* es la acción por la cual los sujetos explican en factores externos a ellos los motivos de su procrastinación "...Yo creo que procrastino porque no me da el tiempo, el día me quedo chico o porque estoy cansada... (Karina, 22)"; la *exageración de justificadores* se refiere al acto de explicar la procrastinación magnificando los motivos que dieron lugar a ésta "...el año pasado yo si llegaba tarde, corriendo, pero no era porque quería sino porque no había descubierto la ruta del metropolitano y me quede [sujeto mostro cara de sorpresa] ...(Karina, 23)"; y la *planificación del tiempo* son las acciones relacionadas a la organización del tiempo que el sujeto utiliza para combatir la procrastinación que sin embargo no son eficaces "...ahora para prepararme para los exámenes trato por lo menos de estudiar una semana antes, pero a veces como se cruza con otras cosas ya termino amaneciéndome un día antes... (Carlos, 27)"

Los estudiantes también identificaron factores protectores a la procrastinación, dentro de los cuales tenemos a la *inflexibilidad del docente*, la *supervisión con acompañamiento*, la *motivación extrínseca positiva*, la *influencia positiva del grupo de pares* y el *deseo de cambio*.

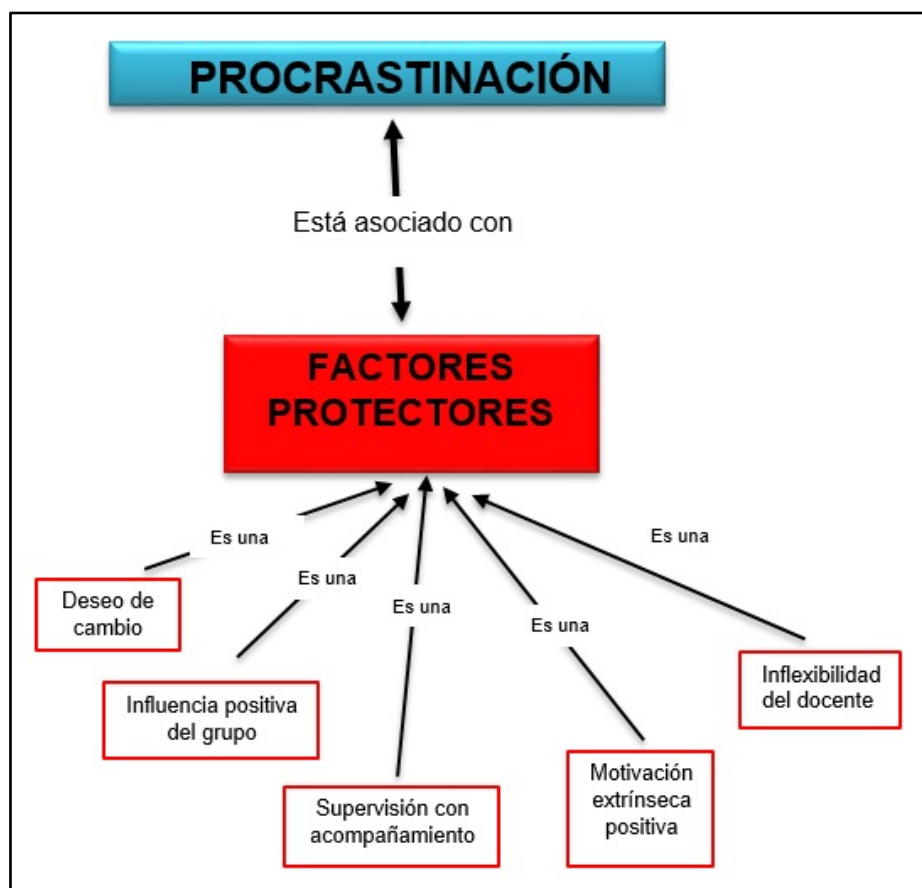


Fig. 6: *Factores Protectores de la Procrastinación*

La *inflexibilidad del docente* hace referencia al alto nivel de exigencia que los profesores tienen para con el cumplimiento de trabajos o el compromiso para con el curso que dirige "...porque también sabíamos que el profesor no nos iba a dar chance para entregar otro día, con el no podíamos decir no pudimos le entregamos la otra semana...(Jerrica, 24); la *supervisión con acompañamiento de la tarea* se refiere al cercano seguimiento que tenían los tutores de los estudiantes con respecto a las tareas que estos realizaban en su época escolar "... en inicial mis padres se turnaban para ayudarme en las tareas, ellos se sentaban a explicarme las tareas... (Karina 23)"; la *motivación extrínseca positiva* se refiere a cuando el sujeto se siente motivado a realizar las tareas para recibir un estímulo que le resulta agradable o evitar uno desagradable "...yo realizaba mis tareas en el transcurso de la semana para poder ir el fin de semana con mis papas a la casa de mis abuelos...(Karina,23)"; la *influencia positiva del grupo de pares* es aquella presión que ejerce determinado grupo de trabajo sobre sus integrantes y

que los impulsa a la realización de sus tareas "...solamente en lo que es trabajos grupales trato de no procrastinar y es en parte a que siempre hay alguien que está ahí haciendo recordar al grupo sus deberes... (Marcelo, 19)"; por último, el *deseo de cambio* es aquel sentimiento del sujeto para revertir la situación procrastinación debido a que la percibe como algo perjudicial "...y me echaba a dormir y ya al día siguiente me levantaba con cargo de consciencia porque no había cumplido, es por eso que dije que para el siguiente año me organizo mejor... (Karina, 22)".

DISCUSIÓN

Los estudiantes mediante el análisis de sus propias vivencias identificaron que la problemática de la procrastinación es determinada por causas las cuales involucran a factores externos, relacionados con las propiedades de la tarea, y como éstos son internalizados por los sujetos en base a las atribuciones que éstos le dan. Además, ésta problemática implica consecuencias cuyos perjuicios se pueden dar en el plano psicológico, que comprendería al impacto emocional en el sujeto; físico, que comprometería su salud; y académico, que se vería reflejado en el desempeño del estudiante.

Asimismo los estudiantes perciben que pueden estar más expuestos a procrastinar debido a la presencia de factores de riesgo, los cuales incrementan la probabilidad de aparición en este tipo de conductas. Unidos a estos factores de riesgo encontramos que se identifican dificultades para el cambio, las cuales provocarían que se mantenga la conducta procrastinadora, limitando las intenciones del sujeto de cambiar a solo deseos de cambio, que se ven frustrados por un ineficiente modo de afrontar el problema, estableciéndose un proceso de: procrastinar- intentar cambiar-fallar, como un círculo vicioso. Por otro lado también se identifican factores protectores, que al contrario de los factores de riesgo permitirían prevenir o reducir la aparición de conductas procrastinadoras.

La supervisión con y sin acompañamiento de la tarea se ha visto ubicada dentro de los factores protectores y de riesgo respectivamente, sin embargo en

ésta investigación no se ha analizado a profundidad la naturaleza de esta influencia debido a que tienen correlatos en la historia de la relación del sujeto con su familia y remontan esto a un ámbito más complejo como es la relación dentro del sistema familiar.

Dentro de los factores de riesgo, los estudiantes refieren a los *distractores* como principales predisponentes para manifestar conductas procrastinadoras, los cuales se ven reforzados cuando tienen una amplia disposición de tiempo para cumplir con la tarea en cuestión. Vale decir que estos elementos juegan un rol importante, mas no decisivo, en la manifestación de la procrastinación; la aparición de la conducta procrastinadora no solo está determinada por factores externos, sino que también obedece a características propias del individuo. A este respecto la investigación de Clariana et al. (2011) brinda una perspectiva sobre la naturaleza de dichos factores internos, asociándolos con la inteligencia emocional en el plano intrapersonal del individuo, sin embargo, no se aprecia una relación claramente definida de ésta con la procrastinación.

De manera similar a los hallazgos de las investigaciones de Argumedo et Al. (2005) & Alvarez (2010) no se encontraron diferencias en la representación mental de la procrastinación según el sexo y edad de los participantes.

Además, se encontró que la procrastinación se presenta tanto en estudiantes con un rendimiento académico alto como en aquellos con un rendimiento bajo, corroborando los hallazgos de Chan (2011).

CONCLUSIONES

De acuerdo al análisis de los resultados y su posterior discusión se concluye:

- 1) Existen representaciones mentales sobre procrastinación en estudiantes de psicología, dentro de estas se encontraron principalmente: consecuencias, causas, factores de riesgo y factores protectores.

- 2) Los estudiantes de psicología atribuyen como causas relevantes de la procrastinación: una *baja motivación intrínseca* por la tarea, percepción negativa de ésta y una *inadecuada planificación del tiempo*.
- 3) Los estudiantes de psicología señalan como principales consecuencias de una conducta procrastinadora: el *malestar subjetivo por la falta de tiempo*, *pensamientos irracionales*, a manera de racionalización, y *el estrés* provocada por ésta.
- 4) Los estudiantes identifican como un factor perjudicial para corregir la conducta procrastinada la tendencia a escudarse en justificaciones y pretextos, en vez de aceptar los verdaderos motivos por los que procrastinan.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Argumedo, D., Diaz, K. & Calderon, A. (2005) Evaluación de la confiabilidad y la estructura familiar de tres escalas de procrastinación crónica. **Revista de Psicología de la PUCP**, 23(1), 113-138. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/985>
- Castellaro, M. (2011). El concepto de representación mental como fundamento epistemológico de la psicología. **Límite**, 6(24), 55-67. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83622474005>
- Chan, L. (2001) Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. **Temát. Psicol**, 7(1), 53-62. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Clariana, M., Cladellas, R., Del Mar, M. & Gotzens C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. **Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado**, 14(3), 87-96. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4625089>
- Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas, D., Espinoza, E., Torrejón, E. & Conspira, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. **Revista Peruana de Epidemiología**, 15(3), 1-5. Lima, Perú.
- INEI (2011) Encuesta sobre seguridad ciudadana. Lima-Peru.
- Ortíz P. (2004) La valoración moral del tiempo. **Anales de la Facultad de Medicina**, 65(4), 260-266. Recuperado de sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/anales/v65_n4/pdf/a08.pdf
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. **Studiositas**, 5 (2), 87-94. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>