



**FACULTAD DE ESCUELA DE POSGRADO  
ESCUELA DE POSGRADO**

**Tesis**

Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023

**Para optar el Grado Académico de  
Maestro en Docencia Universitaria**

**Presentado por**

**Autora:** Claros Flores, Patricia Beatriz

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8417-6841>

**Asesora:** Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-0851-3938>

**Línea de investigación**

Educación de calidad

**Lima – Perú**

**2023**

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSION: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Patricia Beatriz, Claros Flores, Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023 " Asesorado por el docente: Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia, Con DNI 10175632 Con ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0851-3938> tiene un índice de similitud de (19) (DIECINUEVE)% con código oid:14912:343303042 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y.
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor 1  
 Patricia Beatriz, Claros Flores  
 DNI: 10468568

.....  
 Firma de autor 2  
 Nombres y apellidos del Egresado  
 DNI: .....



.....  
 Firma  
 Maruja Dionisia Baldeón De La Cruz  
 DNI: 10175632

Lima, 27 de marzo de 2024

Tesis

Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de  
enfermería de una universidad privada de Lima, 2023

Línea de investigación

Educación de calidad

Sublínea de investigación

Psicología educativa

Asesora

Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0851-3938>

### **Dedicatoria**

A Dios, que ha sido bueno siempre.

A mi madre, que me ha dado todo.

## **Agradecimiento**

Mi eterno agradecimiento a mi casa de estudios por haberme brindado la oportunidad de continuar con mis estudios de maestría en una época tan difícil como lo fue el tiempo de pandemia.

A mi familia, por ser el soporte silencioso que he necesitado para emprender todos mis proyectos.

A mis amigas de la maestría, porque con su alegría y solidaridad hicieron más llevadero los estudios en tiempos del Covid-19.

A mis maestros, en quienes vi una nueva forma de enseñar y de aprender.

A mi asesora, Dra. Maruja Baldeón, gracias por su paciencia y la orientación recibida.

## Índice

Dedicatoria .....	iii
Agradecimiento .....	iv
Índice.....	v
Índice de tablas .....	viii
Índice de figuras.....	ix
Resumen .....	x
Abstract .....	xi
Introducción.....	xii
<b>CAPITULO 1. EL PROBLEMA.....</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema .....	1
1.2. Formulación del problema.....	4
1.2.1. Problema general .....	4
1.2.2. Problemas específicos .....	4
1.3. Objetivos de la investigación.....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	5
1.4. Justificación de la investigación .....	5
1.4.1 Teórica .....	5
1.4.2 Metodológica.....	5
1.4.3 Práctica.....	5
1.5. Limitaciones de la investigación .....	7

CAPITULO 2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Antecedentes de la investigación .....	7
2.2. Bases Teóricas.....	12
2.2.1. Autocontrol.....	12
2.2.2.2 Procrastinación académica.....	20
2.3. Formulación de la hipótesis .....	32
2.3.1. Hipótesis general.....	32
2.3.2. Hipótesis específicas .....	32
CAPITULO 3. METODOLOGÍA.....	33
3.1. Método de la investigación.....	33
3.2. Enfoque de la investigación.....	33
3.3. Tipo de la investigación .....	34
3.4. Diseño de la investigación.....	34
3.5. Población, muestra y muestreo .....	35
3.5.1 Población.....	35
3.5.2. Muestra .....	35
3.5.3. Muestreo.....	36
3.6. Variables y operacionalización .....	36
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	38
3.8. Plan de Procesamiento y análisis de datos .....	40
3.9. Aspectos éticos.....	41
CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	42

4.1. Resultados.....	42
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados .....	42
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	47
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	55
ANEXO 1: Matriz de consistencia .....	72
ANEXO 2: Instrumentos .....	73
ANEXO 4. Confiabilidad del instrumento .....	103
ANEXO 5: Aprobación del comité de Ética.....	104
ANEXO 6: Formato de consentimiento informado .....	105
ANEXO 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos .....	107
ANEXO 8: Informe de similitud de turnitin.....	108



## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de la variable procrastinación académica.....	35
<b>Tabla 2</b> Operacionalización de la variable autocontrol.....	35
<b>Tabla 3</b> Ficha técnica del instrumento Escala de autocontrol (SCS).....	37
<b>Tabla 4</b> Ficha técnica de la Escala de procrastinación académica para estudiantes .....	38
<b>Tabla 5</b> Registro de expertos que validaron los instrumentos .....	39
<b>Tabla 6</b> Coeficiente $\alpha$ de Cronbach de cada escala.....	39
<b>Tabla 7</b> Categorización variable autocontrol.....	42
<b>Tabla 8</b> Categorización variable procrastinación académica.....	43
<b>Tabla 9</b> Reporte de frecuencia variable autocontrol.....	43
<b>Tabla 10</b> Reporte de frecuencia dimensiones de autocontrol.....	45
<b>Tabla 11</b> Reporte de frecuencias variable Procrastinación académica.....	46
<b>Tabla 12</b> Reporte de frecuencia dimensiones de procrastinación.....	47
<b>Tabla 13</b> Prueba de normalidad de los datos de autocontrol y procrastinación.....	48
<b>Tabla 14</b> Interpretación del coeficiente Rho de Spearman.....	48
<b>Tabla 15</b> Prueba de hipótesis general.....	49
<b>Tabla 16</b> Prueba de hipótesis específica 1.....	49
<b>Tabla 17</b> Prueba de hipótesis específica 2.....	50
<b>Tabla 18</b> Prueba de hipótesis específica 3.....	51

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Ciclo de la procrastinación.....	29
<b>Figura 2</b> Distribución de niveles variable autocontrol.....	44
<b>Figura 3</b> Distribución de niveles dimensiones autocontrol.....	45
<b>Figura 4</b> Distribución de niveles variable procrastinación académica.....	46
<b>Figura 5</b> Distribución de niveles dimensiones procrastinación .....	47

## Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el autocontrol y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, Perú. El estudio se enmarcó en el enfoque cuantitativo, el método hipotético-deductivo, el diseño no experimental y el nivel correlacional. La técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos fueron la escala de autocontrol (SCS) de del Valle et al. (2019) que consta de 28 ítems y la escala de evaluación de la procrastinación académica para estudiantes (PASS) de Garzón y Gil (2016) que consta de 44 ítems. La muestra se obtuvo a través del muestreo no probabilístico por conveniencia y estuvo conformada por 120 estudiantes del III y IV ciclo de la carrera de enfermería a los que se les aplicó ambos cuestionarios. Los resultados estadísticos fueron de  $P=0.000<0.005$  y  $\rho= -,465$  indicando que existe relación negativa y moderada entre ambas variables de estudio; concluyendo que el autocontrol se correlaciona con la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima.

**Palabras clave:** procrastinación académica, autocontrol, autodisciplina

## Abstract

The aim of this research was to determine the relationship between self-control and academic procrastination among nursing students at a private college in Lima, 2023. The method of the study was hypothetical-deductive, quantitative approach, non-experimental design and correlational level. The technique used was the survey and the tools of data collection were two questionnaires, the SCS by Del Valle et al. (2019) to evaluate self-control, consisting of 28 items and the PASS by Garzón y Gil (2016) to evaluate academic procrastination consisting of 44 items. The sample was obtained by non-probability sampling and consisted of 120 third year nursing students. The statistical results were  $P=0.000<0.005$  and  $\rho= -.465$  indicating that there is a negative and moderate relationship between both study variables, concluding that self-control correlates with academic procrastination in nursing students of a private university in Lima - 2023.

**Keywords:** academic procrastination, selfcontrol, selfdiscipline.

## **Introducción**

La procrastinación académica es una conducta caracterizada por la postergación de las actividades que deben ser realizadas en un plazo ya establecido acarreando consecuencias negativas en la vida del estudiante como el bajo rendimiento académico, ausentismo, depresión y deserción. Este comportamiento ha existido desde cientos de años atrás; por ello, se han realizado muchos estudios para indagar sobre los posibles factores relacionados, encontrándose que este constructo tiene bases cognitivas, conductuales y emocionales; sin embargo, existe poca literatura sobre su relación con el autocontrol.

Es por ello, que el presente estudio tiene como objetivo establecer la relación entre el autocontrol y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de enfermería; para tal propósito se plantearon los siguientes capítulos: El primer capítulo consta del planteamiento y la formulación del problema, objetivos, justificación y limitaciones de la investigación. En el segundo capítulo se presenta el marco teórico con los estudios previos y las bases teóricas sobre las variables; además, de las hipótesis. En el tercer capítulo se detalla la metodología empleada en el estudio. El cuarto capítulo abarca el análisis de los resultados y la discusión de estos a la luz de la literatura. En el quinto capítulo se mencionan las respectivas conclusiones y recomendaciones.

## **CAPITULO 1. EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

El proceso de transición de un nivel académico a otro representa un verdadero problema de adaptación para el estudiante ya que trae consigo una serie de exigencias tales como la sobrecarga académica y nuevos horarios de estudio (Duche et al., 2020). Estos retos de la vida académica en ocasiones pueden ser postergados por muchas razones; al respecto, Ayala et al. (2020) sostienen que la procrastinación académica hace referencia a cuando el estudiante atrasa alguna actividad por otra teniendo esta acción un impacto negativo a nivel educativo tales como el bajo rendimiento académico y la deserción estudiantil. Diversos estudios estiman que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios adopta conductas procrastinadoras en algún momento de su vida (Steel, 2007). Asimismo, puede tener impacto en nuestra salud y emociones provocándonos ansiedad, irritabilidad y estrés (Gomez-Romero et al., 2020).

A nivel internacional, entre el 30% y 60% de estudiantes de pregrado tienden en demorar el inicio o la finalización de trabajos y tareas académicas (Sultan y Gulfisha, 2018). Por otro lado, en España, se realizó un estudio en el que se mostró que el 17.3% de los estudiantes universitarios presentaron altos niveles de procrastinación, el 45.1% niveles medios y el 37.6 niveles bajos, evidenciando que la procrastinación es un

problema que afecta a muchos estudiantes a lo largo de su vida académica (González y Hernández, 2019). Asimismo, en Centroamérica, se encontró que 55.8% de estudiantes de enfermería de una universidad pública presentaron alto nivel de procrastinación académica, siendo escribir un trabajo de final de curso y estudiar para los exámenes las actividades que más se postergaron (López et al., 2021).

A nivel latinoamericano, en México, un estudio demostró que los estudiantes muestran conductas dilatorias en niveles moderados, siendo la realización de trabajos finales la actividad en la que más procrastinan afectando el rendimiento académico; también se encontró que las razones para procrastinar son de carácter actitudinal y emocional (Cárdenas et al., 2021). Por otro lado, en Colombia, se encontró una elevada frecuencia de postergación, siendo escribir un trabajo de final de curso la actividad en la que el 53% de estudiantes ha postergado de manera frecuente (Gómez et al., 2023).

En el Perú, se han realizado diversos estudios sobre procrastinación académica, encontrándose que el 34% de los estudiantes presenta un nivel alto y 60% presenta un nivel moderado (Delgado et al., 2021). Un estudio hecho en Lima reporta que el 63.7% de encuestados presenta niveles moderados y el 16, 4% presenta niveles altos de procrastinación académica (Hanco, 2021). Asimismo, un estudio realizado en Madre de Dios indicó que el nivel de procrastinación académica que caracterizó a los estudiantes fue alto; encontrándose que el 11.3% presentó un nivel muy alto, el 38.4% presentaron un nivel alto y el 25.8 % presenta un nivel moderado; además, encontraron respecto al nivel de autorregulación académica que el 32.4% posee un nivel bajo y el 15.9% de estudiantes presentan niveles muy bajos (Estrada et al., 2021).

Estos datos resultan preocupantes debido al impacto negativo de la procrastinación académica en el desempeño académico del estudiante produciendo

principalmente bajo rendimiento académico, malestar emocional, ansiedad y sensación de fracaso (López et al., 2019).

Para afrontar las exigencias propias de la etapa universitaria y obtener un buen desempeño académico el estudiante debe contar con una serie de recursos personales como la autorregulación, autoconciencia y habilidades sociales como trabajo en equipo (Gómez-Chacón, 2002); además, debe contar con un adecuado manejo de su tiempo, organización personal, hábitos y técnicas de estudio apropiadas (Martínez et al., 2020).

Otro de los recursos que el estudiante universitario necesita para afrontar la etapa universitaria es el autocontrol, constructo que ha sido investigado ampliamente por la psicología y el área educativa, el cual consiste en la capacidad del individuo de anular o regular aquellos impulsos que le producen una satisfacción inmediata pero que al ser invalidados permiten el logro de resultados favorables en el futuro, lo cual supone consecuencias importantes para la persona (Tagney et al., 2004). Al respecto, diversos estudios demuestran la relación del autocontrol con consecuencias positivas sobre la vida de la persona, como reducción de la criminalidad, menor presencia de trastornos alimentarios y menor uso de alcohol (Del Valle et al., 2019). Además, el autocontrol también se ha asociado con un mejor desempeño académico (Ponce et al., 2023). Es decir, que los estudiantes con un buen nivel de autocontrol van a realizar sus tareas a tiempo y tendrían mayor capacidad de resistir aquellas situaciones que los desvíen de sus objetivos personales (Tagney, 2004).

Por otra parte, un estudio concluyó que las personas con bajos niveles de autocontrol y autorregulación son más susceptibles a la distracción y a los estímulos ambientales placenteros; es decir, que estas personas retrasan sus tareas deliberadamente por obtener satisfacción a corto plazo (Faramarz y Omid, 2019).

Asimismo, se encontró que la autorregulación académica se correlacionó negativamente



con la procrastinación en estudiantes universitarios; es decir que, a mayor habilidad del estudiante de regular sus impulsos habrá menor nivel de procrastinación académica (Ragusa et al., 2023).

Por lo antes expuesto surge el interés de investigar sobre la relación entre el autocontrol y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre el autocontrol y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre la autodisciplina y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre el control reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre el control no reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre el autocontrol y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar la relación entre la autodisciplina y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Determinar la relación entre el control reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Determinar la relación entre el control no reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

## **1.4. Justificación de la investigación**

### **1.4.1 Teórica**

El presente estudio contribuyó a la generación de conocimiento científico sobre la relación entre el autocontrol y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios. En este sentido, la variable procrastinación académica fue abordada desde la teoría conductual de Skinner la cual plantea que una conducta permanece o se conserva por sus efectos de recompensa; es decir, porque le genera satisfacción a corto plazo; siendo ese el motivo por el cual los estudiantes dejan de realizar sus actividades académicas ya que estas, implican para ellos, una satisfacción a largo plazo. Por otro lado, la variable autocontrol fue abordada desde la teoría del aprendizaje social de Bandura quien adoptó el concepto de autocontrol considerando que está formado por tres pasos específicos: la auto-observación, el juicio y la auto-respuesta.

### **1.4.2 Metodológica**

El presente trabajo se justificó metodológicamente en el enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel correlacional y de corte transversal. Por otra parte, contribuyó con la aplicación de dos instrumentos como son la escala de autocontrol

(SCS), creado por Tagney et al. (2004) y adaptado al español por del Valle et al. (2019) y la escala de procrastinación académica para estudiantes (PASS), creado por Solomon y Rothblum (1986) y adaptado por Garzón y Gil (2016); permitieron la recolección de datos y determinar la relación entre autocontrol y procrastinación. Asimismo, el estudio aportó a otras investigaciones con variables y características similares ya que se puede replicar la metodología empleada.

### **1.4.3 Práctica**

Los resultados de la presente investigación sirvieron de guía para que las autoridades universitarias y docentes propongan las estrategias necesarias para incrementar la habilidad de autocontrol de los estudiantes y de esta manera disminuir el fenómeno de la procrastinación académica en los estudiantes.

### **1.5 Limitaciones de la investigación**

La principal limitación que se encontró fue durante la recolección de datos, ya que, a pesar de enviar ambos instrumentos de manera virtual a los estudiantes, no se obtuvo la respuesta que se esperaba. Por tal motivo, se optó por ir a la universidad, pedir permiso a algunas profesoras del tercer ciclo de la carrera de enfermería para que los estudiantes llenen las encuestas de manera presencial y culminar con la etapa de recolección de datos.

## CAPITULO 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

Rivero, et al., (2021) refieren que los antecedentes de investigación son la “revisión de otras investigaciones realizadas por otros estudiosos sobre el tema que se quiere investigar” (p. 42). A continuación, se presentan investigaciones del ámbito internacional y nacional que han sido recopiladas sobre las variables de estudio:

#### 2.1.1. Internacionales

Parsaoran et al. (2023) realizaron un estudio con el objetivo de “descubrir el efecto del autocontrol sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios”. El estudio fue cuantitativo, de metodología correlacional con una muestra de 379 estudiantes, 227 hombres y 152 mujeres, con edades comprendidas entre 14 y 17 años. Los datos se recolectaron usando una escala de autocontrol de 14 ítems y una escala de procrastinación académica de 28 ítems. Los resultados indican una relación negativa entre el autocontrol y la procrastinación académica ya que se obtuvo una  $p < 0.05$ ; concluyéndose que los estudiantes con alto nivel de autocontrol son capaces de controlarse a sí mismos frente a conductas disruptivas que no se ajustan a sus objetivos.

Tao y Jing (2023) realizaron un estudio con el objetivo de “investigar la relación entre sentido de autodisciplina, motivación autónoma y procrastinación”. El estudio fue

cuantitativo, de diseño no experimental y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 377 universitarios, 170 mujeres y 207 varones, a quienes se les aplicó el cuestionario general de procrastinación desarrollado por Lay , la versión china de la escala de motivación autónoma que desarrolló Jia en el año 2016 y el test de autodisciplina desarrollado por Tian en el año 2018. Los resultados mostraron que existe correlación significativa entre procrastinacion y autodisciplina ( $r: -0.23, p < 0.001$ ) y que además esta correlación es negativa.

Rostania et al. (2023) realizaron un estudio con el objetivo de “determinar el impacto de la autoeficacia y el autocontrol de los estudiantes sobre la procrastinación academica” este estudio fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 105 estudiantes universitarios a quienes se les aplicó 3 cuestionarios para medir estos constructos; los resultados revelaron que los estudiantes presentaron niveles altos de procrastinación académica y niveles bajos de autocontrol ya que obtuvieron un nivel de significancia igual a 0, menor de 0.05, y un coeficiente de regresión de -0.317; concluyéndose que existe relacion negativa y significativa entre el autocontrol y la procrastinación académica, lo que implica que a mayor autocontrol menor procrastinación académica.

Alaya et al. (2021) realizaron un estudio cuyo objetivo fue “determinar el impacto de la procrastinación académica en los estudios y el rendimiento académico e identificar los factores asociados”. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal. La muestra estuvo compuesta por 1019 estudiantes entre 22 a 25 años de diferentes universidades y facultades como medicina, leyes e ingeniería; además, el 62% de la muestra fueron mujeres, los instrumentos que se usaron fueron la escala de procrastinación, la versión abreviada de la escala de impulsividad, la escala de satisfacción en la vida, la escala de perfeccionismo y la escala de autoestima. El análisis

de regresión multivariante mostró que el consumo de alcohol, el tipo de carrera que estudian y la impulsividad son factores de riesgo para la procrastinación académica.

Fernández (2021) realizó un estudio con el objetivo de “explorar las posibles relaciones entre el modelo de personalidad de Zuckerman-Kulhman y la procrastinación académica”. El estudio utilizó un diseño cuantitativo no experimental y transversal. La muestra se obtuvo a través del muestreo intencional no probabilístico por bola de nieve y estuvo compuesta por 109 estudiantes catalanes. Los resultados mostraron que las dimensiones neuroticismo-ansiedad, impulsividad y agresividad-hostilidad se relacionan de forma positiva y significativa con la procrastinación académica, asimismo se realizó una regresión lineal múltiple que evidenció que las variables neuroticismo-ansiedad e impulsividad fueron los mejores predictores de la procrastinación académica explicando el 14.4% de la varianza.

Josh y Chacko (2021) realizaron una investigación con el objetivo de “entender la relación entre procrastinación, hábitos de estudio y actitud optimista entre estudiantes universitarios de la India”. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 223 estudiantes de ambos sexos a quienes se le aplicó la escala de procrastinación de Lay, el inventario de hábitos de estudio de Palsane y Sharman, una hoja demográfica y la escala de optimismo. Los resultados revelaron que existe una correlación fuerte y negativa entre procrastinación y hábitos de estudio ( $Rho$  Spearman:  $-.294$ ) y que no existe relación entre procrastinación y optimismo ( $r$ :  $-.101$ ).

López et al. (2020) realizaron un estudio en México cuyo objetivo fue “determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de enfermería”. En este estudio se aplicó la prueba PASS de Solomón y Rothblum a una muestra de 113 estudiantes. Como resultado se obtuvo que el 55.8% presentó un alto nivel de

procrastinación, siendo además, el escribir un trabajo de final de curso y estudiar para los exámenes las actividades más postergadas. Se encontró que la falta de energía, el autocontrol, la falta de asertividad y la confianza son los principales motivos para procrastinar del estudiante.

Pérez et al. (2021) realizaron un estudio con el objetivo de “determinar la relación entre impulsividad, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato, Tungurahua-Ecuador”, el estudio fue de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional, y de corte transversal, la población estuvo constituida por 62 estudiantes y la muestra por 43 estudiantes de los cuales el 81,4% fueron mujeres y el 18,6% hombres, a los que se les aplicó el test de impulsividad de Barratt y la escala de procrastinación académica de Busko. Los resultados entre procrastinación y rendimiento académico no reflejaron una diferencia significativa. Se hallaron diferencias según el género, la impulsividad cognitiva en nivel medio fue mayor en el género femenino (91,4%) y la no planeada prevaleció en hombres (100%). La correlación resultó estadísticamente significativa entre impulsividad y procrastinación académica ya que se obtuvo un  $p < 0.05$  y un Rho de Spearman de 0.049.

### **2.2.2. Nacionales**

Inga et al. (2022) realizaron un estudio cuyo objetivo fue “determinar cuáles son los factores propios de la procrastinación académica en la resolución de problemas de los jóvenes universitarios de una facultad de ingeniería en una universidad pública peruana”. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel correlacional. La población estuvo conformada por 226 estudiantes de entre 16 y 28 años, de ambos sexos y que cursaban el I y X semestre de estudios, a los que se les entregó virtualmente un cuestionario de 16 ítems que se elaboró en Microsoft Forms.

Los resultados indicaron que solo la procrastinación por falta de motivación y por falta de método de trabajo tienen una influencia negativa en la resolución de problemas.

Quiroz (2022) realizó un estudio con el objetivo de “establecer la relación entre compromiso académico y procrastinación en los estudiantes de una universidad pública”. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel descriptivo correlacional. La muestra se obtuvo por muestreo no probabilístico e intencionado y estuvo conformada por un total de 311 estudiantes entre 18 y 24 años, 93 varones y 218 mujeres, a quienes se les encuestó de manera virtual. Se utilizaron las escalas de UWES-S-9 de Schaufeli para medir el compromiso académico y la EPA de Busko para medir la procrastinación académica. Los resultados obtenidos permitieron corroborar la relación negativa significativa entre ambas variables ya que se obtuvo  $\rho = -.611$  y  $p = .00$ , lo que indicó que a mayor compromiso académico menor es la procrastinación académica.

Silva (2020) realizó un estudio con el objetivo de “determinar la relación entre la procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura”. El estudio fue no experimental-transversal, descriptivo y correlacional. La población estuvo conformada por 132 alumnos de ambos sexos de una universidad de Piura a quienes se les aplicó la EPA y el inventario de hábitos de estudio (CASM – 85). Los resultados mostraron que existe correlación positiva y significativa entre la procrastinación académica y los hábitos de estudio ( $\rho = .291$ ;  $p < 0.05$ ).

Burgos y Salas (2020) realizaron un estudio con el objetivo de “determinar la relación entre procrastinación académica y autoeficacia”. El estudio siguió el enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel correlacional. La muestra se obtuvo a través de muestreo no probabilístico y estuvo conformada por 172 estudiantes de universidades públicas de Lima de entre 18 a 36 años, a quienes se les aplicó la EPA



adaptada para medir la procrastinación académica y la escala de autoeficacia percibida para situaciones académicas (EAPESA). Los resultados mostraron que las variables presentan correlación negativa, es decir que a menor autoeficacia mayor procrastinación. Asimismo, se encontró que los que más procrastinan son los estudiantes de ciclos intermedios y los que tienen mayores niveles de autorregulación y autoeficacia son los estudiantes de los primeros ciclos.

Estrada et al. (2020) realizaron un estudio cuyo objetivo fue “analizar la procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica”, el enfoque de la investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental debido a que la variable no fue manipulada deliberadamente sino fue observada tal como se dio en su entorno y el tipo fue descriptivo transeccional, ya que se analizaron las propiedades y características de la variable analizada. A través del muestreo probabilístico estratificado se obtuvo una muestra de 151 estudiantes quienes respondieron al cuestionario EPA para medir la procrastinación académica. Los resultados arrojaron que el 11,3% de estudiantes presentó un nivel muy alto de procrastinación académica y el 38,4 % un alto nivel. En relación a la dimensión autorregulación académica se pudo observar que el 19,9% de estudiantes muestra un nivel alto, el 32.4 % un nivel bajo y el 15.9% un nivel muy bajo. Se concluyó que los estudiantes presentaron niveles altos de procrastinación académica y niveles de autorregulación académica baja.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Autocontrol**

#### **2.2.1.1. Conceptualización**

Mongomery (2008) refiere que el autocontrol es la capacidad de un individuo para analizar, describir y operar sobre la conducta. Asimismo, López et al. (2003) refieren que el autocontrol está compuesto por un conjunto de conductas y habilidades

que le van a permitir al individuo regular sus emociones y escoger conductas considerando las consecuencias que esta le traiga en el futuro. Por otro lado, Tagney et al. (2004) señalan que el autocontrol es la capacidad de un individuo para anular o regular aquellos impulsos que le produciría una satisfacción inmediata pero que al ser invalidados permiten el logro de resultados favorables en el futuro, lo cual supone consecuencias más importantes para la persona. Al respecto, Goleman (1995) definió el autocontrol como la habilidad de las personas para manejar sus reacciones emocionales, controlar sus impulsos y recuperarse de los fracasos de la vida.

En suma, el autocontrol es la fuerza que una persona ejerce para controlar sus impulsos en función a una recompensa futura, esta fuerza es usada en todas las decisiones a las que nos enfrentamos en nuestra vida diaria para resistir o inhibir los impulsos, por ejemplo, gastar incontroladamente, comer comida chatarra, no hacer ejercicios y todas aquellas actividades en las que sacrificamos una recompensa inmediata por un beneficio a largo plazo (Baumeister et al., 2007).

### **2.2.1.2. Teorías sobre el autocontrol**

#### **Teoría del aprendizaje social**

Bandura (1971) en su teoría del aprendizaje social, adoptó el concepto de autocontrol considerando que está formado por tres pasos específicos: la auto-observación que es como nos vemos a nosotros mismos y a nuestro comportamiento en su totalidad (actos, metas, estrategias); el juicio, se refiere a la valoración y a la comparación que realizamos de nuestro comportamiento con un estándar o con comportamientos impuestos por nuestra sociedad; y la auto-respuesta, se refiere a las respuestas que nos damos dependiendo de si nos fue bien o no en la comparación que hicimos.

El autocontrol está formado por un conjunto de capacidades que regulan nuestra conducta con el fin de evitar consecuencias negativas u obtener beneficios; asimismo, sostiene que tiene relación con la autoeficacia, que es la creencia de las personas sobre sus propias capacidades o habilidades de lograr algo. Estas creencias que tienen los individuos sobre sí mismos son de singular importancia para el ejercicio del control y el desarrollo de su competencia personal, permitiéndoles manejarse con eficacia. En suma, el conjunto de juicios que la gente hace respecto a su propia capacidad para llevar a cabo ciertos desempeños, compone lo que se llama autoeficacia percibida (Bandura, 1986).

Dentro de este enfoque podemos también mencionar los aportes de Harter (1983) quien establece que la dinámica entre los procesos de internalización, procesos afectivo-motivacionales y los procesos cognitivos son básicos para el estudio del autocontrol; en este sentido, se considera el autocontrol como el producto de las interacciones de la persona con su contexto, regulado, por la capacidad de categorizar diferentes situaciones y experiencias en la medida que avanza en su desarrollo cognitivo lo cual formará parte del constructo de su autoconcepto que para Harter (1983) viene a ser una construcción cognitiva que a su vez desemboca en un modelo multidimensional de dominio cognitivo de la formación de la autoestima.

### **Teoría psicoanalítica**

El psicoanálisis es una corriente en la que se considera que los primeros años de vida del individuo son esenciales para entender su comportamiento como adulto. El padre del psicoanálisis, Freud (1922), propuso que la mente de un individuo está formada por 3 estructuras llamadas el “ello”, el “ego” y el “súper ego” que representan el sistema inconsciente, la razón y el comportamiento moral, respectivamente; según Freud, el ello forma la base de nuestros impulsos más primitivos, es completamente

inconsciente e impulsa nuestras motivaciones más importantes; el ego, es el controlador consciente, la parte de nuestra mente que toma las decisiones, y el súper ego representa nuestro sentido de la moralidad y de hacer lo que es correcto.

Esta teoría propone que los procesos de inhibición y autocontrol en la persona son el resultado de estas tres fuerzas psicológicas que operan en nuestra mente mediante pulsiones, las mismas que se dan en el inconsciente individual siendo una función principal del ego, y sería el superego quien controlaría las conductas sobre un base moral (Lelio, 2018).

### **Teoría conductista**

A diferencia del cognitivismo, el conductismo es una corriente de la psicología que pone su énfasis sobre los métodos experimentales y se focaliza sobre variables que pueden observarse, medirse y manipular rechazando todo aquello que sea subjetivo, interno y no disponible, por ejemplo, lo mental (Bobadilla, 2014).

En el método experimental, el procedimiento estándar es manipular una variable y luego medir sus efectos sobre otra; por lo tanto, esta corriente nos dice que la conducta de las personas, no sus estados mentales, pueden ser modificados mediante un estímulo, respuesta y refuerzo, dando origen a una nueva conducta. (Pellón, 2013).

En este sentido, Skinner (1970) sostiene que en el autocontrol hay dos respuestas, la primera es la respuesta controladora que se caracteriza por la manipulación de variables ambientales; la segunda, es la respuesta controlada que refuerza a la respuesta controladora; por lo tanto, define autocontrol no como una posibilidad de autodeterminación interna sino como un comportamiento operante en el que el propio individuo organiza las condiciones necesarias para generar otro tipo de comportamiento.

Asimismo, Schultz y Schultz (2010) señalan que existen variables capaces de modificar la conducta; es decir, el autocontrol se emplea cuando los efectos que las

situaciones externas tienen en el sujeto pueden ser modificados. En esa línea, Nye (2002) refiere que una persona con un buen nivel de autocontrol será capaz de identificar y controlar su conducta tanto en situaciones agradables como desagradables.

### **Teoría de las funciones ejecutivas**

Las funciones ejecutivas son el conjunto de procesos mentales que ocurren en la corteza prefrontal y que componen el uso de acciones dirigidas hacia uno mismo para identificar objetivos y para elegir acciones que nos lleve a lograrlos (Barkley, 2012). Asimismo, la función ejecutiva es una acción consciente y activa a través de la cual el individuo puede cambiar su comportamiento e influir de forma positiva en las consecuencias a futuro. Al respecto, Gioia et al. (2016) señalaron que se desarrollan en paralelo al neurodesarrollo de las regiones prefrontales del cerebro; así, vemos que este desarrollo se da principalmente durante la infancia, etapa en la que hay un progreso acelerado, presentando su pico máximo a mediados de la adolescencia.

Barkley (2012) expuso que muchas de las conductas que los individuos realizan son automáticas y para modificar dichas conductas ante una situación determinada se necesita recurrir a las funciones ejecutivas; es decir, la autorregulación es cualquier acción dirigida hacia uno mismo que cambia la conducta aumentando la posibilidad de obtener resultados positivos en el futuro; dentro de las funciones ejecutivas se encuentran la inhibición, que es la capacidad de la persona para inhibir o controlar las repuestas impulsivas y generar otras repuestas mediadas por la atención y el razonamiento.

#### **2.2.1.3. Desarrollo del autocontrol**

Santos (2003) refiere que el desarrollo del autocontrol se inicia en la infancia, en las etapas que a continuación se detallan:

Autocontrol no consciente (de 0 a 2 años): Es un autocontrol primitivo especialmente en los procesos biológicos involuntarios que se regulan e interiorizan gradualmente por el actuar de los adultos de su entorno; el comportamiento de los niños en esta etapa es controlado en su totalidad por agentes externos como sus padres, tutores, etc. de quienes perciben la aprobación como efecto de la obediencia y al contrario la desaprobación como consecuencia de la desobediencia.

Autocontrol dependiente del control externo (de 2 a 3 años): En esta etapa se observa una variedad de conductas voluntarias e intencionales las que se dan con el fin de obtener propósitos y objetivos claros que controlan los adultos, éstas se transmiten al niño por medio de actuaciones negativas u órdenes concretas por parte del cuidador; el niño da las primeras muestras de obediencia, al cumplir órdenes y peticiones y es en esta etapa que se inicia el juego de obediencia por atención o aprobación social, y viceversa.

Inicio del autocontrol (de 3 a 4 años): En esta etapa se da una negativa a las órdenes, el niño no quiere que se ocupen de él quiere hacerlo solo, se les va observar rehusándose a obedecer y suele oírseles la frase “no, tú no...” o “solo yo” el niño expresa con claridad que desea hacer las cosas por sí mismo; esto es llamado la autoafirmación que son actos desobedientes emprendidos por los niños en pos de establecer su autonomía de alguna manera, otra forma en que el niño demuestra que quiere hacer las cosas por él mismo es a través del desafío que es la resistencia activa a las órdenes de los demás y que además van acompañados de irritación e intensificación del comportamiento.

Autocontrol elaborado (a partir de los 4 años): En esta etapa se dan cambios en el autocontrol de manera repentina, las conductas son mucho más elaboradas y si el entorno promueve desarrollar el control, desarrolla estrategias para retrasar

gratificaciones y evitar castigos; la interiorización es más profunda, el niño aprende a reconocer cuales son las causas de la gratificación e incluso siente mayor satisfacción en las nuevas gratificaciones, puede esperar el turno y ser responsable de tareas concretas (cuidar los animales, por ejemplo); además, lo hace con satisfacción dándole importancia a lo que realiza; durante esta etapa se inicia el desarrollo moral, las normas sociales y los valores.

#### **2.2.1.4. Consecuencias del autocontrol**

Estudios realizados sobre el autocontrol reportan su relación con muchas respuestas positivas y también con un gran rango de comportamientos negativos; dichos estudios muestran que las personas con un buen nivel de autocontrol no se dejan influenciar por tendencias o impulsos que no son deseados (Del Valle et al., 2019). Asimismo, Stucke y Bausmeister (2006) refieren que un adecuado autocontrol está directamente relacionado con una disminución del consumo de sustancias dañinas como el alcohol, la agresividad y los niveles de criminalidad y con un mejor rendimiento académico. Al respecto, Duckworth et al. (2019) encontraron que durante la etapa universitaria, los estudiantes con un alto nivel de autocontrol obtuvieron, en general, un mejor rendimiento académico. Además, Zettler (2011) encontró en su investigación que niveles bajos de autocontrol se asocian con las conductas improductivas académicamente, mientras que un buen nivel de autocontrol se asocia a un mejor desempeño académico.

Según estos autores, aquellos estudiantes que poseen un alto nivel de autocontrol, obtienen estos resultados positivos porque realizan sus actividades académicas en el plazo determinado y tienen mayor capacidad de evadir las distracciones emocionales y las actividades placenteras que interfieran en su trabajo.

#### **2.2.1.5 Instrumento para valorar la variable autocontrol**

Para evaluar la variable autocontrol se empleó la escala de autocontrol (SCS) de Tagney et al. (2004) adaptada al español por Del Valle et al. (2019). Esta escala evalúa la capacidad de las personas para modificar o eliminar respuestas prepotentes e interrumpir comportamientos indeseados, está compuesta por 3 dimensiones: autodisciplina, control reflexivo de los impulsos y control no reflexivo de los impulsos; y 28 ítems con una escala de tipo Likert de 5 puntos en la que el participante debe indicar desde 1: No refleja en nada como soy habitualmente a 5: Me refleja mucho como soy habitualmente.

#### **2.2.1.6 Dimensiones de la variable autocontrol**

Del Valle et al. (2019) consideran las siguientes dimensiones para la variable autocontrol.

**Autodisciplina:** Ferrari et al. (2009) señalan que la autodisciplina supone la capacidad de trabajar eficazmente, comprometidamente y actuar de acuerdo a objetivos predeterminados para alcanzar metas a largo plazo. En ese sentido, Del Valle et al. (2019) refieren que este constructo agrupa aspectos relacionados a la capacidad de trabajar eficazmente y comprometerse con objetivos personales.

**Control reflexivo de los impulsos:** Se refiere a la restricción de la acción mediante un control activo sobre el estímulo saliente y prepotente (Ferrari et al., 2009). En ese sentido, hace referencia a la capacidad de los individuos de identificar riesgos de las conductas y actuar de acuerdo a dicha observación; es decir, esta dimensión representa la capacidad de la persona para resistir tentaciones o actividades placenteras que se evalúan como malas o contrarias a los objetivos personales a largo plazo (del Valle et al., 2019).

**Control no reflexivo de los impulsos:** Es la capacidad general de la persona para refrenar conductas e impulsos (del Valle et al., 2019).



## **2.2.2. Procrastinación**

### **2.2.2.1 Conceptualización**

Solomon y Rothblum (1984) describen la procrastinación como la tendencia a retrasar o demorar el inicio o la culminación de tareas hasta el punto de sentir incomodidad. Asimismo, Ferrari y Diaz (2007) refieren que la procrastinación es aquel patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deberían ser entregadas en un momento determinado. Por otro lado, Steel (2007) señala que la procrastinación se expresa como el retraso intencional en el proceso de realizar una acción ya prevista con anterioridad, sabiendo las consecuencias negativas que acarrea. Para Krause y Freund (2014) la procrastinación es la incapacidad subjetiva para iniciar o culminar la búsqueda de un objetivo dado, fenómeno que es común en contextos académicos. Por tanto, la procrastinación está caracterizada por la conducta de postergar la realización de tareas o actividades que deben ser entregadas en un plazo determinado.

### **2.2.2.2 Procrastinación académica**

Una de las primeras definiciones técnicas de procrastinación académica la propusieron Solomon y Rothblum (1986): “La conducta de casi siempre o siempre postergar el inicio o conclusión de las tareas académicas y casi siempre o siempre sentir ansiedad asociada a esa postergación” (p. 387). Asimismo, Ferrari et al. (1995) explican que la procrastinación académica es la demora voluntaria para realizar las tareas académicas, a pesar que los estudiantes tuvieron la intención de realizar las actividades académicas dentro del plazo establecido. En esa línea, Onwuegbuzie (2004) expone que la procrastinación académica es la “postergación innecesaria y a propósito en el inicio o conclusión de las tareas académicas hasta el punto de experimentar incomodidad” (p. 5).

Por otra parte, Clariana (2009) clasifica la procrastinación académica en: a) Esporádica que se refiere a una conducta puntual, aislada y se relaciona con actividades académicas concretas debido a carencias en la gestión del tiempo y; b) Crónica referida al hábito generalizado de demorar la dedicación al estudio.

### **2.2.2.3 Teorías y modelos sobre la procrastinación**

#### **Teoría psicodinámica**

Según Atalaya y García (2019) la teoría psicodinámica fue la primera que intentó explicar la postergación de los trabajos académicos y sostuvo que la procrastinación se inicia en la infancia ya que en esta etapa se desarrolla la personalidad del adulto; es decir, son las experiencias de la niñez un factor influyente en el adulto y en sus procesos mentales inconscientes de su comportamiento diario y en los conflictos internos como la raíz subyacente de la mayoría de conductas (Baker, 1989); por lo tanto, la procrastinación está relacionada al miedo con no cumplir los objetivos propuestos, enfatizando que este miedo al fracaso se ha desarrollado debido a relaciones familiares patológicas, donde el rol de los padres ha causado la frustración, la rebeldía y la baja autoestima del niño (Matlin, 1995).

En suma, este modelo entiende la procrastinación como la manifestación de un drama interno psíquico, frecuentemente acerca de sentimientos y problemas familiares, a través de la conducta problemática; además, este modelo se enfoca en los motivos que tienen aquellas personas inteligentes, capaces y lo suficientemente preparadas para obtener el éxito, pero que sin embargo fracasan o desisten de realizar las actividades académicas.

#### **Teoría conductual**

Quant y Sánchez (2012) definen la procrastinación como la elección que hace una persona entre conductas que tengan consecuencias positivas a corto plazo y evitar la

realización de actividades que impliquen consecuencias demoradas. Así mismo, Álvarez (2010) refiere que las personas que tienden a procrastinar es porque esa conducta ha sido reforzada por factores ambientales; de tal manera, este llega a ser un factor de mantenimiento para continuar con este tipo de acción. Esta teoría explica la procrastinación en la conocida ley del efecto; es decir, plantea que una conducta permanece o se conserva por sus efectos de recompensa; además, señala que aquellas personas que han sido recompensadas o han tenido éxito por procrastinar persistirán en hacerlo, mientras que las que no tienen una historia de recompensas o efectos por tales conductas, la abandonarán; por lo tanto, se puede entender la procrastinación como una conducta de escape y/o evitación que se ha condicionado (Burka y Yuen, 2008). En suma, según el modelo conductual, la procrastinación es la conducta en la que la persona realiza tareas que le generen satisfacción a corto plazo; es por ese motivo que los estudiantes dejan de realizar sus actividades académicas porque implica una satisfacción a largo plazo.

### **Teoría de las representaciones sociales**

Suárez (2022) refiere que esta teoría intenta analizar los fenómenos sociales como la procrastinación académica; en este sentido, las representaciones sociales son enunciados figurativos contruidos por un grupo de personas, sobre sí mismo y sobre otros grupos, lo que les permite interpretar la realidad; además, refiere que es indispensable determinar la forma sobre cómo las personas conocen la realidad, cómo la piensan y la orientan en su vida cotidiana. Las representaciones sociales implican sistemas cognitivos cuya función es la elaboración del comportamiento y la comunicación entre los individuos (Moscovici, 1963). Asimismo, esta teoría posee tres elementos: a) contenido o información, b) el objeto y c) el sujeto; y considera al fenómeno de la procrastinación académica como un contenido idiosincrático o como un

objeto social que puede ser transmitido a las personas de una determinada región o comunidad (Suárez, 2022).

### **Modelo cognitivo-conductual**

Natividad (2014) señaló que el modelo cognitivo-conductual no solo hace uso de los planteamientos conductistas, sino que rescata el papel de los procesos cognitivos disfuncionales; como las creencias irracionales y las percepciones negativas y equivocadas que tiene el individuo acerca de sí mismo, en el desarrollo de emociones insanas y conductas desadaptativas. Este modelo plantea que las conductas y emociones son determinadas por la interpretación cognitiva e idiosincrática que cada persona hace de acontecimientos o sucesos; es decir, el estilo cognitivo del individuo influye sobre las creencias que mantiene, creencias irracionales que suelen expresarse como demandas y obligaciones; y sobre lo que siente y hace (Natividad, 2014).

Por otro lado, según esta teoría, la procrastinación es el resultado del procesamiento disfuncional de información de la persona y de las creencias irracionales que este tiene de sí mismo, lo que hace que equipare su percepción de autovalía con su rendimiento, promoviendo ansiedad, falta de confianza y sentimientos de inutilidad (Ellis y Kanus, 1977).

### **Modelo motivacional**

McCown et al. (1991) refieren que las personas actuamos por la motivación de lograr o conseguir algo; así, por ejemplo, la persona puede elegir dos motivaciones: el éxito o el fracaso; el éxito se constituye en el logro motivacional y el fracaso es la motivación que tiene la persona para evitar una situación que percibe como negativa. Desde esta perspectiva, el logro se concibe como una variable dependiente de una serie de factores como la percepción de dificultad, atribuciones sobre el éxito y los niveles de ansiedad que se presenta cuando se perciben pocas posibilidades de alcanzar el éxito;

cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando aquellas tareas que consideren difíciles y en las cuales puedan predecir fracaso (Solomon y Rothblum, 1986).

### **Modelo cognitivo**

Este modelo plantea que las personas que procrastinan tienen un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social; estas personas son propensas a experimentar formas de pensamiento obsesivo sobre su propio comportamiento cuando no pueden realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea y manifiestan un pésimo desarrollo de sus actividades porque tienen problemas para organizar su tiempo llevándoles al fracaso constante; además, la persona procrastinadora, según este modelo, primero se compromete a realizar la tarea, posteriormente, empieza a tener pensamientos quejosos relacionados con la incapacidad para realizarla por lo cual se comienza a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con baja eficacia (Wolters, 2003).

#### **2.2.2.4 Causas de la procrastinación**

Al comportamiento de postergar las actividades académicas se le ha relacionado con variables cognitivas y conductuales como baja autoestima y autoconfianza, rasgos de personalidad como el perfeccionismo, depresión, déficit de autocontrol, comportamientos de desorganización como el mal manejo de tiempo, impulsividad y ansiedad (Solomon y Rothblum, 1986); sin embargo, la mayor parte de la literatura sobre procrastinación enfoca las causas a los rasgos de personalidad y las características de las personas más que en otros factores (Schiming, 2012). Pese a ello vemos que en los últimos años muchos enfoques coinciden que la procrastinación

académica es causada por la falta de autocontrol (Natividad, 2014) o por una falla regulatoria (Rebetez et al., 2016); asimismo, se le ha asociado a la impulsividad (Gustavson et al., 2014) y a pensamientos intrusivos (Flett et al., 2012), variables que constituyen manifestaciones de dificultades autorregulatorias (Gay et al., 2011).

#### **2.2.2.5 Factores relacionados a la procrastinación académica**

A continuación, se detalla algunos de los factores relacionados a la procrastinación académica:

**Aversividad a las tareas:** Rothblum et al. (1990) refieren que estudiantes y personas en general procrastinan cuando las tareas les resultan aversivas y tediosas. Al respecto, Ferrari et al. (2009) señalaron que las personas que procrastinan son más propensas al aburrimiento que otras; estas personas simplemente encuentran sus tareas y quehaceres aburridos, lo que hace que la iniciación y la culminación de estas sean un proceso aburrido.

**Motivación:** Steel (2007) expuso que otra explicación razonable de la procrastinación es el nivel de motivación para alcanzar el éxito, muchos estudiantes motivados pueden experimentar que su buen desempeño es un premio en sí, lo que podría hacer que las tareas académicas sean menos aversivas.

**Miedo al fracaso y perfeccionismo:** Muchos estudios también han encontrado correlación entre características de la personalidad y la procrastinación, por ejemplo, el miedo al fracaso y perfeccionismo; por un lado, el perfeccionismo es una virtud valiosa para muchos estudiantes que sienten que tienen que cumplir estándares altos y buscan siempre hacer lo mejor; por otro lado, el exceso de perfeccionismo puede conducir a los estudiantes a evitar tareas y situaciones donde sus altos e irracionales estándares se ven poco probables de cumplir (Solomon y Rothblum, 1986). Respecto, al miedo al fracaso, si es que el estudiante teme firmemente de que va a fracasar en alguna tarea, hacer un

mayor esfuerzo solo podría aumentar la decepción y la desesperanza y así surgiría la procrastinación (Williams et al., 2008).

**Autoeficacia y autoestima:** Una baja autoeficacia implica tener dudas sobre la habilidad de desempeñarse en el nivel deseado mientras que la baja autoestima puede hacer que estas dudas afecten nuestra imagen (Steel , 2007). Creer que uno va fallar al hacer una tarea (baja autoeficacia) puede resultar en la creencia de que ese posible fallo expresará nuestra deficiencia como persona (baja autoestima) y; por lo tanto, podría ser tentador evitar hacer la tarea. Lindsley et al. (1995) sugieren que podría existir una relación de refuerzo entre autoeficacia y procrastinación, si la procrastinación reduce los logros académicos, podría causar una menor autoeficacia, lo que a la vez conduciría a mayor procrastinación y así.

**Impulsividad:** Consiste en el actuar rápido e irreflexivo, atento a las ganancias presentes, sin prestar atención a las consecuencias a mediano y largo plazo; por otro lado, Perez y Rodríguez( 2021) refieren que existe relación significativa entre impulsividad y procrastinación; asimismo, Zainab et al.,(2011) encontró que existe relación positiva entre ambos constructos; es decir, a mayor impulsividad mayor procrastinación. Estos resultados concuerdan en que uno de los predictores fuertes y consistentes de la procrastinación académica es la impulsividad (Steel, 2007).

**Autodisciplina:** Duda-Macera y Gallardo-Echenique (2022) hallaron que los estudiantes sin autodisciplina o que no han logrado incorporar hábitos de estudio terminan procrastinando. En esa perspectiva, Schouwenburg y Lay (1995) refieren que la procrastinación se ha relacionado con dos rasgos principales de la personalidad, alto neuroticismo y principalmente baja autodisciplina.

#### **2.2.2.6 Tipos de procrastinación**

Se puede distinguir a través de la literatura dos tipos de procrastinación

a) Procrastinación general: Es el acto de posponer tareas importantes hasta el punto de que genere malestar subjetivo o incomodidad; es decir, en este tipo de procrastinación la persona sabe qué es lo que tiene que hacer, pero no lo hace y demora la iniciación de las actividades que deben ser completadas en un periodo de tiempo; la procrastinación surge como consecuencia de un fallo en los procesos de autorregulación lo que generaría la demora en la realización de actividades ya planificadas (Ferrari, 1992).

b) Procrastinación académica: Es la demora voluntaria para realizar las tareas académicas, a pesar que los estudiantes tuvieron la intención de realizar las actividades académicas dentro del plazo establecido (Ferrari et al., 1995). Este fenómeno también es definido por Wolters (2003) como un fallo en la realización de las actividades académicas caracterizado por dejar hasta el último minuto aquellas actividades que deberían ser completadas. Además, la procrastinación académica puede ir acompañado de un alto nivel de ansiedad debido a la demora en las tareas académicas (Solomon y Rothblum, 1986).

Por otro lado, Chun-Chu y Choi (2005) clasifican la procrastinación en: procrastinación pasiva, es la más común, la que sucede sin darnos cuenta ya que no existe la intención de posponer las actividades y la procrastinación activa en la que sí existe la decisión de aplazar tareas.

#### **2.2.2.7 Tipos de procrastinador**

A través de diversos estudios Ferrari (1992) determinó la existencia de tres tipos de procrastinador cuando trataba de comparar algunas escalas que fueron desarrolladas anteriormente para evaluar la procrastinación: a) Procrastinador aurosal: Se caracteriza por estar en la búsqueda constante de emociones intensas que le llevan a posponer las tareas hasta el último momento, y esto le genera cierta satisfacción y sensación de



desafío que viene a ser el refuerzo positivo y la estimulación que necesita. b)

Procrastinador evitativo: Este tipo de procrastinador hace lo opuesto al de tipo aurosal ya que no se enfrenta a la tarea en cuestión, sino que busca evitarla por varios motivos como aversión que siente por ciertas tareas; asimismo, el temor a fracasar si intenta realizarlas lo cual esconde un miedo de afrontar sus propias limitaciones. c)

Procrastinador decisional: En este tipo lo que se procrastina es la toma de una determinada decisión. Cabe mencionar, que luego de diversos estudios este sistema de clasificación ha sido puesto en duda y algunas investigaciones recientes concluyen que esta taxonomía puede no diferenciar realmente los tipos de procrastinadores.

Por otra parte, Steel (2007) clasificó la procrastinación de acuerdo a las características del individuo, encontrando cuatro tipos: Los procrastinadores impulsivos que comprenden a aquellos individuos que no tienen disciplina y son fáciles de distraer; los procrastinadores indecisos, aquellos que dudan y tienen dificultad para tomar decisiones; los procrastinadores evitadores, comprende a los individuos que sienten temor a fallar o a la desaprobación de los demás; y el procrastinador busca emociones, aquel que disfruta terminar la tarea justo a tiempo.

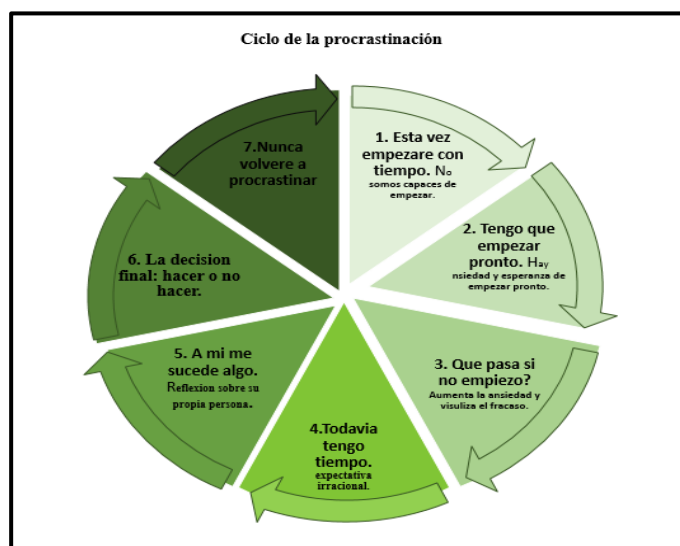
De otra parte, Ferrari et al. (1995) proponen siete tipos de procrastinadores: a) Perfeccionista, quién aplaza las tareas por incumplimiento de estándares personales. b) Soñador, prefiere divagar en fantasías. c) Preocupado, con temor de las consecuencias, pero no se involucra. d) Generador de crisis, quien disfruta de la interacción social sin desarrollar las actividades. e) Desafiante, responsabiliza a otros de forma impulsiva. f) Ocupado, quien atiende varias tareas a la vez y no termina. g) Relajado, aquel que evita situaciones que le generen estrés y compromiso.

### 2.2.2.8 Ciclo de la procrastinación

Burka y Yuen (2008) recogieron numerosos testimonios de pacientes procrastinadores quienes expresaron que cuando se está metido en este problema no tienen estabilidad emocional, sus intenciones no corresponden a sus acciones, se llenan de frustración, pueden perder la noción del tiempo y sienten que no son conscientes de ello; encontrando ciertas características y patrones que se repiten en los procrastinadores por lo que describieron el ciclo de su pensamiento: a) “Esta vez empezaré con tiempo”, cuando decidimos realizar una acción, tarea o actividad determinada sabemos que contamos con tiempo para poder empezar, pero no nos sentimos capaces de hacerlo en ese momento y albergamos la esperanza de que aún tenemos tiempo y que en un corto plazo de tiempo empezaremos; mientras tenemos esperanzas el tiempo va pasando. b) “Tengo que empezar pronto”, la persona es consciente de que ha pasado el tiempo y empieza a sentir cierta ansiedad y la necesidad de empezar pronto; en este periodo aún queda tiempo y la persona aún alberga cierta esperanza de empezar pronto y culminar con éxito. c) ¿Qué pasa si no empiezo?, el tiempo sigue pasando y la persona abandona toda esperanza de poder iniciar tempranamente con la tarea, mientras que aumenta la ansiedad; en esta etapa domina el pensamiento catastrófico y visualiza su futuro como un fracaso; surgen los pensamientos tipo “debí haber empezado antes”, “estoy haciendo de todo menos”, “no puedo disfrutar de nada”. d) “Todavía tengo tiempo”, pese a que la persona sabe del tiempo transcurrido, se siguen albergando expectativa (totalmente irracional) que en algún momento se empezará la tarea y que tendrá un fin exitoso. e) “A mí me sucede algo”, cuando la persona se da cuenta que no ha podido iniciar con la tarea y que hasta ahora ha fallado, comienza a reflexionar sobre sí mismo y se da cuenta que el problema no radica en lo externo si no en ella misma, piensa que le falta algo que todos tienen, modifica su autoconcepto, sufre y se desespera. f) “La decisión final:

Hacer o no hacer”, en esta etapa la persona deberá tomar una decisión entre hacer la tarea académica a última hora o no hacerla y aceptar que ha perdido la batalla: Opción 1: No hacer las tareas académicas; la persona siente ansiedad, malestar y siente que es imposible acabar la tarea en el tiempo que le queda; se da cuenta que, aunque invierta todas sus fuerzas no cuenta con el tiempo suficiente para hacerlo bien por lo que decide que es demasiado tarde y que, si lo va hacer mal, mejor no lo hace. Opción 2: Hacer las tareas académicas; en esta etapa la persona siente una presión tan grande por no hacer las tareas que piensa seguir así sin hacerlas es más insoportable, así que lo intenta, en el proceso descubre que la tarea no era tan terrible, que su conducta fue irracional y siente alivio de haber empezado. g) “Nunca volveré a procrastinar”, si el procrastinador logró culminar la tarea sentirá agotamiento por el esfuerzo invertido en la realización de la misma; si el procrastinador no logró culminar la tarea se sentirá decepcionado. En ambos casos la persona sentirá alivio y se prometerá a si misma que jamás volverá a procrastinar.

**Figura 1**  
*Ciclo de la procrastinación*



*Nota.* La figura muestra el ciclo de la procrastinación. Tomado de Burka y Yuen (2008).

### **2.2.2.9 Instrumento para valorar la variable procrastinación académica**

Para la medición de la variable procrastinación académica se empleó la adaptación realizada por Garzón y Gil (2016) de la escala de procrastinación académica para estudiantes (PASS) creada por Solomon y Rothblum (1986). Esta escala consta de dos partes, la primera parte evalúa la prevalencia de la procrastinación en 6 áreas académicas donde se evaluó la frecuencia de procrastinación, el grado en que la procrastinación de cada actividad es considerada un problema y la medida en que se desea disminuir la tendencia a procrastinar. Para esta primera parte las opciones de respuesta se presentan tipo Likert que va desde 1: Nunca hasta 5: Siempre.

En la segunda parte de la escala se planteó una situación particular en la que se está procrastinando (retraso al entregar una tarea), para que el estudiante recuerde cuando posterga sus actividades y pueda identificar cuál de las afirmaciones presentadas refleja su postura, de esta manera se indagó sobre las posibles razones por las que está procrastinando.

Asimismo, el PASS consta de 2 dimensiones: prevalencia de la procrastinación y motivos de la procrastinación; y 44 ítems con 5 opciones de respuesta tipo Likert que van desde 1 = No refleja mis motivos en absoluto y 5= Los refleja perfectamente.

### **2.2.2.10 Dimensiones de la variable procrastinación académica**

Según Garzón y Gil (2016), la variable procrastinación académica se subdivide en dos dimensiones:

**Prevalencia de la procrastinación académica:** Se refiere al reporte que hace el mismo encuestado sobre cuánto procrastina en las diversas situaciones que se presentan en el ámbito académico como, por ejemplo: estudiar para los exámenes o escribir un ensayo.

**Razones de la procrastinación:** Se refiere a los diversos motivos que tiene el encuestado para procrastinar y se mide a través de cinco sub escalas: a) búsqueda de excitación, se refiere a las razones de búsqueda de activación a través de las demoras y la rebelión; b) falta de energía y autocontrol abarca razones como el manejo del tiempo y la baja tolerancia a la frustración; c) perfeccionismo se refiere a una característica de la personalidad como el autoperfeccionismo; d) ansiedad a la evaluación se refiere al miedo al fracaso frente a la tarea y; e) poca asertividad y confianza, hace referencia a la percepción de la persona sobre su carencia de habilidades para realizar una tarea con éxito.

### **2.3. Formulación de la hipótesis**

#### **2.3.1. Hipótesis general**

Existe relación entre autocontrol y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima.

#### **2.3.2. Hipótesis específicas**

Existe relación entre la autodisciplina y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Existe relación entre el control reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Existe relación entre el control no reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

## **CAPITULO 3. METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

El método que se siguió en la presente investigación fue el hipotético deductivo ya que se trató de establecer la verdad o falsedad de nuestra hipótesis, a partir de los resultados que se obtuvieron (Behar, 2008). Por otro lado, Bernal (2010) refiere que el método hipotético-deductivo consiste en “un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y se busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos” (p.60).

### **3.2. Enfoque de la investigación**

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, al respecto Hernández y Mendoza (2018) refieren que este enfoque busca estimar las magnitudes u ocurrencias de los fenómenos y probar las hipótesis; es decir, representa un conjunto de procesos organizados de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones. Por otro lado, Sánchez y Reyes (2017) señalan que la investigación cuantitativa “supone procedimientos estadísticos de procesamiento de datos, hace uso de la estadística descriptiva y/o inferencial” (p. 51).

### **3.3. Tipo de la investigación**

La investigación fue de tipo aplicada, según Rodríguez (2015) “la investigación aplicada es un proceso formal y sistemático, coordina el método científico, de análisis y generalización con las fases deductivas e inductivas del razonamiento” (p.22). Por otro lado, Romero et al. (2021) refieren que este tipo de investigación se caracteriza porque “busca la aplicación o utilización de los conocimientos que se adquieren...y se encuentra muy vinculada con la investigación básica porque depende de los resultados y avances de esta última; esto queda aclarado si se nota que toda investigación aplicada requiere de un marco teórico” (p.9).

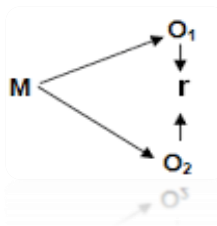
### **3.4. Diseño de la investigación**

La presente investigación siguió un diseño no experimental; es decir, la investigación se realizó sin manipular deliberadamente las variables, este diseño no modifica las variables y no busca observar el efecto de una sobre otra (Hernández y Mendoza, 2018). Asimismo, Arispe et al. (2020) refieren que “los diseños no experimentales son aquellos en los que los fenómenos se observan de manera natural, para posteriormente analizarlos” (p.69).

#### **3.4.1 Nivel**

El estudio fue de nivel correlacional. Al respecto, Hernández y Mendoza (2018) señalan que estos estudios permiten establecer relaciones entre categorías, conceptos o variables en un momento determinado. Asimismo, Sánchez y Reyes (2017) mencionan que “los estudios correlacionales son aquellos que se orientan a la determinación del grado de relación existente entre dos o más variables de interés en una misma muestra de sujetos o el grado de relación existente entre dos fenómenos o eventos observados” (p.129).

El siguiente diagrama corresponde a los diseños correlacionales.



Donde:

M = Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima.

O1 = Observación de la variable autocontrol.

O2 = Observación de la variable procrastinación académica.

r = Es el coeficiente de correlación.

### 3.4.2 Corte

El corte del estudio fue transversal. Al respecto, Hernández y Mendoza (2018) refieren que “los diseños transversales o transeccionales recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único” (p.176).

## 3.5. Población, muestra y muestreo

### 3.5.1 Población

Una población es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Hernández y Mendoza, 2018, p. 198). En este estudio la población estuvo comprendida por 160 estudiantes del III y IV ciclo de estudios de la especialidad de enfermería de una universidad privada de Lima.

### 3.5.2. Muestra

La muestra, según Hernández y Mendoza (2018), es un subgrupo representativo de la población o universo que nos interesa y sobre el cual se recolectarán los datos pertinentes. Al respecto, Behar (2008) refiere que la muestra “es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus necesidades al que llamamos población” (p.51). En este estudio la muestra estuvo comprendida por 120 estudiantes



de la carrera de enfermería de una universidad privada de Lima, siendo 80 estudiantes del III ciclo y 40 estudiantes del IV ciclo.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes del III y IV ciclo de la carrera de enfermería.
- Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado.

Los criterios de exclusión fueron los siguientes:

- Estudiantes de otras facultades.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes de otros ciclos diferentes al III y IV ciclo de la carrera de enfermería.

### **3.5.3. Muestreo**

Para la selección de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico que consiste en que “no se conoce la probabilidad o la posibilidad de que cada uno de los elementos de una población sea seleccionado” (Sanchez y Reyes, 2017, p. 160). Por otro lado, Cortés e Iglesias (2004) expusieron que “este tipo de muestreo depende del juicio personal del investigador, quien puede decidir de manera arbitraria o conciente que elementos va incluir en la muestra” (p.98). Además, el muestreo fue intencional; al respecto, Sanchez y Reyes (2017) refieren que en este tipo de muestreo “quien selecciona la muestra lo que busca es que esta sea representativa de la población de donde es extraída, y dicha representatividad se da en base a una opinión o intención particular de quien selecciona la muestra” (p.161).

### **3.6. Variables y operacionalización**

#### **Tabla 1**

*Operacionalización de la variable procrastinación académica*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas de medición	Niveles y rangos
Procrastinación académica	La procrastinación académica es la conducta de casi siempre o siempre postergar el inicio o conclusión de las tareas académicas (Solomon y Rothblum, 1986).	Es la valoración de la variable a través de la aplicación de la escala de evaluación de la procrastinación para estudiantes (PASS) de Garzón y Gil (2016).	Prevalencia de la procrastinación          Razones para procrastinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir un trabajo (artículo o ensayo).</li> <li>• Estudiar para los exámenes.</li> <li>• Mantenerse al día con las lecturas asignadas.</li> <li>• Realizar tareas académicas administrativas.</li> <li>• Realizar tareas de asistencia.</li> <li>• Actividades universitarias en general</li> <li>• Búsqueda de excitación</li> <li>• Falta de energía y autocontrol.</li> <li>• Perfeccionismo.</li> <li>• Ansiedad a la evaluación.</li> <li>• Poca asertividad y confianza.</li> </ul>	<b>Ordinal</b> 1: Nunca 2: Casi nunca 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre	Bajo: 44-102 Moderado : 103-161 Alto: 162-220

*Nota.* La tabla muestra la operacionalización de la variable procrastinación académica

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable autocontrol*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas de medición	Niveles y rangos
Autocontrol	El autocontrol es la capacidad de un individuo para anular o regular aquellos impulsos que le producirían una satisfacción inmediata pero que al ser invalidados permiten el logro de resultados favorables en el futuro (Tagney et al., 2004).	Es la valoración del autocontrol a través de la aplicación de la escala de autocontrol (SCS) de Del Valle et al. (2019)	Autodisciplina       Control reflexivo de impulsos   Control no reflexivo de los impulsos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compromiso con objetivos personales.</li> <li>• Capacidad de trabajar eficazmente.</li> <li>• Capacidad de reconocer los riesgos de las conductas.</li> <li>• Capacidad para refrenar conductas e impulsos.</li> </ul>	<b>Ordinal</b> 1: No refleja en nada como soy habitualmente 3: Me refleja un poco 5: Me refleja mucho como soy habitualmente	Bajo: 28-65 Regular : 66-103 Alto: 104-140

*Nota.* La tabla muestra la operacionalización de la variable autocontrol.

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1. Técnica

Centty (2006) señaló que la técnica es un procedimiento metodológico y sistemático que se encargan de operativizar e implementar los métodos de investigación y que tienen la facilidad de recoger información de manera inmediata. Para esta investigación se empleó la técnica de la encuesta; al respecto, Pineda et al. (1994) mencionaron que “consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionado por ellos mismos, sobre opiniones, actitudes o sugerencias” (p.129).

#### 3.7.2. Descripción de instrumentos

El instrumento es el mecanismo que utiliza el investigador para recolectar y registrar la información acerca de las variables en estudio (Pineda et al., 1994). En la presente investigación el instrumento que se aplicó fue el cuestionario; al respecto, Yuni y Urbano (2006) refieren que el cuestionario es “un proceso estructurado de recolección de información a través de la respuesta a una serie predeterminada de preguntas” (p.65).

### Tabla 3

#### *Ficha técnica del instrumento Escala de autocontrol (SCS).*

Nombre del instrumento	Escala de autocontrol (SCS)
Autor y año	Tagney et al. (2004)
Adaptación	Del Valle et al. (2019)
Administración	Individual
Tiempo de aplicación	20 minutos
Sujetos de aplicación	Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima
Objetivo	Valorar el autocontrol en estudiantes universitarios
Dimensiones que evalúa	Autodisciplina, control no reflexivo de los impulsos y control reflexivo de los impulsos.
Puntuación y escala valorativa	1:No refleja como soy habitualmente hasta, 3: Me refleja un poco y 5: Me refleja mucho como soy habitualmente.

*Nota.* La tabla muestra la ficha técnica del instrumento Escala de autocontrol (SCS) adaptada por Del Valle et al. (2019).

**Tabla 4**

*Ficha técnica de la Escala de procrastinación académica para estudiantes (PASS)*

<b>Nombre del instrumento</b>	<b>Procrastination Assessment Scale Students (PASS)</b>
Autor y año	Solomon y Rothblum (1984)
Adaptación	Garzón y Gil (2016)
Administración	Individual
Tiempo de aplicación	30 minutos
Sujetos de aplicación	Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima
Objetivo	Valorar la procrastinación académica en estudiantes universitarios
Dimensiones que evalúa	Prevalencia de la procrastinación y razones para procrastinar.
Puntuación y escala valorativa	Primera parte: 1: Nunca, 2: Casi nunca, 3: A veces, 4: Casi siempre y 5: Siempre. Segunda parte: 1: No refleja mis motivos en absoluto, 3: Los refleja hasta cierto punto y 5: Los refleja perfectamente.

*Nota.* La tabla muestra la ficha técnica del instrumento PASS adaptada por Garzón y Gil (2016).

### **3.7.3. Validación**

La validez se refiere “al grado en que un instrumento mide con exactitud la variable que verdaderamente pretende medir” (Hernández y Mendoza, 2018, p. 229). En esta investigación se realizó la validación a través del juicio de expertos; la cual se refiere al grado en que un instrumento mide la variable de acuerdo con voces de personas expertas en el tema (Hernández y Mendoza, 2018).

A continuación, se detalla los expertos que validaron los instrumentos:

**Tabla 5**

*Registro de expertos que validaron los instrumentos*

<b>N°</b>	<b>Experto</b>	<b>Decisión</b>
1	Mg. Lucio Similiano Reyes Pariona	Aplicable
2	Mg. Maria Nacarino Tiburcio	Aplicable
3	Mg. Flor de Maria Ticllahuanca Mantari	Aplicable
4	Mg. Melissa Susan Maldonado Núñez	Aplicable
5	Dr. Freddy Felipe Luza Castillo	Aplicable

### **3.7.4. Confiabilidad**

La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere “al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo, caso o muestra produce resultados iguales” (Hernández y Mendoza, 2018, p. 228). Para estimar la confiabilidad de los instrumentos del presente estudio se aplicó una prueba piloto a 25 estudiantes que no formaron parte de la muestra pero que contaban con características similares a la población, posteriormente se aplicó el Coeficiente Alfa de Cronbach, que según Sánchez y Reyes (2017) es “el grado de consistencia de los puntajes obtenidos por un mismo grupo de sujetos en una serie de mediciones tomada con el mismo test” (p.168). La confiabilidad varía de acuerdo con el número de ítems que cada instrumento contenga (Hernández y Mendoza, 2018) y sus valores oscilan entre 0 y 1 (Corral, 2009).

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

**Tabla 6**

*Confiabilidad de los instrumentos*

<b>Escala</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Nº de ítems</b>
Escala de autocontrol	0,914	28
Escala de procrastinación académica	0,861	44

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

En primer lugar, se solicitó el permiso a la universidad para la aplicación de los instrumentos del trabajo de investigación. Luego, se envió a los estudiantes vía online el link del instrumento y el consentimiento informado teniendo en cuenta en todo momento los criterios de inclusión propios del trabajo de investigación. Una vez que se obtuvo el llenado de los cuestionarios se procedió a importar estos datos al SPSS, del cual se obtuvo inicialmente tablas y graficas de frecuencia y porcentaje para cada variable y sus dimensiones respectivas para realizar el análisis descriptivo.

Posteriormente usando la estadística inferencial se procedió a interpretar los resultados

de las hipótesis. Previamente se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov debido a que la muestra era mayor a 50 estudiantes, obteniéndose que los datos no tenían distribución normal por lo que se procedió a usar el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

### **3.9. Aspectos éticos**

El presente estudio consideró el Código de ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener. En ese sentido, para el procedimiento de recojo de datos se contó con la aprobación del proyecto de investigación por el Comité de ética; además, se solicitó el permiso a las autoridades de la universidad correspondiente al programa de pregrado de la escuela profesional de enfermería para la aplicación de los instrumentos de forma virtual. Se tuvo en cuenta la Ley N° 29733, Ley de Protección de datos personales, emitida el 3 de julio del año 2011, porque según su artículo 2, numeral 6, tiene como objetivo garantizar el derecho fundamental a la protección de los datos personales a través de su adecuado tratamiento en un marco de respeto de los demás derechos fundamentales que en ella se reconocen; por tanto, en el presente estudio se mantuvo la confidencialidad de los datos obtenidos de los participantes en el proceso de investigación. Asimismo, se cumplió con la aplicación del consentimiento informado a todos los participantes del estudio. De igual manera el investigador mantuvo una conducta ética al mostrar respeto y reconocimiento a la autoría de otros investigadores y autores literarios, de tal manera que se usaron las Normas APA 7ma. Edición. Finalmente, se cumplió con las políticas de prevención de plagio, para este fin la universidad cuenta con procedimientos informáticos que permiten detectar similitudes que podrían ser considerados plagios. El presente estudio fue analizado por el programa TURNITIN para garantizar su originalidad y el resultado indicó un porcentaje menor al 20% para similitud.

## CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 4.1. Resultados

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

##### 4.1.1.1. Categorización de las variables y dimensiones

Considerando lo reportado en la tabla siguiente, se halló respecto a la variable autocontrol, de los datos procesados, el puntaje mínimo de 66 y el máximo de 132; en cuanto a sus dimensiones el más bajo puntaje fue 11 y el más alto 58 puntos; por otro lado, la tabla también presenta los niveles que se han consignado para valorar la variable indicada.

**Tabla 7**

*Categorización de la variable autocontrol*

Variable y dimensiones	N	Puntajes		Niveles		
		Min	Max	Bajo	Regular	Alto
Autocontrol	120	66	132	28-65	66-103	104-140
Autodisciplina	120	26	58	12-28	29-44	45-60
Control no reflexivo de los impulsos	120	23	53	11-25	26-40	41-55
Control reflexivo de los impulsos	120	11	25	5-11	12-18	19-25

Sobre la variable procrastinación académica, la tabla 8 indica que de los datos recolectados se encontró el puntaje mínimo de 44 y el máximo de 202 puntos; asimismo, en las dimensiones el puntaje más bajo fue 18 y el más alto 130; al igual que la anterior variable también se presentan los tres niveles con los cuales se valorará la variable.

**Tabla 8**

*Categorización de la variable procrastinación académica*

Variable y dimensiones	Puntajes			Niveles		
	N	Min	Max	Bajo	Moderado	Alto
Procrastinación académica	120	44	202	44-102	103-161	162-220
Prevalencia de procrastinación	120	18	84	18-42	43-66	67-90
Razones para procrastinar	120	26	130	26-60	61-95	96-130

#### 4.1.1.2. Análisis descriptivo variable autocontrol

Se obtuvo como resultado en el análisis descriptivo de la variable autocontrol, que del total de estudiantes de enfermería encuestados el 59.2% que es equivalente a 71 estudiantes consideran que su nivel de autocontrol es regular y el 40.8% que representa a 49 estudiantes que tienen un alto nivel de autocontrol, no se halló a ningún estudiante que refiera tener bajo nivel de autocontrol, lo indicado se aprecia en tabla 9 y figura 2.

**Tabla 9**

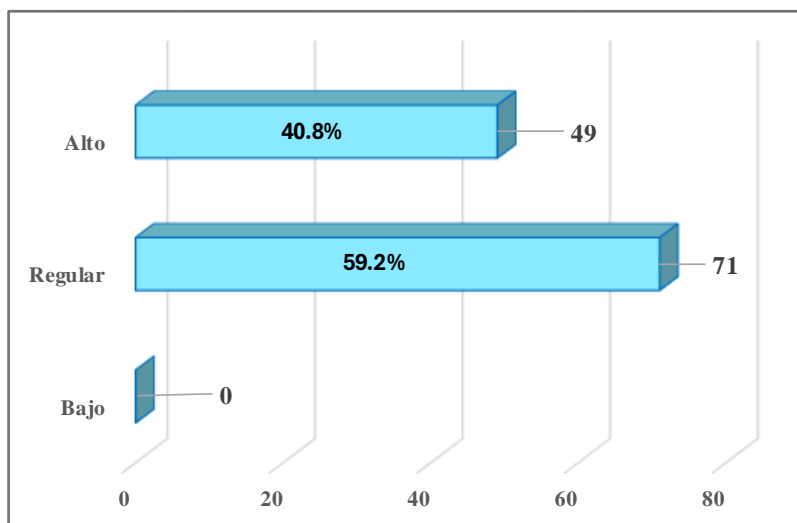
*Reporte de frecuencia de la variable autocontrol*

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	0	0.0
	Regular	71	59.2
	Alto	49	40.8
	Total	120	100.0



**Figura 2**

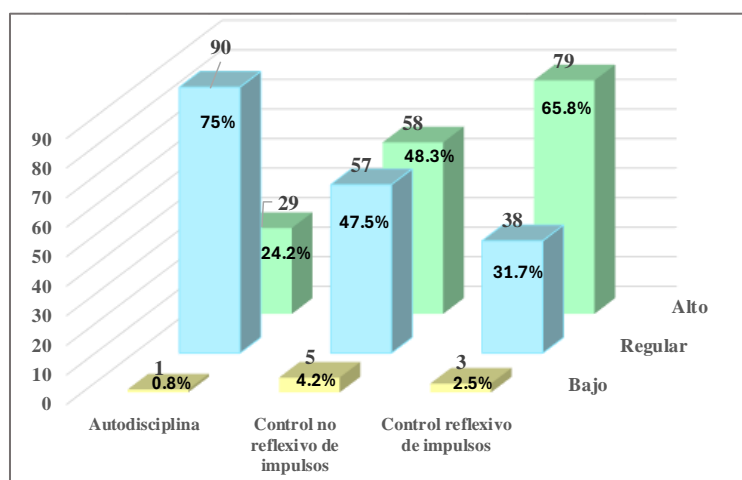
*Distribución de niveles de la variable autocontrol*



Por otro lado, al analizar de manera descriptiva las dimensiones de autocontrol, los resultados plasmados en tabla 10 y figura 2, refieren que del total de participantes, en la dimensión Autodisciplina, 1 estudiante, es decir el 0.8% considera tener baja autodisciplina, 75% que corresponde a la gran mayoría (90 estudiantes) refieren que su autodisciplina es regular y el 24.2% equivalente a 29 estudiantes indican ser altamente disciplinados; por otro lado, en la dimensión Control no reflexivo de los impulsos, 4.2% que corresponde a 5 estudiantes indican que es bajo el autocontrol en este aspecto, 47.5% (57 estudiantes) su nivel es regular, y el 48.3% (58) indican que es alto el control no reflexivo de los impulsos; por último, el aspecto Control reflexivo de impulsos, se halló que el 2.5%, es decir 3 estudiantes su control en este aspecto es bajo; el 31.7% (38) refieren que es regular el nivel de control, y el 65.8% que es igual a 79 estudiantes consideran que tiene un alto control reflexivo de los impulsos; lo indicado se aprecia en tabla 10 y figura 3.

**Tabla 10***Reporte de frecuencias de las dimensiones de autocontrol*

Dimensiones	Bajo		Regular		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Autodisciplina	1	0.8	90	75.0	29	24.2	120	100.0
Control no reflexivo de los impulsos	5	4.2	57	47.5	58	48.3	120	100.0
Control reflexivo de los impulsos	3	2.5	38	31.7	79	65.8	120	100.0

**Figura 3***Distribución de niveles de las dimensiones de autocontrol*

#### 4.1.1.3. Análisis descriptivo variable procrastinación académica

Acerca del análisis de la variable referida en tabla 11 y figura 4 se aprecian los resultados obtenidos, en el mismo se tiene que del total de estudiantes de enfermería, 30% que es equivalente a 36 estudiantes consideran que su nivel de procrastinar es bajo; sin embargo, el 60% que es igual a 72 estudiantes refieren que es moderado y el 10% que equivale a 12 estudiantes refieren que tiene alto nivel de procrastinación académica.

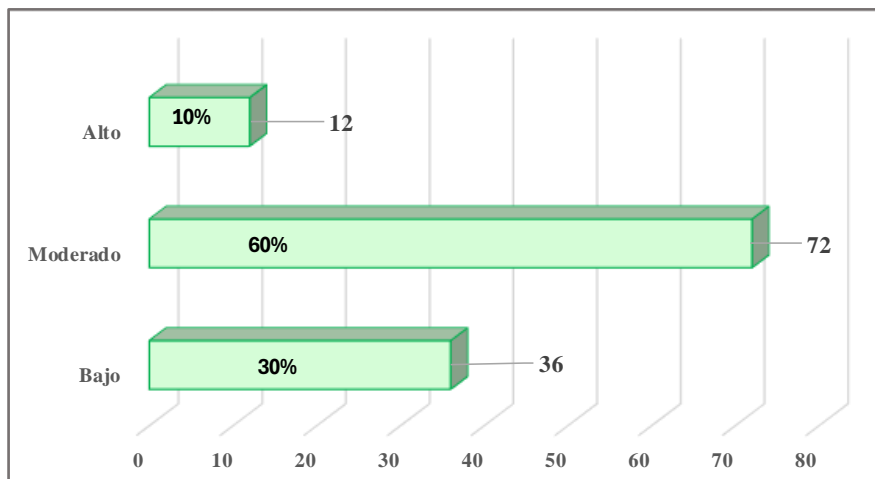
**Tabla 11***Reporte de frecuencias de la variable procrastinación académica*

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	36	30.0
	Moderado	72	60.0

Alto	12	10.0
Total	120	100.0

**Figura 4**

*Distribución de niveles de la variable procrastinación académica*



Sobre las dimensiones de la variable procrastinación académica, se obtuvo como resultados descriptivos, que del total de estudiantes en la dimensión Prevalencia de procrastinación el 24.2% que es igual a 29 discentes indicaron que su prevalencia es baja, 62.5% (75 estudiantes) su nivel es moderado y el 13.3% (16) que tienen alta prevalencia de procrastinación; del mismo modo, en la segunda dimensión razones para procrastinar 39.2% (47) refieren que estas son bajas; el 48.3% (58) que es moderado y el 12.5% (15) que tienen altas razones para procrastinar; lo expresado se encuentra en tabla 12 y figura 5.

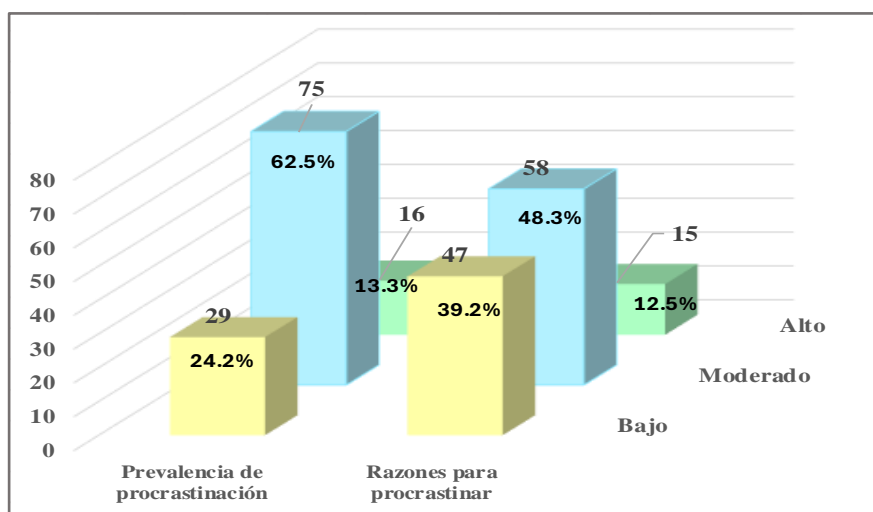
**Tabla 12**

*Reporte de frecuencias de las dimensiones de procrastinación académica*

Dimensiones	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Prevalencia de procrastinación	29	24.2	75	62.5	16	13.3	120	100.0
Razones para procrastinar	47	39.2	58	48.3	15	12.5	120	100.0

**Figura 5**

*Distribución de niveles de las dimensiones de procrastinación académica*



#### 4.1.2. Prueba de hipótesis

##### 4.1.2.1. Análisis de normalidad

En la tabla 13 considerando los valores de la prueba de Kolmogorov-Smirnov se llevó a cabo el análisis de normalidad, ya que se trató de una muestra mayor a 50 participantes, identificando según los hallazgos que no existe normalidad en los datos ( $p < 0.05$ ), por lo tanto, se utilizó el coeficiente Rho Spearman para contrastar los supuestos planteados.

**Tabla 13**

*Prueba de normalidad de los datos de autocontrol y procrastinación académica*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Autocontrol	0.091	120	0.016
Procrastinación	0.132	120	0.002

a. Corrección de significación de Lilliefors

El Rho de Spearman según Perinetti (2019) es un coeficiente de correlación que valora el grado de relación o asociación entre dos variables, “son herramientas extensamente utilizadas para analizar diferentes tipos de asociación entre variables en

individuos pertenecientes a poblaciones bajo estudio” (p. 53); en este sentido, para la interpretación de los hallazgos se utilizó los valores referidos en la tabla siguiente.

**Tabla 14**

*Interpretación del coeficiente Rho de Spearman*

<b>Rangos</b>	<b>Interpretación</b>
- 0,81 a - 1,00	Correlación negativa perfecta
- 0,51 a - 0,80	Correlación negativa considerable
- 0,21 a - 0,50	Correlación negativa moderada
- 0,01 a - 0,20	Correlación negativa débil
<b>0,00</b>	Sin correlación
0,01 a 0,20	Correlación positiva débil
0,21 a 0,50	Correlación positiva moderada
0,51 a 0,80	Correlación positiva considerable
0,81 a 1,00	Correlación positiva perfecta

*Nota.* Tomado de Roy et al. (2019)

#### 4.1.2.2. Prueba de hipótesis general

H<sub>0</sub>: No existe relación entre autocontrol y procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre autocontrol y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

**Tabla 15**

*Prueba de hipótesis general*

			<b>Autocontrol</b>	<b>Procrastinación académica</b>
Rho de Spearman	Autocontrol	Coefficiente de correlación	1.000	-,465**
		Sig. (bilateral)		0.000
	Procrastinación académica	N	120	120
		Coefficiente de correlación	-,465**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	120	120

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

De acuerdo con lo expuesto en tabla 15 se identificó relación significativa entre los constructos puesto que la sig fue menor que el margen de error ( $p = 0.000 < 0.05$ ); asimismo, tomando el dato del nivel de coeficiente, la relación fue inversa y de magnitud moderada ( $\rho = -,465$ ); según los hallazgos indicados se da por rechazada la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$ , es decir, existe relación entre autocontrol y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

#### 4.1.2.3. Prueba de hipótesis específicas

##### Prueba de hipótesis específica 1

$H_0$ : No existe relación entre la autodisciplina y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

$H_1$ : Existe relación entre la autodisciplina y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

**Tabla 16**

*Prueba de hipótesis específica 1*

			Autodisciplina	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Autodisciplina	Coefficiente de correlación	1.000	-,288**
		Sig. (bilateral)		0.004
		N	120	120
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	-,288**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.004	
		N	120	120

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Acerca de la prueba de hipótesis específica 1, se obtuvo según la tabla 16 un  $p=0.004 < 0.05$ , por tanto, se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_1$ ; es decir, que existe relación entre la autodisciplina y la procrastinación académica en los estudiantes de

enfermería de una universidad privada de Lima, 2023; también es importante señalar que la relación resultó ser inversa y de moderada magnitud ( $\rho = -,288$ ).

### Prueba de hipótesis específica 2

$H_0$ : No existe relación entre el control reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

$H_2$ : Existe relación entre el control reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

**Tabla 17**

*Prueba de hipótesis específica 2*

			Control reflexivo de impulso	Procrastinación académica
Rho de Spearman	Control reflexivo de impulso	Coefficiente de correlación	1.000	,409**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	120	120
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	-,409**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	120	120

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Siguiendo con el análisis, la tabla 17 presenta los resultados de la prueba de hipótesis específica 2, donde se obtuvo un  $p=0.000 < 0.05$ , lo que supone rechazar la  $H_0$  y aceptar la  $H_2$ ; es decir, que existe relación entre el control reflexivo de impulsos y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023; así mismo, esta relación es negativa y de moderada magnitud ( $\rho = -,409$ ).

### Prueba de hipótesis específica 3

H<sub>0</sub>: No existe relación entre el control no reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

H<sub>3</sub>: Existe relación entre el control no reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

**Tabla 18**

*Prueba de hipótesis específica 3*

			<b>Control no reflexivo de los impulsos</b>	<b>Procrastinación académica</b>
Rho de Spearman	Control no reflexivo de los impulsos	Coefficiente de correlación	1.000	,467**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	120	120
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	,467**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	120	120

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En el análisis de la prueba de hipótesis específica 3, se obtuvo un  $p=0.000 < 0.05$ ; por tal razón queda rechazada la H<sub>0</sub> y se acepta la H<sub>3</sub>; es decir, que existe relación entre el control no reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023; asimismo, la relación fue positiva y de moderada magnitud ( $\rho = ,467$ ), lo indicado se plasmó en la tabla 18.

#### **4.1.3 Discusión de resultados**

De acuerdo a la hipótesis general planteada se encontró que existe relación significativa entre los constructos autocontrol y procrastinación académica puesto que se encontró que la sig fue menor que el margen de error ( $p = 0.000 < 0.05$ ); y se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman de -,465 lo cual nos indicó que existe



relación entre ambas variables y que además esta relación era inversa y de magnitud moderada. Estos resultados coinciden con el estudio de Rostania et al. (2023) quienes encontraron que existe relación negativa y significativa entre el autocontrol y la procrastinación académica obteniendo resultados estadísticos de  $p=0$  y un coeficiente de regresión de  $-0.317$ , lo que se traduce en que a mayor autocontrol menor procrastinación académica. Asimismo, Gil (2020) encontró que dos de los motivos para demorar la entrega de un trabajo final fueron la pereza y la rebelión contra el control, que alcanzaron puntuaciones medias de 5.85 y 5.45 respectivamente, concluyendo así que la procrastinación académica puede ser entendida como un fallo en la autorregulación del individuo. Estos resultados concuerdan con estudios realizados sobre el autocontrol que reportan su relación a muchas respuestas positivas y también a un gran rango de comportamientos negativos como la procrastinación académica (del Valle et al., 2019), que afecta entre otros aspectos su rendimiento académico (Duckworth et al., 2019). De la misma forma Zettler (2011) encontró en su investigación que niveles bajos de autocontrol se asocian con conductas improductivas académicamente. Asimismo, estos resultados coinciden con los resultados de Solomon y Rothblum (1986) sobre la relación del autocontrol y la procrastinación académica, refiriendo que este fenómeno se debe a problemas en la autorregulación del individuo llevándolo a aplazar las actividades que le llevarían a alcanzar sus metas. Además, Natividad (2014) refiere que la postergación de los estudiantes es causada entre otros factores por la falta de autocontrol.

En relación a la hipótesis específica 1, se obtuvo una significancia de 0.004, menor al margen de error y un Rho de Spearman de 0.288, concluyendo así que existe relación entre la dimensión autodisciplina y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023; y que además esta

relación era inversa y de moderada magnitud, lo que quiere decir que a mayor autodisciplina menor procrastinación académica. Estos resultados coinciden con el estudio realizado por Tao y Jing (2023) quienes mostraron que existe correlación significativa entre procrastinación académica y autodisciplina y que además esta es negativa. ( $r: -0.23, p < 0.001$ ); es decir, que aquellos individuos con autodisciplina son menos propensos a procrastinar; otro estudio realizado por Joshy y Chacko (2021) evidenciaron la relación fuerte y negativa entre la procrastinación y los hábitos de estudio (Spearman:  $-.294$ ), esto significa que si los hábitos de estudio decrecen, los niveles de procrastinación incrementan. Estos resultados también concuerdan con los resultados encontrados por Duda-Macera y Gallardo-Echenique (2022) en el que refieren que los estudiantes sin autodisciplina o que no han logrado incorporar hábitos de estudio terminan procrastinando ya que no han sido capaces de organizar su conducta en el tiempo. Asimismo, Schouwenburg y Lay (1995) también refieren que la procrastinación se ha relacionado con dos rasgos principales de la personalidad; alto neuroticismo y baja responsabilidad, puntualmente baja autodisciplina.

Siguiendo con el análisis y en relación a la hipótesis específica 2, se obtuvo una significancia  $p=0.000 < 0.05$  y  $\rho = -.409$ ; concluyéndose que existe relación entre la dimensión control reflexivo de los impulsos y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023; y que además esta relación fue inversa y de moderada magnitud. Estos resultados concuerdan con los de Pérez et al. (2021) quienes realizaron un estudio con estudiantes universitarios en los que hallaron que existe relación entre impulsividad y procrastinación académica ya que se obtuvo un  $p < 0.05$  y un Rho de Spearman de  $0.049$ . Al respecto, Tagney et al. (2004) refieren que el control reflexivo de los impulsos es la capacidad del individuo de analizar e identificar riesgos en las conductas y actuar de acuerdo a dicha evaluación; es

decir, este control reflexivo de los impulsos le va permitir resistir o inhibir comportamientos en función de obtener un beneficio a largo plazo.

En relación a la hipótesis específica 3, se obtuvo una significancia de  $p=0.000 < 0.05$ ; y  $\rho= ,467$ , por tanto, se concluyó que existe relación entre la dimensión control no reflexivo de los impulsos y la variable procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima. Además, se encontró que dicha relación fue positiva y de moderada magnitud. Estos resultados concuerdan con estudios donde se encontró relación positiva y significativa entre impulsividad y la procrastinación académica (Fernández, 2021), y que además esta característica de la personalidad es un predictor fuerte y consistente de la conducta procrastinadora (Steel, 2007); esto quiere decir que a mayor impulsividad el individuo incrementará su conducta de postergación. Estos resultados concuerdan con lo que nos dicen Baumeister et al. (2007) que la impulsividad al ser un actuar rápido e irreflexivo nos lleva a tomar decisiones sin tomar en cuenta las consecuencias a futuro, siendo estas en su mayoría negativas en la vida de los estudiantes, es decir la impulsividad es considerada un factor de riesgo para la procrastinación académica (Alaya et al., 2021). De igual manera, Pérez et al. (2021) encontraron que existe correlación positiva y significativa entre impulsividad y procrastinación académica, es decir que a mayor conducta impulsiva mayor postergación.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La información analizada en esta investigación sobre la existencia de relación entre autocontrol y procrastinación académica permite establecer las siguientes conclusiones:

### 5.1 Conclusiones

**Primera:** Se logró determinar que existe relación entre las variables autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima; puesto que la sig fue menor que el margen de error ( $p = 0.000 < 0.05$ ); además, esta relación es inversa y de magnitud moderada ya que se obtuvo un  $\rho = -,465$  lo que nos indica que los estudiantes con mayor autocontrol tendrán más capacidad para resistir tentaciones y situaciones placenteras que les proporcione satisfacción a corto plazo y realizarán sus tareas académicas aunque esta signifique satisfacción a largo plazo, presentando de esta manera menores niveles de procrastinación académica.

**Segunda:** Se logró determinar que existe relación entre la dimensión autodisciplina y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima; ya que se obtuvo un  $p=0.004 < 0.05$ , también se encontró que esta relación es inversa y de magnitud moderada ya que se obtuvo un  $\rho = -,288$  lo que nos indica que si un estudiante trabaja eficazmente y se compromete con sus objetivos personales tendrá menor tendencia a postergar sus actividades académicas.

**Tercera:** Se logró determinar que existe relación entre la dimensión control reflexivo de los impulsos y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima; ya que se obtuvo un  $p=0.000 < 0.05$ ; además, se determinó que esta relación es inversa y de magnitud moderada porque se obtuvo un  $\rho = -.409$ , lo que quiere decir que a mayor control reflexivo de los impulsos menor procrastinación académica.

**Cuarta:** Se logró determinar que existe relación entre la dimensión control no reflexivo de los impulsos y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima; porque se obtuvo un  $p=0.000 < 0.05$ ; asimismo, esta relación es positiva y de magnitud moderada ( $\rho = .467$ ), lo que nos indica que el estudiante que es capaz de analizar las conductas y encontrar en ellas riesgos que puedan desviarlo de sus objetivos personales y actuar de acuerdo a esta evaluación tendrá menor tendencia de procrastinar.

## 5.2 Recomendaciones

**Primera:** A las autoridades universitarias se sugiere implementar talleres con los estudiantes y los docentes sobre el autocontrol de manera que no se caiga en la procrastinación; asimismo, realizar estudios de corte longitudinal que ayuden a visibilizar la evolución del autocontrol y la procrastinación en los estudiantes y de esta manera incrementar el conocimiento que tenemos sobre estos constructos.

**Segunda:** A los docentes universitarios se recomienda capacitar a los alumnos en temas como organización y planificación del tiempo, así como también hábitos de estudio; lo cual contribuye con la autodisciplina del estudiante y permite evitar la procrastinación.

**Tercera:** A las autoridades universitarias con el apoyo del departamento psicopedagógico se sugiere realizar evaluaciones a los alumnos para determinar ciertos rasgos de personalidad como la impulsividad y a partir de ahí implementar y trabajar en las estrategias adecuadas para su manejo; contribuyendo al control reflexivo de los impulsos y evitando la procrastinación académica.

**Cuarta:** A los directivos universitarios, se les sugiere desarrollar talleres donde se fortalezca la gestión adecuada de las emociones de los estudiantes, un aspecto clave en el aprendizaje, de manera que se evite el control no reflexivo de los impulsos lo cual contribuye con la procrastinación académica.

## REFERENCIAS

- Arispe Alburquerque, C. M., Yangali Vicente, J. S., Guerrero Bejarano, M. A., Lozada de Bonilla, O. R., Acuña Gamboa, L. A. y Arellano Sacramento, C. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador.
- Alaya, M., Quali, U., Youssef, S., Aissa, A. y Nacef, F. (2021). Academic procrastination in university students: Associated factors and impact on academic performance. *Eur Psychiatry*, 64(1). doi: [10.1192/j.eurpsy.2021.2013](https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2013)
- Álvarez Blas, O. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, 9(13), 159–177.
- Ayala Ramírez, A.S., Rodríguez Díaz, R.Y., Villanueva Quispe, W., Hernández García, M. y Campos Ramirez, M. (2020). La procrastinación académica: Teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*. 5(2).  
<https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Atalaya Laureano, C. y García Ampudia, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22 (2), 363 - 378.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Bandurra, A. (1971). *Social Learning Theory*. General Learning Press.
- Bandura, A. (1986) *Social Foundations of Thought and Action: A Social-Comparison Theory*. Englewood Cliffs: NJ: Prentice Hall.
- Baker, L. (1989). Metacognition, comprehension monitoring, and the adult reader. *Educational Psychology Review*, 1, 3-38. DOI:[10.1007/BF01326548](https://doi.org/10.1007/BF01326548)
- Barkley, R. A. (2012). Executive functions. What they are, how they work, and why they evolved. *The Guilford Press*.

- Baumeister, R., Vohs, K. y Tice, D. (2007). The Strength Modle of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Behar Rivero, D. (2008). *Metodología de la Investigación*. España: Editorial Shalom.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación*. Pearson educación.  
<https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bobadilla, D. (2014). *El conductismo: orígenes, trayectoria y significado*.  
[https://www.researchgate.net/publication/266261125\\_EL\\_CONDUCTISMO\\_ORIGENES\\_TRAYECTORIA\\_Y\\_SIGNIFICADO](https://www.researchgate.net/publication/266261125_EL_CONDUCTISMO_ORIGENES_TRAYECTORIA_Y_SIGNIFICADO)
- Burgos Torres, K. y Salas Blas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Scielo*, 8(3),790.  
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Burka, J.y Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why You Do It, what to Do about It now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Cárdenas Mass, P., Hernández Marín, G. y Cajigal Molina, E. (2021). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública . *RedCa*, 3(9), 18-40. <https://doi.org/10.36677/redca.v3i9.15806>
- Centy Villafuerte, D. (2006). *Manual Metodológico para el investigador científico*. Editorial Nuevo Mundo. <https://www.eumed.net/libros-gratis/2010e/816/index.htm>
- Clariana Muntada, M. (2009). *Procrastinación Académica*. Bellaterra: Servei de Publicacions.
- Corral, Y. (2009). Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos. *Revista Ciencias de la Educación*,(33), 228-247.



<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5362681>

Cortés Cortés, M.E. y Iglesias León, M. (2004). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. Universidad Autónoma del Carmen.

Chun Chu, A. y Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145*, 245-264. doi:<https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>

del Valle, M., Galli, J., Urquijo, S. y Canet Juric, L. (2019). Adaptación al español de la Escala de Autocontrol y de la Escala de Autocontrol-Abreviada y evidencias de validez en población universitaria. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 11*(2), 52-64.

<https://doi.org/10.32348/1852.4206.v11.n2.23413>

Delgado Tenorio, A.L., Oyanguren Casas, N.A., Reyes González, A., Zegarra, Á. y Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *SCielo Perú, 9*(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>

Duche Pérez, A., Paredes Quispe, F., Gutiérrez Aguilar, O. y Carcausto Cortez, L. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de ciencias sociales, 26*(3), 244-258.

<https://www.redalyc.org/journal/280/28063519018/>

Duckworth, A., Taxer, J., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M. y Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology, 70*, 373-399.

Duda Macera, B. y Gallardo Echenique, E. (2022). Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. *Revista Electrónica Educare, 26*(2), 369-385. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.26-2.20>

- Ellis, A. & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living
- Estrada Araoz, E., Gallegos Ramos, N. y Huaypar Loayza, K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 8(2), 57-65.  
<https://doi.org/10.26423/rcpi.v8i2.382>
- Faramarz, R. y Omid, S. (2019). The Roles of Self-Regulations and Self-Control in Procrastination. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 13(3). <https://org/10.19080/PBSIJ.2019.13.555863>
- Ferrari, J. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97-110. <https://doi.org/10.1007/BF00965170>
- Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (1995). *Procrastinación y evitación de tareas: teoría, investigación y tratamiento*. Nueva York: Plenum Press.
- Ferrari, J. y Diaz, J. (2007). Perceptions of self-concept and self presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 10(1), 91-96.  
<https://doi.org/10.1017/s113874160000634x>
- Ferrari, J., Stevens, E. y Jason L. (2009) The relationship of self control and abstinence maintenance : An exploratory analysis of self-regulation. *Journal of groups in Addiction and Recovery*, 4(1/2), 32-41.  
<https://Doi:10.1080/15560350802712371>
- Fernández Martín, C. (2021) Predictores de la procrastinación académica. El papel de los rasgos de personalidad. *Psicosomática y Psiquiatría*, 19.  
<https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum1921>

- Flett, A., Haghbin, M. y Pychyl, T. (2012). Procrastination and Depression from a Cognitive Perspective: An Exploration of the Associations Among Procrastinatory Automatic Thoughts, Rumination, and Mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34, 169-186.  
doi:<https://doi.org/10.1007/s10942-016-0235-1>
- Freud, S. ([1922] 2012). Psicología de las masas y análisis del yo. En *Obras completas* (Traducción de J.L. Etcheverry). 18, 63-136.
- Garzón Umerenkova, A. y Gil Flores, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1),307-324.  
[https://doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2017.v28.n1.49682](https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682)
- Gay, P., Schmidt, R. y Van der Linden, M. (2011). Impulsivity and Intrusive Thoughts: Related Manifestations of Self-Control Difficulties? *Cognitive Therapy and Research*, 35, 293-303. doi:<https://doi.org/10.1007/s10608-010-9317-z>
- Gil Flores, J., De Besa Gutiérrez, M. y Garzón Umerenkova, A. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Educación Investigativa*, 38(1), 183-200. <https://doi.org/10.6018/rie.344781>
- Gioia, G. A., Espy, K. A. y Isquith, P. K. (2016). BRIEF-P. Evaluación Conductual de la Función Ejecutiva-Versión Infantil. (E. Bausela y T. Luque, adaptadoras). TEA Ediciones. [https://web.teaediciones.com/Ejemplos/BRIEF-P\\_extracto%20web.pdf](https://web.teaediciones.com/Ejemplos/BRIEF-P_extracto%20web.pdf)
- Gomez-Romero, M., Tomas Sabado, J., Montes Hidalgo, J., Brando Garrido, C., Cladellas, R. y Limonero, J. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional.

*Revista Ansiedad y Estrés*, 26(2) 112-119.

<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>

- Gómez-Chacón, I. (2002). *Educación para la ciudadanía: un enfoque basado en el desarrollo de competencias*. Apuntes IEPS. Madrid: Narcea
- Gómez Cano, C. A., Sánchez Castillo, V., y Santana González, Y. (2023). Factores que inciden en la procrastinación académica de los estudiantes de educación superior en Colombia. *Universidad y Sociedad*, 15(4), 421-431. <https://orcid.org/0000-0003-0425-7201>
- González, J. y Hernández, F. (2019). Development of a procrastination scale in Spanish and measurement of students' procrastination tendencies. *5th International Conference on Higher Education Advances*, Valencia, España.
- Goleman, Daniel (1995) *la inteligencia emocional*. Buenos Aires, Argentina: Vergara Editorial.
- Gustavson, D., Miyake, A., Hewitt, J. y Fireman, N. (2014). Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, 1178-1188.  
doi:10.1177/0956797614526260
- Hanco Luza, A. K.(2021). *Procrastinación académica y su correlación con la adaptación universitaria en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima* (tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/80442>
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. *Handbook of child psychology*, 275-385.
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill Education.

- Inga Ávila, M., Churampi Cangalaya, R. y Vicente Ramos, W. (2022). Procrastinación académica en la resolución de problemas de estudiantes universitarios. *Revista Conrado*, 18(89), 404-411.
- Joshy, A. y Chacko, N. (2021). Procrastination, Study Habits and Optimistic Attitude among College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(2). doi:DOI: 10.25215/0902.198
- Krause, K. y Freund, A. M. (2014). How to beat Procrastination: The role of goal focus. *European Psychologist*, 19(2), 132-144. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000153>
- Lelio, F. (2018). Sigmund Freud. *Praxis filosófica*, (46), 11-41. <https://doi.org/10.25100/pfilosofica.v0i46.6201>
- Lindsley, D., Brass, D. y Thomas, J. (1995). Efficacy-performance spirals: A multilevel perspective. *The Academy of Management Review*, 20(3), 645-678. <https://doi.org/10.2307/258790>
- López Frías, M., González Angulo, P., López Cocotle, J., Camacho Martínez, J. y Ramón Ramos, A. (2021). Procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad de México. *Revista Electronica en Educación y Pedagogía*, 5(9), 57-67. <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog21.11050905>
- López, M., González Sosa, H.B., Pérez, A.S. y Guzmán Tejada, D.A. (2019). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Utesiana de la Facultad Ciencias de la Salud*, 4(4), 18-25.
- Lopez, C., Lopez, J. y Freixinos, M. (2003). Retardo de gratificación y autocontrol en jóvenes antisociales: características asociadas al género. *Psicopatología clínica*,

*legal y forense*. 3(3), 5-21. Recuperado de

<http://www.masterforense.com/pdf/2003/2003art13.pdf>.

Martínez Pérez, J., Ferrás Fernández, Y., Bermúdez Cordoví, L., Ortiz Cabrera, Y. y Pérez Leyva, E. (2020). Rendimiento académico en estudiantes vs factores que influyen en sus resultados: una relación a considerar. *Edumecentro*, 12(4), 105-121.

Matlin, M. (1995). *Psychology*. Fort Whorth: Harcourt College Publishers.

McCown, W., Ferrari, J. y Johnson, J. (1991). Dilación Rasgo en los hijos adultos autodenominados de bebedores excesivos: un estudio exploratorio. *revista de Personalidad y Conducta Social*, 4(6), 147-151.

Montgomery Urday, William (2008). Teoría, investigación y aplicaciones clínicas del autocontrol. *Revista IIPSI*, 11(2), 215-225.

<https://doi.org/10.15381/rinvp.v11i2.3850>

Moscovici, S. (1963). Attitudes and Opinions. *Annual Review of Psychology*. 14, 231-260. DOI: [10.1146/annurev.ps.14.020163.001311](https://doi.org/10.1146/annurev.ps.14.020163.001311)

Natividad Sáez, L.A. (2014). *Análisis de la procrastinación académica en estudiantes universitarios*. (tesis doctoral). Universidad de Valencia, valencia.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=88531>

Nye, R. (2002). *Tres psicologías: Perspectivas de Freud, Skinner y Rogers*. México: International Thomson Editores.

<http://upeu.sdp.sirsidynix.net/client/lima/search/results?qu=nye&te=&lm=CEN>  
TR AL\_LIMA

Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment y Evaluation in Higher Education*, 29 (1), 3-19.

<https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>

- Parsaoran, I., Sugiyo, S. y Mugiarto, H. (2023). The Effect of Self-Control on Academic Procrastination. *Journal Bimbingan Konseling*, 12(3), 153-159.  
<https://doi.org/10.15294/jubk.v12i3.74237>
- Pellón Suarez, R. (2013). Watson, Skinner y Algunas Disputas dentro del Conductismo. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), 389-399.
- Pérez Buitrón, T. y Rodríguez Pérez M. L. (2021). La impulsividad y la procrastinación relacionadas con el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Investigación Clínica*, 62(3), 353.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31875>
- Perinetti, G. (2019). StaTips Part VI: Bivariate correlation. *South European Journal of Orthodontics and Dentofacial Research*, 6 (1), 2-5.  
<https://hrcak.srce.hr/file/321475>
- Pineda, E., Alvarado, E. y Canales, F. (1994). *Metodología de la Investigación*. Washington: OPS.
- Quant, D., y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación Académica: Concepto e Implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Universidad Manuela Beltrán*, 3(1), pp. 45-59.
- Quiroz, M. (2022). Compromiso y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. *Revista del Instituto de Investigación en salud mental Ciencia y Psique*, 1(1),81-96. <https://orcid.org/0000-0002-5459-7469>
- Ragusa, A., Caggiano, V., González, G., Trigueros, R., Navarro, N., Minguez, L., Obregón, A. y Fernandez, C., (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic

performance in a sample of Spanish secondary school students. *Front. Psychol*, vol 14, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>

Rebetez, M., Rochat, L., Barsics, C. y Van der Linden, M. (2016). Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, and gender. *Personality and Individual Differences*, 101, 435–439.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.049>

Rivero Lazo, M., Meneses Jara, P., García Céspedes, J., Rivero, R. y Zevallos Choy, E. (2021). *Metodología de la Investigación*. Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Rodríguez, E. (2015). *Metodología de la Investigación*. México: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco .

Romero Urréa, H., Real Cotto, J., Ordoñez Sánchez, J., Gavino Diaz, G. y Saldarriaga G. (2021). *Metodología de la Investigación*. Edicumbre Editorial corporativa.

Rothblum, E. (1990). Fear of failure: the psicodynamic need archievement,fear of success and procrastination models. *Handbook of social and evaluation anxiety*. 497-537. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6\\_17](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_17)

Rostania, W., Zulaihati, S. y Fauzi, A. (2023). The influence of self-efficacy and self-control on Academic Procrastination at North Jakarta State Vocational Schools. *Reflection: Education and Pedagogical Insights*. 1(2).40-50  
<http://firstcierapublisher.com/>

Santos, M. (2003). *Desarrollo Socioafectivo e Intervención con las Familias*. Ministerio de Educación Cultura y Deportes.

Sánchez Carlessi, H. y Reyes Meza, C. (2017). *Metodología y Diseños en la nvestigación Científica*. Lima: Business Support Aneth SRL.



- Schiming, R. (2012). Patterns of homework initiation for web-based activities in economics: A study of academic procrastination. *Journal for Economic Educators*, 12(1), 13-25.
- Schouwenburg, H. y Lay, C. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481-490.
- Schultz, D. y Schultz, S. (2010). *Teorías de la personalidad*. Cengage Learning.  
[https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24802w/Schultz Teorias de la Personalidad.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24802w/Schultz_Teorias_de_la_Personalidad.pdf)
- Silva Castillo, A. (2020) *Procrastinación académica y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Piura, 2020*. (tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/52033>
- Solomon, L. y Rothblum, E. (1986). Academic Procrastination Frequency. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
- Stucke, T. y Bausmeister, R. (2006). Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource? *European Journal of Social Psychology*, 36(1), 1-13. <https://doi.org/10.1002/ejsp.285>
- Suárez Sarmiento, J. (2022) Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en la gerencia educativa. *Revista Ventana Científica*, 12(20), 2415-2390.  
DOI: <https://doi.org/10.53485/rsu.v6i1.338>

- Sultan, S. y Gulfisha, Q. (2018). A study of academic motivation, procrastination, and stress among university students. *International Journal of Research Culture Society*, 2(7), 22-26.
- Skinner, B. F. (1970). Etimología de enseñanza. En *Tecnología de la enseñanza*, (pp. 17-23). Barcelona: Labor.
- Tao, S. y Jing, Y. (2023). More sense of self-discipline, less procrastination: the mediation of autonomous motivation. *Front. Psychol*, 14.  
doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1268614>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., y Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Yuni, J.y Urbano,C. (2016) *Técnicas para investigar y formular proyectos de investigación*. Editorial Brujas.
- Williams, J., Stark, S. y Fost, E. (2008). The relationships among self compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of psychological research*, 4(1), 37-44.
- Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self–regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95(1), 179-187.
- Zainab, B., Falak, M. y Nirmal, N. (2011) Procrastination and Impulsiveness. *Bahria Journal of professional Psychology*, 10(3).  
[https://applications.emro.who.int/imemrf/Bahria\\_J\\_Professional\\_Psychol/Bahria\\_J\\_Professional\\_Psychol\\_2011\\_10\\_July\\_3\\_16.pdf](https://applications.emro.who.int/imemrf/Bahria_J_Professional_Psychol/Bahria_J_Professional_Psychol_2011_10_July_3_16.pdf)
- Zettler, I. (2011). Self-control and academic performance: Two field studies on university citizenship behavior and counterproductive academic behavior.

*Learning and Individual Differences*, 21(1), 119-123.

<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.11.002>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1: Matriz de consistencia

**Título:** Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es la relación entre el autocontrol y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación existe entre la autodisciplina y la procrastinacion académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre el control reflexivo de impulsos y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre el control no reflexivo de impulsos y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?</li> </ul>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre el autocontrol y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación entre la autodisciplina y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</li> <li>• Determinar la relación entre el control reflexivo de impulsos y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</li> <li>• Determinar la relación entre el control no reflexivo de impulsos y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General:</b> Existe relación entre autocontrol y la procrastinación académica en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación entre la autodisciplina y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</li> <li>• Existe relación entre el control reflexivo de impulsos y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</li> <li>• Existe relación entre el control no reflexivo de impulsos y la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</li> </ul>	<p><b>Variable 1: Autocontrol</b></p> <p><b>Dimensiones:</b> Autodisciplina Control reflexivo de impulsos. Control no reflexivo de impulsos.</p> <p><b>Variable 2: Procrastinación Académica:</b></p> <p><b>Dimensiones:</b> Prevalencia de la procrastinación académica Razones de la procrastinación</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Aplicada</p> <p><b>Método:</b> Hipotético deductivo.</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental, correlacional.</p> <p><b>Población:</b> 160 estudiantes del III y IV ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima.</p> <p><b>Muestra:</b> 120 estudiantes del III y IV ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima.</p>

## ANEXO 2: Instrumentos

### Escala de evaluación de la procrastinación para estudiantes (PASS)

Edad:                      Sexo: (M) (F)                      Ciclo:                      Fecha de evaluación:

La siguiente escala evalúa el comportamiento de procrastinación académica en estudiantes. Se entiende por procrastinación a la postergación en la realización de actividades.

Para cada una de las siguientes actividades, por favor indica el grado en que pospones o difieres su realización. Primero puntúa cada enunciado según la frecuencia con que esperas hasta el último minuto para realizar dicha actividad, utilizando la escala que va desde la "1" hasta la "5". Luego, indica el grado en que sientes que esta postergación es un problema para ti, según la escala que va de la "1" hasta la "5". Por último, indica que tanto desearías reducir tu tendencia a procrastinar en cada tarea, usando la escala que va desde la "1" hasta la "5". Las respuestas deberás marcarlas en la hoja de respuestas que se te ha entregado que corresponde al siguiente cuestionario.

#### I. Escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada

1. ¿Hasta qué grado postergas una tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

2. ¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

3. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla

#### II. Estudiar para los exámenes

4. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

5. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

6. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla

### III. Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente

7. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

8. ¿hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

9. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla

### IV. Realizar tareas académico administrativas, como llenar solicitudes, registrarte para las clases extracurriculares (clases de música, deportes, etc.), u otras.

10. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

11. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

12. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla

### V. Realizar tareas que impliquen asistencia, como ir a reuniones con tu tutor, concertar una cita con un profesor, u otras.

13. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

14. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

15. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla

## VI. Actividades escolares en general

16. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

17. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

18. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla

## Razones por las que se procrastina

Piensa en la última vez en que ocurrió la siguiente situación: Se acerca el final del bimestre y el plazo para presentar un trabajo escrito que se te asignó al inicio del bimestre está por terminar. Aun no has empezado a realizar este trabajo. Existen razones por las cuales has estado postergando esta tarea.

Califica el grado en que cada una de las siguientes razones refleja por qué postergaste la tarea. Usa la escala de cinco puntos, que va desde la “1” (no refleja tu razón para procrastinar) hasta la “5” (Definitivamente si refleja tu razón para procrastinar). Marca con una equis (X) en el recuadro a la derecha del enunciado que corresponda a tu respuesta. Usa la siguiente escala:



No refleja mis motivos en absoluto.		Los refleja hasta cierto punto.		Los refleja perfectamente.
1	2	3	4	5

19	Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega.	1	2	3	4	5
20	Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento.	1	2	3	4	5
21	Estabas preocupado de que si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran.	1	2	3	4	5
22	No te gustó que te pusieran plazos (fechas límites).	1	2	3	4	5
23	No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros	1	2	3	4	5
24	Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso.	1	2	3	4	5
25	Tenías muchas otras cosas que hacer.	1	2	3	4	5
26	Sabías que tus compañeros tampoco habían empezado el trabajo.	1	2	3	4	5
27	No tenías bastante energía para empezar la tarea.	1	2	3	4	5
28	No te gusta nada escribir trabajos extensos.	1	2	3	4	5
29	Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar.	1	2	3	4	5
30	Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso.	1	2	3	4	5
31	Te sentías desbordado por la tarea.	1	2	3	4	5
32	Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
33	Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo.	1	2	3	4	5
34	Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas	1	2	3	4	5
35	Estabas preocupado de que si recibías una buena nota la gente esperaba mucho de ti en el futuro.	1	2	3	4	5
36	Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas.	1	2	3	4	5
37	Estabas preocupado de que al profesor no le gustara tu trabajo.	1	2	3	4	5
38	Estabas preocupado de recibir una mala calificación.	1	2	3	4	5
39	Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo.	1	2	3	4	5
40	No tenías confianza en ti mismo para hacer un buen trabajo.	1	2	3	4	5
41	Tenías problemas en pedir información a otros.	1	2	3	4	5
42	No podías elegir entre todos los posibles temas.	1	2	3	4	5
43	Necesitabas pedir información al profesor pero no te sentías cómodo acercándote a él/ella.	1	2	3	4	5
44	Tenías dificultades en saber qué incluir y qué no incluir en tu trabajo.	1	2	3	4	5

### Escala de autocontrol

Usando la siguiente escala, indique en qué medida las siguientes afirmaciones reflejan su personalidad típica (su manera usual de actuar).

No refleja en nada como soy habitualmente		Me refleja un poco		Me refleja mucho como soy habitualmente
1	2	3	4	5

1	Soy haragan , vago.	1	2	3	4	5
2	Digo cosas inapropiadas	1	2	3	4	5
3	A veces me permito perder el control.	1	2	3	4	5
4	Si me gustan o me divierten, hago ciertas cosas aunque sean malas para mí.	1	2	3	4	5
5	Las personas pueden contar con que voy hacer lo pautado en tiempo y forma	1	2	3	4	5
6	Me resulta dificil levantarme en la mañana.	1	2	3	4	5
7	Cambio de opinión bastante a menudo	1	2	3	4	5
8	Digo todo lo que se me viene a la cabeza	1	2	3	4	5
9	La gente me describiria como impulsivo/a.	1	2	3	4	5
10	Gasto demasiado dinero.	1	2	3	4	5
11	Me gustaria tener mas auto-disciplina.	1	2	3	4	5
12	Soy confiable.	1	2	3	4	5
13	Me dejo llevar por mis sentimientos	1	2	3	4	5
14	Hago muchas cosas respondiendo al impulso del momento.	1	2	3	4	5
15	La gente diria que tengo una auto-disciplina de hierro.	1	2	3	4	5
16	Estudio o hago mi trabajo a ultimo momento.	1	2	3	4	5
17	Me doy por venido con facilidad	1	2	3	4	5
18	Me iría mejor si me detuviera a pensar antes de actuar.	1	2	3	4	5
19	Me comprometo con practicas saludables.	1	2	3	4	5
20	Como alimentos saludables	1	2	3	4	5
21	El placer y la diversión a veces evitan que haga mi trabajo.	1	2	3	4	5
22	Tengo problemas para concentrarme	1	2	3	4	5
23	Soy capaz de trabajar eficientemente con metas a largo plazo.	1	2	3	4	5
24	A veces no puedo dejar de hacer ciertas cosas, incluso si sé que estan mal.	1	2	3	4	5
25	Usualmente actúo sin pensar sin pensar bien todas las alternativas	1	2	3	4	5
26	Pierdo la calma fácilmente	1	2	3	4	5
27	Suelo interrumpir a la gente	1	2	3	4	5
28	A veces bebo o consumo drogas en exceso.	1	2	3	4	5

## ANEXO 3. Validación de los instrumentos

## JUEZ 01

**Título: Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 1: AUTOCONTROL</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Control no reflexivo de los impulsos</b>							
1	Digo cosas inapropiadas	X		X		X		
2	Cambio de opinión bastante a menudo.	X		X		X		
3	Digo todo lo que se me viene a la cabeza.	X		X		X		
4	La gente me describiría como impulsivo/a.	X		X		X		
5	Gasto demasiado dinero.	X		X		X		
6	Me dejo llevar por mis sentimientos.	X		X		X		
7	Hago muchas cosas respondiendo al impulso del momento.	X		X		X		
8	Me iría mejor si me detuviera a pensar antes de actuar	X		X		X		
9	Usualmente actúo sin pensar bien en todas las alternativas.	X		X		X		
10	Pierdo la calma fácilmente.	X		X		X		
11	Suelo interrumpir a la gente.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Autodisciplina</b>							
12	Las personas pueden contar con que voy hacer lo pautado en tiempo y forma.	X		X		X		
13	Soy haragán/vago	X		X		X		
14	Me resulta difícil levantarme en las mañanas	X		X		X		
15	Me gustaría tener más auto-disciplina,	X		X		X		
16	Soy confiable.	X		X		X		
17	Estudio o hago mi trabajo a último momento.	X		X		X		
18	La gente diría que tengo una auto-dsiciplina de hierro	X		X		X		
19	Tengo problemas para concentrarme	X		X		X		

20	Soy capaz de trabajar eficientemente con metas a largo plazo.	X		X		X	
21	Me doy por vencido con facilidad.	X		X		X	
22	Me comprometo con practicas saludables.	X		X		X	
23	Como alimentos saludables.	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 3 : Control reflexivo de los impulsos</b>						
24	A veces me permito perder el control.	X		X		X	
25	Si me gustan o me divierten, hago ciertas cosas aunque sean malas para mí.	X		X		X	
26	El placer y la diversión a veces evitan que haga mi trabajo	X		X		X	
27	A veces no puedo dejar de hacer ciertas cosas, incluso si sé que están mal.	X		X		X	
28	A veces bebo o consumo drogas en exceso.	X		X		X	

N°	DIMENSIONES/ Variables	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		SUGERENCIAS
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 2: Procrastinación académica</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Prevalencia de la procrastinación</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
	<b>Escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada</b>							
1	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
2	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
3	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Estudiar para los exámenes</b>							
4	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
5	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
6	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Mantenerte al día con las lecturas asignadas semanalmente</b>							
7	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
8	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		

9	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Realizar tareas académico administrativas, como llenar solicitudes, registrarte para las clases extracurriculares (clases de música, deportes, etc.), u otras.</b>							
10	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
11	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
12	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Realizar tareas que impliquen asistencia, como ir a reuniones con tu tutor, concertar una cita con un profesor, u otras.</b>							
13	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
14	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
15	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Actividades escolares en general</b>							
16	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
17	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
18	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Razones de la procrastinación</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
19	Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega	X		X		X		
20	Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento	X		X		X		
21	Estabas preocupado de que si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran	X		X		X		
22	No te gustó que te pusieran plazos (fechas límites)	X		X		X		
23	No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros	X		X		X		
24	Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso	X		X		X		
25	Tenías muchas otras cosas que hacer	X		X		X		
26	Sabías que tus compañeros tampoco habían empezado el trabajo	X		X		X		
27	No tenías bastante energía para empezar la tarea	X		X		X		
28	No te gusta nada escribir trabajos extensos	X		X		X		
29	Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar	X		X		X		

30	Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso	X		X		X	
31	Te sentías desbordado por la tarea	X		X		X	
32	Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas	X		X		X	
33	Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo	X		X		X	
34	Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas	X		X		X	
35	Estabas preocupado de que si recibías una buena nota la gente esperaba mucho de ti en el futuro	X		X		X	
36	Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas	X		X		X	
37	Estabas preocupado de que al profesor no le gustara tu trabajo	X		X		X	
38	Estabas preocupado de recibir una mala calificación	X		X		X	
39	Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo	X		X		X	
40	No tenías confianza en ti mismo para hacer un buen trabajo	X		X		X	
41	Tenías problemas en pedir información a otros	X		X		X	
42	No podías elegir entre todos los posibles temas	X		X		X	
43	Necesitabas pedir información al profesor pero no te sentías cómodo acercándote a él/ella	X		X		X	
44	Tenías dificultades en saber qué incluir y qué no incluir en tu trabajo.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable       Aplicable después de corregir       No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Lucio Similiano Reyes Pariona

DNI: 41850494

Especialidad del validador: Magister en enfermería con mención en Docencia en enfermería.

Jueves, 30 de setiembre del 2021

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



.....  
Firma del Experto Informante

## JUEZ 02

**Título: Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 1: AUTOCONTROL</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Control no reflexivo de los impulsos</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	Digo cosas inapropiadas	X		X		X		
2	Cambio de opinión bastante a menudo.	X		X		X		
3	Digo todo lo que se me viene a la cabeza.	X		X		X		
4	La gente me describiría como impulsivo/a.	X		X		X		
5	Gasto demasiado dinero.	X		X		X		
6	Me dejo llevar por mis sentimientos.	X		X		X		
7	Hago muchas cosas respondiendo al impulso del momento.	X		X		X		
8	Me iría mejor si me detuviera a pensar antes de actuar	X		X		X		
9	Usualmente actúo sin pensar bien en todas las alternativas.	X		X		X		
10	Pierdo la calma fácilmente.	X		X		X		
11	Suelo interrumpir a la gente.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Autodisciplina</b>							
12	Las personas pueden contar con que voy hacer lo pautado en tiempo y forma.	X		X		X		
13	Soy haragán/vago	X		X		X		
14	Me resulta difícil levantarme en las mañanas	X		X		X		
15	Me gustaría tener más auto-disciplina,	X		X		X		
16	Soy confiable.	X		X		X		
17	Estudio o hago mi trabajo a último momento.	X		X		X		
18	La gente diría que tengo una auto-dsiciplina de hierro	X		X		X		
19	Tengo problemas para concentrarme	X		X		X		
20	Soy capaz de trabajar eficientemente con metas a largo plazo.	X		X		X		



21	Me doy por vencido con facilidad.	X		X		X	
22	Me comprometo con practicas saludables.	X		X		X	
23	Como alimentos saludables.	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 3 : Control reflexivo de los impulsos</b>						
24	A veces me permito perder el control.	X		X		X	
25	Si me gustan o me divierten, hago ciertas cosas aunque sean malas para mí.	X		X		X	
26	El placer y la diversión a veces evitan que haga mi trabajo	X		X		X	
27	A veces no puedo dejar de hacer ciertas cosas, incluso si sé que están mal.	X		X		X	
28	A veces bebo o consumo drogas en exceso.	X		X		X	

N°	DIMENSIONES/ Variables	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		SUGERENCIAS
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 2: Procrastinación académica</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Prevalencia de la procrastinación</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada</b>							
1	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
2	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
3	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Estudiar para los exámenes</b>							
4	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
5	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
6	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente</b>							
7	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
8	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
9	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Realizar tareas académico administrativas, como llenar solicitudes, registrarte para las clases extracurriculares (clases de música, deportes, etc.), u otras.</b>							

10	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X	
11	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X	
12	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X	
	<b>Realizar tareas que impliquen asistencia, como ir a reuniones con tu tutor, concertar una cita con un profesor, u otras.</b>						
13	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X	
14	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X	
15	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X	
	<b>Actividades escolares en general</b>						
16	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X	
17	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X	
18	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 2: Razones de la procrastinación.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
19	Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega	X		X		X	
20	Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento	X		X		X	
21	Estabas preocupado de que si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran	X		X		X	
22	No te gustó que te pusieran plazos (fechas límites)	X		X		X	
23	No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros	X		X		X	
24	Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso	X		X		X	
25	Tenías muchas otras cosas que hacer	X		X		X	
26	Sabías que tus compañeros tampoco habían empezado el trabajo	X		X		X	
27	No tenías bastante energía para empezar la tarea	X		X		X	
28	No te gusta nada escribir trabajos extensos	X		X		X	
29	Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar	X		X		X	
30	Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso	X		X		X	
31	Te sentías desbordado por la tarea	X		X		X	
32	Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas	X		X		X	

33	Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo	X		X		X	
34	Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas	X		X		X	
35	Estabas preocupado de que si recibías una buena nota la gente esperaba mucho de ti en el futuro	X		X		X	
36	Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas	X		X		X	
37	Estabas preocupado de que al profesor no le gustara tu trabajo	X		X		X	
38	Estabas preocupado de recibir una mala calificación	X		X		X	
39	Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo	X		X		X	
40	No tenías confianza en ti mismo para hacer un buen trabajo	X		X		X	
41	Tenías problemas en pedir información a otros	X		X		X	
42	No podías elegir entre todos los posibles temas	X		X		X	
43	Necesitabas pedir información al profesor pero no te sentías cómodo acercándote a él/ella	X		X		X	
44	Tenías dificultades en saber qué incluir y qué no incluir en tu trabajo.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable       Aplicable después de corregir       No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: María Nacarino Tiburcio

DNI: 18021548

Especialidad del validador: Magister en Docencia Universitaria

Miércoles, 13 de octubre del 2021

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

  
-----  
Firma del experto validador

## JUEZ 03

**Título: Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 1: AUTOCONTROL</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Control no reflexivo de los impulsos</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	Digo cosas inapropiadas	X		X		X		
2	Cambio de opinión bastante a menudo.	X		X		X		
3	Digo todo lo que se me viene a la cabeza.	X		X		X		
4	La gente me describiría como impulsivo/a.	X		X		X		
5	Gasto demasiado dinero.	X		X		X		
6	Me dejo llevar por mis sentimientos.	X		X		X		
7	Hago muchas cosas respondiendo al impulso del momento.	X		X		X		
8	Me iría mejor si me detuviera a pensar antes de actuar	X		X		X		
9	Usualmente actué sin pensar bien en todas las alternativas.	X		X		X		
10	Pierdo la calma fácilmente.	X		X		X		
11	Suelo interrumpir a la gente.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Autodisciplina</b>							
12	Las personas pueden contar con que voy hacer lo pautado en tiempo y forma.	X		X		X		
13	Soy haragán/vago	X		X		X		
14	Me resulta difícil levantarme en las mañanas	X		X		X		
15	Me gustaría tener más auto-disciplina,	X		X		X		
16	Soy confiable.	X		X		X		
17	Estudio o hago mi trabajo a último momento.	X		X		X		
18	La gente diría que tengo una auto-dsciplina de hierro	X		X		X		
19	Tengo problemas para concentrarme	X		X		X		

20	Soy capaz de trabajar eficientemente con metas a largo plazo.	X		X		X	
21	Me doy por vencido con facilidad.	X		X		X	
22	Me comprometo con practicas saludables.	X		X		X	
23	Como alimentos saludables.	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 3 : Control reflexivo de los impulsos</b>						
24	A veces me permito perder el control.	X		X		X	
25	Si me gustan o me divierten, hago ciertas cosas aunque sean malas para mí.	X		X		X	
26	El placer y la diversión a veces evitan que haga mi trabajo	X		X		X	
27	A veces no puedo dejar de hacer ciertas cosas, incluso si sé que están mal.	X		X		X	
28	A veces bebo o consumo drogas en exceso.	X		X		X	

N°	DIMENSIONES/ Variables	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		SUGERENCIAS
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 2: Procrastinación académica</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Prevalencia de la procrastinación</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
	<b>Escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada</b>							
1	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
2	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
3	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Estudiar para los exámenes</b>							
4	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
5	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
6	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Mantenerte al día con las lecturas asignadas semanalmente</b>							
7	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
8	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		

9	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Realizar tareas académico administrativas, como llenar solicitudes, registrarte para las clases extracurriculares (clases de música, deportes, etc.), u otras.</b>							
10	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
11	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
12	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Realizar tareas que impliquen asistencia, como ir a reuniones con tu tutor, concertar una cita con un profesor, u otras.</b>							
13	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
14	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
15	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Actividades escolares en general</b>							
16	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
17	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
18	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Razones de la procrastinación.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
19	Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega	X		X		X		
20	Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento	X		X		X		
21	Estabas preocupado de que si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran	X		X		X		
22	No te gustó que te pusieran plazos (fechas límites)	X		X		X		
23	No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros	X		X		X		
24	Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso	X		X		X		
25	Tenías muchas otras cosas que hacer	X		X		X		
26	Sabías que tus compañeros tampoco habían empezado el trabajo	X		X		X		
27	No tenías bastante energía para empezar la tarea	X		X		X		
28	No te gusta nada escribir trabajos extensos	X		X		X		
29	Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar	X		X		X		

30	Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso	X		X		X	
31	Te sentías desbordado por la tarea	X		X		X	
32	Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas	X		X		X	
33	Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo	X		X		X	
34	Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas	X		X		X	
35	Estabas preocupado de que si recibías una buena nota la gente esperaba mucho de ti en el futuro	X		X		X	
36	Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas	X		X		X	
37	Estabas preocupado de que al profesor no le gustara tu trabajo	X		X		X	
38	Estabas preocupado de recibir una mala calificación	X		X		X	
39	Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo	X		X		X	
40	No tenías confianza en ti mismo para hacer un buen trabajo	X		X		X	
41	Tenías problemas en pedir información a otros	X		X		X	
42	No podías elegir entre todos los posibles temas	X		X		X	
43	Necesitabas pedir información al profesor pero no te sentías cómodo acercándote a él/ella	X		X		X	
44	Tenías dificultades en saber qué incluir y qué no incluir en tu trabajo.	X		X		X	



Observaciones (precisar si hay suficiencia): **Hay suficiencia**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable []      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador: Flor de María Ticllahuanca Mantari

DNI: 10048189

Especialidad del validador: **Magister en salud Pública**

Miércoles, 13 de octubre del 2021

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



-----  
Firma del experto informante

**JUEZ 04****Título: Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: AUTOCONTROL							
	<b>DIMENSIÓN 1: Control no reflexivo de los impulsos</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Digo cosas inapropiadas	X		X		X		
2	Cambio de opinión bastante a menudo.	X		X		X		
3	Digo todo lo que se me viene a la cabeza.	X		X		X		
4	La gente me describiría como impulsivo/a.	X		X		X		
5	Gasto demasiado dinero.	X		X		X		
6	Me dejo llevar por mis sentimientos.	X		X		X		
7	Hago muchas cosas respondiendo al impulso del momento.	X		X		X		
8	Me iría mejor si me detuviera a pensar antes de actuar	X		X		X		
9	Usualmente actúo sin pensar bien en todas las alternativas.	X		X		X		
10	Pierdo la calma fácilmente.	X		X		X		
11	Suelo interrumpir a la gente.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Autodisciplina</b>							
12	Las personas pueden contar con que voy hacer lo pautado en tiempo y forma.	X		X		X		
13	Soy haragán/vago	X		X		X		
14	Me resulta difícil levantarme en las mañanas	X		X		X		
15	Me gustaría tener más auto-disciplina,	X		X		X		
16	Soy confiable.	X		X		X		
17	Estudio o hago mi trabajo a último momento.	X		X		X		
18	La gente diría que tengo una auto-dsiciplina de hierro	X		X		X		
19	Tengo problemas para concentrarme	X		X		X		
20	Soy capaz de trabajar eficientemente con metas a largo plazo.	X		X		X		

21	Me doy por vencido con facilidad.	X		X		X	
22	Me comprometo con practicas saludables.	X		X		X	
23	Como alimentos saludables.	X		X		X	
<b>DIMENSIÓN 3 : Control reflexivo de los impulsos</b>							
24	A veces me permito perder el control.	X		X		X	
25	Si me gustan o me divierten, hago ciertas cosas aunque sean malas para mí.	X		X		X	
26	El placer y la diversión a veces evitan que haga mi trabajo	X		X		X	
27	A veces no puedo dejar de hacer ciertas cosas, incluso si sé que están mal.	X		X		X	
28	A veces bebo o consumo drogas en exceso.	X		X		X	

N°	DIMENSIONES/ Variables	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		SUGERENCIAS
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 2: Procrastinación Académica</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Prevalencia de la Procrastinación</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
	<b>Escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada</b>							
1	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
2	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
3	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Estudiar para los exámenes</b>							
4	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
5	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
6	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Mantenerte al día con las lecturas asignadas semanalmente</b>							
7	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
8	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
9	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		

	<b>Realizar tareas académico administrativas, como llenar solicitudes, registrarte para las clases extracurriculares (clases de música, deportes, etc.), u otras.</b>						
10	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X	
11	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X	
12	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X	
	<b>Realizar tareas que impliquen asistencia, como ir a reuniones con tu tutor, concertar una cita con un profesor, u otras.</b>						
13	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X	
14	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X	
15	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X	
	<b>Actividades escolares en general</b>						
16	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X	
17	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X	
18	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 2: Razones de la procrastinación.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
19	Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega	X		X		X	
20	Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento	X		X		X	
21	Estabas preocupado de que si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran	X		X		X	
22	No te gustó que te pusieran plazos (fechas límites)	X		X		X	
23	No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros	X		X		X	
24	Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso	X		X		X	
25	Tenías muchas otras cosas que hacer	X		X		X	
26	Sabías que tus compañeros tampoco habían empezado el trabajo	X		X		X	
27	No tenías bastante energía para empezar la tarea	X		X		X	
28	No te gusta nada escribir trabajos extensos	X		X		X	
29	Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar	X		X		X	
30	Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso	X		X		X	

31	Te sentías desbordado por la tarea	X		X		X		
32	Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas	X		X		X		
33	Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo	X		X		X		
34	Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas	X		X		X		
35	Estabas preocupado de que si recibías una buena nota la gente esperaba mucho de ti en el futuro	X		X		X		
36	Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas	X		X		X		
37	Estabas preocupado de que al profesor no le gustara tu trabajo	X		X		X		
38	Estabas preocupado de recibir una mala calificación	X		X		X		
39	Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo	X		X		X		
40	No tenías confianza en ti mismo para hacer un buen trabajo	X		X		X		
41	Tenías problemas en pedir información a otros	X		X		X		
42	No podías elegir entre todos los posibles temas	X		X		X		
43	Necesitabas pedir información al profesor pero no te sentías cómodo acercándote a él/ella	X		X		X		
44	Tenías dificultades en saber qué incluir y qué no incluir en tu trabajo.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable       Aplicable después de corregir       No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Melissa Susan Maldonado Núñez

DNI: 40228195

Especialidad del validador: Magister en salud Pública

Miércoles, 29 de setiembre del 2021

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



-----  
Firma del experto informante

## JUEZ 05

**Título: Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 1: AUTOCONTROL</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Control no reflexivo de los impulsos</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	Digo cosas inapropiadas	X		X		X		
2	Cambio de opinión bastante a menudo.	X		X		X		
3	Digo todo lo que se me viene a la cabeza.	X		X		X		
4	La gente me describiría como impulsivo/a.	X		X		X		
5	Gasto demasiado dinero.	X		X		X		
6	Me dejo llevar por mis sentimientos.	X		X		X		
7	Hago muchas cosas respondiendo al impulso del momento.	X		X		X		
8	Me iría mejor si me detuviera a pensar antes de actuar	X		X		X		
9	Usualmente actué sin pensar bien en todas las alternativas.	X		X		X		
10	Pierdo la calma fácilmente.	X		X		X		
11	Suelo interrumpir a la gente.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Autodisciplina</b>							
12	Las personas pueden contar con que voy hacer lo pautado en tiempo y forma.	X		X		X		
13	Soy haragán/vago	X		X		X		
14	Me resulta difícil levantarme en las mañanas	X		X		X		
15	Me gustaría tener más auto-disciplina,	X		X		X		
16	Soy confiable.	X		X		X		
17	Estudio o hago mi trabajo a último momento.	X		X		X		
18	La gente diría que tengo una auto-dsciplina de hierro	X		X		X		

19	Tengo problemas para concentrarme	X		X		X	
20	Soy capaz de trabajar eficientemente con metas a largo plazo.	X		X		X	
21	Me doy por vencido con facilidad.	X		X		X	
22	Me comprometo con practicas saludables.	X		X		X	
23	Como alimentos saludables.	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 3 : Control reflexivo de los impulsos</b>						
24	A veces me permito perder el control.	X		X		X	
25	Si me gustan o me divierten, hago ciertas cosas aunque sean malas para mí.	X		X		X	
26	El placer y la diversión a veces evitan que haga mi trabajo	X		X		X	
27	A veces no puedo dejar de hacer ciertas cosas, incluso si sé que están mal.	X		X		X	
28	A veces bebo o consumo drogas en exceso.	X		X		X	

N°	DIMENSIONES/ Variables	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		SUGERENCIAS
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Variable 2: Procrastinación Académica</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Prevalencia de la Procrastinación</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
	<b>Escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada</b>							
1	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
2	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
3	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Estudiar para los exámenes</b>							
4	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
5	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
6	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente</b>							
7	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
8	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		



9	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Realizar tareas académico administrativas, como llenar solicitudes, registrarte para las clases extracurriculares (clases de música, deportes, etc.), u otras.</b>							
10	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
11	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
12	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Realizar tareas que impliquen asistencia, como ir a reuniones con tu tutor, concertar una cita con un profesor, u otras.</b>							
13	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
14	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
15	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>Actividades escolares en general</b>							
16	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?	X		X		X		
17	¿Hasta qué grado la postergación de esa tarea es un problema para ti?	X		X		X		
18	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Razones de la procrastinación.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
19	Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega	X		X		X		
20	Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento	X		X		X		
21	Estabas preocupado de que si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran	X		X		X		
22	No te gustó que te pusieran plazos (fechas límites)	X		X		X		
23	No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros	X		X		X		
24	Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso	X		X		X		
25	Tenías muchas otras cosas que hacer	X		X		X		
26	Sabías que tus compañeros tampoco habían empezado el trabajo	X		X		X		
27	No tenías bastante energía para empezar la tarea	X		X		X		
28	No te gusta nada escribir trabajos extensos	X		X		X		
29	Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar	X		X		X		

30	Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso	X		X		X	
31	Te sentías desbordado por la tarea	X		X		X	
32	Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas	X		X		X	
33	Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo	X		X		X	
34	Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas	X		X		X	
35	Estabas preocupado de que si recibías una buena nota la gente esperaba mucho de ti en el futuro	X		X		X	
36	Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas	X		X		X	
37	Estabas preocupado de que al profesor no le gustara tu trabajo	X		X		X	
38	Estabas preocupado de recibir una mala calificación	X		X		X	
39	Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo	X		X		X	
40	No tenías confianza en ti mismo para hacer un buen trabajo	X		X		X	
41	Tenías problemas en pedir información a otros	X		X		X	
42	No podías elegir entre todos los posibles temas	X		X		X	
43	Necesitabas pedir información al profesor pero no te sentías cómodo acercándote a él/ella	X		X		X	
44	Tenías dificultades en saber qué incluir y qué no incluir en tu trabajo.	X		X		X	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable []      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

**Apellidos y nombres del juez validador. Luza Castillo Freddy Felipe DNI: 08876743**

**Especialidad del validador: Dr. En Educación**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**4 de diciembre del 2020**



-----  
**Dr. Luza Castillo Freddy Felipe**

## ANEXO 4. Confiabilidad del instrumento

### Escala: Autocontrol

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	25	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,914	28

### Escala: Procrastinación

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	25	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,861	44

## ANEXO 5: Aprobación del comité de Ética


**COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA  
INVESTIGACIÓN**
**CONSTANCIA DE APROBACIÓN**

Lima, 06 de octubre de 2023

Investigador(a)  
**Patricia Beatriz Claros Flores**  
**Exp. N°: 1022-2023**

---

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023” Versión 01 con fecha 29/09/2023.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01 con fecha 29/09/2023.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Patricia Beatriz Claros Flores y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

  
 Yenny Marisol Bellido Fuente  
**Presidenta del CIEI- UPNW**



## ANEXO 6: Formato de consentimiento informado

**Título de proyecto de investigación:** “Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”.

**Investigador:** Claros Flores, Patricia Beatriz

**Institución:** Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

---

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Autocontrol y procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

### I. INFORMACIÓN

**Propósito del estudio:** Determinar la relación entre el autocontrol y la procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Su ejecución ayudará a promover el manejo adecuado del autocontrol ya que tiene un papel fundamental en el manejo de la procrastinación.

---

**Procedimientos del estudio:** Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Explicación del objetivo de la investigación.
- Llenado de la ficha de consentimiento.
- Llenado de los cuestionarios.

La encuesta puede demorar unos 20 minutos. Los resultados se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

**Riesgos:** Su participación en el estudio no presenta ningún tipo de riesgo.

**Beneficios:** Usted no se beneficiará del presente proyecto salvo la satisfacción de haber contribuido con esta importante investigación y con el desarrollo de la sociedad.

**Costos e incentivos:** Usted *no* pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico a cambio de su participación.

**Confidencialidad:** Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación.

**Derechos del participante:** La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier

momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo.

**Preguntas/Contacto:** Puede comunicarse con el Investigador Principal Claros Flores, Patricia Beatriz al número de teléfono 993894251 y correo electrónico [bea.clarosflores@gmail.com](mailto:bea.clarosflores@gmail.com).

Asimismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny Marisol Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** [comité.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comité.etica@uwiener.edu.pe)

## II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

---

**Participante:**

**Fecha:** (dd/mm/aaaa)

---

**Investigador:** Claros Flores Patricia Beatriz

**Fecha:** (18/01/2024)

## ANEXO 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



Lima, 13 de diciembre de 2023

### **CARTA N° 728-EPG-UPNW**

Dra. Susan Haydee Gonzales Saldaña  
Directora de EAP Enfermería  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Av. Arequipa 440  
Lima.-

ASUNTO: Autorización para aplicación de estudio de campo

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez **presentar** a la egresada de la Maestría en Docencia Universitaria; **Patricia Beatriz Claros Flores**, con código de matrícula N° 2019900567, con la finalidad de solicitar se brinde todas las facilidades pertinentes para que pueda aplicar los instrumentos de recolección de datos en estudiantes del III y IV ciclo de la carrera de enfermería

Toda la información que solicita la tesista **Patricia Beatriz Claros Flores** es para la elaboración de su proyecto de investigación denominado: **"Autocontrol y Procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada, 2023"** dirigido por la asesora de tesis, Dra. Maruja Dionisia Baldeón De la Cruz, para la obtención del grado académico de Maestro en Docencia Universitaria.

Agradeciendo por anticipado su autorización a la tesista para que logre su propósito, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,

Dr. Guillermo Raffo Ibarra  
Director de la Escuela de Posgrado  
Universidad Norbert Wiener

KLL



## ANEXO 8: Informe de similitud de Turnitin

Reporte de similitud		
<p>● <b>19% de similitud general</b></p> <p>Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10% Base de datos de Internet</li> <li>• 5% Base de datos de publicaciones</li> <li>• Base de datos de Crossref</li> <li>• Base de datos de contenido publicado de Crossref</li> <li>• 18% Base de datos de trabajos entregados</li> </ul>		
<p>FUENTES PRINCIPALES</p> <p>Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.</p>		
1	<p><b>uwiener on 2023-10-19</b></p> <p>Submitted works</p>	2%
2	<p><b>uwiener on 2024-01-09</b></p> <p>Submitted works</p>	2%
3	<p><b>uwiener on 2023-11-23</b></p> <p>Submitted works</p>	1%
4	<p><b>Submitted on 1687145728744</b></p> <p>Submitted works</p>	1%
5	<p><b>uwiener on 2023-12-14</b></p> <p>Submitted works</p>	1%
6	<p><b>uwiener on 2023-03-08</b></p> <p>Submitted works</p>	<1%
7	<p><b>uwiener on 2023-10-19</b></p> <p>Submitted works</p>	<1%
8	<p><b>uwiener on 2024-01-11</b></p> <p>Submitted works</p>	<1%
<p>Descripción general de fuentes</p>		

## Reporte de Similitud Turnitin

### ● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 18% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

#### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>uwiener on 2024-01-09</b> Submitted works	2%
2	<b>uwiener on 2023-10-19</b> Submitted works	2%
3	<b>uwiener on 2023-11-23</b> Submitted works	1%
4	<b>uwiener on 2024-03-19</b> Submitted works	1%
5	<b>uwiener on 2023-12-14</b> Submitted works	1%
6	<b>Submitted on 1690095030702</b> Submitted works	<1%
7	<b>uwiener on 2023-03-08</b> Submitted works	<1%
8	<b>uwiener on 2023-10-19</b> Submitted works	<1%