



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA – UNIBE

Escuela de Psicología

“Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios”

Sustentante(s):

Gelanny Jiménez / 18-0746
Melissa Torres / 18-0239
Pamela García / 19-0665

Proyecto Final de Grado para optar por el título de
Licenciado(a) en Psicología Clínica

Nombre asesoras:

Dra. Laura V. Sánchez Vincitore
Dra. Iris E. Bello-Castillo

Los conceptos expuestos en el presente trabajo son de la exclusiva responsabilidad del/la (los) sustentante(s) del mismo.

Santo Domingo, D.N.
República Dominicana
08 de diciembre del 2021

Resumen

El propósito de este estudio fue, analizar la correlación entre las variables procrastinación académica, niveles de estrés y manejo del tiempo, al igual que la relación entre el tiempo en la universidad y la procrastinación. Para esto, se utilizó una muestra de 102 estudiantes universitarios de la República Dominicana que oscilaban entre los 17 y 24 años de edad, elegidos a través de un muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve. Para la evaluación de la procrastinación académica utilizamos la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Por otro lado, para medir el estrés se utilizó el Inventario SISCO-II y para el manejo del tiempo el Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ). Los resultados del análisis de correlación indicaron que existe una correlación significativa entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo. De igual modo, se encontró que, a mayor tiempo en la universidad el estudiante tiene más actitudes procrastinadoras y menores habilidades de autorregulación. Estos resultados reflejan la necesidad de implementar nuevas estrategias para comprender estas conductas y erradicar su incidencia en el ámbito universitario.

Palabras clave: procrastinación académica, niveles de estrés, manejo del tiempo.

Abstract

The purpose of this study was to analyze the correlation between academic procrastination, stress and time management, as well as the relationship between the time in the university and the procrastination. For this, a sample of 102 university students from the Dominican Republic ranging between 17 and 24 years of age was used, chosen through a non-probabilistic snowball-type sampling. For the evaluation of academic procrastination, we used the Academic Procrastination Scale (EPA). On the other hand, the SISCO-II Inventory was used to measure stress and the Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) for time management. The

results of the correlation analysis indicated that there is a significant correlation between academic procrastination, academic stress, and time management. Likewise, it was found that the longer time in the university, students have procrastinating attitudes and fewer self-regulation skills. These results reflect the need to implement new strategies to understand these behaviors and eradicate their incidence in the university environment.

Keywords: academic procrastination, stress, time management.

Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios

La procrastinación académica (PA) es el acto de postergar de manera intencional la ejecución de asignaciones, debido a diversos motivos (desagrado, dificultad percibida, etc.), que causa inquietud en la persona (Dominguez-Lara, 2016). La procrastinación académica se clasifica en dos factores principales (Dominguez-Lara et al., 2014): la postergación de actividades y la autorregulación académica. La postergación se refiere al retraso de los deberes, mientras que la autorregulación denota aquellos comportamientos relacionados a los objetivos y el plan de ejecución de las actividades (Steel, 2007). Chan Bazalar (2011) establece dos tipos de procrastinadores: Procrastinadores ocasionales y procrastinadores cotidianos. El de tipo ocasional comprende las conductas procrastinadoras, teniendo en cuenta el entorno o la actividad a realizar. El tipo cotidiano son aquellos que postergan actividades no tan solo en el ámbito académico, sino que también se van desarrollando y expandiendo a los aspectos personales, sociales, familiares y laborales de la persona.

Se ha reportado que, la postergación no se limita a la realización o no de la actividad, más bien que la misma se completa en situaciones de altos niveles de estrés (Chun Chu & Nam Choi, 2005). Steel (2007) declara que, el efecto de procrastinar puede tener un impacto negativo, ya que el retraso de la actividad supone futuro malestar. El mismo autor afirmó que comúnmente se asocia la procrastinación con una baja autorregulación y poca conciencia. No obstante, el autor declara que la procrastinación presenta fuerte relación con diferentes variables como: ansiedad, personalidad, hábitos de estudio, estrés, rendimiento académico, manejo del tiempo y el género que pueden establecer su relevancia. Por esto, se entiende que se pudiera

explicar la procrastinación vinculándose con desorganización, desatención, pobre motivación y escaso empeño hacia las metas.

La procrastinación suele ser señalada como una cuestión de organización del tiempo y autocontrol (Rodríguez & Clariana, 2017). Chan documentó que los estudiantes que procrastinan tienden a reprobado de una a seis materias a lo largo de su carrera académica. A su vez, los mismos suelen postergar o no entregar asignaciones hasta la fecha límite, no prepararse para los exámenes ni cumplir con las actividades que les desagraden (Chan Bazalar, 2011). Se ha discutido la relación entre la PA y el esfuerzo por la evitación de la inferioridad. Los autores explican que esto puede deberse a que evitación de la inferioridad es el factor principal que se asocia directamente con variables relativas a la PA como, el autocontrol (To et al., 2021). Generalmente se observa mayor procrastinación en jóvenes, asumiéndose que a mayor edad se desarrollan mayores habilidades de autocontrol y autorregulación (Rodríguez & Clariana, 2017).

Las investigaciones muestran diferencias en la manifestación de la procrastinación entre hombres y mujeres (Dominguez-Lara & Campos-Uscanga, 2017). Los autores reportaron que las mujeres tienden a tener un comportamiento académico más autorregulado que los hombres, basándose en que los requerimientos distinguidos suelen ser diferentes entre los géneros. Por esto, se ha remarcado que los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres (Dominguez-Lara et al., 2019), lo que concuerda con distintos estudios con inferencias similares sobre la conducta procrastinadora en los hombres, siendo estos más propensos a postergar actividades (Chan Bazalar, 2011; Dominguez-Lara & Campos-Uscanga, 2017; Steel & Ferrari, 2013).

Los estudios de Dominguez-Lara et al. (2019) y Steel (2007) demuestran cierta relevancia entre las dimensiones de la personalidad con la (PA). En la postergación de

actividades incide el neuroticismo de forma negativa en las mujeres. Sin embargo, en la autorregulación académica predominan todas las dimensiones de la personalidad excepto el neuroticismo, tanto en hombres y mujeres (Dominguez-Lara et al., 2019).

Uno de los factores que inciden en el comportamiento de procrastinación es el estrés (Ashraf et al., 2019). El estrés académico supone un acontecimiento retador en la recién integración de nuevos estudiantes a la universidad (García-Ros et al., 2012). Barraza Macías (2006) se refiere al estrés académico como un conjunto de elementos flexibles y principalmente psicológicos que incluye varios aspectos. Uno de ellos es la exigencia percibida por los estudiantes sobre la demanda académica interpretándose como estresores. Otro de estos son los estresores que provocan malestar subjetivo. Por último, los estresores traen como consecuencia que el estudiante enfrente las exigencias percibidas para lograr un alivio de los síntomas (Barraza Macías, 2006).

El estrés académico puede contribuir a un nivel limitado de estado físico y mental, disminuyendo la autoconfianza y el rendimiento académico (Nayak, 2019). Las exigencias académicas principalmente las de adecuación y demandas de la institución, integran elementos estresantes que pudiesen aumentar la posibilidad a desarrollar malestar clínicamente significativo en los alumnos (García-Ros et al., 2012). Se han reportado las circunstancias que provocan alto grado de estrés en los estudiantes, como: poco tiempo para realizar las asignaciones académicas, presentaciones orales frente a los demás, exceso de tareas y completar evaluaciones. Por otro lado, presentan grados de estrés más bajos en situaciones como: labor en equipo, competencia entre estudiantes y demandas familiares por buenas calificaciones (Silva-Ramos et al., 2020). A causa de esto, se ha asumido que la PA podría manifestar el estrés académico en los alumnos y viceversa (Ashraf et al., 2019).

Sirois (2014) afirma que la baja autocompasión regula de manera parcial la relación entre la procrastinación y el estrés. Por esto, la autopercepción negativa y sentirse solitario suele ser una situación estresante que pone en riesgo la salud mental de los procrastinadores (Sirois, 2014). Se ha afirmado que, a mayor grado de resistencia a la influencia entre pares, menor grado de PA. Los estudiantes tienen la capacidad de disminuir los efectos negativos de la postergación académica y, por ende, presentar menos estrés académico (Ashraf et al., 2019). Algunas de las estrategias de afrontamiento que resultan factibles para los alumnos son: la destreza para expresarse, creación y realización de un plan (que incluye la gestión efectiva del tiempo) y la indagación de datos (Bedoya-Lau et al., 2014).

La gestión del tiempo puede explicarse como conductas que indican el uso eficaz del tiempo durante la ejecución de diferentes actividades con una meta específica (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017a). El enfoque de este constructo, no se limita solo al tiempo, sino que, las actividades que se han de realizar tengan un propósito en sí mismas (Claessens et al., 2007). Por consiguiente, para el cumplimiento de dicha meta se requiere una revisión y organización de la misma. Es por esto que, en la autorregulación académica, la gestión del tiempo juega un papel estimulante y de autocontrol (García-Ros et al., 2012).

Nayak (2019) señala que el establecimiento de metas es un factor principal en la gestión del tiempo, el cual es un predictor esencial para la procrastinación. Los procrastinadores ejecutan los objetivos de manera errática, consecuencia de un control ineficaz del tiempo (Nayak, 2019). En vista de estas limitaciones, Garzón Umerenkova y Gil Flores (2017) proponen una serie de estrategias para evitar la procrastinación e incrementar la autorregulación académica. Entre ellas se encuentran: (1) implementar metas de acuerdo a la relevancia que contienen, es decir, organizar las asignaciones, delimitar las fechas de entrega, valorar los aspectos de

dificultad y tiempo; (2) impresión del estudiante frente al manejo del tiempo, es decir, evaluar la forma en que se organiza el tiempo y tener conocimiento de cuando se está postergando los deberes (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017a).

Un buen manejo del estrés y del tiempo pronostican favorablemente el logro académico (Al Khatib, 2014). Este mismo indica que, alumnos con dificultad para gestionar su tiempo podrían estar en peligro de obtener un bajo rendimiento académico. El estrés se puede ver representado en los estudiantes en distintos aspectos: físicos, psicológicos y conductuales (Rodríguez & Clariana, 2017). Finalmente, es relevante identificar e intervenir en los estresores académicos al igual que, determinar y satisfacer las necesidades psicológicas para superar la PA (Nayak, 2019).

Teniendo en cuenta la relación de la procrastinación con la motivación, autocontrol, autorregulación, consciencia, postergación y evitación de actividades Steel & König (2006) proponen la Teoría de la Motivación Temporal (TMT) para explicar la procrastinación. Esta se basa en un paradigma motivacional mediado por el tiempo para exponer el comportamiento autorregulador. La teoría integra cinco componentes: la utilidad (qué tan atractiva es la actividad), expectativa (actividades importantes), valor (se refiere a las actividades deseables), retraso (el tiempo requerido para realizar las actividades deseables) y sensibilidad al retraso (que tanto le afecta a la persona la sensación de estar retrasada) (Steel, 2007).

En la procrastinación, la autoeficacia es un predictor significativo en el ámbito profesional y estudiantil (Steel, 2007). De acuerdo a la TMT, el valor aportado por el estudiante a la asignación es vital, ya que, mientras menos placentera resulte la tarea, mayor la probabilidad a retrasarla. La necesidad de logro se vincula negativamente con la procrastinación. Entendiéndose que aquellos que poseen una mayor necesidad de logro tienden a

autorregularse más que aquellos que no tienen esta necesidad de logro. Los que tienen menor necesidad de logro, se inclinan más por el cansancio y la postergación de las actividades (Steel, 2007; Steel & König, 2006).

En la República Dominicana existen investigaciones que han indagado la procrastinación en estudiantes universitarios. Algunos de estos han encontrado una correlación significativa entre la procrastinación y la ansiedad (Avila et al., 2021), procrastinación con las funciones ejecutivas del control atención y de la flexibilidad cognitiva (Camilo & Odette, 2019), entre otras. No obstante, al momento de esta publicación las autoras no han encontrado estudios que correlacionen la procrastinación con el estrés y el manejo del tiempo en estudiantes dominicanos. Tomando en consideración el estrés que provoca la demanda académica en el nuevo ingreso a la universidad (García-Ros et al., 2012), es importante estudiar la relación que existe entre los niveles de estrés y la posible procrastinación. De igual forma, se busca conocer el rol del manejo del tiempo en esta dinámica y su posible contribución a crear intervenciones efectivas para que las personas tengan una vida académica más productiva (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017a).

El propósito de este estudio es determinar si existe una correlación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica, los niveles de estrés y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios de la República Dominicana. El segundo propósito de este estudio es conocer si el tiempo de duración en la universidad se relaciona con la procrastinación. Hipotetizamos que, a mayor procrastinación académica, mayores niveles de estrés académico y bajas habilidades de manejo del tiempo. De igual forma, hipotetizamos que a mayor tiempo en la universidad mayor procrastinación de parte de los estudiantes.

Método

El presente estudio sigue un diseño no experimental correlacional ya que busca establecer la relación entre variables.

Participantes

La investigación se llevó a cabo con 102 estudiantes pertenecientes de diferentes universidades públicas (2.94%) y privadas (97.05%) de la ciudad de Santo Domingo, República Dominicana. Siendo un 23% hombres y un 79% mujeres solteras con edades que oscilan entre 17-24 años ($M=19.74$ años; $DE=1.96$), dominicanos (95), estadounidense (5) y mexicana (1). La mayoría no se encuentra trabajando a parte de estudiar 60.78% y el 38.24% de los participantes lo conforman estudiantes de la carrera de Psicología, siendo esta la más predominante en nuestra muestra elegidos a través de un muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve. Se tomaron en cuenta estudiantes universitarios que se encontraban actualmente activos en la universidad, pertenecientes al primer y último año de la carrera. No se tomaron en cuenta los estudiantes que se encuentran en el segundo año. Para establecer el tamaño de muestra requerido para detectar la correlación, se utilizó el programa estadístico G* Power. Estimado con una potencia de .9 y un alfa de .05 que pudiera predecir un tamaño de efecto mediano ($r= .3$). El análisis arrojó un total de 109 participantes. Originalmente levantamos 114 participantes de los que eliminamos 12 que no cumplían con los criterios de inclusión, por tanto, quedó un total de 102 participantes.

Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron en esta investigación fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) para medir la procrastinación, el Inventario SISCO-II para medir el estrés y el Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ) para el manejo del tiempo.

Escala de Procrastinación Académica (EPA): Fue utilizada la adaptación al español de Dominguez-Lara et al. (2014). Este instrumento mide la procrastinación académica en dos dimensiones: postergación de tareas y autorregulación académica (Moreta-Herrera & Durán-Rodríguez, 2018). Es una escala que cuenta con 12 ítems con cinco opciones de respuestas tipo Likert, va desde (1-Nunca, 2-Casi Nunca 3-A veces, 4-Casi siempre y 5-Siempre). Evalúa las dos dimensiones de la procrastinación que son: Postergación de tareas (3 ítems) y autorregulación académica (9 ítems). La postergación de actividades, engloba el comportamiento procrastinador y se refiere a la acción de retrasar la realización de alguna actividad; y la autorregulación académica, abarca las conductas referentes a los objetivos y organización de los actos (Dominguez-Lara et al., 2014). Este autor evidencia que el instrumento cuenta con buenas propiedades psicométricas, posee una consistencia interna de Alpha de Cronbach de .80. Con respecto a las dos dimensiones, Postergación de tareas tiene .82 de Alpha de Cronbach y autorregulación académica de .75.

Inventario SISCO - II: Utilizamos la adaptación al español de Castillo-Navarrete et al., (2020). Este instrumento mide el estrés académico y está compuesto por 31 ítems estructurados de la siguiente manera: La primera parte consta de un ítem filtro con un tipo de respuesta dicotómico (si/no) y un ítem que evalúa el grado de autopercepción global del nivel de estrés académico con respuesta tipo Likert (1-Nada, 2-Poco, 3-Algo, 4-Suficiente y 5-Mucho). Luego, evalúa tres dimensiones que son: estresores (8 ítems), sintomatología (14 ítems) y afrontamiento (6 ítems), con cinco opciones de respuestas tipo Likert, van desde (1-Nunca, 2-Rara vez, 3-Algunas veces 4-Casi siempre y 5-Siempre). Los estresores del entorno académico: se refiere al acto dentro del entorno académico que provocan estrés académico en los universitarios. Manifestaciones psicósomáticas: Se manifiestan a través de síntomas físicos, conductuales y

psicopatológicos causados por el estrés. Estrategias de afrontamiento: Es la apreciación que tienen los estudiantes de las circunstancias propuestas que da lugar al manejo del estrés. En el mismo estudio se reportó que el instrumento contiene una buena consistencia interna de Alpha de Cronbach de .90. Para la dimensión de estresores se evidenció una confiabilidad de Alpha de Cronbach de .77, para la dimensión de sintomatología fue de .89 y para dimensión afrontamiento fue de .58.

Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ): Se utilizó la versión en español de Garzón Umerenkova & Gil Flores (2017b). Es una escala que evalúa el manejo del tiempo y cuenta con 34 ítems con opción de respuesta tipo Likert que va desde 1-5, siendo 1 nunca, 2 pocas veces, 3 algunas veces, 4 habitualmente y 5 siempre. Consta de cuatro subescalas que son: Establecimiento de objetivos y prioridades (10 ítems), esta escala evalúa la aptitud del estudiante a enfocar o priorizar asignaciones para alcanzar sus metas. Herramientas de gestión del tiempo (11 ítems), se refiere al manejo de estrategias vinculadas al uso apropiado del tiempo. Preferencias por la desorganización (8 ítems), hace referencia a la manera en que las personas administran sus responsabilidades o asignaciones para procurar una planificación de sus estudios. Percepción de control a lo largo del tiempo (5 ítems), comprende como el individuo maneja el uso de su tiempo. En la investigación de Garzón & Gil (2017), se reportó que este instrumento cuenta con una buena consistencia interna de Alpha de Cronbach para la subescala de establecimiento de objetivos de .83, para la subescala de herramientas para la gestión fue de .78, para subescala de preferencias por la desorganización fue de .71 y para la percepción de control del tiempo de .61. Para el instrumento en total el Alpha de Cronbach es de .83.

Se creó un cuestionario sociodemográfico donde se obtuvieron informaciones referentes a: la edad, sexo, nacionalidad, país de residencia, estado civil, grado académico, ocupación, universidad que asiste, semestre, cantidad de materias y la carrera que cursa.

Procedimiento

El presente estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana, garantizando la protección de sus participantes.

Para el levantamiento de datos, se administró los diferentes instrumentos mediante un cuestionario vía virtual de la plataforma PaperSurvey. Se envió el cuestionario a estudiantes de diferentes universidades públicas y privadas de República Dominicana a través de la red social WhatsApp e Instagram, convocándoles a participar voluntariamente. La encuesta virtual consta de un acápite de consentimiento informado en el que el participante conoció los riesgos y beneficios de participar en la investigación, la cual tendrá validez al escribir sus iniciales. Primero, se administró un cuestionario sociodemográfico, luego la Escala de Procrastinación académica (EPA), próximo con el Inventario SISCO- II y finalmente, el Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ). El análisis de resultados se realizó utilizando el programa estadístico Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP).

Resultados

Los resultados de la tabla 1 muestran las correlaciones del presente estudio; Se muestran las correlaciones correspondientes a las subescalas de los instrumentos Escala de Procrastinación Académica (EPA), Inventario SISCO-II y el Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ). Como se puede observar, se encontró una correlación negativa débil entre la subescala de autorregulación académica y reacciones del comportamiento social ($r = -.23$; $p = .021$), con

estrategias de afrontamiento positiva media ($r = .34$; $p < .001$), con establecimiento de objetivos positiva considerable ($r = .60$; $p < .001$); con herramientas para la gestión del tiempo positiva media ($r = .52$; $p < .001$); Percepción de control del tiempo positiva débil ($r = .25$; $p .016$) y con preferencias por la desorganización positiva débil ($r = .26$; $p .009$). Esto significa que a mayor autorregulación académica menores síntomas de reacciones al comportamiento social como tristeza, cambios de humor o irritabilidad. A su vez, a mayor autorregulación académica mayor serán las estrategias de afrontamiento, establecimiento de objetivos, control para el manejo del tiempo y poca desorganización por parte del estudiante.

Tabla 1

Correlaciones entre las subescalas de EPA, SISCO-II y TMBQ.

	B2	C1	C2	C3	C4	D1	D2	D3	D4	A12
B1										
B2	—									
C1	.21*	—								
C2	-.012	.44***	—							
C3	.30***	.34***	.73***	—						
C4	-.17	-.008	.18	.018	—					
D1	-.42***	-.097	.11	-.18	.52***	—				
D2	-.39***	-.12	.046	-.14	.54***	.77***	—			
D3	-.40***	-.34***	-.16	-.24*	-.005	.14	.09	—		
D4	-.19	-.037	-.13	-.20*	.13	.080	.17	.47***	—	
A12	.36	.11	-.15	-.032*	-.024	-.12	-.14	.077	.014	—

Nota: B1= Autorregulación académica, B2= Postergación de actividades, C1= Estresores, C2= Reacciones físicas y psicológicas, C3= Reacciones del comportamiento social, C4= Estrategias de afrontamiento, D1= Establecimiento de objetivos, D2= Herramientas para la gestión, D3= Percepción del control del tiempo, D4= Preferencias por la desorganización y A12= Tiempo de duración en la universidad

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Se observa una correlación positiva débil entre la postergación de actividades y estresores ($r = .21$; $p = .037$), con reacciones del comportamiento social positiva débil ($r = .30$; $p = .003$), con establecimiento de objetivos negativa media ($r = -.42$; $p < .001$), con herramientas para la gestión del tiempo negativa débil ($r = -.39$; $p < .001$) y con percepción de control del tiempo negativa media ($r = -.40$; $p < .001$). Esto quiere decir que a mayor postergación de actividades menor establecimiento de objetivos, herramientas para la gestión del tiempo y control del tiempo. A mayor postergación de actividades mayores serán la aparición de estrés y síntomas de reacciones al comportamiento social.

Se encontró una correlación negativa media entre los estresores y percepción de control del tiempo ($r = -.34$; $p < .001$). Es decir, a mayor estrés menor percepción de control del tiempo. En la tabla 1 se muestra una correlación negativa débil entre reacciones del comportamiento social y percepción de control del tiempo ($r = -.24$; $p = .020$) y negativa débil con preferencias por la desorganización ($r = -.20$; $p = .041$). Esto quiere decir que a mayor aparición de síntomas del comportamiento social menor control del tiempo y preferencia por la desorganización.

También se visualiza una correlación positiva media entre estrategias de afrontamiento y establecimiento de objetivos ($r = .52$; $p < .001$) y herramientas para la gestión del tiempo ($r = .54$; $p < .001$). Esto es, a mayores estrategias de afrontamiento mayor establecimiento de objetivos y herramientas para la gestión del tiempo tendrá el estudiante.

Se encontró una correlación negativa débil entre el tiempo de duración en la universidad y la autorregulación académica ($r = -.24$; $p = .016$). Es decir, a mayor tiempo en la universidad menos autorregulación tendrá el estudiante. También se muestra una correlación positiva media con postergación de actividades ($r = .36$; $p < .001$), por tanto, a mayor tiempo en la universidad mayor postergación de parte de los estudiantes.

Como hallazgos adicionales, se realizó diferencia entre hombres y mujeres a través de una prueba T para conocer si había diferencias significativas entre los mismos. Solo se encontró diferencia significativa entre los grupos hombres y mujeres para la variable reacciones físicas y psicológicas, el resto no fue significativa ($M= 2.94$, $SD= .75$) $t(100)= -.93$, $p= .004$.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar si existía una correlación significativa entre la procrastinación académica, los niveles de estrés, el manejo del tiempo y el período de duración en estudiantes universitarios. Se encontró una correlación estadísticamente significativa entre las subescalas de dichas variables corroborando nuestra hipótesis inicial.

Según la hipótesis sobre la existencia de una correlación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica, los niveles de estrés y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios, encontramos los siguientes hallazgos:

Se encontraron correlaciones significativas entre los factores de procrastinación académica y niveles de estrés. Específicamente, una relación entre autorregulación y reacciones del comportamiento social; autorregulación y estrategias de afrontamiento. De igual forma, se encontró relaciones entre la postergación de actividades y la presencia de estresores; y la postergación y la reacción del comportamiento social. Esto quiere decir que, a medida el estudiante cuente con habilidades de autorregulación menor para este serán los niveles de estrés y mayores manejos en las actividades a desarrollar.

Se encontraron correlaciones significativas entre los factores de procrastinación y el manejo del tiempo. Específicamente, autorregulación y establecimiento de objetivos, herramientas para la gestión del tiempo, percepción de control del tiempo y preferencias por la desorganización. Postergación y establecimiento de objetivos, herramientas para la gestión del

tiempo y con percepción de control del tiempo. De acuerdo con esta información, podemos inferir que la autorregulación del estudiante se verá impactada por factores sociales que influyen en el comportamiento de la persona. A mayor regulación mayor uso eficaz de herramientas para la gestión del tiempo. Asimismo, la postergación de actividades se relaciona a la aparición de síntomas de estrés y mientras mayor sea su incidencia menor serán las habilidades de establecimiento de objetivos y manejo del tiempo.

Estos resultados coinciden con los de Nayak (2019), donde se encontró una correlación significativa entre la procrastinación académica, el estrés y el manejo del tiempo. Este autor señala que, un manejo ineficaz de estos factores implica un pobre desempeño académico, por ende, identificar y desarrollar mejores habilidades de estudio ayudan a la disminución de la postergación.

Se encontraron correlaciones significativas entre los factores de niveles de estrés y el manejo del tiempo. Específicamente, estresores con percepción de control del tiempo y preferencias por la desorganización; reacciones del comportamiento social y percepción de control del tiempo. Estrategias de afrontamiento con establecimiento de objetivos y herramientas para la gestión del tiempo. Estos resultados sugieren que, altos niveles de estrés provocan menor organización por parte del estudiante ya que el mismo dispone de pocas habilidades para el manejo del tiempo. Sin embargo, el mantenimiento de buenas estrategias de afrontamiento conlleva al alumno a organizarse y autorregularse de manera más adecuada. Este resultado también fue reportado por Al Khatib (2014), donde se encontró una relación inversa entre el manejo del tiempo y el estrés, concluyendo que ambas son predictores esenciales para el éxito académico.

Se aceptó la hipótesis sobre la existencia de una correlación estadísticamente significativa entre el tiempo de duración en la universidad y la procrastinación, dado que se encontraron correlaciones significativas entre el tiempo de duración en la universidad y la procrastinación. Específicamente, autorregulación académica con el tiempo de duración y postergación de actividades con el tiempo de duración en la universidad. Esto quiere decir que, a mayor tiempo en la universidad mayor postergación y menos autorregulación por parte de los estudiantes. Estos resultados reflejan los de Nayak (2019), quien también encontró que los estudiantes del cuarto año malgastaban más el tiempo que los de años anteriores. Se evidenció en su estudio una correlación significativa entre el primer año y en la planificación del tiempo y el estrés académico y una correlación negativa entre el cuarto año y el estrés académico y el manejo del tiempo. No obstante, este resultado muestra contradicción a estudios que han sugerido que el curso académico no influye en la procrastinación (Rodríguez & Clariana, 2017).

El presente estudio tiene algunas limitaciones que deben considerarse para su interpretación. La muestra para este estudio estuvo compuesta por un 73.5 % de mujeres y 22.5% de hombres por lo que fue heterogénea. En estudios como los de Chan Bazalar (2011) Dominguez-Lara et al. (2019), Dominguez-Lara & Campos-Uscanga (2017) y Steel & Ferrari (2013) se han demostrado que los hombres suelen procrastinar más que las mujeres. En esta investigación no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en sus índices de procrastinación pese a que la literatura reporta que los hombres procrastinan más que las mujeres, esto puede deberse a que había una heterogeneidad de los participantes que eran mayoría mujer y, en segundo lugar, se encontraban en pandemia del COVID-19 por lo que esto pudo haber influenciado en los resultados. Este estudio no contó con una muestra probabilística, por ende, no se puede hacer inferencia de toda la población. Fue una muestra seleccionada de

universidades privadas de la República Dominicana que no es representativa de todo el país, pero sí de la relación entre las variables investigadas.

Esta investigación es relevante debido a la brecha en la literatura dominicana sobre este tema. Reconocer los factores subyacentes de la procrastinación en los estudiantes puede prevenir el fallo académico al igual que brindar herramientas de afrontamiento y establecimiento de objetivos a los estudiantes. Asimismo, es importante identificar las consecuencias del manejo del tiempo para promover talleres de formación de manejo y estrategias de tiempo. Por último, determinar las repercusiones del estrés puede contribuir a instruir a los alumnos sobre mecanismos que ayuden a combatir el estrés.

Referencias

- Al Khatib, A. S. (2014). Time management and its relation to students' stress, gender and academic achievement among sample of students at Al Ain University of Science and Technology, UAE. *International Journal of Business and Social Research*, 4(5), 47–58. <https://doi.org/10.18533/ijbsr.v4i5.498>
- Ashraf, M., Malik, J. A., & Musharraf, S. (2019). Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance. *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences*, 18(1), 65–70. <https://doi.org/10.22442/jlumhs.191810603>
- Avila, N., Espinal, M. J., & Peralta, A. (2021). *Relación entre la ansiedad por COVID-19 y la procrastinación académica* [Tesis de licenciatura, Universidad Iberoamericana]. Repositorio Institucional.
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9 (3), 110–129.
- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77 (4), 262–270.
- Camilo, M. del M., & Odette, C. (2019). *¿Cómo se relaciona la procrastinación con las funciones del control atencional y flexibilidad cognitiva?* [Tesis de licenciatura no publicada]. Universidad Iberoamericana.
- Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos N, C., Zavala Salgado, W., & Vicente P, B. (2020). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO-II de estrés académico. *Revista*

Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica, 3(56), 101–116.

<https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>

Chan Bazalar, L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53–62.

http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf

Chun Chu, A. H., & Nam Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>

Claessens, B., Eerde, W. Van, Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.

<https://doi.org/10.1108/00483480710726136>

Dominguez-Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1), 20–30.

<https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>

Dominguez-Lara, S. A., & Campos-Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: Un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1), 123–135. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>

Dominguez-Lara, S. A., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R. (2019). Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 125–136.

<https://doi.org/10.14718/acp.2019.22.2.7>

Dominguez-Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación

académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293–304.

García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143–154.

Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017a). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1–13.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-9267-rups-16-03-00124.pdf>

Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017b). Propiedades psicométricas de la versión en español de la prueba Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(43), 149–163.

https://doi.org/10.21865/RIDEP43_149

Moreta-Herrera, R., & Durán-Rodríguez, T. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236–247. <https://doi.org/10.22199/s07187475.2018.0003.00003>

Nayak, S. G. (2019). Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: A cross sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1486.

Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45–60.

<https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de La Universidad Autónoma de*

Aguascalientes, 28(79), 75–83.

Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and*

Identity, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>

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>

Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of

procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*,

27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>

Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management*

Review, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>

To, P.-Y.-L., Lo, B.-C.-Y., Ng, T.-K., Wong, B.-P.-H., & Choi, A.-W.-M. (2021). Striving to

avoid inferiority and procrastination among university students: The mediating roles of

stress and self-control. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,

18, 5570. <https://doi.org/https://www.mdpi.com/1660-4601/18/11/5570>