



FACULTAD DE PSICOLOGIA Y RELACIONES HUMANAS

Licenciatura en Psicología

**Procrastinación académica y perspectiva temporal futura
en estudiantes de la Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería
en Sistemas Informáticos (UAI)**

Alumna: García, Rocío Soledad

Legajo: N° 73991

Tutora: Grasso, Paula Imig

Profesor: Petit, Luciano

Título a obtener: Licenciada en Psicología

Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecerle a mi familia. A mis padres que me dieron lo mejor con lo que tenían y habilitaron a la posibilidad de estudio. A mi mamá por siempre estar pendiente de los resultados de mis exámenes, prenderme velitas para que me vaya bien. A mi papá que sé que me mira con orgullo dónde sea que esté, festejando este inmenso logro. A mi hermana por apoyarme, entenderme y festejar conmigo cada pequeña y gran victoria. A mis sobrinos por simplemente existir y ser unos motores hermosos en mi vida. A mis amigas, las del colegio, las del trabajo, las de la facultad, las del barrio. A mi compañero durante 8 años, Exequiel, que siempre me apoyó y me sostuvo en los momentos donde dudaba de si lo iba a lograr o no. A mis jefes, por siempre alentar a las personas a que estudien, aun cuando la carrera que elegimos tiene poco que ver con nuestra actividad laboral. A mi psicóloga Micaela, a mi psiquiatra Natalia.

Atravesar una depresión nunca será fácil. Atravesarla sola en medio de un aislamiento social, es doble esfuerzo. Pude con esto y pude con la tesis, gracias a todos los que no me dejaron caer, a los que estuvieron ahí conmigo, aunque yo casi no estaba.

Mirá papá: PUDE!! Lo logré, lo hice! Finalmente, lo logré!
De acá en más, continuará mi camino de formación en esta hermosa carrera que, desde chica, supe que era para mí.

"Deja que todo te suceda, belleza y terror. Sólo continúa. Ningún sentimiento es definitivo"

Resumen

El presente trabajo se propuso investigar sobre la relación entre procrastinación académica y perspectiva temporal futura, haciendo una distinción entre estudiantes de Psicología y estudiantes de Sistemas. Se realizó un estudio correlacional y de comparación de grupos el cual en una muestra conformada por 100 estudiantes de Licenciatura en Psicología (UAI) y 100 estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI). Los instrumentos utilizados fueron: por un lado, la Escala de Procrastinación Académica (ATPS, Tuckman, 1990), en su versión traducida y adaptada al castellano por Furlan, Heredia, Piemontesi y Tuckman (2012) y, por otro lado, se utilizó el Inventario de perspectiva temporal futura en su versión reducida, traducida y adaptada al castellano por Grasso (2019). Se observó que a mayor presencia de procrastinación, los niveles de Futuro Positivo disminuyen (-,554) y los niveles de Pasado Negativo se incrementan (,782); que los niveles de procrastinación son menores en estudiantes de psicología (M=52,83) que en estudiantes de ingeniería en sistemas (M=148,17) y, por último, que el estilo de perspectiva temporal futura en estudiantes de Lic en Psicología es predominantemente de “futuro positivo” (M=136,70) frente a una perspectiva temporal futura en estudiantes de Ingeniería en Sistemas de “pasado negativo” (M=150,02). Se concluyó que es necesario seguir profundizando en las intervenciones desde el ámbito de la psicología para mejorar las estrategias de abordaje frente a la procrastinación y aspectos de la perspectiva temporal futura que puedan afectar en el periodo de aprendizaje de los estudiantes.

Palabras clave: Procrastinación académica – perspectiva temporal futura – psicología – sistemas – estudiantes universitarios

Abstract

The present work set out to investigate the relationship between academic procrastination and future temporal perspective, making a distinction between students of Psychology and students of Systems. A correlational and group comparison study was carried out in a sample made up of 100 undergraduate students in Psychology (UAI) and 100 students in Computer Systems Engineering (UAI). The instruments used were: on the one hand, the Academic Procrastination Scale (ATPS, Tuckman, 1990), in its version translated and adapted into Spanish by Furlan, Heredia, Piemontesi and Tuckman (2012) and, on the other hand, the Inventory of future temporal perspective in its reduced version, translated and adapted into Spanish by Grasso (2019). It was observed that the greater the presence of procrastination, the levels of Positive Future decrease (-, 554) and the levels of Negative Past increase (, 782); that procrastination levels are lower in psychology students (M = 52.83) than in systems engineering students (M = 148.17) and, finally, that the future temporal perspective style in students of Bachelor of Psychology it is predominantly a "positive future" (M = 136.70) versus a future time perspective in Systems Engineering students with a "negative past" (M = 150.02). It was concluded that it is necessary to continue deepening the interventions from the field of psychology to improve the strategies for dealing with procrastination and aspects of the future temporal perspective that may affect the learning period of students.

Keywords: Academic procrastination - future time perspective - psychology - systems - university students

Índice

1. Introducción con planteo del problema	7
2. Estado del arte	11
	4

3. Marco Teórico	18
3.1. Sobre el lugar de los estudios universitarios en la actualidad	18
3.2. Procrastinación	19
3.3. Tipos de procrastinación	22
3.4. Perspectiva Temporal	24
3.5. Perspectiva Temporal Futura	25
4. Método	29
4.1. Tipo de estudio	29
4.2. Tipo de diseño	29
4.3. Objetivos	29
4.3.1. Objetivo general	29
4.3.2. Objetivos específicos	30
4.4. Hipótesis	30
4.5. Muestreo	31
4.6. Muestra	31
4.7. Instrumentos	31
4.8. Justificación y relevancia	33
4.8.1. Justificación de la Investigación	33
4.8.2. Relevancia teórica	33
4.8.3. Relevancia práctica	34
4.8.4. Relevancia social	34
5. Resultados	36
5.1. Estadísticos Descriptivos	38
5.2. Prueba de Normalidad	38
5.3. Análisis de Comparación	39

5.4 Análisis de Relación	45
6. Conclusiones	46
6.1. Discusión	48
7. Referencias bibliográficas	51
8. Anexos	55
Anexo 1: Consentimiento informado	55
Anexo 2: Datos sociodemográficos	56
Anexo 3: Escala de Procrastinación Académica	56
Anexo 4: Inventario de perspectiva temporal futura	58

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Distribución de la variable edad	35
Gráfico 2. Distribución de la variable grado	36
Gráfico 3. Distribución de la variable sexo	36

Índice de Tablas

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las variables	37
Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las sub-escalas	38
Tabla 3. Pruebas de Normalidad	39
Tabla 4. Comparación de las variables según carrera	40
Tabla 5. Comparación de las variables según género	41
Tabla 6. Comparación de las variables según edad	42
Tabla 7. Comparación de las variables según situación laboral	43
Tabla 8. Correlación de la escalas de procrastinación y persepectiva temporal futura.	44

1. Introducción con planteo del problema

Kachgal et al (2001; citados por Steel, 2007) señalan que antes de la revolución industrial el comportamiento de postergar tareas había sido visto con neutralidad y

socialmente se interpreta como una acción racional justificada; la procrastinación comienza a tomar un matiz negativo a partir del surgimiento de la modernidad cuando los sistemas productivos se convierten en la base del desarrollo económico de la sociedad. La procrastinación explicada una postergación asociada al miedo al fracaso ha sido propuesta desde el enfoque psicodinámico. Este enfoque centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades académicas a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades (Quant y Sánchez, 2012). Desde el enfoque conductual la procrastinación se define como la elección que hace una persona de realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo y evitar la realización de actividades que impliquen consecuencias demoradas (Ferrari y Emmons, 1995; citados por Riva, 2006).

El enfoque cognitivo sostiene que en la procrastinación se lleva a cabo un procesamiento disfuncional de la información, donde se involucran esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social. Según este enfoque, los procrastinadores reflexionan acerca de su comportamiento de dilación, es por esto que son especialmente propensos a experimentar formas de pensamiento obsesivo cuando no pueden realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea (Stainton, Lay & Flett, 2000). Por otro lado, para Tuckman (1990), en el comportamiento procrastinador se produce un ciclo conformado por cuatro pasos: 1) percepción de una situación potencialmente difícil 2) auto racionalización, como, por ejemplo, “no puedo hacer frente a esto” 3) sentimientos de ansiedad, ira o depresión y 4) evitación de la situación potencialmente difícil.

En la actualidad, el tiempo y la puntualidad son considerados valores importantes. Por ende, es de vital importancia estudiar esta problemática empíricamente a fin de recopilar estudios que desemboquen en conocer sus orígenes y correlatos, posibilitando el diseño de estrategias para su abordaje terapéutico. Estudiar la procrastinación en su relación con la perspectiva temporal futura en estudiantes universitarios aportará conocimientos en el tema para luego encontrarse en condiciones

de poder diseñar programas o herramientas de intervención que permitan un desempeño oportuno y eficaz.

En el ámbito académico, una de las cuestiones que más importancia tiene es el rendimiento académico de los estudiantes que suele estar afectado por diferentes factores que van por fuera de dedicar horas de estar inmerso en el estudio o en actividades relacionadas con lo académico. El uso del tiempo académico se puede ver afectado por diversos factores psicológicos que influyen en el mismo, cobrando importancia la noción de procrastinación y de perspectiva temporal para ser estudiadas.

Se ubica que la procrastinación constituye un problema social que afecta del 40% al 70% de la población universitaria (Ferrari, 1995), cobrando una gran relevancia en ese ámbito. Sin embargo, a pesar de su importancia, hay pocos estudios que abordan su relación con otros aspectos de la temporalidad, como podría ser la perspectiva temporal futura. En torno a esta última, se han destacado los aportes de sistematización y operacionalización de Zimbardo y sus colaboradores (1999), los cuales han sido seguidos por numerosas investigaciones.

Dichos autores, han encontrado que la importancia del marco temporal, en relación a la procrastinación, recae en que ayudan a dar orden, coherencia y significados a los comportamientos, a la vez que tienden a constituirse en un estilo disposicional que llega a caracterizar y predecir ciertos patrones de comportamiento (Pestana & Cordina, 2014). Cabe allí, entonces, la relevancia de indagar sobre los efectos que tiene la relación entre ambas variables con la finalidad de construir herramientas para los estudiantes en torno al manejo del tiempo en el ámbito académico.

A partir de lo mencionado, la presente tesis se enfocará en indagar sobre la relación que tienen la procrastinación académica y la perspectiva temporal futura, con el fin de arrojar luz sobre el vínculo de las mismas para mejorar las herramientas de trabajo desde el ámbito de la psicología. La pregunta que guiará la tesis es, entonces: ¿Cuál es la relación o grado de asociación entre procrastinación académica y

perspectiva temporal futura en estudiantes de psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI)?

2. Estado del arte

Se realizó un relevamiento de investigaciones previas sobre la temática estudiada a través del buscador Google Académico, estableciendo como parámetros principales los conceptos de: “procrastinación” y “perspectiva temporal futura”, incorporando también los términos “universitario”, “rendimiento académico” y “estilos”. Luego se aplicaron filtros de búsqueda en torno a la fecha de publicación con un intervalo desde 2010 a 2020, y se indagó especialmente sobre los estudios realizados en América y España. Los trabajos seleccionados son los que aparecen como los más significativos para esta investigación:

En principio, se ubica un estudio realizado en 2011 por Bazalar, sobre la procrastinación académica como predictor del rendimiento académico en jóvenes de educación superior. El objetivo del trabajo fue presentar cómo la procrastinación o el posponer actividades académicas durante la formación del estudiante de educación superior, se relaciona con su rendimiento académico. Como metodología, se aplicó una encuesta para la identificación de características de los participantes como también la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998 & Álvarez, 2010–Adaptado en Lima) a 200 estudiantes de educación superior de profesiones de letras en Lima. Se empleó un diseño descriptivo y correlacional para identificar relaciones y comparaciones, según rol genérico y rendimiento académico alto y bajo en sus estudios respectivos. Además, para una mayor apreciación especial se realizó un análisis de ítems. Los resultados obtenidos muestran, en primer lugar, que los estudiantes de educación superior participantes en este trabajo procrastinan comúnmente en diversas actividades académicas en su formación pre-profesional. En segundo lugar, los varones presentan mayor procrastinación que las alumnas en sus trabajos académicos y se encontró que el 61,5 % de participantes que procrastina han desaprobado entre uno y seis cursos o materias durante el proceso de formación académica. Por último, un 68% de participantes que procrastinan pertenecen a familias

compuestas por ambos padres e hijos. Se concluye que los resultados nos permitirán presentar alternativas para la orientación y tutoría universitaria y que ello pueda incidir en la intervención psicoeducativa que se ejerce frente a los problemas de rendimiento académico de los jóvenes en el ámbito socio-educativo.

Ese mismo año, Bolívar et al., (2014), realizaron una investigación con el objetivo de describir la relación entre las variables psicológicas procrastinación académica y ansiedad rasgo y la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación con la postergación de actividades académicas. Para lo cual se aplicaron dos instrumentos: la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010) y el inventario autodescriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). La muestra estuvo conformada por estudiantes de psicología de la ciudad de Bogotá-Colombia; 73 mujeres y 27 hombres, con edades comprendidas entre 18 y 37 años. En el análisis de resultados en general se encontró que las variables ansiedad-rasgo y procrastinación académica presentaban una correlación positiva, no obstante, las variables sociodemográficas con relación a la procrastinación académica no presentaron diferencias estadísticamente significativas. Lo que se pudo concluir a partir de esta investigación es que los factores sociodemográficos no son indicadores de riesgo para predecir la presentación de conductas de procrastinación. No obstante, la ansiedad rasgo, es un predictor para la presentación de procrastinación académica.

Con respecto a la perspectiva temporal futura, los autores Brenlla et al., (2016) indagaron sobre la estimación del tiempo y perspectiva temporal en distintas etapas de la adultez. El objetivo de este artículo fue analizar las asociaciones entre distintos momentos de la edad adulta muy jóvenes; adultos jóvenes; adultos medios, el tipo predominante de perspectiva temporal y la habilidad para la estimación temporal prospectiva y retrospectiva. Se entrevistaron a 323 personas que contestaron al Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo y, una submuestra (n=125) realizó, además, tareas de estimación de tiempo retrospectiva y prospectiva. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas según el grupo de edad tanto para las preferencias de perspectiva temporal como para las tareas de estimación prospectiva de tiempo: los adultos medios mayores de 45 años mostraron una tendencia marcada

hacia la orientación al futuro comparados con los más jóvenes y, en su mayoría, realizaron estimaciones del intervalo de un minuto claramente menores. En cambio, para las tareas retrospectivas no se registraron diferencias de relevancia. Estos resultados se discuten a la luz de los modelos que postulan la existencia de relojes internos cognitivos o biológicos o de diferencias individuales en la perspectiva del tiempo. Se concluyó que, a partir de los resultados obtenidos en este estudio, hay diferencias individuales de acuerdo a la edad tanto para las preferencias de perspectiva temporal como para las tareas de estimación prospectiva de tiempo. Se ha notado que las personas mayores de 45 años exhiben una perspectiva temporal hacia el futuro y que aceleran su estimación del tiempo comparados con las personas más jóvenes. No obstante, no presentan problemas para estimar el tiempo transcurrido

Por otro lado, Ramos-Galarza et al., (2017) realizaron una investigación con el objetivo de indagar sobre la relación entre la procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de universitarios. Para ello, aplicaron una metodología mixta de dos fases. En la primera, se ejecutó un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y alcance correlacional. Los resultados indican que, la procrastinación correlaciona con la adicción al internet y que los estudiantes con alto rendimiento académico, presentan un menor comportamiento procrastinador y de adicción al internet, a diferencia de universitarios con un rendimiento académico inferior. En la fase cualitativa se encontraron narrativas asociadas a la crianza recibida, experiencias pasadas determinantes, uso de funciones cognitivas, uso del internet y otras categorías. Finalmente, se discuten los datos en relación a investigaciones previas y mediante la integración de los resultados cuantitativos y cualitativos, y se concluye, la importancia de las variables estudiadas para incluir en el marco de formación de los docentes en la generación de herramientas para los estudiantes.

Ese mismo año, Galarraga y Stover (2017), investigaron sobre la perspectiva temporal futura y estrategias de afrontamiento con el objetivo de examinar dichas variables en estudiantes de nivel medio próximos a egresar. Para realizarlo, trabajaron con 260 alumnos de escuelas secundarias de la Prov. de Buenos Aires y utilizaron, como instrumentos de recolección de datos, una encuesta de datos sociodemográficos

y académicos, y las adaptaciones locales del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Como resultados, se obtuvo que analizando diferencias según género, se hallaron diferencias en las estrategias de afrontamiento a favor de las mujeres en aproximación cognitiva, aproximación conductual y evitación cognitiva. Examinando las diferencias según curso, se encontró que los alumnos de 4to y 5to año presentaron medias mayores que los de 6to y 7mo en presente fatalista. Evaluando la relación entre la perspectiva temporal y las estrategias, se detectaron asociaciones débiles y moderadas entre diversas escalas. Se concluye en que futuras líneas de investigación repliquen el estudio en el nivel universitario con el objetivo de poder caracterizar las variables en aquellos alumnos que acceden a la educación superior, y de este modo poder fomentar dichos rasgos en estudiantes de nivel medio.

Asimismo, las autoras Rodríguez y Clariana (2017), investigaron la procrastinación en estudiantes universitarios en relación con la edad y el curso académico. El objetivo de esta investigación fue descubrir si la procrastinación académica disminuye a lo largo del tiempo, y si esta disminución se explica por el factor edad, por el factor curso, o por una combinación de ambas variables. Como metodología, se administró la Procrastination Assessment Scale Students (pass) a una muestra de 105 alumnos universitarios, que se dividieron en cuatro grupos independientes en función de si eran menores o mayores de 25 años y del curso académico que hacían. Como resultado se obtuvo que La media de las puntuaciones de procrastinación de los grupos de alumnos mayores de 25 años se aleja bastante de la media total de la muestra ($n=105$, $m=34.88$, $de=10.27$, $Mín.=14$, $Máx.=58$), lo que informa que su nivel de procrastinación es bajo, y la puntuación media de los alumnos menores de 25 que cursan cuarto se encuentra muy cerca del punto medio, lo que indica un nivel de procrastinación moderado. Por el contrario, los alumnos menores de 25 años que cursan primero, han obtenido una puntuación media en demora académica que se encuentra un poco por encima del punto medio y, por tanto, son los alumnos más procrastinadores de la muestra, con un nivel de la variable moderado-alto. Se concluyó que el nivel de procrastinación solo depende de la edad y no del curso de los

alumnos, y que los resultados obtenidos amplían el conocimiento empírico sobre procrastinación académica en la universidad.

Más adelante, Moreta-Herrera et al., (2018), con el objetivo de determinar la relación existente y determinante de la Regulación Emocional y el Rendimiento en la Procrastinación Académica en una muestra de estudiantes universitarios de Ambato, Ecuador, así como las diferencias de género. El estudio es de tipo cuantitativo, comparativo, correlacional y de predicción con el Cuestionario de Regulación Emocional, la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Procrastinación para estudiantes. Para ello, participaron 290 alumnos de Psicología (23,4% hombres y 76,6% mujeres), de entre 17 y 30 años ($M = 20,8$ años; $DT = 1,9$). No se encontraron diferencias significativas inter-género en la evaluación de Regulación Emocional y de Procrastinación Académica; se confirma la correlación de la Regulación Emocional; el Rendimiento y nivel académico con la Procrastinación Académica. El componente cognitivo de la Regulación Emocional es el que tiene mayor implicación en la covariabilidad con la Procrastinación. La regresión lineal múltiple muestra que estas variables son determinantes. En conclusión, la Regulación Emocional, el Rendimiento y el Nivel Académico son predictores de la Procrastinación Académica, pues pudieron explicar el 21,3% de los cambios en la varianza.

Otro estudio ese año realizado por Pestana y De León (2018) indaga sobre tiempos dedicados al ocio físico-deportivo y perspectivas temporales en la juventud. Los autores consideran que el ocio es una de las actividades que más contribuyen con el desarrollo integral de la juventud, pero también puede ser fuente de problemas. Esta ambivalencia puede derivarse de las intensidades temporales con las que se practican o no ciertos ocios; y, asimismo, de las valoraciones personales que hace la propia persona de la actividad. Con base en estas ideas se analizan, en el contexto del ocio físico-deportivo, las relaciones entre dos concepciones de la temporalidad —tiempo invertido y perspectiva temporal— y la experiencia del dicho ocio en la cotidianidad —específicamente, la elección propia y la satisfacción percibidas. Los participantes fueron 147 jóvenes (63 chicas y 84 chicos) con edades comprendidas entre 18 y 24 años ($M = 21,18$ años; $DT = 2,00$). La información se recogió mediante dos

instrumentos: un cuestionario ad hoc con características del Presupuesto de Tiempo y el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZPTI). Los resultados indican que el tiempo invertido y la frecuencia semanal del ocio físico-deportivo son adecuados, si bien se observan diferencias entre chicas y chicos —y a favor de ellos— con respecto a la dedicación a esta actividad. Por lo que respecta a la perspectiva temporal, ésta se caracteriza por ser predominantemente positiva, observándose que las chicas presentaron menores valores en el pasado negativo con respecto a los chicos. Se concluye que las interinfluencias entre la elección propia y la satisfacción experimentadas con el ocio físico-deportivo, con las vertientes positivas de las perspectivas temporales, apoyan la necesidad de estudiar el ocio como una manera de comportarse en el tiempo no comprometido que se relaciona con determinadas actitudes positivas respecto al pasado, al presente y al futuro. En un sentido más general, las mencionadas interinfluencias abren nuevas perspectivas que podrían arrojar luz sobre las vulnerabilidades que puede (re)velar el ocio.

Otro antecedente más actualizado fue el de Germano y Brenlla (2019) quienes presentaron un estudio con el objetivo de evaluar las diferencias individuales entre la Perspectiva Temporal (PT) y su relación con el Autocontrol (AC). En el estudio se incluyeron 243 participantes, los cuales completaron el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo, que evalúa cinco dimensiones de la perspectiva temporal, y la Escala de Autocontrol, que evalúa la autopercepción de la capacidad de autocontrol. Se hicieron análisis de estadística inferencial y se hallaron resultados significativos. Entre ellos, en el presente hedonista y pasado negativo las puntuaciones son mayores en los jóvenes que en los adultos, mientras que en el futuro y en la capacidad de autocontrol las puntuaciones son mayores en los adultos. No se hallaron diferencias estadísticamente significativas respecto del sexo en ninguna de las dimensiones de las variables trabajadas. Las correlaciones muestran una asociación estadísticamente significativa y positiva entre autocontrol y futuro, y significativa y negativa entre autocontrol y presente fatalista, autocontrol y pasado negativo, y autocontrol y presente hedonista. Se concluye que los resultados van en línea con estudios previos y aportan evidencia empírica sobre las diferencias individuales en perspectiva temporal y

autocontrol y la relación que existe entre el procesamiento psicológico del tiempo y la capacidad de autorregulación.

Por último, se encontró una investigación de Ugarte et al., (2020) sobre el porcentaje de peso perdido y su recuperación en pacientes bariátricos en un análisis desde la perspectiva temporal. El objetivo del estudio fue evaluar la relación entre las variables de la perspectiva temporal y el porcentaje de peso total perdido; su mantención o re-ganancia desde el nadir, en pacientes bariátricos. Para ello, se aplicó a 97 pacientes bariátricos el Inventario de la Perspectiva Temporal de Zimbardo y Boyd, y un cuestionario de estilo de vida construido para esta investigación. Como resultado se obtuvo que un mayor porcentaje de peso total perdido se asoció significativamente a futuro y desviación del perfil temporal negativo. La pérdida de peso insuficiente estuvo asociada al presente fatalista y desviación del perfil temporal balanceado. La re-ganancia del porcentaje de peso total se asoció significativamente a la desviación del perfil temporal balanceado y al consumo de dulces. Se concluyó que la pérdida de peso insuficiente y a la recuperación desde el nadir, están asociadas a una mayor desviación de la perspectiva temporal balanceada y un mayor consumo de dulces. Los autores consideran que al focalizarse en el malestar psicológico, el paciente se mantiene con mayor rigidez en sus comportamientos sedentarios, y una posible alimentación emocional como regulador del estrés, lo que se asocia a una menor pérdida del peso o su recuperación.

3. Marco Teórico

3.1. Sobre el lugar de los estudios universitarios en la actualidad

El ingreso a la universidad supone exigencias que necesitan ser afrontadas con éxito para poder lograr los objetivos que se plantea el sujeto. En ese proceso de exigencia y afrontamiento, tanto los aspectos cognitivos como motivacionales juegan un papel clave en la organización de la conducta académica que llevan a cabo los estudiantes para realizar las actividades que les demanda la vida universitaria (Mas & Medinas, 2007). De este modo, para que el estudiante tenga un desempeño exitoso, es necesario tener las habilidades que exigen dichas demandas, pero además contar con la certeza de que va a lograr buenos resultados a partir de las acciones que realiza y cómo se desenvuelva académicamente (Sánchez et al., 2011).

En este sentido, el estudiante está involucrado en situaciones que le exigen un despliegue inmediato de recursos, tales como su adaptación a las nuevas exigencias, así como los horarios, tareas, evaluaciones, etc. (Peñacoba y Moreno, 1999). Los estudiantes universitarios deben afrontar de manera adecuada todos los desafíos que se les presentan durante la carrera. Para lograr sus metas académicas requieren desarrollar las competencias que les permitan en forma profunda y reflexiva tomar notas en clases, formular preguntas a docentes y compañeros, leer textos comprensivamente, elaborar síntesis, resolver ejercicios prácticos, redactar informes y monografías y prepararse para las evaluaciones (Furlan et al., 2012).

Poder llevar a cabo estas acciones requiere de un trabajo adicional, cuya adecuada planificación, implementación, monitoreo, y regulación incidirá en el logro de las metas académicas. Según Furlan et al., (2014), la gestión de tiempos y esfuerzos es una de las facetas más importantes del proceso de autorregulación del estudio. No se trata sólo de elaborar planes y estrategias de trabajo u organizar una agenda, sino también de procurar el cumplimiento de lo planeado, evaluar su implementación y realizar los ajustes necesarios. En diversas situaciones cuando hay una diferencia entre lo

previamente pautado y lo realizado efectivamente, puede emerger la preocupación, como una señal que viene a anticipar potenciales dificultades derivadas del cumplimiento deficitario o parcial de lo previsto.

Furlan et al., (2014), menciona que las situaciones evaluativas tienen la capacidad de promover la activación de las respuestas emocionales de la ansiedad, ya que en la misma están presentes dos características subjetivamente relevantes: por un lado, existe la posibilidad de lograr una meta de desempeño académico o no de no alcanzar el mismo; y por otro, el autor menciona que suele existir un elevado nivel de incertidumbre sobre los requerimientos específicos que planteará la evaluación. A su vez, las tareas mencionadas anteriormente y los diferentes requisitos académicos en muchas ocasiones pueden ser postergados, lo que dificulta su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como académicos. Esta acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica, hace referencia a la Procrastinación Académica (Onwuegbuzie, 2004; Quant y Sánchez, 2012).

En esta situación, el estudiante despliega comportamientos para aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser cumplidas en un momento establecido, ya sea por influencia familiar temprana de tipo disfuncional que haya afectado su autoestima y tolerancia a la frustración (Rothblum, 1990); por la elección actual de actividades que le garanticen un logro inmediato (Quant y Sánchez, 2012); por un procesamiento de información inadecuado (Stainton, Lay y Flett, 2000) y de carácter irracional, o por la realización de actividades con consecuencias más gratificantes a corto plazo que a largo plazo (Riva, 2006, citado en Quant y Sánchez, 2012).

3.2. Procrastinación

El término procrastinación se ha presentado de forma recurrente a lo largo de la historia, y se lo consideraba como algo usual en la conducta humana, aunque haya tenido connotaciones negativas en la revolución industrial. Kachgal et al., (2001; citados por Steel, 2007) señalan que previo de la revolución industrial, el

comportamiento de postergar tareas había sido visto con neutralidad y socialmente se interpretaba como una acción racional justificada; la procrastinación comienza a tomar un matiz negativo a partir del surgimiento de la modernidad cuando los sistemas productivos se convierten en la base del desarrollo económico de la sociedad.

Por su parte, Ferrari y Emmons (1995), puntualizan a la procrastinación como un patrón de comportamiento que se caracteriza por postergar voluntariamente la realización de responsabilidades que deben ser hechas en un momento establecido. En este sentido, si la persona sufre de depresión o ansiedad tiene más probabilidad de ser más vulnerable a la procrastinación. Ésta también puede ser un síntoma de la depresión o la ansiedad y un catalizador de las mismas. Asimismo, Rothblum (1990) define la procrastinación como el acto de retrasar sin motivo una tarea, lo que conlleva a la persona a experimentar sensaciones de malestar. Por ello, las personas evidencian un patrón evitativo frente a las situaciones que implican un alto costo de respuesta o donde evalúan como escasas las posibilidades de alcanzar un buen nivel de satisfacción en relación con su desempeño.

Por otro lado, autores como Ferrari, Johnson y MacCoown (1995) refieren que la procrastinación es un término que describe la postergación para realizar actividades y hace referencia a un desorden clínico caracterizado por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia ya sea para empezar, desarrollarla o finalizar, cuyo proceso generalmente se acompaña de sentimientos de nerviosismo o inquietud y abatimiento. Según estos autores, la procrastinación no alude entonces necesariamente a la falta de finalización de la tarea, sino a la experiencia de la postergación que tiene como consecuencia en algunos casos no terminarla o terminarla tarde, siendo un hábito destructivo que genera dificultades en el estudio, la carrera profesional y la vida personal. Por su parte, Shin y Nam (2005) refieren que la procrastinación hace que las personas que procrastinan tengan un perfil compatible con un déficit en autorregulación y una inclinación a postergar actividades que le permitirán alcanzar una determinada meta. En este sentido, la procrastinación no solo hace referencia a la dificultad para manejar adecuadamente el tiempo, sino que también involucra procesos afectivos, cognitivos y comportamentales.

En el ámbito académico, Ferrari (1995) explica que la procrastinación es la demora voluntaria a realizar sus responsabilidades académicas y que puede deberse a que los educandos tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea o se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño. Por su parte, Ackerman y Gross (2007) refirieron la procrastinación académica como una conducta susceptible a los cambios en el transcurso del tiempo debido a variables meramente educativas tales como el método de enseñanza empleado o los materiales didácticos utilizados. Los mismos autores manifiestan que la procrastinación se lleva a cabo cuando se posterga el proceso o la finalización de una determinada tarea u objetivo y el tiempo que debió ser empleado para la actividad se dirige a realizar acciones que distraigan del objetivo produciendo como consecuencia un efecto placentero momentáneo sobre la persona.

En la sociedad industrial moderna, el tiempo y la puntualidad se consideran valores importantes. En consecuencia, quien posterga paga altos costos, pudiendo sufrir estrés psicológico en sus esfuerzos frenéticos para cumplir con plazos inminentes y someterse al dolor del fracaso y las críticas si no lo logra. Se han diferenciado dos clases de procrastinadores, el pasivo o tradicional que está paralizado por su indecisión para actuar y completar las tareas a tiempo, y el activo, que puede beneficiarse de trabajar bajo la presión del tiempo y terminar con éxito lo que se proponga (Ferrari et al., 1995).

En otros aportes, Steel (2007) menciona que vivimos en una época donde el pasar de los días, las horas y los minutos cada vez son más presurosos y los enfoques de la globalización y del posmodernismo cada vez van tomando más auge, siendo así, que el tiempo equivale a dinero y mientras unos luchan por sus objetivos, otros tratan de evitar una situación o responsabilidad, en lugar de hacer un esfuerzo activo para afrontarla. A esta conducta el autor la define como procrastinación, siendo esta un fenómeno de gran significancia que conlleva en sí, consecuencias negativas. En referencia a lo mencionado, Wolters (2003) plantea que una persona que usualmente evidencia comportamientos de procrastinación, primero se compromete a la realización

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

El enfoque cognitivo, sostiene que en la procrastinación se lleva a cabo un procesamiento disfuncional de la información, donde se involucran esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social. Según este enfoque, los procrastinadores reflexionan acerca de su comportamiento de dilación, es por esto que son especialmente propensos a experimentar formas de pensamiento obsesivo cuando no pueden realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea (Stainton et al., 2000). Por otro lado, para Tuckman (1990), en el comportamiento procrastinador se produce un ciclo conformado por cuatro pasos: 1) percepción de una situación potencialmente difícil 2) auto racionalización, como, por ejemplo, “no puedo hacer frente a esto” 3) sentimientos de ansiedad, ira o depresión y 4) evitación de la situación potencialmente difícil. Finalmente, Furlan et al., (2012) define a la procrastinación como una medida de autoinforme sobre la tendencia a perder el tiempo, postergar o dejar de hacer cosas que ya deberían estar hechas. El autor define a la procrastinación como la ausencia de autorregulación, específicamente, como la tendencia de algunos estudiantes a dejar de lado o simplemente evitar una actividad que está bajo su propio control.

3.3. Tipos de procrastinación

Existen diversas variables en torno al concepto de procrastinación. Entre ellas, se presentarán las etapas de la procrastinación, los tipos.

En primer lugar, Bacas (2010) indica que la procrastinación se divide en dos etapas. La primera, sucede cuando por efecto de una circunstancia negativa se empieza por una actitud dilatoria. Se caracteriza por ser una etapa activa, ya que la persona se encuentra bajo un modo de evitación, evadiendo la realización de una tarea o actividad

que ya se encuentra programada. La segunda etapa comienza de forma inmediata y posee un carácter pasivo. Se justifica la acción de postergar anteponiendo excusas que, por búsqueda propia, trata de apañar la decisión hasta cierto modo irresponsable de la actitud tomada. De esta manera, lo que se obtiene es la sustitución de la realización de la tarea prioritaria por otra que carece de relevancia, mermando el rendimiento de la persona. A su vez, existe una disminución del nivel de autoeficacia y de la autoestima, aparición de sensaciones negativas, culpabilidad, pérdida de oportunidades de desarrollo y sentimientos de fracaso.

Según los aportes de Ferrari (1992), existen actualmente diversos estudios que muestran la presencia de diferentes tipos de procrastinación. Entre ellos, la procrastinación por activación, evasión y decisión. En primer lugar, “la procrastinación por activación” se caracteriza por darse en una persona que se encuentra en la constante búsqueda de sensaciones, principalmente en la sensación de desafío que se presenta ante una situación de alto riesgo al fracaso, provocando en el individuo la estimulación que necesita. En este sentido, la persona tiende a postergar las tareas al sentir que es más productivo al tener que actuar con presión. Es decir que, se posterga la tarea hasta que no exista mayor alternativa que llevarla a cabo

Por su parte, Chan (2011) hace referencia a una tipología de procrastinadores: procrastinador ocasional y procrastinador cotidiano. El primero se relaciona con un comportamiento procrastinador, el cual es dinámico y depende de la interacción del individuo con su contexto y la tarea específica. El segundo hace referencia a un rasgo procrastinador, el cual es un patrón regular de comportamientos de aplazamiento frente a diversas situaciones, incluyendo las tareas y actividades propias, dado que, si la persona se inicia a temprana edad en la actividad procrastinadora, esta tiende a generalizarse a otros ámbitos como el laboral, familiar o social y no se circunscribe solo al académico (Chan, 2011). En relación a la actividad académica, dicha tendencia de aplazar siempre o casi siempre, se asocia a una sensación de ansiedad ante dicha situación, así como con baja autoeficacia, elevada ansiedad ante exámenes (Quant y Sánchez, 2012), estrés ante la pronta entrega de trabajos aplazados y consecuencias académicas negativas.

3.4. Perspectiva Temporal

El concepto de perspectiva temporal fue postulado por Lewin (1935), quien lo comprende como una dimensión particular de la conducta humana, consistente en la visión que un individuo tiene, en un momento dado, de la totalidad de su futuro y su pasado. Según Nuttin (1985), la perspectiva temporal depende de la elaboración cognitiva de la necesidad y del proceso consecuente de intenciones y proyectos. Asimismo, el mismo autor indica que el impacto de los eventos pasados y futuros sobre la conducta humana es tan importante que dichos eventos entran a formar parte del funcionamiento conductual presente. En este sentido, la percepción temporal se construye sobre la base de signos temporales, que en pasado y presente derivan de una ocurrencia real. En cambio, para el futuro, las metas tienen el signo temporal de eventos aún no realizados. Los eventos futuros o pasados influyen en la conducta presente al estar presentes en el funcionamiento cognitivo de la persona.

Por su parte, Webster (2011) define la perspectiva temporal como una dimensión estable que hace referencia a las preferencias relativas que los individuos muestran hacia el pasado, el presente o al futuro, en función de los aspectos cognitivos, actitudinales y comportamentales. Otros autores como Kruger et al., (2008) refieren que la percepción temporal es, también, un mecanismo psicológico que permite el desarrollo funcional y la adaptación de los seres humanos.

Por otro lado, Nuttin (1985) remarca la necesidad de diferenciar la perspectiva temporal de la actitud y la orientación temporal. En este sentido, la perspectiva temporal supone la configuración de objetos temporalmente localizados y posee una extensión, una densidad, un grado de estructuración y un nivel de realismo o coherencia. Por otro lado, la actitud temporal es la inclinación positiva o negativa hacia el pasado, presente y futuro y la orientación temporal es la dirección preferencial de una persona hacia eventos de pasado, presente o futuro.

Por último, Estaún (1996) describe la perspectiva temporal como una variable cognitivo-motivacional. La perspectiva temporal pasada se construye sobre la base de experiencias pasadas, mientras que la perspectiva temporal futura se construye sobre proyectos. Esta incluye a su vez diferentes dimensiones como la extensión temporal o el intervalo de tiempo que existe entre el momento presente y el objetivo o recuerdo más alejado, la densidad de la perspectiva, es decir, la cantidad de recuerdos u objetivos localizados en cada uno de los períodos temporales, el contenido de los objetivos o recuerdos, el grado de coherencia entre los objetivos o recuerdos y, por último, la actitud hacia el tiempo y la valoración afectiva del mismo. Asimismo, el autor describe el horizonte temporal como una construcción que se realiza a partir del presente. Cada acción que se realiza, se inserta en un horizonte temporal y el modo en que las personas se adaptan a los cambios evolutivos va a depender en gran parte de la significación que otorgan al pasado, presente y futuro.

3.5. Perspectiva Temporal Futura

Lewin (1942) postuló que la percepción del tiempo representa un elemento imprescindible de cognición, dado que reviste de significación las experiencias que las personas viven a diario, regulando su comportamiento y anticipando el futuro. Según este autor, el presente de los sujetos se asocia a las experiencias vividas en el pasado, así como también entiende que el presente estará en mayor o menor medida vinculado a aquello que se proyecta en el futuro, a las expectativas y metas que cada sujeto se propone alcanzar. Es decir, lo que los sujetos decidan hacer en el presente se verá asociado a las experiencias ya vividas, así como también al futuro que proyecten.

Resulta importante también mencionar otros aportes al tema como el de Thomae (1981), quien hace un recuento de investigaciones que demuestran el impacto de la PTF en la conducta. Encuentra así, una asociación importante entre una larga PTF, una actitud positiva hacia el futuro y altos niveles de satisfacción con la vida. Asimismo, encuentra una correlación positiva entre la extensión de la PTF y la salud autopercebida.

El futuro anticipado forma parte del presente psicológico, por lo tanto, la motivación humana está orientada al futuro y la conducta motivada está orientada a una meta. Las metas y proyectos se pueden analizar por su contenido y por su localización espaciotemporal. En la PTF se puede distinguir un aspecto cognitivo, referido a una disposición a anticipar en el presente las consecuencias a largo plazo y un aspecto dinámico, concebido como una disposición a adscribir una valencia a las metas (De Volder y Lens, 1982). La Perspectiva Temporal Futura descrita como el grado y manera en que el futuro cronológico se integra en la vida presente, tiene para Lens y Moreas (1994), una doble significación motivacional, ya que se origina en los procesos motivacionales y afecta las metas hacia las cuales se orienta.

Otro de los autores representativos en torno a la Perspectiva Temporal Futura es Nurmi (1994), quien considera que un rasgo central en el pensamiento y conducta humana es la orientación hacia los eventos y resultados futuros. Considera la orientación futura como un fenómeno complejo y multidimensional. Supone tres procesos; motivación, planeamiento y evaluación. La motivación se refiere a que concierne a la gente tener en el futuro; el planeamiento a cómo la gente planea la realización de sus metas en el futuro, y la evaluación se refiere a la factibilidad de las metas y planes contruidos de acuerdo a su situación presente y a sus habilidades.

Otro de los autores representativos es Zaleski (1994), quien afirma que las personas con una larga Perspectiva Temporal Futura son más persistentes en su intento de alcanzar la meta y obtienen mayor satisfacción de las acciones. Las personas con una larga Perspectiva Temporal Futura perciben la distancia psicológica de manera distinta, si bien presentan mayor cantidad de metas en un futuro distante, sienten ese futuro como algo subjetivamente más cercano que los de una Perspectiva Temporal Futura corta (Zaleski, 1994). Lens (1998), describe la Perspectiva Temporal Futura como una variable esencialmente motivacional, la define como la anticipación presente de las metas futuras. Ésta, varía de una persona a otra, así, unos tienen una perspectiva futura más corta que otros y en algunos puede llegar incluso más allá de la muerte. Las personas con una larga Perspectiva Temporal Futura tienen más metas a largo plazo que a corto plazo.

Basándose en la propuesta de Nurmi, Thiébaud (1998) define la Perspectiva Temporal Futura como la representación cognitiva de contenidos futuros. Cuestiona los modelos existentes y propone un modelo basado en cuatro componentes: afectividad, densidad, claridad y continuidad temporal. La afectividad corresponde a la valencia afectiva asignada al futuro; la densidad se refiere a la suma de aspiraciones que una persona es capaz de representarse; la claridad está asociada a la precisión con que se representan los objetos o metas y la continuidad se refiere a la manera en que los contenidos se estructuran en cada persona a lo largo del tiempo. Estos cuatro componentes suponen un continuo cognitivo motivacional, ya que representan un orden creciente de compromiso con las metas. La extensión temporal, de acuerdo a este autor, sería un aspecto del componente de claridad, debido a que la lejanía o cercanía de las metas tiene que ver con la claridad con que un individuo se las representa.

Zimbardo y Boyd (1999) entienden la Perspectiva Temporal Futura como un proceso inconsciente, que se apoya en las categorías temporales: pasado, presente y futuro. Las personas tienden a disponer de una orientación en el tiempo que prevalece por sobre las otras y otorga significación y sentido a la manera en que se comportan, incidiendo en la toma de sus decisiones. Es decir, que la perspectiva temporal se asocia a cómo actuamos, a las creencias que caracterizan a los sujetos, a las valoraciones que se realizan sobre los acontecimientos que los rodean, y a las experiencias que los constituyen. Dichos autores han encontrado que la importancia del marco temporal, en relación a la procrastinación, recae en que ayudan a dar orden, coherencia y significados a los comportamientos, a la vez que tienden a constituirse en un estilo disposicional que llega a caracterizar y predecir ciertos patrones de comportamiento (Pestana y Cordina, 2014).

Ahora bien, a lo largo de las últimas décadas, se han desarrollado diferentes instrumentos para medir la Perspectiva Temporal Futura o aspectos más específicos de ella como la evaluación de las metas y proyectos. Estos van desde cuestionarios estructurados hasta incluso técnicas de tipo proyectivo. Zimbardo y Boyd (1999), consideraban que las personas que se orientan hacia el pasado no contemplan cuestiones acerca del futuro, suelen manifestar comportamientos estables en el tiempo

y centrados en los compromisos que adoptan, ya sean familiares, académicos, laborales, entre otros. Por otra parte, los sujetos que presentan mayor disposición al presente, se ocupan más de lo que perciben y sienten en un momento determinado, se caracterizan por disponer de pensamientos concretos, no suelen interesarse en el pasado ni tampoco en el futuro, ni en las consecuencias de las acciones que deciden llevar a cabo. Por último, quienes se orientan al futuro, piensan en los efectos de sus actos en el futuro, sus objetivos son claros, por lo que toleran el placer y las tensiones que pueda despertar aquello que requiera llevar a cabo en pos de las metas propuestas (Zimbardo y Boyd, 1999). Estos autores, elaboraron un cuestionario en el cual sitúan cinco dimensiones temporales que podían adoptar las personas: Pasado Positivo, Pasado Negativo, Presente Hedonista, Presente Fatalista y Futuro.

Con respecto al Pasado Positivo, los autores nombran que se refiere a las experiencias que vivieron las personas y que resultan agradables y placenteras. En contraposición, el Pasado Negativo, involucra a los acontecimientos que poseen una carga negativa, que se caracterizaron por resultar difíciles y complicados. Luego, el Presente hedonista, mencionan que incluye la búsqueda de sensaciones placenteras en las situaciones que se viven diariamente en el presente. A diferencia del Presente fatalista, vinculado con las experiencias actuales, generadoras de ansiedad y temores. Por último, ubican al Futuro, el cual se asocia con la planificación de acciones acordes a los objetivos que uno se propone alcanzar en la vida.

4. Método

4.1. Tipo de estudio

El presente trabajo fue una investigación no experimental, con un alcance correlacional y comparativo de grupos, de corte transversal. La investigación tuvo un alcance descriptivo y exploratorio.

4.2. Tipo de diseño

Se aplicó un enfoque metodológico cuantitativo, con un problema concreto y delimitado.

4.3. Objetivos

4.3.1. Objetivo general

- Comparar la relación entre los niveles de procrastinación y los estilos de perspectiva temporal futura en estudiantes de la Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI).

4.3.2. Objetivos específicos

1. Comparar los niveles de procrastinación académica entre estudiantes de la Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI).
2. Comparar los estilos de perspectiva temporal futura entre estudiantes de la Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI).
3. Verificar si existen diferencias según las variables sociodemográficas en los niveles de procrastinación y los estilos de perspectiva temporal futura, según: edad, género y situación laboral de los participantes.

4.4. Hipótesis

- Existe una correlación significativa entre los niveles de procrastinación y la perspectiva temporal futura en estudiantes Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI).
- Los niveles de procrastinación son menores en estudiantes de la Licenciatura en Psicología (UAI) que en estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI).
- El estilo de perspectiva temporal futura en estudiantes de Lic en Psicología (UAI) es predominantemente de “futuro positivo” frente a una perspectiva temporal futura en estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos predominantemente de “pasado negativo”.

- No hay diferencias significativas entre los niveles de procrastinación y la perspectiva temporal futura en estudiantes Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI) según las variables sociodemográficas: género, edad o situación laboral.

4.5. Muestreo

El muestreo fue probabilístico, aleatorio, simple.

4.6. Muestra

Se utilizó una muestra de 100 estudiantes (ambos sexos) de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana (UAI) que cursen desde primero hasta el último año de la carrera en la sede centro de dicha universidad y que posean desde 18 hasta 50 años; y 100 estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI), de ambos sexos, de 18 a 50 años de edad que estén cursando desde primero hasta el último año de dicha carrera. No se consideraron criterios de exclusión.

4.7. Instrumentos

Se utilizó de la Escala de Procrastinación académica en su versión traducida y adaptada al castellano por Furlan, Heredia, Piemontesi y Tuckman (2012). Se trata de una medida unidimensional de la tendencia a perder el tiempo, postergar o hacer cosas que ya deberían estar hechas con ítems de codificación directa e inversa con cinco opciones de respuesta tipo Likert que van de 1="nunca" a 5="siempre". Presentó un alfa de .86.

Por otro lado, se utilizó el Inventario de perspectiva temporal futura en su versión reducida, traducida y adaptada al castellano por Imig (2019). Esta escala está formada por 65 enunciados. Se presentó con un formato de respuestas de 1 (nada) a 5 (completamente). La escala mide la covariación de tres grupos de actitudes: sumisión autoritaria, agresión autoritaria y convencionalismo. La fiabilidad obtenida por esta escala corresponde a un α de Cronbach de .96. Escala de perspectiva general futura es una medida factorial

Por último, se confeccionó un cuestionario Ad-Hoc por medio del cual se recolectaron variables socio-demográficas, como la edad, sexo, lugar de residencia, ocupación, estado civil, nombre de la carrera universitaria, promedio académico, entre otros. Se procedió, luego, a realizar un Google Form con ambos instrumentos, así como con la recolección de datos sociodemográficos. Este se lanzó por redes sociales orientada a grupos de Facebook de estudiantes Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI). Los resultados obtenidos se analizaron con el programa SPSS, versión 22 de IBM con significación menor a 0,05, luego de volcar en él los protocolos administrados a cada sujeto.

4.8. Justificación y relevancia

4.8.1. Justificación de la Investigación

Este trabajo se realizó con el propósito de ahondar en la importancia que tienen las variables en el desempeño académico de los estudiantes en una etapa de formación profesional de los mismos, así como en otros aspectos de su vida. A su vez, fue de consideración comparar los niveles de procrastinación y perspectiva temporal futura, con el objetivo de brindar nuevas formas de abordaje enfocados a tener en cuenta y relevar dichos factores.

Desde el enfoque psicodinámico, el abordaje de la procrastinación centra la atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades académicas a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades (Quant y Sánchez, 2012).

Desde el enfoque conductual, la procrastinación se define como la elección que hace una persona de realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo y evitar la realización de actividades que impliquen consecuencias demoradas (Ferrari y Emmons, 1995). Por su parte, la perspectiva temporal aparece como un proceso que se encuentra en el comportamiento humano, tanto a nivel individual como social, tratándose de un proceso no consciente, pero que igualmente permite analizar y organizar, las formas que toma la conducta en distintos marcos temporales, y esto permite que los comportamientos obtengan sentido y coherencia (Brenlla et al., 2017; Zimbardo y Boyd, 1999). Siendo estos términos conceptos relevantes de estudio y de profundización de los mismos.

4.8.2. Relevancia teórica

Los estudios con los que se cuentan para abordar la relación entre la procrastinación y la perspectiva temporal futura son aislados, parciales, basados en muestras que no son lo suficientemente representativas y tienen limitaciones

metodológicas. Esta investigación aporta datos que ayudarían a llenar dicho vacío de conocimiento, posibilitando generar miradas renovadas sobre los aspectos mencionados, brindar aportes nuevos para la psicología y colaborar en el cambio para desarrollar la investigación de la temática elegida.

4.8.3. Relevancia práctica

El presente estudio posibilita la ampliación, mejora y reelaboración de dispositivos terapéuticos en el ámbito psicológico, médicos y de la atención de la salud para fortalecer y optimizar cada situación particular e institucional. A su vez, permite el desarrollo de nuevas herramientas e instrumentos con el objetivo de reconocer y analizar mejor las formas de procrastinación y de perspectiva temporal futura, posibilitando a profesionales psicólogos y de la educación profundizar en la temática. De esta forma, se podrán abordar mejor las problemáticas acarreadas por las variables utilizadas en esta tesis, posibilitando la creación de nuevas herramientas y estrategias de abordaje para las mismas y, por último, generar intervenciones para brindar a las personas, estudiantes, docentes o quien lo necesite, una mejor forma de abordar su padecimiento.

4.8.4. Relevancia social

En la actualidad, el tiempo y la puntualidad son considerados valores importantes. Por ende, es de vital importancia estudiar esta problemática empíricamente a fin de recopilar estudios que desemboquen en conocer sus orígenes y correlatos, posibilitando el diseño de estrategias para su abordaje terapéutico. Estudiar la procrastinación en su relación con la perspectiva temporal futura en estudiantes universitarios aporta conocimientos en el tema para luego encontrarse en condiciones de poder diseñar programas y herramientas de intervención que permitan un

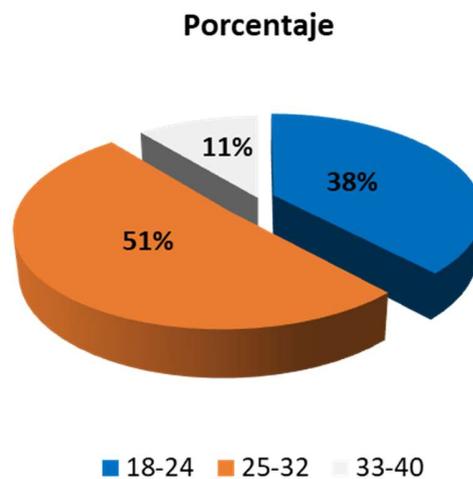
desempeño oportuno y eficaz, mejorando de esa forma el rendimiento académico de las personas, así como en su vida cotidiana.

5. Resultados

A continuación, se expondrán los resultados más relevantes para esta investigación, a partir de la presentación de datos y gráficos realizados tomando como material las respuestas extraídas de las encuestas realizadas.

Gráfico 1.

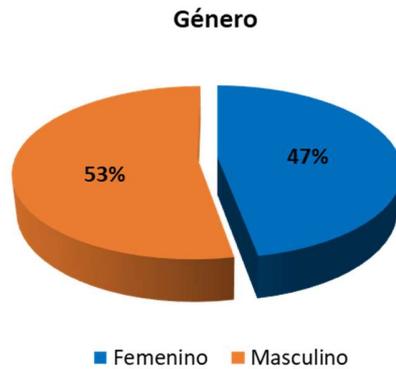
Distribución por edad de la muestra



Al caracterizar a la población según la edad, se obtuvo que el grupo en el que se halló mayor cantidad de personas fue el compuesto por el grupo de personas de 25 a 32 años, con un 51% de la muestra (102 personas). Luego, le siguió el grupo de 18 a 24 años comprendiendo un 38% de la muestra (76 personas) cada uno. Por último, se encontró el grupo de 33 a 40 años con 11% (22 personas). El promedio de edad general que se obtuvo de la muestra fue de 26,45 años.

Gráfico 2.

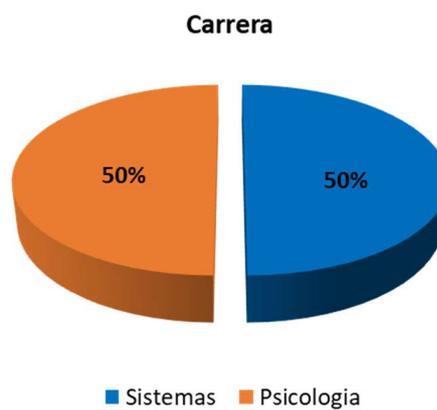
Distribución por género de la muestra



Al caracterizar a la población según el género, se tomaron los valores de género masculino y femenino. Se hallaron que, de la muestra presentada, 53% de sujetos de género masculino (94 personas), y 47% de género femenino (106 personas).

Gráfico 3.

Distribución por carrera de la muestra



Al indagar sobre el grado de secundaria que cursaban los sujetos de la muestra, se halló que el 50% de los sujetos (100 personas) eran estudiantes de la carrera de psicología, y el otro 50% (100 personas), estudiantes de sistemas.

5.1. Estadísticos Descriptivos

El análisis estadístico de las variables se realizó con el programa SPSS, para obtener los estadísticos descriptivos de las variables utilizadas.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de las escalas Procrastinación y Perspectiva temporal futura

	Media	Desvío Std.	Mínimo	Máximo
Procrastinación	35,85	5,075	27	50
Total Perspectiva temporal futura (PTF)	86,57	5,591	70	99

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de las sub-escalas de Perspectiva Temporal Futura

	Media	Desvío Std.	Mínimo	Máximo
Pasado Negativo	18,79	3,209	13	28
Pasado Positivo	12,01	2,250	6	17
Futuro Negativo	9,45	2,068	4	14
Futuro Positivo	19,06	2,867	11	27
Futuro Neutro	9,90	2,172	4	14
Presente Hedonista	9,93	2,361	4	16
Presente Fatalista	7,40	2,035	3	12

5.2. Prueba de Normalidad

Se realizó la Prueba de Normalidad para las variables: Procrastinación, Total Perspectiva Temporal Futura y las sub-escalas: Pasado Negativo, Pasado Positivo, Futuro Negativo, Futuro Positivo, Futuro Neutro, Presente Hedonista, Presente

Fatalista. Se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, obteniéndose los siguientes resultados:

Tabla 3
Prueba de normalidad

	Sig.
Procrastinación	,000
Total Perspectiva temporal futura (PTF)	,017
Sub- Escalas:	
Pasado Negativo	,000
Pasado Positivo	,000
Futuro Negativo	,000
Futuro Positivo	,000
Futuro Neutro	,000
Presente Hedonista	,000
Presente Fatalista	,000

Nota: Se utilizó el estadístico Kolgomorov – Smirnov.

Según la significación obtenida por ambas pruebas, se obtiene que, para el total de las variables la significación fue menor de 0,05, lo que indica que la distribución para las mismas es anormal.

5.3 Análisis de Comparación

Se realizó comparación de las variables según la carrera a la cual asistían los sujetos (Lic. Psicología y Analista en sistemas), por género, por edad y por situación laboral de los participantes. Debido a que las variables utilizadas fueron no paramétricas, se utilizó la prueba U de Mann Whitney para las variables bi-categorías, y se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis, para las variables poli-categorías.

Tabla 4

Comparación de las variables según ser estudiante de psicología o de sistemas

		Sig.	Rango Promedio
Procrastinación	Sistemas		148,17
	Psicología	,000	52,83
Total PTF	Sistemas	,019	110,05
	Psicología		90,96
Sub- Escalas: Pasado Negativo	Sistemas	,000	150,02
	Psicología		50,98
Pasado Positivo	Sistemas	,000	76,66
	Psicología		124,34
Futuro Negativo	Sistemas	,000	116,11
	Psicología		84,90
Futuro Positivo	Sistemas	,000	64,31
	Psicología		136,70
Futuro Neutro	Sistemas	,544	98,04
	Psicología		102,96
Presente Hedonista	Sistemas	,337	104,40
	Psicología		96,61
Presente Fatalista	Sistemas	,503	103,21
	Psicología		97,79

Nota: Se utilizó U de Mann Whitney.

Al comparar las variables elegidas entre los estudiantes de psicología y los de sistemas, se obtuvo que la significación obtenida para algunas de las escalas fue menor a 0,05, lo que implica que hay diferencias significativas entre los grupos. En primer lugar, se obtuvo que para el total de la escala procrastinación, los estudiantes de sistemas obtuvieron un rango promedio de 148,17, en contraposición de un rango promedio de 52,83 para los estudiantes de psicología. En segundo lugar, se obtuvo que,

para el total de la escala de perspectiva temporal futura, los estudiantes de sistemas obtuvieron un rango promedio de 110,05, en contraposición de un rango promedio de 90,96 para los estudiantes de psicología. Con respecto a las sub-escalas, se observan diferencias significativas en las sub-escalas de Pasado Negativo y Futuro Negativo, siendo el rango promedio mayor para los estudiantes de sistemas, y en las sub-escalas de Pasado Positivo y Futuro Positivo, siendo aquí en contraposición a las anteriores, el rango promedio mayor para los estudiantes de psicología.

Tabla 5
Comparación de las variables según género

		Sig.	Rango Promedio
Procrastinación	Femenino		85,76
	Masculino	,001	113,84
Total PTF	Femenino	,761	101,81
	Masculino		99,32
Sub- Escalas: Pasado Negativo	Femenino	,009	89,26
	Masculino		110,67
Pasado Positivo	Femenino	,120	107,13
	Masculino		94,50
Futuro Negativo	Femenino	,863	99,76
	Masculino		101,17
Futuro Positivo	Femenino	,045	109,03
	Masculino		92,78
Futuro Neutro	Femenino	,810	99,47
	Masculino		101,43
Presente Hedonista	Femenino	,815	101,50
	Masculino		99,60
Presente Fatalista	Femenino	,697	98,84
	Masculino		102,00

Nota: Se utilizó U de Mann Whitney.

Al comparar las variables elegidas según género de la muestra, se obtuvo que la significación obtenida para algunas de las escalas fue menor a 0,05, lo que implica que hay diferencias significativas entre los grupos de género masculino y femenino. En primer lugar, se obtuvo que para el total de la escala procrastinación, los participantes de género masculino obtuvieron un rango promedio de 113,84, en contraposición de un rango promedio de 85,76 para los participantes de género femenino. En segundo lugar, se obtuvo que, para el total de la escala de perspectiva temporal futura, no hubo diferencias significativas con respecto a la variable género. Sin embargo, al indagar en las sub-escalas, se observan diferencias significativas en las sub-escalas de Pasado Negativo, siendo el rango promedio mayor para los participantes de género masculino, y en las sub-escalas de Futuro Positivo, siendo aquí en contraposición a las anteriores, el rango promedio mayor para los participantes de género femenino.

Tabla 6
Comparación de las variables según edad

		Sig.	Rango Promedio
Procrastinación	18-24	,000	96,85
	25-32		112,54
	33-40		57,30
Total PTF	18-24	,164	99,85
	25-32		105,47
	33-40		79,70
Sub- Escalas: Pasado Negativo	18-24	,000	95,28
	25-32		113,72
	33-40		57,23
Pasado Positivo	18-24	,424	95,51
	25-32		101,43
	33-40		113,41
Futuro Negativo	18-24	,011	103,20
	25-32		105,92
	33-40		66,07
	18-24		103,83

Futuro Positivo	25-32		92,34
	33-40	,031	126,82
Futuro Neutro	18-24		102,72
	25-32	,648	97,16
	33-40		108,32
Presente Hedonista	18-24		97,16
	25-32	,624	100,81
	33-40		110,61
Presente Fatalista	18-24		107,67
	25-32	,259	98,21
	33-40		86,36

Nota: Se utilizó H de Kruskal Wallis.

Al comparar las variables elegidas según edad de la muestra, se obtuvo que la significación obtenida para algunas de las escalas fue menor a 0,05, lo que implica que hay diferencias significativas entre los grupos según su edad. En primer lugar, se obtuvo que para el total de la escala procrastinación, los participantes de 25 a 32 años obtuvieron un rango promedio de 112,54, en contraposición de un rango promedio inferior de 96,85 para los participantes de 18 a 24 años, y en última instancia, los participantes de 33 a 40 años con un rango promedio de 57,30. En segundo lugar, se obtuvo que, para el total de la escala de perspectiva temporal futura, no hubo diferencias significativas con respecto a la variable edad. Sin embargo, al indagar en las sub-escalas, se observan diferencias significativas en las sub-escalas de Pasado Negativo y Futuro Negativo, siendo el rango promedio menor para los participantes de 33 a 40, y en las sub-escalas de Futuro Positivo, siendo aquí en contraposición a las anteriores, el rango promedio mayor para los participantes de 33 a 44 años.

Tabla 7
Comparación de las variables según situación laboral

		Sig.	Rango Promedio
Procrastinación	Empleado Full-Time	,325	96,85
	Empleado Part-Time		112,54
	Estudiante		57,30
Total PTF	Empleado Full-Time	,578	99,85
	Empleado Part-Time		105,47
	Estudiante		79,70
Sub- Escalas: Pasado Negativo	Empleado Full-Time	,511	95,28
	Empleado Part-Time		113,72
	Estudiante		57,23
Pasado Positivo	Empleado Full-Time	,606	95,51
	Empleado Part-Time		101,43
	Estudiante		113,41
Futuro Negativo	Empleado Full-Time	,255	103,20
	Empleado Part-Time		105,92
	Estudiante		66,07
Futuro Positivo	Empleado Full-Time	,224	103,83
	Empleado Part-Time		92,34
	Estudiante		126,82
Futuro Neutro	Empleado Full-Time	,200	102,72
	Empleado Part-Time		97,16
	Estudiante		108,32
Presente Hedonista	Empleado Full-Time	,237	97,16
	Empleado Part-Time		100,81
	Estudiante		110,61
Presente Fatalista	Empleado Full-Time	,303	107,67
	Empleado Part-Time		98,21
	Estudiante		86,36

Nota: Se utilizó H de Kruskal Wallis.

Al comparar las variables elegidas según situación laboral de la muestra, se obtuvo que la significación obtenida para el total de las escalas fue mayor a 0,05, lo que implica que no hay diferencias significativas entre los grupos según tipo de trabajo que realizan.

5.4 Análisis de Relación

Se realizó correlación entre las Procrastinación con el total de PTF y las subescalas Futuro Positivo y Pasado Negativo. Para ello se utilizó Rho de Spearman ya que las variables tienen una distribución no paramétrica. Los resultados obtenidos son los siguientes:

Tabla 8

Correlación de Procrastinación con el total de PTF y las subescalas Futuro Positivo y Pasado Negativo.

		Procrastinación
Total PTF	Coeficiente Correlación	,206
	Sig. Bilateral	,003
Futuro Positivo	Coeficiente Correlación	-,554
	Sig. Bilateral	,000
Pasado Negativo	Coeficiente Correlación	,782
	Sig. Bilateral	,000

Nota: Se utilizó Rho de Spearman para la correlación.

Acorde con los resultados, la variable Procrastinación con el total de PTF y las subescalas Futuro Positivo y Pasado Negativo se asocian entre sí de manera directa, ya que la significación entre ellas es menor a 0,05 y el coeficiente de relación indica un efecto grande.

6. Conclusiones

Teniendo como objetivo general comparar la relación entre los niveles de procrastinación y los estilos de perspectiva temporal futura en estudiantes de la Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI), se confirman tres de las cuatro hipótesis de trabajo. A saber:

En primer lugar, se corrobora que existe una correlación significativa entre los niveles de procrastinación y la perspectiva temporal futura en estudiantes Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI). Esto se ve reflejado en que, como se mostró en los resultados, se observa que la variable Procrastinación con el total de PTF y las subescalas Futuro Positivo y Pasado Negativo se asocian entre sí de manera directa, ya que la significación entre ellas es menor a 0,05 y el coeficiente de relación indica un efecto grande. Se observa como al haber más presencia de procrastinación, los niveles de Futuro Positivo disminuyen (-,554) y los niveles de Pasado Negativo se incrementan (,782).

Luego, se corrobora la segunda hipótesis presentada, en la cual se considera que los niveles de procrastinación son menores en estudiantes de la Licenciatura en Psicología (UAI) que en estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI). Se observa que, respecto de los resultados intragrupo, que hay una diferencia estadísticamente significativa, obteniendo para el total de la escala procrastinación, los estudiantes de sistemas obtuvieron un rango promedio de 148,17, en contraposición de un rango promedio de 52,83 para los estudiantes de psicología.

En tercer lugar, se confirma la tercera hipótesis propuesta, en relación a que el estilo de perspectiva temporal futura en estudiantes de Lic. en Psicología (UAI) es predominantemente de “futuro positivo” frente a una perspectiva temporal futura en estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos predominantemente de “pasado negativo”. En este aspecto, se observaron diferencias significativas con respecto a las sub-escalas, Pasado Negativo, siendo el rango promedio mayor para los estudiantes de

sistemas ($M=150,02$) frente a uno menor de los estudiantes de psicología ($M=50,98$), y en las sub-escalas de Futuro Positivo, se observa en contraposición, que el rango promedio mayor fue para los estudiantes de psicología ($M=136,70$) frente a un rango menor de los estudiantes de sistemas ($M=64,31$) quedando de esta forma delimitadas las diferencias entre los grupos.

Por último, se rechaza la cuarta hipótesis propuesta, para la cual se había supuesto que no había diferencias significativas entre los niveles de procrastinación y la perspectiva temporal futura en estudiantes Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI) según las variables sociodemográficas: género, edad o situación laboral. Se encontraron algunas diferencias significativas en los grupos. Con respecto a la variable género, se obtuvo que para el total de la escala procrastinación, los participantes de género masculino obtuvieron un rango promedio de 113,84, en contraposición de un rango promedio de 85,76 para los participantes de género femenino; así como para se las sub-escalas de Pasado Negativo, siendo el rango promedio mayor para los participantes de género masculino, y en las sub-escalas de Futuro Positivo, siendo aquí en contraposición a las anteriores, el rango promedio mayor para los participantes de género femenino. Con respecto a la variable, edad, se obtuvo que hubo diferencias significativas para el total de la escala procrastinación, los participantes de 25 a 32 años obtuvieron un rango promedio de 112,54, en contraposición de un rango promedio inferior de 96,85 para los participantes de 18 a 24 años, y en última instancia, los participantes de 33 a 40 años con un rango promedio de 57,30. En segundo lugar, se obtuvo que, para el total de la escala de perspectiva temporal futura, no hubo diferencias significativas con respecto a la variable edad. Sin embargo, al indagar en las sub-escalas, se observan diferencias significativas en las sub-escalas de Pasado Negativo y Futuro Negativo, siendo el rango promedio menor para los participantes de 33 a 40, y en las sub-escalas de Futuro Positivo, siendo aquí en contraposición a las anteriores, el rango promedio mayor para los participantes de 33 a 44 años. Por último, no se presentaron diferencias significativas con respecto a la variable situación laboral de los participantes.

En conclusión, la investigación respaldó, confirmó tres de las cuatro hipótesis propuestas y coincidió con los trabajos realizados sobre el tema, contribuyendo a la evidencia de la importancia que tiene generar miradas renovadas sobre la procrastinación y perspectiva temporal futura, brindando aportes nuevos para la psicología y colaborando en el cambio para desarrollar la investigación e intervenciones respecto de las variables estudiadas. Como limitación, se podría mejorar la homogeneidad de las variables estudiadas para equiparar las cantidades por grupo para establecer resultados más específicos.

6.1. *Discusión*

La presente investigación se planteó como objetivo comparar la relación entre los niveles de procrastinación y los estilos de perspectiva temporal futura en estudiantes de la Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI). En búsqueda de esa relación, se encontraron resultados que fueron significativos para seguir profundizando con respecto a los mismos, sobre todo en torno a las intervenciones desde el ámbito de la psicología para mejorar las estrategias de abordaje frente a la procrastinación y aspectos de la perspectiva temporal futura que puedan afectar en el periodo de aprendizaje de los estudiantes. De esta manera, poder reducir dichas patologías y posibilitar un mejor desempeño y atravesamiento del ámbito académico.

En primer lugar, se verificó la existencia de una correlación significativa entre los niveles de procrastinación y la perspectiva temporal futura en estudiantes Licenciatura en Psicología (UAI) y estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos (UAI). En este sentido, acorde a lo dicho por Peñacoba y Moreno (1999), el estudiante está involucrado en situaciones que le exigen un despliegue inmediato de recursos, tales como su adaptación a las nuevas exigencias, así como los horarios, tareas y evaluaciones; y, siguiendo a Furlan et al. (2014), la gestión de tiempos y esfuerzos es una de las facetas más importantes del proceso de autorregulación del estudio, no tratándose sólo de elaborar planes y estrategias de trabajo u organizar una agenda, sino

también de procurar el cumplimiento de lo planeado, evaluar su implementación y realizar los ajustes necesarios. De esta forma, podemos ubicar la importancia del tiempo y el manejo del mismo en los estudiantes universitarios. En este contexto, se observa que cada estudiante se verá confrontado con la necesidad de tener que organizar su tiempo y responder a las exigencias planteadas por el ámbito universitario; es allí, donde pueden aparecer diversas formas de procrastinación y donde cada uno tendrá su estilo de perspectiva temporal. Dicho esto, se establece una relación frente a lo propuesto por Pestana y Cordina (2014) sobre que la perspectiva temporal se asocia a cómo actuamos, a las creencias que caracterizan a los sujetos, a las valoraciones que se realizan sobre los acontecimientos que los rodean, y a las experiencias que los constituyen, encontrando que la importancia del marco temporal, en relación a la procrastinación, recae en que ayudan a dar orden, coherencia y significados a los comportamientos, a la vez que tienden a constituirse en un estilo disposicional que llega a caracterizar y predecir ciertos patrones de comportamiento.

En segundo lugar, se observó que dentro de las modalidades de respuesta frente a esta exigencia que representa el periodo universitario, los niveles de procrastinación son menores en estudiantes de la Licenciatura en Psicología que en estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos. En relación a esto, Furlan et al. (2014) resaltan que en diversas situaciones, cuando hay una diferencia entre lo previamente pautado y lo realizado efectivamente, puede emerger la preocupación, como una señal que viene a anticipar potenciales dificultades derivadas del cumplimiento deficitario o parcial de lo previsto, y que las situaciones evaluativas tienen la capacidad de promover la activación de las respuestas emocionales. De esta forma, los eventos pueden ser postergados, lo que dificulta su cumplimiento inmediato y dan lugar a problemas, tanto personales como académicos.

En tercer lugar, se ubicó que estilo de perspectiva temporal futura en estudiantes de Lic. en Psicología es predominantemente de “futuro positivo” frente a una perspectiva temporal futura en estudiantes de Ingeniería en Sistemas Informáticos predominantemente de “pasado negativo”. En este sentido, Zimbardo y Boyd (1999), consideran que las personas que se orientan hacia el pasado no contemplan cuestiones

acerca del futuro, suelen manifestar comportamientos estables en el tiempo y centrados en los compromisos que adoptan, ya sean familiares, académicos, laborales, entre otros. Por otra parte, quienes se orientan al futuro, piensan en los efectos de sus actos en el futuro, sus objetivos son claros, por lo que toleran el placer y las tensiones que pueda despertar aquello que requiera llevar a cabo en pos de las metas propuestas.

Para concluir, el impacto de la procrastinación y los estilos de perspectiva temporal futura adoptadas, son un factor de importancia a tener en cuenta en el ámbito académico, pudiendo impactar en el funcionamiento habitual de los estudiantes, su desempeño académico y elevando el riesgo de padecer otros problemas tanto personales como académicos, convirtiéndose así, en un problema de atención clínica que requiere de un abordaje particular, específico y de importancia para la sociedad.

7. Referencias bibliográficas

- Acevedo, D., Cavadia, S., y Alvis, A. (2015). Estilos de Aprendizaje de los Estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cartagena (Colombia). *Formación universitaria*, 8(4), 15-22. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062015000400003>
- Bazalar, L. A. C. (2011). Procrastinación académica como predictor del rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática psicológica*, 1(7), 53-62. <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/807/719>
- Bolívar, D. P., Ballesteros, L. P., y Ramírez, C. S. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
- Brenlla, M. E., Willis, B., y Germano, G. (2016). Estimación del tiempo y perspectiva temporal en distintas etapas de la adultez. *Investigaciones en psicología*, 21(1), 27-34. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6184/1/brenlla.pdf>
- Cariaga, M.L y Casari, L. (2014). La incidencia de rasgos de personalidad en estudiantes avanzados de Psicología hacia la elección de una línea teórica. *Psicogente*, 17(32), 379-396.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62.
- Ferrari, J., y Emmons, W. (1995). La dilación y la tarea avance. Nueva York: PlenumPress.

- Furlan, L. Heredia, D., Piemontesi, S., y Tuckman, B. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 9 (3), 142-149.
- Furlan, L. A., Ferrero, M. J., y Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39.
- Galarraga, M. L., y Stover, J. B. (2017). Perspectiva temporal futura y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel medio próximos a egresar. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología. *Investigaciones en Psicología*, 22(2), 4-37. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/73428>
- Germano, G. y Brenlla, M. E. (2019). Perspectiva temporal y autocontrol en jóvenes y adultos de Buenos Aires. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Mas, C. y Medinas, M. (2007). Motivaciones para el estudio en universitarios. *Anuales de Psicología*, 23 (1), 17-24.
- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T., y Villegas-Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 155-166.
- Imig, P. G. (2019). Perspectiva temporal futura: una aproximación al concepto. *Revista ConCiencia EPG*, 4(1), 12-29.

- Pestana, J. V., y de León Elizondo, A. P. (2018). Tiempos dedicados al ocio físico-deportivo y perspectivas temporales:(re) velando vulnerabilidades. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, 1(31), 59-69.
- Pestana, J. V., y Cordina, N. (2014). El rendimiento académico de los universitarios sus perspectivas temporales y tendencias procrastinadoras. En Perez Serrano, G y De-Juanas Oliva, A. (eds.), *Educación y Jóvenes en tiempos de cambio*, 185-193. Barcelona: UNED.
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., y Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275-289.
- Riva, M. (2006). Manejo conductual cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación. (Tesis de Especialización en psicología clínica comportamental cognoscitiva). Universidad Javeriana. Bogotá.
- Rodriguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60.
- Rothblum, E. (1990). El miedo al fracaso. La psicodinámica, necesidad de logro, miedo al éxito, y la dilación models. *Handbook de la ansiedad social y la evaluación*. PlenumPress: Nueva York.
- Sampaio, R. y Bariani, I. (2011). Procrastinación académica: un estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2), 242-262.

- Sánchez, M., Castañeiras, C. y Posada, M. (2011). Autoeficacia en estudiantes de psicología: Estudio de las relaciones entre autopercepción de competencias y estrategias de afrontamiento. Ponencia presentada en el V Congreso Marplatense de Psicología.
- Stainton, M., Lay, C. y Flett, G. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/Trait Specific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297-312.
- Steel, P. (2007). “The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure”. *Psychological Bulletin*, 1(133), 65-94.
- Ugarte, C., Quiñones, Á., Bustos, C., y Vicente, B. (2020). Porcentaje de peso perdido y su recuperación en pacientes bariátricos: un análisis desde la perspectiva temporal. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 41-49.
- Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self –regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95(1), 179-187.

8. Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado

Tema de investigación: “Procrastinación académica y perspectiva general futura en estudiantes de Psicología y de Sistemas”

Por medio de la presente, acepto participar en el proyecto de investigación: “Procrastinación académica y perspectiva general futura en estudiantes de Psicología y de Sistemas”, respondiendo a dos instrumentos de evaluación psicológica para la recolección de datos, como parte del proceso de aprendizaje y práctica de la cursada de la materia Taller de Tesis, perteneciente a la carrera Licenciatura en Psicología, de la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, de la Universidad Abierta Interamericana. Al firmar este consentimiento acepto participar de manera voluntaria en este estudio. Manifiesto haber comprendido que no se me brindará devolución de la información obtenida en dicha práctica, estar satisfecho/a con las explicaciones que se me han brindado y notificado/a que se garantiza la confidencialidad de los datos y el anonimato de mi persona. Puedo revocar el consentimiento y abandonar la investigación en cualquier momento.

Firma: _____

Aclaración: _____

D.N.I.: _____

Lugar y Fecha: _____

Anexo 2: Datos sociodemográficos

Este cuestionario forma parte de una investigación realizada por alumnos de Psicología de la UAI. Tu colaboración es muy importante para nosotros. Los datos serán usados solo para fines de la investigación.

Protocolo N° _____

Edad: _____

Sexo: Fem Masc.

Lugar de residencia: Gran Buenos Aires Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Ocupación: Ninguna Estudia Trabaja Estudia y trabaja

Estado Civil:

- 1. Soltero/a
- 2. En pareja
- 3. Concubinato
- 4. Casado/a
- 5. Separado/a
- 6. Divorciado/a
- 7. Viudo/a

Nombre de la carrera Universitaria: _____

Año de cursada: _____

Cantidad de materias aprobadas: _____

Finales pendientes: _____

Promedio académico: _____

Anexo 3: Escala de Procrastinación Académica

Durante su carrera un estudiante debe cumplir diferentes actividades de aprendizaje, como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc.; y las siguientes frases describen algunas cosas que les pasan a

los estudiantes cuando deben realizarlas. Indica con qué frecuencia esto te ocurre, empleando la escala 1="Nunca me ocurre" a 5="Siempre me ocurre"

	Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes			
	Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer			
	Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto			
	Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo			
	Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras			
	Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas			
	Destino el tiempo necesario a las actividades aunque me resulten aburridas			
	Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto			
	Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo			
	Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo			
	Siempre que hago un plan de acción, lo sigo			
	Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento			
	Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme			
	Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra			
	Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar			

Anexo 4: Inventario de perspectiva temporal futura

Leé cuidadosamente cada una de las oraciones expuestas a continuación y tratá de contestar con la mayor sinceridad posible cuánto te caracteriza cada una de ellas.

	Na da	P o c o	Ni nad a ni muc ho	M u c h o	C o m pl et a- m en te
1. Creo que reunirme con los/as amigos/as para ir de fiesta es uno de los placeres importantes de la vida.					
2. Las imágenes, sonidos y olores de la infancia a menudo traen lindos recuerdos.					
3. El destino determina mucho en mi vida.					
4. A menudo pienso en lo que debería haber hecho diferente en mi vida.					
5. Antes de realizar cualquier actividad es importante organizar todo de manera minuciosa y luego seguir.					
6. Mis decisiones son mayormente influenciadas por la gente que me rodea.					
7. Creo que el día de una persona debe ser planeado con anticipación cada mañana.					
8. Me gusta pensar en el pasado.					
9. Hago cosas impulsivamente.					
10. Si las cosas no se hacen a tiempo, no me preocupo por ello.					
11. Cuando quiero lograr algo, establezco metas y considero medios específicos para alcanzarlas.					
12. Cuando me invitan a participar de nuevas actividades me interesa poder estar.					

13. En balance, hay mucho más bueno que malo para recordar en mi pasado.					
14. Cuando escucho mi música favorita, a menudo pierdo la noción del tiempo.					
15. Cuando se acepta un compromiso debe cumplirse aún si toma más tiempo del esperado.					
16. Cumplir con los plazos de trabajos para mañana es más importante que la diversión de esta noche.					
17. Puesto que lo que sea será, realmente no importa lo que yo haga.					
18. Disfruto de historias sobre cómo las cosas solían ser en los “buenos tiempos”.					
19. Las dolorosas experiencias pasadas se repiten en mi mente.					
20. Trato de vivir mi vida al máximo en cada detalle.					
21. Me molesta llegar tarde a los compromisos.					
22. Idealmente, viviría cada día como si fuera el último.					
23. Recuerdos felices de los buenos tiempos salen fácilmente a la mente.					
24. Me gusta saber con bastante anticipación cada paso a seguir cuando acepto alguna actividad.					
25. Cumplo mis obligaciones con amigos y autoridades a tiempo.					
26. He sido muy rechazado en el pasado.					
27. Tomo decisiones espontáneas en el momento.					
28. Tener las cosas ordenadas hace que me sienta tranquilo/a cada vez que empieza mi día.					
29. Tomo cada día como es en lugar de intentar planearlo.					
30. El pasado tiene demasiados recuerdos desagradables en los cuales prefiero no pensar.					
31. Es importante poner emoción en mi vida.					
32. Buscar nuevas metas me hace sentir que puedo conocer mejor mis expectativas futuras.					
33. He cometido errores en el pasado que me gustaría poder deshacer.					

34. Siento que es más importante disfrutar de lo que estás haciendo que hacer el trabajo a tiempo.					
35. Me siento nostálgico sobre mi infancia.					
36. Antes de tomar una decisión, pienso en el costo / beneficio de ello.					
37. Tomar riesgos evita que mi vida se vuelva aburrida.					
38. Para mí es más importante disfrutar de la vida en el momento en lugar de concentrarse en lo que sucederá.					
39. Me da tranquilidad poder usar en el futuro lo que aprendí de errores pasados.					
40. Las cosas rara vez funcionan como esperaba.					
41. Es difícil para mí olvidar las imágenes desagradables de mi juventud.					
42. Pensar en detalle lo que quiero lograr resulta agotador (o cansador).					
43. La vida es un regalo y hay que aprender a vivir con lo que venga.					
44. Incluso cuando estoy pasándola bien en el presente suelo hacer comparaciones con experiencias similares pasadas.					
45. Uno no puede planificar el futuro porque las cosas cambian mucho.					
46. Mi vida está determinada por fuerzas en las que no puedo influir.					
47. No tiene sentido preocuparse por el futuro, ya que no hay nada que yo pueda hacer al respecto.					
48. Completo los proyectos a tiempo haciendo un progreso constante.					
49. Cuando en mi familia cuentan cómo eran las cosas antes me resulta extraño", o "Me resulta extraño cuando en mi familia cuentan cómo eran las cosas antes.					
50. Tomo riesgos para ponerle emoción a la vida.					
51. Hago listas de cosas para hacer.					
52. El futuro ofrece nuevas opciones inciertas en las que me gusta pensar.					
53. A menudo sigo a mi corazón más que a mi cabeza.					

54. Soy capaz de resistirme a las tentaciones cuando sé que hay trabajo por hacer.					
55. Me dejo llevar por el momento.					
56. La vida de hoy es muy complicada; preferiría la vida más sencilla del pasado					
57. Prefiero los amigos que son más espontáneos que predecibles.					
58. Me gustan las tradiciones familiares que se repiten regularmente.					
59. Pienso en las cosas malas que me han pasado en el pasado.					
60. Sigo trabajando en tareas difíciles y poco interesantes si me ayudan a salir adelante.					
61. Gastar la plata que pueda tener hoy, es mejor que ahorrarla para la seguridad del mañana.					
62. En general es más importante tener suerte que trabajar duro.					
63. Pienso en las cosas buenas que he perdido en mi vida.					
64. Me gusta que mis relaciones cercanas sean apasionadas.					
65. Siempre habrá tiempo para ponerse al día con el trabajo.					

Claves de corrección

Factor 1: 13 - 19 - 30 - 33 - 41 - 44 - 59 - 63. *Pasado Negativo*

Factor 2: 2 - 20 - 23 - 39 - 43. *Pasado Positivo*

Factor 3: 17 - 45 - 46 - 47. *Futuro Negativo*

Factor 4: 11 - 16 - 32 - 48 - 54 - 55 - 62. *Futuro Positivo*

Factor 5: 5 - 7 - 24 - 51. *Futuro Neutro*

Factor 6: 31 - 37 - 38 - 50. *Presente Hedonista*

Factor 7: 6 - 8 - 56. *Presente Fatalista*