

Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo

Oscar Ivan Alfaro Bustamante *

Universidad César Vallejo

Recibido: 12 de marzo de 2018

Aceptado: 6 de abril de 2018

Cómo citar este artículo: Alfaro, O. (2018). Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo. *Revista Paian*, 9(1), 27 -34.

PALABRAS CLAVE

Procrastinación, grupo control y grupo experimental.

RESUMEN

La presente investigación de tipo cuasiexperimental tuvo como fin demostrar la eficacia del programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes. Las edades de los participantes oscilaban entre los 17 a 20 años. Se trabajó con una muestra de 20 estudiantes, diez en el grupo experimental y diez en el grupo control. Se recurrió a la “Escala de procrastinación en adolescentes - EPA”, creada por Arévalo (2011) como pretest y post test para determinar si existen o no diferencias significativas entre las mediciones, tanto en el grupo experimental como en el grupo control. Se encontraron diferencias significativas entre el pre y post test del grupo experimental, no siendo así para el grupo control. Es así como se demostró la efectividad del programa “Hazlo ahora” para la reducción de la procrastinación en estudiantes universitarios.

* Magíster en Docencia Universitaria, Universidad Cesar Vallejo, Perú. oscar.alfaro.bustamante@gmail.com



KEYWORDS

Procrastination, control group and experimental group.

ABSTRACT

The present research of the quasi-experimental type had the purpose of demonstrating the effectiveness of the program "Do it now" to reduce the procrastination in students. The ages of the participants ranged from 17 to 20 years of age. We worked with a sample of 20 students, ten in the experimental group and ten in the control group. The "Adolescent Procrastination Scale - EPA", created by Arévalo, E. (2011), was used as a pre-test and post-test to determine whether there are significant differences between the measurements, both in the experimental group and in the group control. Significant differences were found between the pre and posttest of the experimental group, but not for the control group. This is how the effectiveness of the "Do it now" program was demonstrated for the reduction of procrastination in university students.

Desde los primeros pasos de la humanidad hasta nuestra actualidad encontramos vestigios de comportamientos que inducen a la procrastinación, es decir postergación de acciones importantes que debe sí o sí realizar un ser humano. Además, es sorprendente, cómo, a pesar del paso del tiempo, esta conducta sigue representando una de las debilidades humanas menos comprendidas. Tim Pynchyl de la universidad de Carleton en Canadá, hace mención que la procrastinación es el problema más grave actualmente en la educación (Pickles, 2017). El mismo artículo señala que un 95 % de la población cotidiana posterga la mayoría de sus actividades que debe realizar a diario, mientras que, otro 37 % ha postergado actividades o metas importantes debido a la procrastinación.

Por otra parte, a nivel nacional encontramos diversos autores que señalan a la procrastinación como un problema de envergadura académica que repercute considerablemente en la vida de los adolescentes y perdura en el tiempo (Marquina, Gómez, Salas, Santibañes y Rumiche, 2015). Otros estudiosos del tema y preocupados por el aumento de esta conducta en nuestros jóvenes estudiantes han encontrado índices elevados de procrastinación en los sectores públicos y privados de la educación en nuestro país (Álvarez, 2010).

En nuestro medio local, observamos evidencias de conductas procrastinadas en nuestros estudiantes universitarios encontrando como signo principal de ello una falta de planificación de sus labores en congruencia con el tiempo de entrega de las mismos, es decir, dejan las cosas para último minuto teniendo como consecuencia bajas calificaciones o notas desaprobatorias que en el trascurso de su formación profesional con llevan al abandono del curso o en otros casos de los mismos estudios (Marquina, Gómez, Salas, Santibañes y Rumiche; 2015). Así también, la consecuencia de los avances tecnológicos y su crecimiento en los últimos años viene acarrear consigo una tentación a procrastinar refiriéndonos a la variable de estudio y con fuerza estos hechos sucede en el ámbito académico (Ferrari, 1991), el mismo autor hace mención a que la procrastinación en lo académico se manifiesta como una demora voluntaria de los trabajos académicos y que puede deberse a que estudiantes 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 esta; o como lo explica Rothblum (1990), le tienen miedo al fracaso y aversión a la tarea; o se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007).

Si bien es cierto, existen diversos estudios en cuanto a la procrastinación y sus efectos en nuestra población estudiantil, poco se ha hecho por intervenir en dicha problemática, siendo esto una motivación y a la vez una limitación de nuestra investigación, ya que abordaremos la procrastinación desde un proceso de intervención a través de un programa denominado “Hazlo ahora” el cual buscara reducir la conducta procrastinada de un grupo de estudiantes líderes de la Universidad César Vallejo a través de 6 sesiones que se enfocaran en se enfocan en trabajar tres aspectos: cognoscitivo (creencias), afectivo (sentimiento) e instrumental (comportamiento manifiesto). De esta manera se logrará un cambio significativo en el grupo experimental con el cual trabajaremos durante esta investigación.

MÉTODO

Diseño

El diseño que se utilizó fue el de una preprueba – posprueba, y además en se trabajará con un grupo experimental, el cual recibe el tratamiento; y el grupo control, el cual no lo recibe. Todo ello será medido con una evaluación previa y final (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Participantes

La muestra estuvo conformada por estudiantes del I al X ciclo de una universidad particular de Chiclayo. Para determinar la muestra, se utilizó el muestreo no probabilístico o dirigido. La conformación del grupo control y experimental se realizó de forma intencional, quedando 10 participantes por cada grupo.

Instrumentos

En la presente investigación se utilizaron dos instrumentos psicológicos:

La escala de procrastinación para adolescentes (EPA, Arévalo, 2011): Consta de 50 ítems y su tipo de respuesta es Likert (desde muy de acuerdo hasta muy en desacuerdo), tiene como objeto identificar el grado de evitación o postergación de las actividades y responsabilidades académicas, familiares y sociales-recreativas, es decir, evalúa la conducta procrastinadora la cual se entiende como la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social -recreativo.

Procedimiento

Los participantes en el estudio previamente firmaron un consentimiento y sabían que no habría ninguna retribución económica al respecto, pero si se les informo en que se mantendría la confidencialidad de los resultados y por otra parte no se dejó de lado los criterios éticos lo que implicó evitar en todo lo posible algún tipo de riesgo o daño a los estudiantes que colaboraron voluntariamente en la investigación.

La información que se obtuvo en la recolección de datos fueron procesados a través del software estadístico SPSS versión 21 en el cual se procedió a realizar el análisis respectivo para obtener los resultados que nos permitió contrastar las hipótesis, utilizando el estadístico “t de student”, como refiere Hernández et al.(2010), ya que dicho estadístico permite comparar dos grupos diferentes entre sí de manera significativa respecto a sus medias en una variable como por ejemplo, un experimento con dos grupos, donde a uno se le aplica el estímulo experimental y al otro no (es de control).

RESULTADOS

En la tabla 1, se observa que con respecto al nivel de procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo experimental, el análisis comparativo al aplicar el pretest y post test nos muestra que existen diferencias estadísticamente significativas ($p < .01$). Demostrando que el promedio del post test es menor que del pretest.

Tabla 1

Análisis comparativo de la procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo Campus Chiclayo entre el Pretest y Posttest del grupo experimental

	Pretest		Post test		t	p
	Media	DE	Media	DE		
Procrastinación	136.1	9.92	93.5	11.86	10.45	.000

$p < .01$

En la tabla 2, se observa que con respecto al nivel de procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo control, el análisis comparativo al aplicar el pretest y post test, no evidencia diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$).

Tabla 2

Análisis comparativo de los niveles de procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo Campus Chiclayo entre el Pretest y Posttest del grupo control

	Pretest		Post test		t	p
	Media	DE	Media	DE		
Procrastinación	120.5	15.38	122.1	14.39	-1.395	.196

$p > .05$

En la tabla 3 se puede observar que con respecto a los indicadores de procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo experimental, el análisis comparativo al aplicar el pre test y post test, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas en los siguientes indicadores: Falta de motivación ($t=6.849$, $p < .01$), dependencia ($t=6.348$, $p < .01$), baja autoestima ($t=4.927$, $p < .01$), desorganización ($t=7.446$, $p < .01$) y evasión de la responsabilidad ($t=8.116$, $p < .01$). Es por ello que la media en el post test es menor que en el pretest.

Tabla 3

Análisis comparativo de los indicadores de la procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo Campus Chiclayo entre el Pretest y Postest del grupo experimental

Indicadores	Pretest		Post test		t	p
	Media	DE	Media	DE		
Falta de motivación	27.5	2.92	20.5	2.84	6.849	.000
Dependencia	29.4	4.77	19.5	1.96	6.348	.000
Baja autoestima	23.1	3.03	15.3	3.30	4.927	.001*
Desorganización	29.6	2.91	20.1	4.36	7.446	.000
Evasión de la responsabilidad	26.5	4.12	18.1	4.28	8.116	.000

$p < .01$

En la tabla 4 se puede observar que con respecto a los indicadores de procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo control, el análisis comparativo al aplicar el pre test y post test, encontramos que no existen diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los indicadores existentes como falta de motivación ($t=-1.108$, $p > .05$), dependencia ($t=1.177$, $p > .05$), desorganización ($t=0.921$, $p > .05$) y evasión de la responsabilidad ($t=-0.231$, $p > .05$). Sin embargo, se encontró una diferencia significativa en el indicador baja autoestima ($t=-2.714$, $p < .05$).

Tabla 4

Análisis comparativo de los indicadores de la procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo Campus Chiclayo entre el Pretest y Posttest del grupo control

Indicadores	Pretest		Post test		t	p
	Media	DE	Media	DE		
Falta de motivación	25.9	5.76	26.5	4.53	-1.108	.297
Dependencia	25.4	4.35	25	4.00	1.177	.269
Baja autoestima	17.1	4.38	18.9	4.51	-2.714	.024*
Desorganización	25.8	5.53	25.3	4.88	.921	.381
Evasión de la responsabilidad	26.3	4.88	26.4	4.81	-.231	.823

p> .05 * p< .05

DISCUSIÓN

La falta de motivación para realizar diversas actividades se presentó en niveles medios lo que señala que en los estudiantes carecen de un impulso que les con lleve a realizar las diferentes tareas que se le presentan, es por ello, que en el programa “Hazlo ahora”, se trabajó la motivación en los estudiantes, logrando reducir los niveles de dicho indicador como se aprecia en la tabla n° 03, en donde el grupo experimental (Quienes recibieron el programa) disminuyeron significativamente los puntajes del indicador falta de motivación ($t= 6.849$, $p< .01$), mientras que el grupo control no hubo cambios significativos en este factor como se aprecia en la tabla n° 04. De esta forma corrobora los hallazgos de Hoyos en el 2015 y a la vez sustenta lo mencionado por Arévalo (2011), en que a través de la motivación brindamos un sentido de acción a los sueños que tiene el sujeto e invitamos a mantener vivo el deseo de lograr algo y sentirse satisfechos, combatiendo el conformismo cultural.

Por otra parte, el factor dependencia se encontraba en niveles medios y altos en los participantes, es decir que la mayoría de los participantes buscan apoyo en un tercero ya sea para realizar las actividades juntos o tener la compañía solamente. Arévalo señala que a raíz del miedo a fracasar dudamos de nuestra capacidad de ejecutar o tomar decisiones solos es por ello que buscamos siempre de un tercero. A través de nuestras sesiones programadas buscamos disminuir esa idea errónea rescatando las habilidades de cada estudiante y realizando una reestructuración de su pensamiento. Los resultados encontrados evidencian la disminución de este factor después de aplicar el programa en el grupo experimental ($t=6.348$, $p< .01$) como lo indica la tabla n° 03, hallazgo que corrobora lo encontrado por Hoyos (2015) quien obtuvo diferencias significativas.

Un factor importante que acompaña a la procrastinación es la baja autoestima manifestada según Arévalo (2011) como el miedo del individuo a realizar de manera equivocada sus actividades. En la tabla n° 03 se aprecia la reducción significativa del indicador ($t=4.927$, $p < .01$) en el grupo experimental, el cual no sucede en el grupo control (véase tabla n° 04), quienes no recibieron el programa, demostrando así la efectividad del programa al trabajar el indicador baja autoestima.

La desorganización es un factor clave presente en la procrastinación y se mostró en niveles medios y altos dentro de nuestro grupo experimental, ya que como señalan los diversos autores no hay un control adecuado del tiempo por parte del sujeto, por ello, el programa “Hazlo ahora” trabajó dicho factor logrando reducir significativamente los niveles de desorganización en los estudiantes como se observa en la tabla n° 03 ($t=7.446$, $p < .01$), sin embargo no se encontró el mismo resultado en el grupo control. De esta forma se corrobora los datos encontrados por Hoyos en el 2015.

Otro factor presente en la procrastinación es la evasión de la responsabilidad acompaña a nuestros estudiantes y se encontró niveles medios por lo que se trabajó este factor dentro del programa “Hazlo ahora” y como resultado se disminuyó significativamente dicho factor ($t=8.116$, $p < .01$) como se aprecia en la tabla n° 03, corroborando los hallazgos de Hoyos quien realizó un estudio en estudiantes de educación superior.

Finalmente cabe señalar que la efectividad del programa “Hazlo ahora” se demostró estadísticamente, logrando reducir la procrastinación en los estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo ($t=10.45$, $p < .01$) como se aprecia en la tabla n° 05. Sin embargo, en el grupo control no se hallaron diferencias significativas ($t= -1-395$, $p > .05$) como se aprecia en la tabla n° 02.

CONCLUSIONES

- La aplicación del programa “Hazlo ahora” logro reducir la procrastinación en estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo, es decir disminuyo los factores como: falta de motivación, baja autoestima, dependencia, desorganización y evasión de la responsabilidad.
- Los niveles encontrados de procrastinación en el grupo experimental estaban en el rango medio, por otra parte, en el grupo control se encontró niveles medios y bajos.
- Luego de la aplicación del programa se encontró en el grupo experimental que el nivel de procrastinación predominante es el bajo, mientras que el grupo control se halló el nivel medio como predominante al aplicar el pos-test.

Nota

El presente trabajo es producto de la investigación “Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo, campus Chiclayo”, que el autor ha realizado para obtener el grado de Magíster en Docencia Universitaria.

REFERENCIAS

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. Universidad de Lima. Lima – Perú. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3646976>
- Arévalo, E. (2011). Construcción y validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). Universidad Privada Antenor Orrego. La libertad – Perú.
- Ferrari, J. (1991). Cogniciones perfeccionismo con no clínica y clínica de comportamiento social y de la personalidad. *Revista de la Salud*, 4 (10), 143-156.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial Mac Graw Hill. Sexta edición. México.
- Hoyos, J. (2015). *Efectos de un programa ¡Empieza ya!, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada – Chiclayo* (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Lambayeque - Perú.
- Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L., y Rajan, S. (2007). Procrastinación académica de los estudiantes: baja autoeficacia para autorregularse predice los niveles más altos de la dilación. *Psicología de la Educación Contemporánea*, 5 (08), 165-169.
- Marquina, R., Gómez, L., Salas C., Santibañes S. y Rumiche, R. (2015). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima metropolitana. *Revista peruana de obstetricia y enfermería*. 12 (1). Recuperado de <http://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/747/585>
- Pickles, M. (2017). Procrastinación, “el problema más grave en la educación” (y cómo vencerlo). BBC News. Recuperado de <http://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Rothblum, E. (1990). El miedo al fracaso. La psicodinámica, necesidad logro, miedo al éxito, y la dilación models. Handbook de la ansiedad social y la evaluación. *PlenumPress*: Nueva York