

Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación

Naturil-Alfonso, Carmen^{a*}, Peñaranda, David S.^a, Vicente, José S.^a & Marco-Jiménez, Francisco^a

^a Laboratorio de Biotecnología de la Reproducción, Departamento de Ciencia Animal, Universitat Politècnica de València. *Autor de correspondencia: carnaal2@upvnet.upv.es.

Abstract

Academic procrastination is a fact related to the delay or postpone of academic work until last minute. This phenomenon is evident in a vast majority of university students, and its occurrence is increasing. In order to analyse possible causes and/or solutions, we studied if longer time for accomplishing an assignment incentives or avoids procrastination among university students. Results showed that both short and long time-frame groups tended to procrastinate in the same way. Additionally, academic grades did not revealed differences between groups, as the procrastination was the same between groups. Thus, this study shows that even with longer period of time to accomplish a task, university students tend to procrastinate, and thus seem to have a negative effect on their assignment grades. Therefore, it seems a current problem and measures should be developed in order to solve it.

Keywords: Procrastination; time manage; academic work: academic outcomes

Resumen

La procrastinación académica es un término que hace referencia a la postergación o posposición de cualquier actividad o tarea académica para el último minuto. Este fenómeno prevalece de forma mayoritaria entre los estudiantes universitarios, y su incidencia parece ir en aumento. Con el fin de analizar las posibles causas y/soluciones a la procrastinación, en este trabajo se estudió si un mayor tiempo para la elaboración y/o desarrollo de las actividades y tareas universitarias impedía o incentivaba la procrastinación entre los estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que tanto los grupos con menor tiempo para el desarrollo de tareas, como los grupos con un mayor tiempo tendían a procrastinar de la misma manera. Además, las notas medias de las tareas no mostraron diferencias entre los grupos dado que la procrastinación fue la misma en ambos grupos. Por ello, este estudio muestra que incluso con periodos más prolongados para la elaboración de la actividad, los estudiantes universitarios tienden a procrastinar, y este hecho parece tener un efecto negativo sobre la nota de la actividad. En conclusión, la procrastinación es un grave problema en el sistema universitario actual y deberían tomarse medidas para solucionarlo.

Palabras clave: *Procrastinación; gestión del tiempo; trabajo académico; resultados académicos*

1. Introducción

La procrastinación es considerada como un tipo de comportamiento de postergación o hábito de retraso de actividades o situaciones, asociados a resultados negativos (Ellis y Knaus, 1977; Silver y Sabini, 1981). En concreto, la procrastinación académica ha sido definida como la posposición de las tareas académicas (preparación de exámenes y realización de deberes y trabajos) para el último minuto (Slomon y Rothblum, 1984). Según los estudios realizados, se estima que un 80-95% de los estudiantes universitarios, o por lo menos la mitad de ellos presentan, un comportamiento de procrastinación académica (O'Brien, 2002; Ozer et al., 2009). Asimismo, este tipo de comportamiento parece ser un fenómeno que va en aumento (Steel, 2007). Además, la procrastinación ha sido correlacionada de forma negativa con el rendimiento académico (Ariely y Wertrnbrich, 2002; Wong, 2008; Kim y Seo, 2015). Estos efectos negativos se manifiestan en la nota media de los estudiantes y las notas de las áreas y trabajos desarrollados por los estudiantes (Steel et al., 2001; Kim y Seo, 2015).

En el contexto académico, la característica 'procrastinación' incluye la motivación y el éxito, así como las habilidades para la planificación y gestión, disciplina, auto-control y habilidades cognitivas para el estudio (Schouwenbrug, 1995). Es por ello que la procrastinación tiene importantes consecuencias negativas en los estudiantes universitarios, como la pérdida de tiempo, mal rendimiento académico, aumento del estrés, ansiedad y depresión (Chu y Choi, 2005, Essau et al., 2008). Estos factores conducen a un aumento de la presión debido a la escasez de tiempo, lo que a su vez se traduce en una reducción en la precisión, y consecuentemente sobre el rendimiento académico (Van Eerde, 2003).

Para poder poner solución a este problema, se ha ahondado en el estudio de las causas que conllevan a la procrastinación. Son diversas los motivos que se han encontrado por los que los estudiantes tienden a procrastinar. Entre estos se encuentran el miedo al fracaso (Solomon y Rothblum, 1984) y la aversión hacia las tareas (Solomon y Rothblum, 1984; Steel, 2007). Más recientemente, Thakkar (2010) recoge la teoría de que las nuevas tecnologías han generado grandes distractores como las actividades con ordenadores: la mensajería instantánea, la constante comprobación del correo, el amplio contenido mediático en la red (noticias, vídeos, música) y redes sociales; así como la televisión y los móviles. Además, también establece un cambio en los valores de los estudiantes de la sociedad moderna (con objetivos futuros y de trabajo duro), a la sociedad post-moderna (preferencia por las actividades sociales y el placer). Frecuentemente los estudiantes se encuentran que el tiempo para la realización de las actividades académicas y de ocio es limitado, lo que conlleva a un conflicto motivacional entre las dos actividades, tendiendo a postponer las actividades académicas por aquellas alternativas de entretenimiento (Dewitt y Schouwenburg, 2002).

Por todo ello, algunas instituciones están intentando tomar medidas al respecto para intentar reducir la tendencia a la procrastinación entre los estudiantes universitarios.

2. Objetivo

El objetivo de este estudio fue analizar la gestión del tiempo en los estudiantes universitarios mediante una actividad académica con distintos tiempos de entrega.

3. Desarrollo de la innovación

3.1 Población de estudio

Este estudio fue realizado en la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural de la Universidad Politécnica de Valencia. La población de estudio fue un grupo de estudiantes universitarios pertenecientes a esta escuela. La muestra del estudio estuvo compuesta por 106 estudiantes divididos en dos grupos, denominados grupo A y grupo B.

3.2 Prueba de procrastinación: índices de rendimiento académico

Al inicio del cuatrimestre, el día que dio comienzo la asignatura, se realizó la presentación de la misma (26/01/2015). En este momento, todos los alumnos de ambos grupos fueron informados de un trabajo académico que debían realizar como parte de la asignatura y computaría un 5% de la nota final de la asignatura. El trabajo consistía en un trabajo bibliográfico sobre la utilidad de una especie animal como modelo animal en investigación biomédica. La tabla 1 muestra la guía de elaboración del manuscrito, la cual fue proporcionada a ambos grupos en este día.

Tabla 1. Guía para la elaboración del trabajo del modelo animal

Trabajo: Modelo Animal	Trabajo bibliográfico sobre la utilidad de una especie animal como modelo animal
Tipo	Trabajo por parejas
Estructura	Título y autores Resumen y palabras clave Texto (incluyendo figuras, tablas, etc...) Conclusiones Bibliografía
Formato	Tamaño A4 Extensión: 5 páginas máximo Tipo de letra: Arial, 11 Interlineado: 1.5

Para poder valorar la gestión del tiempo en la preparación y elaboración del trabajo de los estudiantes, se establecieron distintas fechas de entrega para cada uno de los grupos. Para el grupo A, la fecha límite de entrega fue el 15/03/2015 (1 mes y medio después de la presentación) , mientras que para el grupo B la fecha de entrega se extendió hasta el 31/05/2015 (casi 3 meses después)(figura 1). El número de días que cada grupo de estudiantes entregó el trabajo antes de la fecha límite de entrega se estableció como una medida de la variable procrastinación.

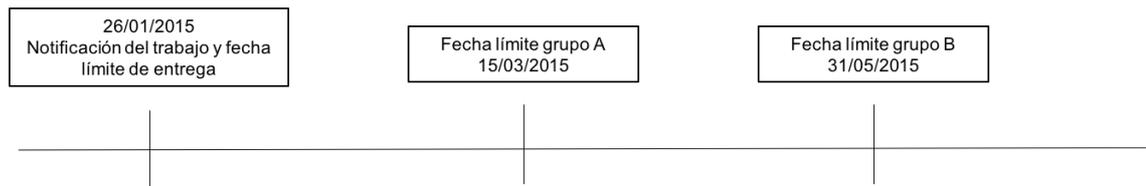


Fig.1. Cronograma del trabajo académico

Por otra parte, las notas de los trabajos de los estudiantes fueron analizadas para estudiar el efecto de la procrastinación sobre los resultados académicos. Con este fin, se empleó una rúbrica para evaluar los trabajos realizados por los alumnos (tabla 2). Esta rúbrica fue presentada a los alumnos el día de la presentación de la asignatura.

Tabla 2. Rúbrica del trabajo del modelo animal

Contenido	70
Originalidad del modelo (ratón=5, caballo=20)	20
Descripción fisiológica de la especie	20
Aplicación del modelo	20
Calidad y profundidad científica	10
Aspecto formal	30
Cumplimiento de las normas (plazos, extensión, etc.)	10
Tablas y figuras	10
Referencias	10

Por ultimo, el número de consultas que fueron realizadas durante la duración de la actividad dentro de cada uno de los grupos (grupo A y grupo B) fueron analizadas.

3.3 Análisis estadístico

Como medida del nivel de procrastinación, se estudió los días antes de la fecha límite de entrega en el que cada pareja entregó su trabajo, para cada uno de los grupos (A y B). Para analizar los días previos a la fecha límite de entrega y comparar las notas del trabajo entre los grupos (A y B) se realizó un análisis mediante Modelos Lineales Generalizados. El análisis de las consultas se llevó a cabo mediante la función probit-link. Las diferencias se consideraron significativas si el p-valor < 0.05 . Los análisis fueron realizados con el paquete estadístico SPSS 16.0 (SPSS In., Chicago, IL, USA, 2002).

4. Resultados

En educación, el término procrastinación académica se emplea para designar la postergación del trabajo académico por parte de los estudiantes. La procrastinación académica ha sido ampliamente estudiada y se ha comprobado como tiene efectos negativos directos sobre el rendimiento de los estudiantes (Ariely y Wertenbroch, 2002; Wong, 2008; De Paola y Scoppa, 2015; Kim y Seo, 2015). De hecho, altos niveles de procrastinación hacen que los estudiantes sean incapaces de regular y organizar sus estudios para alcanzar sus objetivos académicos (Essau et al., 2008). Diferentes factores los que parecen contribuir a la tendencia de los estudiantes hacia la procrastinación, como la falta de compromiso, la falta de constancia o una gestión inadecuada de sus capacidades (Hussain y Sultan, 2010).

Los resultados globales de este estudio nos muestran como no hay diferencias en el nivel de procrastinación ni en la nota media de los trabajos entre los dos grupos. La nota media de los trabajos no revelaron ninguna diferencia entre los grupos. La nota media de los trabajos del grupo A fue de 6.4 ± 0.29 , mientras que la nota media de los trabajos del grupo B fue de 6.2 ± 0.31 .

En cuanto a la variable procrastinación, la media reveló que la mayor parte de las entregas en ambos grupos se redujeron al día previo o al mismo día de la fecha límite de entrega (0.21 ± 0.142 días vs. 0.39 ± 0.146 días, para los grupos A y B, respectivamente). De hecho, el 86% de los estudiantes (84% de los trabajos del grupo A y 87.5% de los trabajos del grupo B) entregó el trabajo en este periodo. Por ello, se observó un tendencia similar a procrastinar entre ambos grupos de estudiantes. Sin embargo, ha sido previamente publicado que periodos de tiempo más largos para la realización de una tarea promueven la procrastinación (Goode, 2008). De esta forma, la tendencia a procrastinar en los alumnos del grupo B podría ser explicada por el mayor tiempo del que dispusieron para la realización del trabajo (18 semanas del grupo B frente a las 7 semanas del grupo A). Sin embargo, resulta interesante resaltar dos hechos observados en nuestro trabajo: i) Ninguno de los trabajos del grupo B fue entregado fuera de la fecha límite, mientras que el 15.4% de los trabajos del grupo A si que fueron entregados tras la fecha límite; ii) 3 de los trabajos del grupo B (12.5%) fueron entregados entre 3 y 4 semanas antes de la fecha límite, lo que indica la ausencia de procrastinación.

Otro punto a tener en cuenta sería si los estudiantes del grupo B podrían decidir procrastinar de forma deliberada (Kim et al., 2017). No obstante, este no parece ser el caso de nuestro

estudio dado que la fecha límite para los estudiantes del grupo B coincidió con los exámenes finales del cuatrimestre. Por ello, esto podría explicar dos de los factores estudiados: por un lado, los estudiantes del grupo B tienden a procrastinar de igual forma que lo hacen los estudiantes del grupo A, a pesar del mayor tiempo del que disponen hasta la fecha límite y la proximidad de los exámenes finales; y por otro lado, la procrastinación parece ser la consecuencia de las bajas notas medias de los trabajos de los grupos, lo que sería un indicativo del efecto dañino de la procrastinación en los resultados académicos.

En la búsqueda de medidas contra el problema de la procrastinación, Tuckman (2002) propuso que un mayor tiempo para la realización de una tarea podría ser una medida de lucha contra la procrastinación. Este autor sugirió que las tareas propuestas con tiempo y largos periodos para su elaboración podrían reducir la procrastinación. Sin embargo, nuestro estudio muestra que incluso con un mayor tiempo para la realización de los trabajos (de hasta casi 4 meses), y la proximidad de los exámenes a la fecha límite de entrega, no disuade a los alumnos de la procrastinación. Por ello, debido a que independientemente del tiempo disponible para la tarea los alumnos parecen seguir procrastinando, las instituciones académicas deberían buscar nuevas medidas contra la procrastinación de los estudiantes universitarios. Entre estas medidas, publicaciones anteriores han propuesto algunas medidas como servicios de guía y consulta universitarios (Hussain y Sultan, 2010). En este sentido, algunas instituciones universitarias han empezado a implementar medidas para adquisición de competencias, entre las que se encuentra la gestión del tiempo. En concreto, la Universitat Politècnica València ha desarrollado el proyecto de las competencias transversales, entre las que se encuentra 'La planificación y la gestión del tiempo (CT-12)'. La adquisición de esta competencia (mediante su trabajo y evaluación en distintas asignaturas durante la titulación) implica la correcta planificación del tiempo disponible y programación de las actividades necesarias para alcanzar los objetivos, tanto académico-profesionales como personales por parte del alumando.

Por último, se pretendía estudiar si la procrastinación estaba relacionada con el rendimiento académico, de acuerdo a estudios previos que demuestran que aquellos estudiantes que procrastinan obtienen calificaciones más bajas (De Paola y Scoppa, 2015). Sin embargo, en nuestro estudio ambos grupos registraron valores de procrastinación similares, de ahí que se obtuviera la misma calificación media y no fuese posible discernir esta cuestión.

5. Conclusiones

De acuerdo con nuestros resultados, podemos indicar que los estudiantes universitarios tienden a procrastinar, independientemente del tiempo del que disponen para la elaboración y entrega de la tarea. Así, aquellos alumnos que aplazan la realización de la tarea hasta el periodo final de las clases reducen notablemente el tiempo que pueden dedicar a la preparación de los exámenes finales. Por tanto, la procrastinación sigue siendo un problema que afectan al estudiante universitario, lo que requiere que se tomen medidas para una correcta planificación y hábitos de trabajo durante todo el curso que permiten mejorar los resultados.

6. Referencias

- ARIELY, D. y WERTENBROCH. (2002). "Procrastinations, deadlines, and performance: self-control by precommitment" en *Psychol.* vol.3, issue 3, p. 219-224.
- CHU, A.H. y CHOI, J.N. (2005). "Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale" en *The Journal of Social Psychology.* vol. 149, p. 195-211.
- DE PAOLA, M. y SCOPPA, V. (2015). "Procrastination, academic success and the effectiveness of a remedial program" en *Journal of Economic Behaviour & Organization.* Vol. 115, p. 217-236.
- DEWITT, S. y SCHOUWENBURG, H. (2002). "Procrastination, temptations, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual" en *European Journal of Personality.* Vol. 16, issue 6, 469-489.
- ELLIS, A. y KNAUSS, W.J. (1977). "Overcoming procrastination". New York: Institute of Rational Living.
- ESSAY, C.A., EDERER, E.M., O'CALLAGHAN, J., ASCHEMANN, B. (2008). "Doing it now or later? Correlates, predictors and preventions of academic, decisional and general procrastination among students in Austria". Presentation at 8th Alps-Adria Psychology Conference, October 2-4, Ljubljana, Slovenia.
- FERRARI, J.R. (1991). "Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social esteem, or both?" en *Journal of Research in Personality.* Vol. 25, 245-261.
- GOODE, C. (2008). "Effects of academic procrastination: Students procrastination affects more than grades". <http://homeworktree.com/media/news-releases/academic-procrastination>.
- HUSSAIN, I., y SULTAN, S. (2010). "Analysis of procrastination among university students" en *Procedia Social and Behavioural Sciences.* Vol. 5, p1897-1904..
- KIM, K.R., y SEO, E.H. (2015). "The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis" en *Personality and Individual Differences.* Vol. 82, p. 26-33.
- KIM, S., FERNANDEZ, S., TERRIER, L. (2017). "Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story" en *Personality and Individual Differences.* Vol. 108, p. 154-157.
- O'BRIEN, W.K. (2002). "Applying the trans-theoretical model to academic procrastination" en *Dissertation Abstracts Internations: Section B: The Sciences and Engineering.* Vol. 62, issue 11-B, p. 5359.
- OZER, B.U., DEMIR, A., Y FERRARI, J.R. (2009). "Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons" en *Journal of Social Psychology.* Vol. 149, p. 241-257.
- SCHOUWENBURG, H.C. (1995)." Academic procrastination: Theoretical notions, measurements, and research. In J.R. Ferrari, J.L. Johnson, & W.G. McCown (Eds.).

Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment (pp. 71-96). New York, NY: Plenum Press.

SILVER, M. y SABINI, J.(1981). "Procrastinating" en *Journal of the Theory of Social Behaviour*. Vol. 11, p. 207-221.

SOLOMON, L.J. y ROTHBLUM, E.D. (1984). "Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates" en *J. Couns. Psychol.* Vol. 31, issue 4, p. 503-509.

STEEL, O. (2007). "The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quitesential self-regulatory failure" en *Psychological Bulletin*. Vol. 133, issue 1, p. 65-94.

STEEL, P., BROTHEN, T., WAMBACH, C. (2001). "Procrastination and personality, performance, and mood" en *Personality and Individual Differences*. Vol. 31, issue 1, p. 95-106.

THAKKAR, N. (2010). "Why procrastinate? An investigation of the root causes behind procrastination" en *Lethbridge Undergraduate Research Journal*. Vol 4, issue 2, p. 1-12.

TUCKMAN, B. (2002). "The relationship of academic procrastination, rationalizations and performance in a web course with deadlines" en *Annual Meeting of the American Psychological Association: Chicago*.

VAN EERDE, W. (2003). "A meta-analytic derived nomological network of procrastination" en *Personality and Individual Differences*. Vol. 35, p. 1401-1418.

WONG, W.K. (2008). "How much time-inconsistency is there and does it matter? Evidence of self-awareness, size and effects" en *Journal of Economical Behaviour and Organization*. Vol. 68, issue 3, p. 645-656.

7. Agradecimientos

Este proyecto ha sido financiado por el Vicerrectorado de Estudios, Calidad y Acreditación de la Universidad Politécnica de Valencia (UPV) en el marco del Programa Proyectos de Innovación y Mejora Educativa (PIME/2017/B/010) y la Escuela de Ingeniería Agrícola y Medio Ambiente (ETSIAMN) de la Universitat Politècnica de València (UPV).