



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de la Universidad
Estatad de Bolívar. Guaranda, 2022**

Trabajo de Titulación para optar al título de Psicóloga Clínica

Autoras:

Ocaña Alvarado, Cinthya Nicole

Rivera Chávez, Belén Estefanía

Tutora:

Mgs. Adriana Carolina Sánchez Acosta

Riobamba, Ecuador. 2022

DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotras, Cinthya Nicole Ocaña Alvarado, con cédula de ciudadanía 0605938232 y Belén Estefanía Rivera Chávez, con cédula de ciudadanía 0604401778, autoras del trabajo de investigación titulado: Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022, certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedemos a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será nuestra entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, marzo del 2022.



Cinthya Nicole Ocaña Alvarado

C.I: 0605938232



Belén Estefanía Rivera Chávez

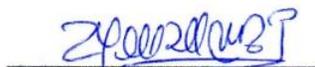
C.I: 0604401778

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Tutor y Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022, presentado por Cinthya Nicole Ocaña Alvarado, con cédula de identidad número 0605938232 y Belén Estefanía Rivera Chávez, con cédula de identidad número 0604401778, certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha asesorado durante el desarrollo, revisado y evaluado el trabajo de investigación escrito y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba el día 13 de mayo del 2022.

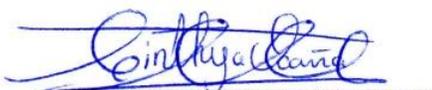
Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



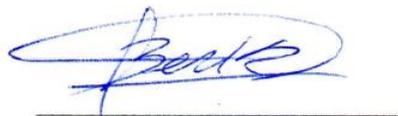
Dra. Sandra Mónica Molina Rosero
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Adriana Carolina Sánchez Acosta
TUTORA



Cinthya Nicole Ocaña Alvarado
C.I: 0605938232



Belén Estefanía Rivera Chávez
C.I: 0604401778

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

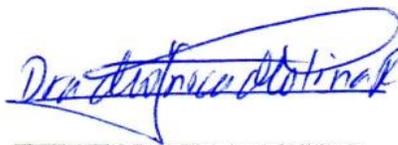
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022, presentado por Cinthya Nicole Ocaña Alvarado, con cédula de identidad número 0605938232 y Belén Estefanía Rivera Chávez, con cédula de identidad número 0604401778, bajo la tutoría de Mg. Adriana Carolina Sánchez Acosta; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba el día 13 de mayo del 2022.

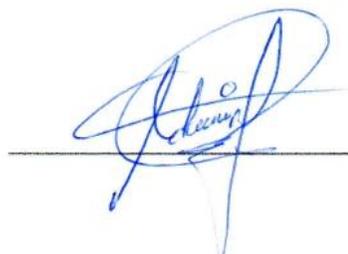
Presidente del Tribunal de Grado
Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña.



Miembro del Tribunal de Grado
Dra. Sandra Mónica Molina Rosero



Tutora
Mgs. Adriana Carolina Sánchez Acosta



CERTIFICADO ANTIPLAGIO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 09 de mayo del 2022
Oficio N° 098-URKUND-CU-CID-TELETRABAJO-2022

MSc. Ramiro Torres Vizuete
DIRECTOR CARRERA DE PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por la **MSc. Adriana Carolina Sánchez Acosta**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 1898-D-FCS-TELETRABAJO-2020, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

| No | Documento número | Título del trabajo | Nombres y apellidos del estudiante | % URKUND verificado | Validación | |
|----|------------------|--|--|---------------------|------------|----|
| | | | | | Si | No |
| 1 | D- 134845459 | Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022 | Ocaña Alvarado Cinthya Nicole Rivera Chavez Belén Estefanía | 1 | x | |

Atentamente,

CARLOS
GAFAS
GONZALEZ
Firmado digitalmente por
CARLOS GAFAS GONZALEZ
Fecha: 2022.05.09 11:50:47
49700

Dr. Carlos Gafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH
C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

Debido a que la respuesta del análisis de validación del porcentaje de similitud se realiza mediante el empleo de la modalidad de Teletrabajo, una vez que concluya la Emergencia Sanitaria por COVID-19 e inicie el trabajo de forma presencial, se procederá a recoger las firmas de recepción del documento en las Secretarías de Carreras y de Decanato.

DEDICATORIA

A mi familia por su apoyo, a todos aquellos a los que admiro y aprecio, a los que me han marcado a lo largo de mi vida universitaria; a mi amiga y confidente, parte de este trabajo, y finalmente a “mi persona”, mi hermana pequeña.

Cinthya Ocaña

A todos quienes formaron parte de mi proceso académico, especialmente a mi familia, quienes me brindaron constantemente su amor, apoyo y consejo durante este camino de crecimiento personal y profesional. Y a mi amiga Cinthy, con quien culmino esta etapa de mi vida.

Belén Rivera

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional de Chimborazo y a sus docentes por el conocimiento impartido, de igual forma a la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda por su apertura hacia la investigación y el conocimiento, y por supuesto a nuestra tutora MSc. Adriana Carolina Sánchez Acosta por su ayuda y trabajo profesional.

A mi familia por su apoyo, a mis amigos y a todo aquel que ha marcado mi vida de alguna forma.

A “mi persona”, mi hermana por permitirme ser junto a ella. Y a mi Belu, mi amiga, por acogerme y escucharme.

Nunca podré agradecerles lo suficiente.

Cinthya Ocaña

Agradezco a mi familia, en especial a mis padres, pues han sido pilares fundamentales en cada uno de mis éxitos, gracias por su amor, su esfuerzo y sacrificio diario para verme triunfar y ser feliz.

A mis dos hermanas, gracias por estar a mi lado, dándome su mano, siempre. A Emilio, gracias por darme tu amor y tu tiempo, desde el inicio hasta el final.

A mis amigos, por las bonitas experiencias que hemos compartido juntos, a Cinthy, por su gran amistad y apoyo.

A la Universidad Estatal de Bolívar, por su apertura y confianza, y a todos los docentes de la carrera, especialmente a nuestra tutora Mgs. Adriana Sánchez, gracias por la sabiduría y el cariño brindado.

Belén Rivera

ÍNDICE GENERAL

| | |
|--|------|
| DERECHOS DE AUTORÍA..... | II |
| DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL..... | III |
| CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL..... | IV |
| CERTIFICADO ANTIPLAGIO | V |
| DEDICATORIA..... | VI |
| AGRADECIMIENTO | VII |
| ÍNDICE GENERAL..... | VIII |
| ÍNDICE DE TABLAS..... | X |
| ÍNDICE DE CUADROS | XI |
| RESUMEN..... | XII |
| ABSTRACT | XIII |
| CAPÍTULO I..... | 14 |
| INTRODUCCIÓN..... | 14 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 14 |
| JUSTIFICACIÓN..... | 16 |
| OBJETIVOS..... | 17 |
| General..... | 17 |
| Específicos | 17 |
| CAPÍTULO II..... | 18 |
| MARCO TEÓRICO | 18 |
| ANTECEDENTES | 18 |
| AUTOEFICACIA..... | 19 |
| Definición..... | 19 |
| Teoría de la Autoeficacia | 19 |
| Fuentes de autoeficacia | 20 |
| Factores psicológicos asociados a los niveles de autoeficacia..... | 21 |
| Factores académicos asociados a la autoeficacia | 23 |
| PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA..... | 24 |
| Definición de procrastinación | 24 |

| | |
|--|----|
| Tipos de procrastinación | 24 |
| Procrastinación académica | 26 |
| Dimensiones de la procrastinación académica..... | 26 |
| Niveles de procrastinación académica | 27 |
| Factores causales de la procrastinación académica..... | 28 |
| Consecuencias de la procrastinación académica | 28 |
| CAPÍTULO III. | 30 |
| METODOLOGÍA..... | 30 |
| Enfoque de la investigación | 30 |
| Tipo de investigación..... | 30 |
| Diseño de investigación | 30 |
| Nivel de investigación | 30 |
| Muestra | 31 |
| Variables de estudio..... | 31 |
| Operacionalización de las variables..... | 31 |
| Métodos de estudio | 33 |
| Técnicas e instrumentos..... | 33 |
| Técnicas..... | 33 |
| Instrumentos | 33 |
| Procesamiento estadístico | 34 |
| Consideraciones éticas | 34 |
| CAPÍTULO IV. | 35 |
| RESULTADOS | 35 |
| PLAN DE INTERVENCIÓN..... | 38 |
| DISCUSIÓN | 43 |
| CAPÍTULO V. | 45 |
| CONCLUSIONES | 45 |
| RECOMENDACIONES..... | 45 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 46 |
| ANEXOS | 54 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Datos sociodemográficos..... | 35 |
| Tabla 2. Niveles de autoeficacia..... | 36 |
| Tabla 3. Niveles de procrastinación académica..... | 37 |

ÍNDICE DE CUADROS

| | |
|---|----|
| Cuadro 1. Operacionalización de variables..... | 31 |
| Cuadro 2. Plan de intervención (autoeficacia)..... | 39 |
| Cuadro 3. Plan de intervención (procrastinación)..... | 41 |

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda. La población fue constituida por 415 estudiantes de la carrera de Comunicación Social, de los cuales se consideró a 200, mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple. La investigación tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal, de tipo bibliográfica y de campo, con un nivel descriptivo. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoeficacia de Juan Bendezú Huapaya (EA), la cual evalúa el nivel de autoeficacia, y la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) adaptada por Álvarez, encargada de medir la tendencia a la procrastinación académica. Los datos obtenidos fueron procesados en el software SPSS 25.00 IMB, rescatándose como resultados significativos que el 62% de los estudiantes presenta un nivel medio de autoeficacia, y el 58,5% exhibe un nivel moderado de procrastinación académica.

Los resultados en relación a la autoeficacia, muestran dificultades en la capacidad de autoevaluación, un nivel parcial de confianza en sus habilidades, motivación y persistencia; en cuanto a la procrastinación académica, se pone en evidencia la presencia de ciertas conductas de dilación en las actividades académicas, falencias en cuanto al empleo de estrategias de aprendizaje y gestión de tiempo, además de dificultades en la autorregulación. En base a ello, se ha desarrollado un plan de intervención enfocado al fortalecimiento de la autoeficacia y el manejo de la procrastinación académica.

Palabras Clave: autoeficacia, procrastinación académica, rendimiento académico, conductas dilatorias.

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze self-efficacy and academic procrastination in students of the University of Bolívar, Guaranda. The population was composed by 415 students of the Social Communication career, from which 200 were considered, through a simple random probabilistic sampling. The research has a quantitative approach, with a cross-sectional, bibliographic and field design, with a descriptive level. The instruments used were the Juan Bendezú Huapaya Self-Efficacy Scale (SS), which evaluates the level of self-efficacy, and the Busko Academic Procrastination Scale (APS) adapted by Álvarez, focused on measuring the tendency to academic procrastination. The data obtained were processed in the SPSS 25.00 IMB software, obtaining as significant results that 62% of the students present a medium level of self-efficacy, and 58.5% exhibit a moderate level of academic procrastination.

The results in relation to self-efficacy show difficulties in self-assessment capacity, a partial level of confidence in their abilities, motivation and persistence; regarding to academic procrastination, it is observed the presence of certain procrastination behaviors in academic activities, shortcomings in the use of learning strategies and time management, as well as difficulties in self-regulation. Based on this, an intervention plan focused on strengthening self-efficacy and managing academic procrastination has been developed.

Keywords: self-efficacy, academic procrastination, academic performance, dilatory behaviors.



Firmado electrónicamente por:
GABRIELA MARIA DE
LA CRUZ FERNANDEZ

Reviewed by:
Gabriela de la Cruz F. Msc
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0603467929

CAPÍTULO I.

INTRODUCCIÓN

La autoeficacia se entiende como el conjunto de expectativas subjetivas respecto a la capacidad propia y la habilidad de obtener resultados satisfactorios en una actividad determinada, las mismas influyen de manera directa en el desempeño del individuo y la forma en la que afronta o reacciona ante situaciones de estrés (Assari, 2019). Por tanto, es notable su presencia en diferentes ámbitos en los que se desenvuelve el individuo, como es el académico, siendo importante considerar a la población universitaria, al tener en cuenta los cambios y exigencias que se producen en esta etapa, junto a las creencias y modos de respuesta que presentan en función de su nivel de autoeficacia.

La procrastinación académica, desde el punto de vista de Krispenz, et al. (2019), se encuentra relacionada con la postergación intencionada de tareas y actividades del ámbito educativo, lo que genera graves consecuencias en el rendimiento académico; además, este comportamiento es concebido como una falla en la autorregulación del individuo y carencias en el desarrollo de habilidades, factores que impiden el logro de objetivos. En la población universitaria, el estudio de la procrastinación académica constituye una variable de sumo interés, al ser una práctica que se vuelve más frecuente entre los estudiantes, la cual afecta el desempeño académico y el bienestar integral.

El presente estudio busca identificar y analizar los niveles de autoeficacia que perciben los estudiantes universitarios y la presencia de conductas relacionadas con la procrastinación académica, dentro de la carrera de Comunicación Social en la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda; conjuntamente se ha incluido la propuesta de un plan de intervención que permita fortalecer la autoeficacia y manejar las conductas de procrastinación académica.

El estudio está conformado por el planteamiento del problema, justificación, objetivos, el marco teórico, cuyo enfoque es la descripción de las variables autoeficacia y procrastinación académica, seguido de la metodología, dentro de la cual se detallan los reactivos psicológicos utilizados con el fin de obtener datos estadísticos, que conformen la base del plan de intervención propuesto. Finalmente, la discusión, con un análisis de los resultados obtenidos, conclusiones y recomendaciones.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La educación universitaria exige a los estudiantes contar con estrategias personales que les permitan hacer frente a las crecientes demandas académicas. La autoeficacia, constituye las creencias que tiene cada persona sobre su capacidad para poder resolver problemas o cumplir

actividades de manera eficaz, por lo tanto, un bajo nivel de la misma incide de manera directa en la salud psicológica y el desempeño de los estudiantes, ya que mermará su motivación para comenzar y persistir en el cumplimiento de las tareas, al percibir las como una amenaza que produce tensión, ansiedad y duda sobre si mismos (Pereyra et al., 2018).

Un problema derivado de la baja autoeficacia es la procrastinación, para Atalaya y García (2019) la procrastinación es el resultado de una falta de autocontrol en la persona, lo que da paso a una postergación del comienzo o desarrollo de actividades planificadas, a pesar de conocer las posibles consecuencias negativas de no ejecutarlas, por ende, el no poder cumplir con responsabilidades u objetivos deseados debido a este fenómeno, puede generar a corto o largo plazo, dificultades a nivel personal, social, académico o laboral.

En lo referente a este tema, a nivel mundial, un estudio realizado en China por Zhang et al. (2018), sobre la autoeficacia y el miedo al fracaso como mediadores en la autoestima y la procrastinación, obtuvo como resultados que el 74.1% de estudiantes procrastinan en al menos un tipo de tarea académica, a su vez, el puntaje total en cuanto a la procrastinación se correlacionó de forma negativa con los resultados obtenidos en autoeficacia, lo que sugiere que una mejoría en los niveles de autoeficacia de los estudiantes puede prevenir o disminuir la presencia de procrastinación académica.

En Latinoamérica, una investigación llevada a cabo por Castillo y Durán (2021) acerca de la autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería Eléctrica de una universidad pública de Lima, obtuvo que el nivel de autoeficacia que predomina es el medio con un 53,81% que representa a estudiantes con cierta inseguridad en sus capacidades lo que les dificulta concretar sus objetivos propuestos, seguido de un nivel bajo de autoeficacia con el 41,3%, lo que evidencia la notable desconfianza de los alumnos en sus habilidades para afrontar y cumplir exitosamente las tareas académicas, se observa además una problemática en la procrastinación, ya que el nivel predominante es el moderado con un 51,6%.

En Ecuador, un estudio realizado por Cornejo (2021) sobre la procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de Odontología de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, evidencia en sus resultados la presencia de un nivel medio en procrastinación con el 67% seguido de un nivel alto con el 33% de la muestra, datos que indican la presencia de problemas en cuanto al cumplimiento de actividades, la correcta gestión del tiempo y el afrontamiento a situaciones complejas, dando lugar al aplazamiento de actividades académicas y con ello sentimientos de culpa, frustración, ansiedad o estrés.

Dentro de la Universidad Estatal de Bolívar, tras la observación e interacción con estudiantes de distintas carreras y niveles de educación, ha sido posible evidenciar la presencia de dificultades en relación a la autoeficacia, manifestándose sentimientos de incapacidad, de desconfianza en sí mismos, temor a fallar, ansiedad y preocupación frente a la presentación de tareas, exámenes o exposiciones.

De la misma forma, se presentan conductas dilatorias implicadas en la procrastinación, como es el reemplazo de obligaciones académicas por actividades de ocio, falta de organización del tiempo para poder llevar a cabo acciones relacionadas al cumplimiento de tareas, dificultades en la autorregulación al momento de ejecutar actividades académicas, comportamientos que continúan en aumento especialmente ahora que parte de la educación mantiene una modalidad virtual debido a la pandemia por Covid-19.

Los factores antes mencionados, al no ser abordados de forma temprana y adecuada, pueden generar repercusiones negativas en el estado emocional y comportamental de los alumnos. Por lo tanto, dentro del presente estudio, se pretende identificar la presencia o ausencia de dificultades en relación con la autoeficacia percibida por los alumnos, y determinar si existen o no conductas de procrastinación; a su vez, de acuerdo a estos resultados plantear una propuesta de intervención, en base a las necesidades evidenciadas en la población.

¿Cuál es el nivel de autoeficacia y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda?

JUSTIFICACIÓN

La temática presentada dentro de este estudio es de gran interés y relevancia, pues se ha evidenciado el gran impacto de estas variables sobre la vida de los estudiantes, favoreciendo o impidiendo el desarrollo de recursos psicológicos saludables.

El tener bajos niveles en autoeficacia o la presencia de procrastinación impide que los alumnos cuenten con estrategias emocionales, cognitivas y sociales que les permitan enfrentarse a situaciones adversas en su vida académica, o que las gestionen de manera inadecuada, dando paso a la presencia de actitudes desfavorables al momento de cumplir actividades de estudio como es la desconfianza, inquietud o desmotivación, dificultades que hacen que el proceso de aprendizaje se torne complicado para el estudiante.

Debido a estos motivos, tanto la autoeficacia como la procrastinación académica, deben ser consideradas con especial atención. Al ser dos temáticas cuyo estudio en nuestro contexto es escaso, los aportes de esta investigación constituyen una visualización más clara en cuanto al estado de estas variables dentro de la población local, información que sirve de apoyo para la realización de nuevos estudios o proyectos.

La información brindada por este estudio contribuye de manera esencial a la concientización sobre la importancia de la autoeficacia, teniendo en cuenta aquellos factores que promueven o perjudican el desarrollo de la misma en los estudiantes y la prevención de la procrastinación académica en vista de su gran incidencia en el rendimiento dentro del proceso educativo.

Se considera a los estudiantes como beneficiarios directos de esta investigación, siendo también de utilidad para el personal de la institución en su proceder académico, y para la sociedad en general, en dependencia de las necesidades. Además, este estudio es factible debido a que se cuenta con los recursos necesarios, tanto en la parte bibliográfica, la disposición de los instrumentos de medición de las variables, el acceso otorgado a nivel institucional y el consentimiento de participación por parte de los estudiantes.

OBJETIVOS

General

- Analizar la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda durante del periodo académico noviembre 2021 - abril 2022.

Específicos

- Identificar los niveles de autoeficacia en estudiantes pertenecientes a la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda 2022.
- Determinar los niveles de procrastinación académica en estudiantes pertenecientes a la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda 2022.
- Proponer un plan de intervención enfocado al manejo de la autoeficacia y procrastinación académica en los estudiantes pertenecientes a la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda 2022.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

A continuación, se detallan estudios realizados previamente, los cuales están relacionados a la población y variables estudiadas en la presente investigación.

Flores (2020) en la investigación titulada “Autoeficacia y procrastinación académica en los estudiantes de la carrera profesional de psicología de la universidad privada de Tacna, 2019” tuvo como objetivo identificar los niveles de autoeficacia y procrastinación académica en esta población, para lo cual se utilizaron la Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998) en 310 alumnos, concluyendo que el nivel medio de autoeficacia es el que predomina, asociado a una baja percepción de sus capacidades y desconfianza en sí mismos, y un nivel alto de procrastinación académica con la presencia de acciones que inducen al aplazamiento de tareas.

Lengua y Ríos (2020) en su estudio denominado “Procrastinación académica y autoeficacia de los bachilleres en Psicología de dos universidades de ICA, 2020”, cuyo fin fue establecer los niveles de ambas variables, contó con 50 estudiantes y se administraron los instrumentos: Escala de Procrastinación Académica EPA y la Escala de Autoeficacia Académica, los resultados reflejan que en cuanto a la autoeficacia el 50% de la muestra obtuvo un nivel alto y el porcentaje restante un nivel medio y bajo, lo que indica que en la mitad de los alumnos hay un mejor establecimiento de metas y expectativas positivas de su rendimiento, mientras que en la procrastinación un 48% evidencia un nivel alto, lo que indica una fuerte tendencia de los estudiantes a postergar actividades de aprendizaje.

Bances (2018) en su estudio denominado “Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2018”, cuyo objetivo fue determinar los niveles de ambas variables en dichos estudiantes, contó con una muestra de 248 alumnos de enfermería a los cuales se les aplicó la Escala de Autoeficacia general (Alegre, 2013) y la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998), obteniendo como resultados la presencia de un nivel moderado de autoeficacia con el 47%, evidenciando inseguridad en ciertas habilidades dificultando el cumplimiento de objetivos, en cuanto a las dimensiones de la procrastinación, se halló un nivel alto en autorregulación académica con el 65% y un nivel bajo de postergación de actividades con el 80%, lo que indica que la mayoría de estudiantes se enfrenta adecuadamente a las tareas académicas.

AUTOEFICACIA

Definición

Bandura (1987) concibe a la autoeficacia como el conjunto de creencias que un individuo ha generado sobre la propia competencia, e influyen de tal manera que se reflejan en los resultados que se obtienen; estas creencias versan sobre sí mismos, su desempeño y la evaluación de su capacidad, aunque al estar sujeta a la percepción del individuo, la autoeficacia difiere de las verdaderas capacidades. Dichas creencias se originan y se moldean en base a múltiples factores del ambiente, experiencias pasadas ajenas o propias, estados fisiológicos y emocionales (Wen et al., 2020).

Diversos autores se enfocan en la forma en que las percepciones y las creencias se encuentran asociadas a la capacidad propia para manejar ciertos comportamientos en relación a una disciplina o contexto específico, estableciendo así un curso de acción adecuado para obtener los resultados esperados (Diemen et al., 2020). Para Zakiej et al. (2020) la autoeficacia está centrada en el desarrollo de una adecuada autogestión, por otro lado, su importancia recae en ser uno de los factores clave para predecir el rendimiento académico.

Otros investigadores se centran en la participación de múltiples factores al momento de definir el término de autoeficacia, como Klassen y Klassen (2018), que, tras diversas investigaciones, resaltan la participación de la motivación dentro del desarrollo de las creencias acerca de la percepción de la capacidad propia; lo que a su vez impacta en el desarrollo de habilidades nuevas, por ende, en el aprendizaje y en su calidad.

Teoría de la Autoeficacia

La conceptualización de Bandura sobre la autoeficacia, fue originalmente entendida como *expectativa de eficacia* y *expectativa de resultados*, buscando determinar la motivación usada en función de una conducta específica, la capacidad percibida por el individuo para llevar a cabo el comportamiento o actividad y lo que esperaba obtener como resultados (1977).

Tras diversas diferencias terminológicas, en la actualidad no se consideran parte del mismo concepto, aunque sí se ha planteado que la autoeficacia tiene una influencia causal en la *expectativa de resultados*, tomando en consideración que la autoeficacia es definida como la convicción de que, cada uno, posee la capacidad de realizar cierto comportamiento requerido y tener éxito (Williams y Rhodes, 2016).

Esta terminología surge a partir de la experiencia clínica de Bandura, tras tener contacto con varios pacientes que experimentaban algún tipo de fobia, mientras avanzaban sus investigaciones enfatizó, que estos se consideraban más capaces cuando se enfrentaban con éxito a aquello que temían, percibiendo de forma diferente no solo el estímulo fóbico, sino

también a sus propias creencias sobre su capacidad, extendiendo este sentimiento hacia su vida en general (Rodríguez y Cantero, 2020).

La teoría de la autoeficacia, de acuerdo a Bandura, está edificada en función a la forma en que las creencias vinculadas a las capacidades propias, suponen una diferencia en la conducta, de forma que, un individuo con un buen sentido de la eficacia, tiende a desafiar las situaciones en las que se considera capaz; mientras que si duda de ser competente, se alejará de situaciones que cree que superan sus aptitudes, lo que supone un impacto global en sus acciones de la vida diaria; por lo que la cuestión no se centra en las habilidades que puede poseer, sino en cómo se usan (de forma pobre, adecuada o extraordinaria) en dependencia de la confianza de la que se dispone (Instituto Peruano de Psicología Aplicada y Salud Integral, 2016).

Por lo tanto, la autoeficacia puede contribuir ya sea como un estimulante o desvalorizante, interviniendo en las decisiones vitales, en la conducta social, en el desarrollo personal y profesional, todas estas mediadas por la forma en la que el sujeto se considera a sí mismo, siendo necesario que se perciba como capaz de utilizar las habilidades que posee, para que se puedan obtener resultados que reflejen su verdadero potencial (Molero et al., 2019).

Fuentes de autoeficacia

De acuerdo a Bandura (1997), la información con la que se elaboran las creencias sobre la propia eficacia proviene de cuatro fuentes:

Experiencias anteriores

La importancia de la experiencia personal positiva o negativa está relacionada con una actividad puntual y dentro del ámbito académico con un área específica; marcando las expectativas que se desarrollan alrededor de las mismas y de lo que se espera del desempeño propio.

También es denominada como experiencia de dominio, si la tarea llevada a cabo es aprobada, entonces se repite y se asocia a emociones placenteras y de éxito (Criollo et al., 2017). Se considera como la mayor influencia dentro del ámbito educativo, remarcando la importancia de que los docentes elaboren actividades procurando que sea posible alcanzar una experiencia de éxito (Rodríguez y Cantero, 2020).

Experiencias vicarias

Estas experiencias posibilitan obtener información en base a las acciones de los demás, de tal forma que, al presenciar el éxito de un tercero en una tarea desafiante, es posible prever un posible éxito propio dentro de la misma actividad. Permitiendo generar una concepción de las habilidades propias, e incluso medir, evaluar y comparar logros, habilidades y capacidades,

influyendo en la autoeficacia. Estas experiencias de éxito o fracaso son de mayor trascendencia si la persona que las atraviesa es una figura significativa (Haro, 2017).

Persuasión verbal

La persuasión verbal o retroalimentación, se entiende como la respuesta que ha sido otorgada frente a una conducta o acción; está constituida por las evaluaciones y refuerzos verbales obtenidos de autoridades o pares. En relación a esta fuente, se rescata la importancia de emitir juicios o evaluaciones de una forma asertiva, especialmente aquellas que vienen por parte de figuras significativas (Greco et al., 2021).

Debido a que su influencia es tan relevante, se puede considerar como un tipo de *manipulación* cognitiva, debido a que, tras el uso constante de persuasión verbal, se puede influir en la conducta que presente un individuo, obteniendo conductas o comportamientos deseados (Meza et al., 2018).

Estados fisiológicos y emocionales

Los individuos interpretan de forma constante los propios estados fisiológicos y emocionales, relacionándolos con las actividades que desempeñan, siendo considerados como indicadores de sus capacidades y pruebas de su competencia frente a diferentes situaciones.

Estos estados son usados como guías de autoevaluación, dentro del cual el individuo analiza si física y mentalmente se siente capaz de continuar con una tarea o no se siente cómodo realizándola, por ejemplo, se suelen relacionar los estados ansiógenos o estresantes con una falta de capacidad, e incluso se pueden interpretar como signos de vulnerabilidad y mal desempeño (González et al., 2018).

Factores psicológicos asociados a los niveles de autoeficacia

Autoeficacia alta

De acuerdo a Bandura (1997), las personas que poseen una alta autoeficacia, se proponen una mayor cantidad de metas a largo plazo, las actividades que desarrollan son demandantes e invierten una gran cantidad de esfuerzo y compromiso en las mismas; inclusive se afirma que el poseer una autoeficacia alta, es uno de los criterios para predecir el éxito futuro.

Los altos niveles de esta variable, van de la mano con adecuados procesos de regulación afectiva, minimizando el impacto de estímulos adversos, estados de ansiedad y gran capacidad de hallar soluciones rápidamente (Criollo et al., 2017). De igual forma la estabilidad emocional es considerada como un predictor de autoeficacia a largo plazo, mejorando la comprensión de sí mismo durante la adultez emergente (Deutz et al., 2020).

Se relaciona este nivel con estados óptimos de desempeño y logro de objetivos, una adecuada gestión emocional y capacidad de adaptación, características propias de una persona bien adaptada a su entorno, reflejando estas habilidades en su desempeño. Incluso, se afirma que un nivel alto de autoeficacia, disminuye el impacto del estrés percibido en profesiones que son muy demandantes (Makara et al., 2019).

Asimismo, Hall et al. (2019), concluyen tras su estudio, la relación entre un buen nivel de autoeficacia y menores niveles de postergación de tareas y burnout, al ir de la mano con una adecuada gestión del tiempo y de las propias percepciones. Adicionalmente se afirma que existe interdependencia entre la autoeficacia, autoconcepto, autoestima y autorrealización, considerando a las creencias de autoeficacia como parte importante de la construcción de la autoestima, representando así un reflejo de las percepciones de sí mismo y su desempeño global (Del Rosal y Bermejo, 2018).

Autoeficacia media

Los individuos que poseen niveles medios de autoeficacia, reflejan una limitada capacidad de autoevaluación, un grado moderado de confianza en sus habilidades, motivación y persistencia, por lo que su desempeño se ve limitado en cierta forma a situaciones en las que, a pesar de poseer el potencial necesario, este no es explotado en su totalidad (Flores, 2020).

Autoeficacia baja

Dentro de la Escala de Autoeficacia de Juan Bendezú Hupaya, se describe al nivel bajo de autoeficacia, como una baja o nula capacidad de autoevaluación, gran desconfianza en las habilidades propias, escasa motivación y persistencia (Flores, 2020).

Por su parte, Freire y Ferradás (2020) resaltan una relación significativa entre niveles bajos de autoeficacia y problemas en cuanto a planificación, uso y elaboración adecuada de estrategias que brinden resultados concretos y baja reevaluación positiva respecto al desempeño propio, evidenciando un impacto de manera negativa en la autoestima. Sumado a una deficiente respuesta a las expectativas, predisposición al abandono prematuro de situaciones y objetivos, reflejando resultados escasos, nulos, o de baja calidad (Fong et al., 2020).

El impacto de una autoeficacia baja se puede evidenciar desde edades tempranas y puede continuar agravándose de forma progresiva, como es demostrado en los resultados de investigaciones realizadas en población infantil, en los que se ha hallado una gran cantidad de niños con dificultades para superar barreras y con un desempeño escaso en actividades competitivas y demandantes (Kim et al., 2017).

De igual forma, en el ámbito emocional, especialmente en adolescentes tempranos, se han hallado correlaciones entre bajos niveles de autoeficacia y problemas para regular la ira, problemas de externalización e internalización, aumentando los riesgos de complicaciones a

largo plazo y carencia de habilidades para adecuarse al medio (Di Giunta et al., 2018). También se la asocia con mayores niveles de ansiedad patológica, dentro de la población adolescente y adulta (Huang, et al., 2021).

Los factores asociados con una autoeficacia baja, pueden escalar hasta aumentar el riesgo de desencadenar o acentuar rasgos psicopatológicos, como introversión social, dificultades en la socialización, creatividad e innovación (García y Rivera, 2020). Problemáticas que perjudican el desempeño académico, laboral y personal, generando repercusiones a corto y largo plazo.

Factores académicos asociados a la autoeficacia

Dentro del ámbito académico, especialmente el universitario, se resalta la importancia de los aprendizajes significativos y de la capacidad de aprender a aprender, por lo que la autonomía, investigación y confianza del alumnado en las destrezas propias, es la nueva orientación a la que se pretende dirigir la educación (Ugaz, 2018).

Para considerarse eficiente dentro de este contexto, es necesario poseer la flexibilidad de adaptar el conocimiento y las herramientas propias para poder adquirir destrezas, habilidades e innovar de forma constante, siendo la autoeficacia un factor intermedio entre el éxito, la capacidad y el desempeño adecuado (Borzzone, 2017).

Bandura (1995) orienta una gran parte de su investigación en el ámbito educativo, evaluando factores que impactan el desempeño educativo de docentes y estudiantes, concluyendo que las creencias de los estudiantes influyen en los logros y éxitos, determinando aspiraciones e intereses propios en base a las percepciones generadas con anterioridad y que pueden ser modificadas posteriormente.

En la educación formal se apunta hacia el bienestar estudiantil, considerándolo un factor de trascendencia, apuntando hacia una formación que provea de las herramientas necesarias para afrontar las dificultades diarias y que contribuya con el ajuste social. De igual forma, la autoeficacia académica percibida, forma parte importante de la salud mental y del bienestar de los estudiantes, por lo que son factores tomados en cuenta dentro de la búsqueda de la construcción de entornos educativos más resilientes (Zamfir y Mocanu, 2020).

En este contexto, varios estudios han resaltado la vinculación entre altos niveles de la ansiedad social y bajos niveles de autoeficacia académica, marcada a partir de la forma en la que los estudiantes perciben su desempeño en un entorno de aprendizaje activo, especialmente cuando existen prácticas con un menor valor educativo como las llamadas de atención públicas (Hood et al. 2021).

En otra línea de investigación, Narváez et al. (2018) establecen una relación positiva entre la autoeficacia académica y el adecuado ajuste académico, reflejados no solo en un buen

desempeño escolar, sino también en factores como el compromiso, afrontamiento adecuado de situaciones nuevas y el ajuste al entorno educativo.

Estos resultados reflejan la necesidad de implementar entornos educativos más resilientes y prácticas de enseñanza que pongan de manifiesto los descubrimientos recientes que se han generado en esta área de la ciencia, enfocándose en las fortalezas del grupo estudiantil y desarrollando estrategias que permitan su potencialización.

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Definición de procrastinación

Este término se origina de dos vocablos, *procrastināre*, en latín, que significa retrasar, pausar o postergar una tarea y *akrasia*, en griego, que significa hacer algo en contra de uno mismo, este término hace referencia al comportamiento que implica el aplazamiento del inicio o finalización de tareas planificadas que deben ser cumplidas durante un tiempo específico, lo cual acarrea consecuencias negativas en distintos ámbitos de la vida, ya sea dentro del hogar, en el plano académico o laboral (Atalaya y García, 2019).

Dentro de este fenómeno se ven involucrados diversos aspectos emocionales, cognitivos y conductuales que inciden en la percepción negativa de la persona sobre estas actividades, las cuales se consideran difíciles, aburridas o desagradables, por lo tanto, prefieren otras que les produce placer y satisfacción de forma inmediata, esto disminuye la capacidad de afrontamiento, organización y autonomía en el desarrollo de la persona (Estrada et al., 2020).

Se toman en consideración dos factores esenciales que generan una gran influencia en este patrón de comportamiento, uno de ellos es el bajo nivel de autocontrol, que dificulta el manejo adecuado de los pensamientos y emociones, lo que impide a su vez que la persona pueda planificar y ejecutar tareas con mayor eficacia, y otro elemento es la autopresentación, que implica la imagen que presentan estas personas frente a los demás, la cual estará alterada por las excusas o justificaciones de sus acciones (Ayala et al., 2020).

Tipos de procrastinación

Según la clasificación establecida por Ferrari y Diaz (2007) en base a las fuentes que originan la procrastinación, la misma se divide de la siguiente manera:

- **Por activación:** Este tipo de personas utiliza la procrastinación como un método para trabajar bajo la creencia de que se obtendrán mejores resultados si se ejecutan las actividades bajo presión, por este motivo, se aplaza el inicio de una tarea con el fin de encontrar esa estimulación y posterior satisfacción al lograr cumplirla en un corto

periodo de tiempo, sin embargo, esto representa una mayor probabilidad de que la persona cometa errores o fracase (Suárez y Feliciano, 2020).

- **Por evitación:** Los procrastinadores evitativos recurren a esta conducta dilatoria debido a que existe un bajo nivel de autoestima, esto genera una percepción negativa de las actividades que deban realizar y un rechazo a responsabilizarse de su ejecución, ya que esto representa enfrentarse a diversos obstáculos externos o limitaciones personales y podría llevarles a cometer errores o fracasar, lo que afecta en gran medida a su imagen y valor personal (Rodríguez y Clariana, 2017).
- **Por decisión:** Dentro de este tipo, las personas tienen una gran dificultad en cuanto a la toma de decisiones pertinentes que los ayuden a iniciar de manera eficiente la ejecución de una tarea, esta provoca que el tiempo disponible se vaya acortando y la persona continúe retrasando el cumplimiento de sus trabajos debido a que prima la propia inseguridad sobre qué acciones son las más adecuadas para llevar a cabo (Ccoto, 2020).

Por otro lado, según el ámbito en el cual se expresa la conducta de procrastinación, Pardo, Perilla y Salinas (2014) la clasifican de la siguiente manera:

- **Familiar:** Este tipo hace referencia al aplazamiento de la realización de actividades relacionadas específicamente con el hogar, por tanto, existe una demora en cuanto a los roles que se deben cumplir o las tareas que se deben llevar a cabo en el plano familiar, esto puede darse debido a que existe una falta de iniciativa y motivación o que el proceso de llevar a cabo la tarea genera disgusto y malestar (Morales, 2021).
- **Emocional:** Está asociada a la alta carga emocional que presentan las personas al procrastinar. Debido a que las actividades programadas son percibidas de forma negativa y causan aversión, pueden encontrar cierta satisfacción al postergarlas y llevar a cabo las acciones necesarias para su ejecución en el último momento; si bien se ha considerado que esta presión ayuda a optimizar el rendimiento, este tipo de conductas dilatorias han sido relacionadas a personas con un bajo nivel de autoestima y una mala gestión del tiempo (Chen et al., 2020).
- **Académica:** Se refiere al aplazamiento voluntario de tareas relacionadas al ámbito académico, a pesar de que los estudiantes reconozcan las consecuencias negativas de esta conducta, como es el deterioro de su desempeño o la deserción escolar, este tipo de procrastinación se encuentra asociado a un bajo nivel de autorregulación, lo que genera dificultades para manejar de forma eficiente los impulsos, pensamientos, emociones y conductas dirigidas a cumplir un objetivo específico (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021).

Procrastinación académica

Este término hace referencia a la demora irracional o injustificada del inicio o culminación de actividades académicas planificadas, la misma puede llevar a los alumnos a tener dificultades en sus hábitos de estudio, a priorizar actividades sociales o de ocio frente a responsabilidades académicas ya que las perciben de forma negativa, y elevar sus niveles de estrés o preocupación frente al retraso en la entrega de tareas (Goroshit, 2018).

El tipo de procrastinación que se presenta con mayor frecuencia es el académico, ya que se manifiesta en un gran porcentaje de jóvenes y adultos al momento de realizar actividades referentes al estudio, existiendo una tendencia a postergar su cumplimiento hasta el último momento, este tipo de comportamiento puede verse asociado a la ansiedad, inquietud, temor a las críticas y trae consecuencias negativas como es un bajo rendimiento y el no poder cumplir con éxito objetivos académicos propuestos (García y Silva, 2019).

Dimensiones de la procrastinación académica

Autorregulación académica

Esta dimensión se refiere a la capacidad de la persona para poder supervisar y manejar adecuadamente sus recursos cognitivos, emocionales, conductuales y ambientales, así como el desarrollo y la utilización de estrategias y hábitos de estudio que permitan el fortalecimiento de su aprendizaje y favorezcan el alcance de logros académicos (Bances, 2018).

Cuando la persona es procrastinadora, esta capacidad se encuentra afectada, por tanto, hay una alteración en las creencias y configuración de objetivos, discordancia en cuanto a las intenciones y conductas presentadas, disminución de la motivación y la voluntad, lo que dificulta el proceso de estudio (Bytamar et al., 2020).

Para que pueda existir la autorregulación, es importante que, en primer lugar, la persona se conozca a sí misma, que evalúe sus fortalezas y debilidades tanto a nivel general como durante el proceso de aprendizaje, ya que, gracias a este autoanálisis, estará en la capacidad de generar y potenciar esta habilidad en la que podrá constituir determinados objetivos y gestionar oportunamente sus recursos para poder cumplirlos (Mohammadi et al., 2020).

Postergación o aplazamiento de actividades

Esta dimensión implica el aumento del tiempo que la persona utiliza para poder ejecutar una determinada tarea, ya que la posterga y sustituye con otras actividades distractoras; esta dimensión analiza la manera en la que los estudiantes retrasan el cumplimiento de las tareas académicas, las cuales son percibidas como desagradables generando malestar e incomodidad, por tanto, son reemplazadas por otras que generen satisfacción de forma inmediata (Córdova y Alarcón, 2019).

Niveles de procrastinación académica

Nivel alto

En las personas que presentan altos niveles de procrastinación, el estilo de vida y los hábitos se vuelven desadaptativos, ya que el aplazamiento innecesario de actividades fundamentales en varios entornos, impide el cumplimiento de responsabilidades diarias y objetivos a futuro; este problema se ha asociado a dificultades en cuanto a la planificación y organización del tiempo, junto al uso excesivo de dispositivos electrónicos, en donde los alumnos pueden encontrar actividades que les generan placer y satisfacción de forma inmediata, evitando así realizar un esfuerzo a nivel cognitivo (Svartdal et al., 2020).

Además, las personas con alto nivel de procrastinación académica tienden a presentar un bajo nivel de autoestima y autoeficacia, ansiedad frente a la entrega de tareas y un bajo desempeño en este ámbito, debido a que no cuentan con estrategias de estudio que les permitan obtener nuevos aprendizajes, se distraen fácilmente al momento de realizar una tarea, por lo tanto, les toma una mayor cantidad de tiempo culminarla o no la terminan (Garzón et al., 2019).

Nivel medio

Las personas que presentan un nivel moderado en relación a la procrastinación, han desarrollado estrategias de aprendizaje cuya eficacia es parcial, debido a que permiten que el estudiante lleve a cabo las tareas, pero con la presencia de dificultades como la distracción, el agotamiento, o el aplazamiento, ya sea al iniciar, continuar o finalizar una tarea propuesta, esto debido a factores internos como la inseguridad, el temor o la frustración, que pueden ser acompañados por el manejo inadecuado de factores ambientales o sociales, que actúan como elementos o actividades distractoras que perjudican el cumplimiento de actividades.

Nivel bajo

Las personas con un bajo nivel de procrastinación presentan niveles adecuados de autonomía y responsabilidad en el cumplimiento de sus tareas, son capaces de autorregular sus recursos personales, especialmente los atencionales, lo que les permite mantenerse activos durante la ejecución de una tarea y llevarla a cabo de manera eficaz, existe una mayor conciencia sobre los efectos que tendrán sus acciones y serán capaces de solucionar las dificultades a las cuales se enfrentan de una manera más adaptativa (Díaz, 2019).

Además, los alumnos con bajo nivel de procrastinación practican hábitos de estudio durante su proceso de aprendizaje, por ende, tienden a presentar un buen rendimiento académico ya que utilizan su tiempo de manera organizada para poder cumplir con distintas actividades ya sean sociales, de ocio y académicas, generalmente, el tiempo que usan dentro de sitios web se enfoca en espacios donde puedan conocer y comprender nuevas temáticas, actualizarse en noticias o avances científicos relacionados a su carrera universitaria (Ramos et al., 2017).

Factores causales de la procrastinación académica

Tras el análisis de varios estudios, se puede evidenciar que no existe un único motivo por el cual las personas pueden presentar una conducta procrastinadora, ya que convergen distintos factores y situaciones para que se dé la presencia de la misma, sin embargo, se han señalado ciertas características similares en ellas, referentes a la personalidad y conducta.

Una fuente de procrastinación son los rasgos de ansiedad, ya que el estudiante desconoce el resultado que traerá la ejecución de una tarea y esta incertidumbre acompañada de un autoconcepto negativo de sí mismo, puede llevarlo a generar pensamientos irracionales como el considerarse incapaz de cumplir con éxito una actividad, que todo lo que haga irá mal, que el fracaso está asegurado, entre otros, lo que dificulta la autonomía en la toma de decisiones y la atribución de responsabilidad en cuanto a sus acciones (Chigne, 2017).

Otra característica que se presenta de manera frecuente en los procrastinadores son los rasgos perfeccionistas, ya que existe un esfuerzo excesivo por cuidar los detalles en la realización de las tareas debido al miedo al fracaso y a las críticas negativas que se puedan obtener; el plantearse objetivos poco realistas y elevar en exceso su nivel de exigencia puede llevar al retraso, acumulación o no cumplimiento de trabajos, lo que genera la sensación de estrés, impotencia, o enojo consigo mismos (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021).

El bajo nivel de autorregulación emocional se considera otro factor que incide en esta problemática, se ha evidenciado cómo las personas que procrastinan perciben la ejecución de proyectos escolares como un proceso complicado y frustrante dadas las creencias sobre la propia incapacidad de gestionar adecuadamente la situación y sus emociones negativas, por lo tanto, existe una tendencia a escoger actividades que resultan más placenteras y requieran de menor esfuerzo, logrando así disminuir la sensación de malestar (Bytamar et al., 2020).

El manejo deficiente del tiempo también se considera una causa de la procrastinación, debido a que las personas tienen una gran dificultad en la organización y ejecución de las actividades de acuerdo a sus recursos personales, características específicas de la tarea, el tiempo límite de presentación, por lo tanto, pueden olvidarse de estas tareas, llevarlas a cabo en el último momento o no realizarlas (Zacks y Hen, 2018).

Consecuencias de la procrastinación académica

La procrastinación ha sido reconocida como un grave peligro para alcanzar el éxito académico de los estudiantes, ya que reduce tanto la cantidad como la calidad de su tiempo de estudio, esto puede verse reflejado en un bajo rendimiento por parte del estudiante, ya que no tendrá una óptima participación durante las clases, apareciendo dificultades al momento de cumplir las tareas o rendir exámenes (Tao et al., 2021).

Durante el proceso académico de los estudiantes, la frecuente postergación de actividades puede generar estrés, inquietud, fatiga, problemas al dormir, así como sentimientos de ira, vergüenza o arrepentimiento ya que al obtener resultados desfavorables, el alumno puede considerar que no cuenta con las habilidades necesarias para poder cumplir sus objetivos de manera exitosa o, por otro lado, puede responsabilizar a los demás por sus propias actitudes y comportamientos (Karimi y Baloochi, 2017).

El estar constantemente bajo estas emociones y experiencias negativas causa un deterioro en el desarrollo integral de la persona, teniendo en cuenta la relación entre la salud física y psicológica, ya que el aumento en los niveles de ansiedad, estrés o depresión, son situaciones que a su vez pueden desencadenar otro tipo de enfermedades, y considerando también, que las conductas procrastinadoras no solo afectan el rendimiento académico sino distintos ámbitos de la vida como es el familiar, social o laboral, debido al manejo inadecuado de los recursos personales y la afectación en las relaciones interpersonales (Berdugo y Madrigal, 2021).

CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación

- **Cuantitativa.-** dentro de la investigación se aplicaron test psicométricos a los estudiantes universitarios, con la finalidad de medir las variables y describir los resultados de forma numérica, haciendo uso de la estadística.

Tipo de investigación

- **De campo.-** en este estudio se aplicaron instrumentos psicológicos, dentro del ambiente natural de los evaluados, es decir el entorno universitario, a estudiantes de la carrera de Comunicación Social pertenecientes a la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda 2022.
- **Bibliográfica.-** en el presente estudio se utilizó literatura, artículos científicos, libros y material bibliográfico, los cuales fueron revisados y referidos, con la finalidad de contar con el sustento científico y teórico necesario.

Diseño de investigación

- **Transversal.-** la investigación se llevó a cabo en un periodo de tiempo determinado el cual se usó de referencia, siendo este noviembre 2021 - abril 2022.
- **No experimental.-** se debe a que no se influye, ni se manipulan las variables de estudio, no se cuenta con un grupo de control, ni se presenta la intrusión directa del investigador para alterar de alguna forma a los evaluados.

Nivel de investigación

- **Descriptivo.-** la investigación describe dos variables, la autoeficacia y la procrastinación académica e identifica los niveles de las mismas, dentro de una población concreta que constituyen los estudiantes universitarios de la carrera de Comunicación Social, pertenecientes a la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda y en un tiempo determinado que es el periodo noviembre 2021 - abril 2022.

Población

La población está constituida por 415 estudiantes pertenecientes a los seis semestres que conforman actualmente la carrera de Comunicación Social de la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda 2022.

Muestra

La muestra se obtuvo por medio de un muestreo probabilístico aleatorio simple, para el cual se empleó la ecuación estadística para proporciones poblacionales, con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Con una población total de 415 estudiantes, se obtuvo como resultado una muestra de 200 alumnos, con quienes se procede a realizar el estudio.

Criterios de inclusión

- Estudiantes mayores de 18 años
- Estudiantes legalmente matriculados en la carrera de Comunicación Social
- Estudiantes que han aceptado el consentimiento informado
- Estudiantes que han completado los reactivos psicológicos

Variables de estudio

Variable independiente: Autoeficacia

Variable dependiente: Procrastinación académica

Operacionalización de las variables

Cuadro 1

Operacionalización de variables

| Variables | Concepto | Categoría | Indicadores | Técnicas e instrumentos |
|--------------------------------------|--|------------------|---|--|
| Independiente Autoeficacia | Juicio que realiza el individuo sobre sus capacidades, en base a esto organiza sus acciones para lograr lo que se desea (Bandura, 1987). | Alto | Capacidad de autoevaluación desarrollada, alto grado de confianza en sus habilidades, motivación y persistencia en la obtención de metas. | Reactivo psicológico Escala de Autoeficacia de Juan Bendezú Huapaya, 2015. |
| | | Medio | Capacidad de autoevaluación medianamente desarrollada, grado moderado de | |

| | | | | |
|---------------------------|--|-------|--|---|
| | | | confianza en habilidades, motivación y persistencia parcialmente eficaces en la obtención de metas. | |
| | | Bajo | Baja o nula capacidad de autoevaluación, desconfianza de sus habilidades, escasa motivación y persistencia en la obtención de metas. | |
| Dependiente | Comportamiento que implica el aplazamiento del inicio o finalización de tareas planificadas, involucra aspectos emocionales y cognitivos que inciden en la percepción negativa de la persona sobre estas actividades (Atalaya y García, 2019). | Alto | Mala organización del tiempo, estrategias de aprendizaje poco eficaces, aplazamiento de inicio, continuación o culminación de tareas. | Reactivo Psicológico |
| Procrastinación académica | | Medio | Organización del tiempo irregular, estrategias de aprendizaje parcialmente eficaces, aplazamiento de inicio, continuación o culminación de tareas. | Escala de Procrastinación Académica de Busko, 1998. |

| | |
|------|--|
| Bajo | Buena organización del tiempo, estrategias de aprendizaje eficaces, gestión adecuada en cuanto a la ejecución de tareas. |
|------|--|

Nota. Elaborado por Ocaña y Rivera (2022).

Métodos de estudio

- Métodos empíricos: medición de las variables autoeficacia y procrastinación académica por medio de reactivos psicológicos.
- Métodos teóricos: por medio del método analítico - sintético, debido a que se analizaron teorías y conceptos, describiendo las variables, mientras que la síntesis se evidencia en las conclusiones.
- Métodos estadísticos: se usa en el análisis y comprensión de los datos cuantitativos obtenidos.

Técnicas e instrumentos

Técnicas

- **Reactivo psicológico.** – Instrumentos usados para medir criterios o niveles específicos de un constructo psicológico. Dentro de este estudio se toman en cuenta la Escala de Procrastinación Académica de Busko, 1998 y la Escala de Autoeficacia de Juan Bendezú Huapaya, 2015.

Instrumentos

- **Escala de Autoeficacia**

La Escala de Autoeficacia de Juan Bendezú Huapaya es un instrumento utilizado para evaluar el nivel de autoeficacia, el mismo consta de 27 ítems, cuyas respuestas se presentan en una escala tipo Likert siendo: Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4), siempre (5).

Su aplicación está dirigida a personas de 16 años en adelante y dura alrededor de 20 a 30 minutos. El resultado se obtiene mediante la suma de las respuestas en los ítems y se interpreta de la siguiente forma: nivel bajo de autoeficacia (27 a 95 puntos), nivel medio de autoeficacia (96 a 120 puntos) y nivel alto de autoeficacia (121 a 135 puntos) (Flores, 2020).

La Escala obtuvo un alfa de Cronbach de 0,944 en población universitaria peruana, evidenciando de esta manera la alta confiabilidad del instrumento (Bendezú, 2016).

- **Escala de Procrastinación Académica**

La Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998), adaptado por Álvarez (2010), se encarga de medir la tendencia a la procrastinación académica, para lo cual cuenta con 12 reactivos tipo Likert con 5 opciones de respuesta: nunca, pocas veces, a veces, casi siempre, siempre y su calificación se obtiene tras la suma de los puntajes obtenidos considerando de 36-60 como alto, 25-35 como medio, y 12-24 como bajo (García y Pérez, 2018).

Dentro de una población universitaria de Ambato, Ecuador, el alfa de Cronbach encontrada es de 0,83 y en términos temporales es estable $r=0,778$, considerada con altos niveles de validez y fiabilidad (Moreta y Durán, 2018).

Procesamiento estadístico

Tras la aplicación de los instrumentos correspondientes, se realizó el procesamiento de los datos obtenidos sobre los niveles de las variables de estudio, mediante el programa Statistical Package for the Social Sciences SPSS versión 25.0, el cual facilita la construcción de tablas, gráficas, interpretación y análisis de los resultados.

Consideraciones éticas

El trabajo se ha realizado bajo fines meramente educativos e investigativos, la participación voluntaria en el mismo mediante la aplicación de instrumentos psicológicos ha sido evidencia dentro de un consentimiento informado; garantizando la legalidad del proceso y la confidencialidad de la información facilitada por los estudiantes de la carrera de Comunicación Social de la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda.

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS

Tabla 1

Datos sociodemográficos

| Variables | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------|-------------------|-------------------|
| Sexo | | |
| Femenino | 116 | 58% |
| Masculino | 84 | 42% |
| Total | 200 | 100% |
| Edad | | |
| 18 años | 11 | 5,5% |
| 19 – 20 años | 63 | 31,5% |
| 21 – 22 años | 74 | 37% |
| 23 años o más | 52 | 26% |
| Total | 200 | 100% |
| Semestre | | |
| Primero | 66 | 33% |
| Tercero | 62 | 31% |
| Cuarto | 3 | 1,5% |
| Quinto | 15 | 7,5% |
| Sexto | 54 | 27% |
| Total | 200 | 100% |

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario sociodemográfico aplicado a los estudiantes de la carrera de Comunicación Social de la Universidad Estatal de Bolívar, 2022.

Análisis e interpretación

La muestra estudiada está conformada por 116 personas del género femenino que corresponde al 58% y 84 al masculino que representa el 42%. Estudios establecen que las mujeres tienen una percepción más elevada de autoeficacia que los hombres, lo que podría estar relacionado a

roles y actividades asociadas socialmente a uno u otro género, así como aspectos emocionales (Gutiérrez y Landeros, 2018). Sin embargo, se resalta que existe una diferencia según las áreas de estudio, siendo así que los hombres se perciban más autoeficaces en matemáticas o tecnología y las mujeres en ámbitos relacionados con el lenguaje o relaciones sociales (Andión et al., 2017). Lu et al. (2021), tras su estudio, menciona que los hombres tienden más a la procrastinación que las mujeres, de igual forma, señala a la población más joven con una mayor tendencia a la procrastinación.

Sobre la edad, se obtiene que el 5,5% de la muestra corresponde a estudiantes con 18 años, el 31,5% a quienes se encuentran en un rango de 19 a 20 años, el 37% de 21 a 22 años y el 26% a sujetos con 23 años o más. En lo que corresponde al semestre que cursan, el 33% pertenece a primero, el 31% a tercero, el 1,5% a cuarto, el 7,5% a quinto y el 27% a sexto semestre.

La prueba de Krusker Wallis, evidencia la relación existente entre la edad y la autoeficacia, siendo las personas pertenecientes al grupo con el rango de mayor edad, quienes presentaron mayores puntajes en cuanto a las creencias de autoeficacia, así que a medida que una variable aumenta la otra tiende a elevarse de forma similar (Piergiovanni y Depaula, 2018). Respecto a esta variable, Svartdal et al. (2020), indica que la procrastinación se encuentra especialmente relacionada con la población estudiantil, y en concreto con los más jóvenes.

Tabla 2

Niveles de autoeficacia

| Niveles de autoeficacia | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|
| Alto | 14 | 7% |
| Medio | 124 | 62% |
| Bajo | 62 | 31% |
| Total | 200 | 100% |

Fuente: Datos obtenidos de la Escala de Autoeficacia aplicada a los estudiantes de la carrera de Comunicación Social de la Universidad Estatal de Bolívar, 2022.

Análisis e interpretación

Se evidencia que, de la muestra total de estudiantes, el 7% presenta un nivel alto de autoeficacia, el 62% presenta un nivel medio y el 31% un nivel bajo. Por lo tanto, se identifica que el nivel con mayor predominancia es el medio, lo que indica un conocimiento y manejo parcial de sus recursos y habilidades para el alcance de una meta, con determinados aspectos sujetos de mejora.

Como indica Estrada (2020), una mayor puntuación en el nivel medio evidencia la dificultad que tienen los estudiantes para lograr sus metas académicas, ya que no existe una óptima seguridad en sus propias capacidades para manejar y resolver situaciones desfavorables. Pereyra et al. (2017) afirman que, a medida que la persona reconozca y fortalezca sus habilidades, el nivel de autoeficacia irá en incremento, lo que le permitirá establecer y ejecutar estrategias que respondan adecuadamente a distintas situaciones de la vida diaria.

Tabla 3

Niveles de procrastinación académica

| Niveles de procrastinación académica | Frecuencia | Porcentaje |
|---|-------------------|-------------------|
| Alto | 20 | 10% |
| Medio | 117 | 58,5% |
| Bajo | 63 | 31,5% |
| Total | 200 | 100% |

Fuente: Datos obtenidos de la Escala de Procrastinación Académica aplicada a los estudiantes de la carrera de Comunicación Social de la Universidad Estatal de Bolívar, 2022.

Análisis e interpretación

Se determina que, el 10% de la muestra total de estudiantes presenta un nivel alto de procrastinación académica, el 58,5% presenta un nivel medio y el 31,5% un nivel bajo. Por tanto, se evidencia que el nivel con mayor predominancia es el medio, señalando la presencia de factores que inciden en la dilación dentro de la ejecución de tareas.

El nivel moderado indica la presencia de conductas de procrastinación, que pueden ser evidenciadas como la autorregulación conductual o motivacional deficiente o inadecuada, sumada a la postergación de actividades, la presencia estrategias de trabajo ineficaces, autocontrol o persistencia insuficientes (Hall et al., 2019).

La puntuación de un nivel medio no implica que las consecuencias a nivel educativo y dentro de la vida personal de los individuos no sean remarcables, sino que estas puntuaciones ya expresan la presencia de conductas desfavorables que deben ser intervenidas para su mejoramiento (Domenech et al., 2017).

PLAN DE INTERVENCIÓN

Introducción

Un bajo nivel de autoeficacia y un alto nivel de procrastinación son condiciones que afectan la salud psicológica y el cumplimiento de objetivos, ya sea a nivel personal, social, académico o laboral. El plan de intervención tiene un enfoque integrativo, considerando corrientes teóricas que cuentan con base científica en el trabajo de estas variables.

Se plantean actividades prácticas directamente construidas en base a la propuesta teórica Social Cognitiva de Albert Bandura, las cuales son novedosas y han demostrado resultados positivos en la autoeficacia, tras su aplicación en poblaciones similares (Haro, 2017a). Además, se incluyen técnicas basadas en los principios de la Terapia Cognitiva Conductual y la Terapia de Aceptación y Compromiso, que han obtenido un alto grado de efectividad en el manejo de la procrastinación, fortaleciendo habilidades que mejoran el desempeño de los estudiantes (Zacks y Hen, 2018).

Tras los resultados obtenidos en la población universitaria de la carrera de Comunicación Social, donde existe una predominancia de niveles medios en relación a ambas variables, se considera importante trabajar en el fortalecimiento de la autoeficacia y la disminución de la procrastinación educativa, mediante la psicoeducación junto a la propuesta de distintas técnicas psicológicas y actividades prácticas, orientadas a lograr este objetivo.

Objetivo

Proponer un plan de intervención enfocado al fortalecimiento de la autoeficacia y disminución de la procrastinación académica en los estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de Comunicación Social de la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda 2022.

Metodología

Se ha propuesto un plan de intervención dirigido a una población de estudiantes universitarios, con la finalidad de potenciar su autoeficacia y disminuir los niveles de procrastinación. Debido a la complejidad de algunos de los ejercicios planteados, se considera importante que sea dirigido por profesionales de la salud mental. Se encuentra establecido para ser ejecutado en dos días consecutivos, con un tiempo de 3 horas por cada día, sin embargo, podría ser ejecutado en un solo día intensivo con descansos. Las estrategias, actividades, su procedimiento, materiales y objetivos a lograr son detallados en los siguientes cuadros.

Cuadro 2

Plan de intervención (autoeficacia)

| AUTOEFICACIA | | | | |
|--|--|---------------|---|--|
| Técnica | Objetivo | Tiempo | Materiales | Desarrollo |
| Psicoeducación (Muñoz y Cárdenas, 2020) | Proporcionar información acerca de la autoeficacia. | 1 hora | Proyector Material visual Psicólogo | Explicación de las siguientes temáticas mediante una charla: <ol style="list-style-type: none">1. autoeficacia2. fuentes de la autoeficacia3. beneficios de una autoeficacia alta4. dificultades asociadas a una autoeficacia baja. |
| Análisis de las propias capacidades y aprendizaje vicario (Haro, 2017b) | Adquirir conciencia de los propios puntos fuertes y débiles. | 30 minutos | Papel Esferos Psicólogo | <ol style="list-style-type: none">1. Se solicita a los estudiantes que identifiquen 3 puntos fuertes acerca de su desempeño académicamente.2. Tras esta actividad algunos de ellos pueden compartirlo con la clase y la guía debe proporcionar reafirmación verbal a estas capacidades o incluso añadir otras características.3. Más tarde se les solicita que enumeren 3 puntos débiles y los escriban, detallándolos y conjuntamente deben agregar estrategias con las que pueden trabajar en estos puntos débiles.4. Si desean algunos voluntarios pueden compartirlos con la clase, fomentando la identificación del grupo con las dificultades |

| | | | | |
|---|---|------------|-------------------------------|--|
| | | | | comunes. |
| Persuasión verbal procedente de compañeros (Haro, 2017a) | Identificar los puntos fuertes de los demás y reafirmarlos. | 1 hora | Papel Esferos Psicólogo | <ol style="list-style-type: none"> 1. A través de la selección de parejas formadas por personas cercanas, amigos o compañeros que ya hayan trabajado juntos se trabaja en la persuasión verbal. 2. Se solicita a estos que identifiquen los puntos fuertes del otro y que los comenten, argumentando sus respuestas, con el fin de hacer más consciente al otro de sus habilidades y de la forma en la que son percibidos por los demás. |
| Toma conciencia de la evolución del rendimiento (Haro, 2017c). | Reflexionar acerca de la evolución de sus capacidades y su rendimiento. | 30 minutos | Papel Esferos Psicólogo | <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar acerca de sus habilidades al iniciar su educación y las adquiridas posteriormente. 2. Generar una interacción grupal mediante el compartir de experiencias pasadas y contrastarlas con las actuales, generando un diálogo. 3. En base a las propuestas de Way (2009) se puede poner por escrito un ejemplo significativo que muestre la evolución de una de las habilidades del estudiante. |

Nota. Elaborado por Ocaña y Rivera (2022).

Cuadro 3

Plan de intervención (procrastinación)

| PROCRASTINACIÓN | | | | | |
|---|---|-------------------|---|---|--|
| Técnica | Objetivo | Tiempo | Materiales | Desarrollo | |
| Psicoeducación (Cruz et al., 2017) | Brindar información sobre la procrastinación, para mejorar la comprensión de esta problemática. | 30 minutos | Proyector Material visual Psicólogo | Explicar mediante una charla los siguientes temas: 1. Definición de procrastinación 2. Causas y consecuencias de la procrastinación | |
| Metáfora del túnel (Cruz et al., 2017) | Facilitar los cambios necesarios para la resolución de conflictos y logro de objetivos, a través de la imaginación | 30 minutos | Proyector Material visual Papel Esferos Psicólogo | 1. Identificar malestares asociados a las conductas procrastinadoras. 2. Exponer la metáfora del túnel 3. Discutir sobre el contenido de la metáfora y describir su relación con las vivencias de la persona, con el fin de reflexionar sobre la importancia de aceptar y enfrentar los desafíos, para poder llegar a la meta deseada. | |
| ABC emocional (Obezo, 2022) | Conocer el modelo ABC de Ellis adaptado a situaciones académicas, para diferenciar las emociones, pensamientos y conductas presentes en la procrastinación. | 1 hora 30 minutos | Proyector Material visual Papel Esferos Psicólogo | 1. Introducir a los estudiantes el modelo, con el objetivo de que puedan comprender que ante una misma situación, las respuestas emocionales y conductuales pueden ser distintas en base a sus propias creencias. 2. Explicar la técnica a los estudiantes, la cual consiste en: • Identificar pensamientos inadecuados que promueven las conductas | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | | <p>procrastinadoras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar y debatir los pensamientos mediante pruebas de realidad. • Establecer pensamientos alternativos, que les permita actuar de una forma más adaptativa y eficiente frente a esta situación. |
| <p>Técnica Pomodoro (Cirillo, 2020)</p> | <p>Potenciar la capacidad personal para organizar el tiempo de forma adecuada.</p> | <p>Proyector Material visual Temporizador Psicólogo</p> | <p>1. Discutir acerca de la planificación del tiempo para el cumplimiento adecuado de actividades.</p> <p>2. Explicar la técnica pomodoro a los estudiantes, la cual consiste, en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuir tareas pendientes por realizar, en base a su prioridad. • Ejecutar de forma intensiva una determinada actividad en un bloque de tiempo de 25 minutos. • Tomar 5 minutos de descanso. • Continuar con otro bloque de tiempo o “pomodoro”. • Tras cuatro pomodoros, tomar un descanso más prolongado. |

Nota. Elaborado por Ocaña y Rivera (2022).

DISCUSIÓN

En lo que se refiere a la autoeficacia, al analizar los resultados obtenidos, se evidencia que, el 62% de alumnos presenta un nivel medio de autoeficacia, seguido de un nivel bajo con el 31% y alto con 7%, datos similares a los presentados en previas investigaciones. Moscaira (2019), obtuvo en una muestra de universitarios limeños que, el nivel con mayor puntuación de autoeficacia fue el moderado con un 50,9%, asociando este porcentaje a la presencia de inseguridad y desconfianza por parte de los alumnos sobre sus habilidades, lo que impide su activo involucramiento en actividades académicas o de investigación.

De la misma manera, Caljaro (2019) en su investigación realizada con estudiantes peruanos, presenta al nivel moderado como el de mayor predominancia dentro de su población de estudio con el 63,4%, considerando que la percepción positiva o negativa sobre la habilidad propia para desempeñarse en distintas tareas, será un elemento que afecta de manera significativa las decisiones y acciones llevadas a cabo por los estudiantes para poder cumplir sus aspiraciones, por tanto, el nivel de autoeficacia debe ser fortalecido.

Sin embargo, la investigación llevada a cabo por Cornejo (2021) muestra discrepancias con los resultados presentados en la presente investigación, obteniendo en estudiantes universitarios la presencia de un nivel alto en autoeficacia con el 89,9% seguido de un nivel medio con el 10,1%, datos que el autor atribuye al adecuado conocimiento y seguridad de los estudiantes sobre sus propias habilidades y capacidades para cumplir con éxito diversas actividades, lo que a su vez mejora su grado de motivación y desempeño.

Respecto a los niveles de autoeficacia, Yokoyama (2019) resalta que estos influyen en las actividades involucradas en el proceso académico y en la forma de afrontar las dificultades, de modo que, un alto nivel promueve una mayor motivación y un mejor desempeño en los estudiantes al momento de cumplir objetivos debido a que confían plenamente en sus capacidades, y a medida que la autoeficacia baja, las creencias sobre sus habilidades y el rendimiento se deteriora.

Se debe tomar en cuenta los factores que moldean la autoeficacia, como los componentes biológicos, patrones de crianza, experiencias de acuerdo al contexto en el que se desarrolla el individuo, ya que ello se integra en la evaluación que realiza sobre sus habilidades para llevar a cabo metas propuestas, lo que a su vez determina la iniciativa, el esfuerzo y la persistencia que presente al desempeñarse en distintas actividades (Caljaro, 2019). Burgos y Salas (2020) añaden en su estudio, que esta percepción de autoeficacia está influenciada por varios factores como es el género y la edad de la persona, presentando mayores porcentajes tanto en estudiantes de los primeros ciclos académicos como en el género femenino.

En cuanto a la variable de procrastinación académica, dentro del presente estudio se han obtenido los siguientes resultados, el 58,5% de la muestra presenta un nivel medio, el 31,5%

un nivel bajo y el 10% presenta un nivel alto; datos que tienen similitud con los obtenidos por Chigne (2017) dentro de una población universitaria de Lima Metropolitana, la cual resalta altos porcentajes y una tendencia marcada hacia el nivel medio con el 73,1%, es decir, se demuestra la presencia de conductas dilatorias en el desempeño de actividades y dificultades en cuanto a la autorregulación de la actividad académica.

Hallet et al., (2019) concluyen que estas conductas se encuentran relacionadas con la predominancia de patrones repetitivos, el desempeño desadaptativo y ciertos factores psicológicos. Esto se suma a la influencia de los rasgos de personalidad, y preferencias en cuanto a la gratificación a corto plazo (Svartdal et al., 2020). Asimismo, se considera importante la distribución y percepción del tiempo, conjuntamente con los estilos de afrontamiento (Klein, et al., 2016).

Difiriendo con los resultados de la presente investigación, Bances (2018), resalta dos puntuaciones significativas en estudiantes de la Universidad Nacional de Lima, el 80% que corresponden al nivel bajo, y el 17% al nivel alto; reflejando la existencia de conductas dilatorias en diferente magnitud dentro del grupo estudiado, expresadas en dificultades para comenzar o culminar tareas académicas, postergación de actividades o a su vez de falta de autorregulación, conductas que pueden influir de manera notable en el desempeño y que se ven incrementadas dentro del significativo porcentaje con un nivel alto de procrastinación.

Por su parte, el trabajo de Caballero (2021) con una población universitaria en la ciudad de Panamá, también presenta diferencias en cuanto a los resultados hallados en la presente investigación, determinando que el 90% de los individuos presentan valores relativamente bajos en la variable de procrastinación académica, sin embargo, resalta que la existencia de puntuaciones bajas no implica la ausencia de conductas procrastinadoras, en cambio el autor señala que su presencia en cualquier nivel se considera significativa en relación al impacto generado en el ámbito educativo y en el desempeño general del estudiante.

De igual manera, se debe tener en cuenta la influencia de factores como el género y la edad, para Stewart (2016), los niveles elevados procrastinación son comunes dentro del primer año de la educación universitaria, lo cual se atribuye a la necesidad de nuevos ajustes que requiere la vida como un adulto joven y el incremento de las demandas en la educación de acuerdo al nivel de la misma. Domínguez, et al. (2019) relaciona al género masculino con un perfil de procrastinación, es decir mayor postergación y menor autorregulación, mientras que el género femenino se asocia con menor procrastinación, mayor neuroticismo y responsabilidad.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES

- Los resultados en cuanto a la autoeficacia en los estudiantes de Comunicación Social, muestran al nivel medio como el más significativo con el 62%. Evidenciando un desarrollo limitado en su capacidad de autoevaluación, acompañado de dificultades en relación a la confianza en sus propias habilidades, presencia de falta de motivación y persistencia, lo que puede llegar a limitar su desempeño y logro de objetivos.
- En referencia a la procrastinación académica, los resultados obtenidos en la muestra estudiada indican que el nivel medio es el que predomina representado por el 58,5%. Lo cual indica la presencia de dificultades en la organización del tiempo dedicado a actividades académicas, conductas dilatorias en el momento de inicio, continuación y culminación de tareas, el uso de estrategias de aprendizaje parcialmente eficaces, que no permiten un óptimo rendimiento en el área de aprendizaje.
- Se propone un plan de intervención, conforme al predominio de los niveles moderados hallados en las variables estudiadas. El mismo se encuentra basado en un enfoque integrativo y tiene como finalidad el brindar psicoeducación y diversas estrategias que permitan el fortalecimiento de la autoeficacia y la disminución de la procrastinación académica en los estudiantes.

RECOMENDACIONES

- Promover la investigación de estas dos temáticas en distintos niveles de educación y en relación a otras variables como es la inteligencia emocional o la autoestima, con el fin de obtener información que permita mejorar la comprensión de las mismas.
- Aplicar el plan de intervención dentro de la Universidad de Estatal de Bolívar, Guaranda, así como en otras instituciones educativas que lo requieran, con el fin de potenciar la autoeficacia de los estudiantes y disminuir los niveles de procrastinación académica.
- Abordar estas temáticas mediante charlas a la comunidad estudiantil, ofreciendo asistencia psicológica para aquellos estudiantes que presenten mayores dificultades en cuanto a la autoeficacia o procrastinación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Assari, S. (2019). General Self-Efficacy and Mortality in the USA; Racial Differences. *J Racial Ethn Health Disparities*, 4(4), 746–757. 10.1007/s40615-016-0278-0
- Atalaya, C. y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista De Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M. y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Bances, G. (2018). *Autoeficacia y Procrastinación Académica en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán] USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7227/Bances%20Rojas%20Giuliana%20Lisset.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev.*, 84(2), 191-215. 10.1037//0033-295x.84.2.191
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: the exercise of control. *The science of health promotion*. 12(1), 8-10. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.8>
- Bandura, A. (1987). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bendezú, J. (2016). Autoeficacia y competencias profesionales del periodista de los estudiantes de IX y X ciclo de comunicaciones en la Universidad César Vallejo, 2015. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo] UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/7571>
- Berdugo, G., y Madrigal, K. (2021). Consecuencias contextuales y emocionales de la procrastinación desde una perspectiva psicológica. *Dossier Digital de Investigaciones en Psicología*. Número 2, 159-170. https://www.academia.edu/download/68528932/Revista_Psicologia_2021.pdf#page=160
- Borzone, M. (2017). Autoeficacia y vivencias académicas en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 20(1), 266-274. doi: 10.14718/ACP.2017.20.1.13
- Burgos, K y Salas, E. (2020). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Revistas USIL*, 8(3), 790-804. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Bytamar, J. M., Saed, O., y Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11: 524588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Caballero, D. (2021). Observación de la procrastinación en estudiantes de la Sede Central en la Universidad Especializada de las Américas 2020. *Revista Redes*, 1(4), 178-201. <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/172/254>

- Caljaro, S. (2019). Autoeficacia y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de odontología de la Universidad Privada de Tacna, 2018 [Tesis De Maestría, Universidad Privada De Tacna, Perú]. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/887>
- Castillo, S. y Duran, N. (2020). Procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de la carrera de la carrera de Ingeniería Eléctrica de una Universidad Pública de Lima. [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28092/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ccoto, H. (2020). *Autoeficacia percibida y procrastinación académica en estudiantes del quinto de secundaria de la GUE “Las Mercedes” de Juliaca, 2019*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4245>
- Chen, Z., Liu, P., Zhang, C. y Feng, T. (2020). Brain morphological dynamics of procrastination: The crucial role of the self-control, emotional, and episodic propection network. *Cerebral Cortex*, 30(5), 2834-2853. 10.1093/cercor/bhz278
- Cirillo, F. (2020). *La técnica Pomodoro*. Barcelona, España: Paidós. https://www.planetadelibros.cl/libros_contenido_extra/42/41842_La_tecnica_Pomodoro.pdf
- Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2017*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/8556>
- Córdova, P. y Alarcón, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(1). <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/161/114>
- Cornejo, G. (2021). Procrastinación y Autoeficacia Académica en los estudiantes de la carrera de odontología en la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, 2021. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/76778/Cornejo_FGP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Criollo, M., Romero, M. y Fontaines, T. (2017). Autoeficacia para el aprendizaje de la investigación en estudiantes universitarios. *Psicología Educativa*, 23(1), 63–72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.002>
- Cruz, J., Reyes, M. y Corona, Z. (2017). Duelo. Tratamiento basado en la Terapia de Aceptacion y Compromiso (ACT). 1ª ed. Editorial Manual Moderno. https://www.manualmoderno.com/apoyos_electronicos/9786074486308/pdf/anexos.pdf
- Del Rosal, I. y Bermejo, M. (2018). Autoestima y autoeficacia de los alumnos de educación primaria en la asignatura de ciencias de la naturaleza. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 329-336. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003035/html/>

- Deutz, M., Van Eldik, W., Over, V., Ringoot, A., De Haan, A. y Prinzie, P. (2020). An 11-year prospective study of personality X parenting interactions as predictors of self-efficacy in young adults: diathesis-stress or differential susceptibility? *BMC Psychology*, 9(172), 1-13. 10.1186/s40359-021-00676-6
- Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459661106005>
- Di Giunta, L., Isein, A., Lansford, J., Eisenberg, N., Lunetti, C., Thartoni, E., Basili, E., Concetta, P., Bacchini, D., Uribe, L. y Gerbino, M. (2018). Parents' and early adolescents' self-efficacy about anger regulation and early adolescents' internalizing and externalizing problems: A longitudinal study in three countries. *JAdolesc.*, 64(1), 124-135.10.1016/j.adolescence.2018.01.009.
- Diemen, T., Craig, A., Van Nes, J., Stolwijk-Swuste, J., Geertzen, J., Middleton, J. y Post, M. (2020). Enhancing our conceptual understanding of state and trait self-efficacy by correlational analysis of four self-efficacy scales in people with spinal cord injury. *BMC Psychology*, 8(108), 1-9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7574195/pdf/40359_2020_Article_474.pdf
- Domenech, F., Abellán, L., Gómez, A. (2017). Self-Efficacy, Satisfaction, and Academic Achievement: The Mediator Role of Students' Expectancy-Value Beliefs. *Front Psychol.*, 8(1193), 1-12. 10.3389/fpsyg.2017.01193
- Domínguez, S., Prada, R. y Moreta, R. (2019). Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 125-136. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/2252>
- Estrada, E., Gallegos, N. y Huaypar, K. (2020). Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 8(2), 57-65. <http://dx.doi.org/10.26423/rcpi.v8i2.38>
- Estremadoiro Parada, B., & Schulmeyer, M. K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, 1(30), 51-66. http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30_a04.pdf
- Ferrari, J. y Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), pp. 91-96. doi: 10.1017/S113874160000634X
- Flores, C. (2020). *Autoeficacia y procrastinación académica en los estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2019*. [Tesis de maestría, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio UPT. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1355/Flores-Rosado-Cristina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fong, W., Fong, W., y Colpas, F. (2020). Autoeficacia y su asociación con la autoestima, motivación intrínseca y nivel educativo de la madre en estudiantes universitarios. *IPSA*

- Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 5(1), 217–227.
<https://doi.org/10.25214/27114406.1037>
- Freire, C., y Ferradás, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios; un enfoque basado en perfiles. *INFAD Revista de Psicología* 1(1). 133-142. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388012/html/>
- García, V., y Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 11(2), 122-137. <https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
- García, S., y Pérez, G. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada en Trujillo*. [Tesis de maestría, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio UCT. https://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/454/1/017100011G_017100022I_M_2018.pdf
- García, R. y Rivera, A. (2020), The Self-Efficacy Scale in Academic Life: Psychometric Properties in New Students to the University Level. *Revista Electrónica Educare* 25(2), 1-28. <https://doi.org/10.15359/ree.25-2.1>
- Garzón, A., De la Fuente, J. y Acelas, L. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. *Diálogos sobre investigación*. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/1778>
- González, V., Echeverría, S. y Sotelo, M. (2019). Autoeficacia en estadística de estudiantes de psicología. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 1(1), 98-107.
- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 131-142. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157>
- Greco, A., Annovazzi, C., Palena, N., Camussi, E., Rossi, G. y Steca, P. (2021). Self-Efficacy Beliefs of University Students: Examining Factor Validity and Measurement Invariance of the New Academic Self-Efficacy Scale. *Front. Psychol.*, 12(498824), 1-14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.498824><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8793353/pdf/fpsyg-12-498824.pdf>
- Haro, M. (2017a). ¿Cómo desarrollar la autoeficacia del estudiantado? Presentación y evaluación de una experiencia formativa en el aula de traducción. *Revista digital de Investigación en docencia universitaria*, 11(2), 50-74.
<http://dx.doi.org/10.19083/ridu.11.567>
- Haro, M. (2017b). Self-Confidence and its Role in Translator Training: The Students' Perspective. En Lacruz, I. y Jääskeläinen, R. (Eds.). *Innovation and Expansion in Translation Process Research* (pp. 131-160). American Translators Association Scholarly Monograph Series XVIII.
- Haro, M. (2017c). Self-Confidence and its Role in Translator Training: The Students' Perspective Teaching Practices and Translation Students' Self-Efficacy: A Qualitative Study of Teachers' Perceptions. *Current Trends in Translation Teaching and*

- Learning*, 4(1), 198-228.
http://www.cttl.org/uploads/5/2/4/3/5243866/cttl_e_2017_6.pdf
- Hood, S., Barrickman, N., Djerdijan, N., Farr, M., Magner, S., Roychowdhury, H., Gerrits, R., Lawford, H., Ott, B., Ross, K., Paige, O., Stowe, S., Jensen, M. y Hull, K. (2021). "I Like and Prefer to Work Alone": Social Anxiety, Academic Self-Efficacy, and Students' Perceptions of Active Learning. *CBE Life Sci Educ*, 20(1), 1-15. 10.1187/cbe.19-12-0271
- Huang, Q., Wang, X., Ge, Y., y Cai, D. (2021). Relationship between self-efficacy, social rhythm, and mental health among college students: a 3-year longitudinal study. *Curr Psychol.*, 14(1), 1-10. 10.1007/s12144-021-02160-1
- Instituto Peruano de Psicología Aplicada y Salud Integral. [Instituto Peruano de Psicología Aplicada y Salud Integral] (15 de mayo 2016). *Albert Bandura Teoría de la autoeficacia* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=jcNDX33V-T4>
- Karimi, H. y Baloochi, T. (2017). Academic procrastination and its characteristics: A Narrative Review. *Future of medical education journal*, 7(2), 43-50. <http://eprints.mums.ac.ir/421/>
- Klassen, R. y Klassen, J. (2018). Self-efficacy beliefs of medical students: a critical review. *Perspect Med.*, 7(1), 76-82. <https://doi.org/10.1007/s40037-018-0411-3>
- Kim, Y., Lee, C., Lu, W. y Mendoza, J. (2017). Attitudinal, Behavioral, and Environmental Correlates of Child and Parent Self-Efficacy in Walking to School. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 3-13. 10.3390/ijerph14121588
- Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L. y Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Front Psychol*, 10(1917), 1-14. 10.3389/fpsyg.2019.01917
- Klein, E., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *Plos One* 11(2), 1-12. 10.1371/journal.pone.0148054
- Lengua, D. y Ríos, R. (2020). *Procrastinación académica y la autoeficacia de los bachilleres en psicología de dos universidades de ICA, 2020*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma de ICA]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/638>
- Lu, D., He, Y. y Tan, Y. (2021). Gender, Socioeconomic Status, Cultural Differences, Education, Family Size and Procrastination: A Sociodemographic Meta-Analysis. *Front Psychol.*, 12(719425), 1-15. 10.3389/fpsyg.2021.719425
- Makara-Studzinska, M., Golonka, K. y Izydorczyk, B. (2019). Self-Efficacy as a Moderator between Stress and Professional Burnout in Firefighters. *Int J Environ Res Public Health*, 16(2), 2-16. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6352063/pdf/ijerph-16-00183.pdf>

- Meza-Morales, A., Landeros-Olivera, E. y Cossio-Torres, P. (2018). Efecto de la persuasión verbal sobre la auto-eficacia para el ejercicio en mujeres jóvenes mexicanas con sobrepeso y obesidad. *Acta Universitaria*, 28(3), 26-32. <https://doi.org/10.15174/au.2018.1542>
- Mohammadi, J., Saed, O. y Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11(524588). doi: 10.3389/fpsyg.2020.524588
- Molero, M., Pérez-Fuentes, M., Oropesa, N., Simón, M. y Gázquez, J. (2019). Self-Efficacy and Emotional Intelligence as Predictors of Perceived Stress in Nursing Professionals. *Medicina Kaunas*, 55(6), 237-250. 10.3390/medicina55060237
- Morales, A. (2021). Procrastinación en estudiantes del nivel superior. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 5(2). 59-70. <https://doi.org/10.36314/cunori.v5i2.169>
- Moreta, R. y Durán, T. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3). 236-247. 10.22199/S07187475.2018.0003.00003
- Moscaira, C. (2019). Autoeficacia para la investigación y actitudes hacia la elaboración de una tesis en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad pública de Lima [Tesis de grado. Universidad Nacional Federico Villarreal. Perú]. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_66b3ca8ce3c4a41ac1eef330526b1c3e
- Muñoz, C. y Cárdenas, S. (2020). *Propuesta de talleres de autoeficacia para aumentar el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores del CAAM*. [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]. Dspace. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/10506/1/16095.pdf>
- Narvaez, G., Posso, M., Guzman, F. y Valencia, S. (2018). Autoeficacia académica: un factor determinante para el ajuste académico en la vida universitaria. *Sathiti: sembrador*, 13(2), 59-69. <https://doi.org/10.32645/13906925.755>
- Obezo, Y. (2022). *Propuesta de estrategias de prevención para reducir la Procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, 2021*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81829/Obezo_AYM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Pereyra, C., Ronchieri, C., Rivas, A., Trueba, D. y Páez, J. (2019). Autoeficacia; una revisión aplicada a diversas áreas de la psicología. *Ajayu*. 16(2), 239-325. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612018000200004
- Piergiovanni, L. y Depaula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista mexicana*

de investigación educativa, 23(77), 413-432.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662018000200413&script=sci_abstract

- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M. y Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275-289. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Rodríguez, 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. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Rodríguez, R. y Cantero, M. (2020). Albert Bandura: impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje. *Padres y Maestros*, 384(22), 72-76. [10.14422/pym.i384.y2020.011](https://doi.org/10.14422/pym.i384.y2020.011)
- Suárez, A. y Feliciano, L. (2020). Influencia del perfil de procrastinación activa en el rendimiento académico del alumnado de Ciencias de la Educación. *Bordón: Revista de pedagogía*, 72(3), 157-172. DOI:10.13042/Bordon.2020.73642
- Stewart, M., Stott, T. y Nuttall, A. (2016). Study goals and procrastination tendencies at different stages of the undergraduate degree. *Studies in Higher Education*, 41(11), 2028-2043. <http://dx.doi.org/10.1080/03075079.2015.1005590>
- Svartdal F., Dahl T., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M. y Klingsieck, K. (2020) How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Front Psychol.*, 11(540910), 1-13. [10.3389/fpsyg.2020.540910](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910)
- Tao, X., Hanif, H., Ahmeed, H. y Ebrahim, N. (2021). Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 12(722332). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722332>
- Ugaz, M. (2018). *Estrategias de aprendizaje y su relación con la autoeficacia personal en estudiantes del segundo ciclo de Maestría de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle* [Tesis de maestría]. Repositorio UNE. <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3127/TM%20CE-Du%204439%20U1%20-%20Ugaz%20Rivero%20Mildher.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wen, Y., Chen, H., Pang, L., Gu, X. (2020). The Relationship between Emotional Intelligence and Entrepreneurial Self-Efficacy of Chinese Vocational College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 2-18. [10.3390/ijerph17124511](https://doi.org/10.3390/ijerph17124511)
- Williams, D. y Rhodes, R. (2016). The Confounded Self-Efficacy Construct: Review, Conceptual Analysis, and Recommendations for Future Research. *Health Psychol Rev.*, 10(2), 113–128. [10.1080/17437199.2014.941998](https://doi.org/10.1080/17437199.2014.941998).
- Yokoyama, S. (2019). Academic Self-Efficacy and Academic Performance in Online Learning: A Mini Review. *Frontiers in Psychology*, 9:2794. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.02794>

- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117-130. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29485384/>
- Zakiei, A., Vafapoor, H., Alikhani, M., Farnia, V. y Radmehr, F. (2020). The relationship between family function and Personality traits with general self-efficacy (Parallel sample studies). *BMC Psychol.*, 8(88), 1-11. 10.1186/s40359-020-00462-w
- Zamfir, A. y Mocanu, C. (2020). Perceived Academic Self-Efficacy among Romanian Upper Secondary Education Students. *Int J Environ Res Public Health*, 17(13), 2-17. 10.3390/ijerph17134689
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J. y Fan, X. (2018). Self-efcacy for self- regulation and fear of failure as mediators between self- esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23(4), 817-830. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29845359/>

ANEXOS

Anexo 1: Resolución del tema



Decanato
FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA SALUD

Riobamba, 10 de febrero de 2022
Oficio No. 0087-RD-FCS-2022

Señoritas
OCAÑA ALVARADO CINTHYA NICOLE
RIVERA CHAVEZ BELÉN ESTEFANÍA
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD - UNACH
De mi consideración. -

Cúmplame informar a usted la resolución de Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud, que corresponde al 10 de febrero de 2022.

RESOLUCIÓN No. 0087-D-FCS-10-02-2022: Aprobar el tema, perfil del proyecto de investigación, Tutor y Miembros de Tribunal de la carrera de Psicología Clínica. Oficio N° 048- CCPSCL-FCS-2022, Comisión de Carrera y CID de la Facultad:

| No | Estudiantes | Tema Proyecto de investigación presentado a revisión | Tema Proyecto de investigación revisado y APROBADO por la Comisión y CID | Informe de la Comisión de Carrera | Artículos 20 y 22-Reglamento Titulación Especial para carreras no vigentes.- Calificación de trabajo escrito y Evaluación de la sustentación del trabajo de investigación |
|----|--|---|--|--|--|
| 1 | OCAÑA ALVARADO CINTHYA NICOLE RIVERA CHAVEZ BELÉN ESTEFANÍA | Autoeficacia y Procrastinación Académica en estudiantes de la Carrera de Comunicación Social. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022. | Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022 | APROBADO Dominio emergente: Salud como producto social, orientado al buen vivir Línea de investigación: Salud | Tutor: Msc. Adriana Carolina Sánchez Acosta Miembros: <ul style="list-style-type: none">Dra. Rosario Isabel Cando Pilatúa. (Delegado Decano)Dra. Sandra Mónica Molina Rosero |

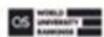
Atentamente,

GONZALO EDMUNDO BONILLA PULGAR
Firmado digitalmente por GONZALO EDMUNDO BONILLA PULGAR Fecha: 2022.02.11 09:47:48 -05'00'

Dr. Gonzalo Bonilla P.
**DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH**

Adj.: Documentos Habilitantes
c.c. Archivo

Elaboración de Resoluciones Decanato 10-02-2022 M.sc. Ligia Viteri
Transcripción Resoluciones Decanato 10-02-2022: Tlga. Francisca Jara
Revisado y Aprobado: Dr. Gonzalo Bonilla



Ave. Antonio José de Sucre, Km. 1.5
Teléfono (593-3)3730880, ext. 1503
Riobamba - Ecuador

Unach.edu.ec
en asociación

Anexo 2: Consentimiento informado

Sección 1 de 4

Consentimiento

INFORMACIÓN:

1. La presente investigación se realiza únicamente con fines académicos por parte de las estudiantes [Cinthya Nicole Ocaña Alvarado](#) y Belén [Estefanía Rivera Chavez](#) de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad de [Chimborazo](#), las cuales analizarán la [autoeficacia](#) y [procrastinación](#) académica en los estudiantes de primer a sexto semestre de la carrera de Comunicación Social de la Universidad Estatal de Bolívar.
2. Se utilizarán dos instrumentos psicológicos para dicho propósito.
3. La participación dentro de la investigación es voluntaria.

Declaración de Consentimiento He leído el documento de consentimiento ^{*}
informado, he comprendido la información brindada acerca del propósito de la investigación y de la obtención y uso de mis datos con fines únicamente académicos por parte de las investigadoras. Considerando estas condiciones, CONSIENTO formar parte en la aplicación de reactivos psicológicos de la investigación, y que los datos que se obtengan de mi participación sean utilizados para contribuir a la evidencia que cumpla con los objetivos específicos propuestos en el proyecto.

Acepto

Anexo 3: Escala de Autoeficacia de Juan Bendezú Huapaya

ANEXO 3: ESCALA DE AUTOEFICACIA DE JUAN BENDEZÚ HUAPAYA

(2015)

| N | CN | AV | CS | S |
|------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|
| NUNCA No me ocurre | CASI NUNCA Me ocurre pocas veces | A VECES Me ocurre algunas veces | CASI SIEMPRE Me ocurre mucho | SIEMPRE Me ocurre siempre |

| Nº | ÍTEM | N | CN | AV | CS | S |
|-----------|--|----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1 | Me siento capaz de alcanzar las notas más altas del ciclo | | | | | |
| 2 | Cuanto más difícil es un curso es mayor el empeño que le pongo a la materia. | | | | | |
| 3 | Los exámenes con buenas calificaciones me dan la confianza suficiente para creer que puedo obtener una buena nota en el curso más difícil. | | | | | |
| 4 | Reconozco que cuando no estudio, me va mal en los exámenes. | | | | | |
| 5 | Requiero mayor tiempo y dedicación para realizar los trabajos de los cursos más complicados. | | | | | |
| 6 | Mis notas académicas están en función al empeño que le pongo al estudiar. | | | | | |
| 7 | Requiero poco esfuerzo para las tareas o exámenes de baja dificultad | | | | | |
| 8 | Cuando resuelvo problemas de un curso, aumento el nivel de dificultad para superarme | | | | | |
| 9 | Realizo una evaluación o autoevaluación al inicio de un curso para conocer mi nivel. | | | | | |
| 10 | Al momento de estudiar, me siento con energía y fuerza. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 11 | Pese a las adversidades que se presentan obtengo lo que me propongo académicamente | | | | | |
| 12 | Me siento motivado cuando estudio o me preparo para un examen | | | | | |
| 13 | Cuando me va mal en los exámenes, creo en mis capacidades y habilidades para salir adelante y obtener mejores calificaciones en el curso. | | | | | |
| 14 | Ante una situación fatigante, soy fuerte y sigo estudiando | | | | | |
| 15 | Confío en mi fortaleza mental para hacerle frente a exámenes difíciles. | | | | | |
| 16 | Me siento en la capacidad de obtener una buena calificación en el curso más difícil del ciclo. | | | | | |
| 17 | Persisto en aquellos temas de un curso que no comprendo plenamente | | | | | |
| 18 | Los exámenes difíciles son los que más espero de un curso | | | | | |
| 19 | Considerando mis habilidades, me siento en la capacidad de aprobar el ciclo de forma satisfactoria. | | | | | |
| 20 | Asisto a talleres o charlas sobre mi carrera profesional | | | | | |
| 21 | Estoy convencido que esta carrera es la indicada para mí | | | | | |
| 22 | Rindo los exámenes con calma y tranquilidad, sin desesperarme | | | | | |
| 23 | Confío en que entenderé lo que el profesor explica en la clase | | | | | |
| 24 | Me esfuerzo para obtener el material de estudio que el profesor solicita | | | | | |
| 25 | Me interesa el contenido de la carrera profesional que estudio | | | | | |
| 26 | El profesor del curso que domino conoce mi potencial | | | | | |
| 27 | Estoy seguro que ejerceré mi carrera profesional en un futuro cercano | | | | | |

Anexo 4: Escala de Procrastinación Académica

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

| | |
|----|--|
| S | SIEMPRE (Me ocurre siempre) |
| CS | CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho) |
| A | A VECES (Me ocurre alguna vez) |
| CN | POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca) |
| N | NUNCA (No me ocurre nunca) |

| Nº | ÍTEM | S | CS | A | CN | N |
|----|--|---|----|---|----|---|
| 1 | Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto. | | | | | |
| 2 | Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes | | | | | |
| 3 | Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior | | | | | |
| 4 | Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase | | | | | |
| 5 | Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda | | | | | |
| 6 | Asisto regularmente a clases | | | | | |
| 7 | Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible | | | | | |
| 9 | Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan | | | | | |
| 10 | Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudios | | | | | |
| 11 | Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido | | | | | |
| 12 | Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio | | | | | |
| 13 | Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra | | | | | |
| 14 | Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas | | | | | |
| 15 | Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy | | | | | |
| 16 | Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea | | | | | |

Anexo 5: Metáfora del túnel

Metáfora del túnel

Imagine que lo que es importante para usted se encuentra al final de un túnel. Pero no le gustan los túneles; de hecho, los odia. Ha buscado atajos, como ir por encima del túnel, pero todo eso no le ha conducido al otro lado. Suponga que el único modo de llegar es atravesando el túnel. Entre no pasar el túnel y pasarlo, usted elige pasarlo porque lo que le importa está al otro lado. Sin embargo, cuando camina por el túnel hay oscuridad y frío, no sabe qué hay dentro, vislumbra algún bicho que no le gusta, el hedor es apreciable y comienza a sentirse mal. Antes de empeorar, gira sobre lo andado y se encuentra otra vez al comienzo del túnel. Entrar y volver hacia atrás cuando se empieza a sentir mal es como estar dispuesto a pasar el túnel pero dentro de un límite. Su sistema le dice “Si noto que me siento mal, entonces cierro la válvula de estar abierto a sentirme mal”. Pero entonces se tendrá que conformar con lo que hay en este lado del túnel. Si elige pasar el túnel tiene que moverse abierto al cien por ciento con los pensamientos y sensaciones que sobrevengan al caminar. Tiene un gran valor hacerlo y ese valor reside en que lo que le importa está al otro lado. Se trata del recorrido de su vida, con los túneles que uno no sabe cuándo acaban, pero se trata de seguir fiel a ese recorrido que le importa, si es eso lo que elige. (Cruz et al., 2017, p.10)