



**Universidad Nacional  
Federico Villarreal**

Vicerrectorado de  
**INVESTIGACIÓN**

**Facultad De Psicología**

**PROCRASTINACIÓN GENERAL Y CREENCIAS IRRACIONALES EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PROVINCIA DE  
TARMA- 2018**

**Tesis para optar el Título de Licenciada en Psicología con mención  
en Psicología Clínica**

**AUTORA:**

**Correa Dávila, Nilda Sthefany**

**ASESOR:**

**Vallejos Flores, Miguel Ángel**

**JURADO:**

Córdova Gonzales, Luis

Espíritu Álvarez, Fernando

Díaz López, David

**Lima - Perú**

**2019**

## **Pensamientos**

“No dejes para mañana, lo que puedes hacer hoy”.

Benjamín Franklin

“La procrastinación es el arte de mantenerse al  
paso con lo que pasó ayer, para evitar el mañana”.

Wayne Dyer

### **Dedicatoria**

Dedico mi trabajo de tesis, fruto de mi esfuerzo y dedicación, a mis padres Fernando y Nilda, por brindarme su apoyo incondicional y enseñarme que con perseverancia y disciplina todo se consigue.

A mi hermana Mishell, por su comprensión y compañía en este camino.

## **Agradecimientos**

Mi profunda gratitud a mi familia, por ser mi fuente de motivación para superarme cada día, por alentarme e incentivar me en los momentos difíciles, por cada uno de sus consejos para hacer de mí una mejor persona, hago presente mi gran afecto hacia ustedes.

Al Mg. Mario Salazar Bueno, por abrirme las puertas de su institución y permitirme el honor de investigar en la ciudad donde nací y crecí. A los estudiantes universitarios por su colaboración con el estudio, sin ellos no hubiese sido posible llevarlo a cabo.

A mis asesores y profesores, por guiarme compartiendo conmigo sus conocimientos, por su paciencia para dilucidar mis inquietudes y animarme a seguir adelante. A todas las personas que aportaron de alguna forma, a quienes de corazón agradezco por su tiempo y apoyo.

**PROCRASTINACIÓN GENERAL Y CREENCIAS IRRACIONALES EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PROVINCIA DE  
TARMA- 2018**

**Correa Dávila, Nilda Sthefany**

**Universidad Nacional Federico Villarreal**

**Resumen**

El objetivo de mi investigación fue determinar la relación entre la procrastinación general y las creencias irracionales, en una muestra conformada por 201 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad nacional de la provincia de Tarma, los instrumentos utilizados fueron la escala de Procrastinación General (EPG; Busko, 1998) y el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA; Guzmán, 2009). Los resultados indican que existe relación significativa positiva entre la procrastinación general y las creencias irracionales de competencia absoluta y expectativa social. Así mismo, el mayor porcentaje de la muestra (36,3%) se encuentra en el nivel medio de procrastinación general y las creencias irracionales con mayor prevalencia fueron expectativa social (34,3%), aprobación (33,3%), control externo (32,8%) y competencia absoluta (32,3%). Además, se encontraron diferencias significativas entre el semestre de estudio y condición laboral respecto a ambas variables.

*Palabras clave:* procrastinación, creencias irracionales, estudiantes universitarios

**GENERAL PROCRASTINATION AND IRRATIONAL BELIEFS IN STUDENTS  
OF A NATIONAL UNIVERSITY OF THE PROVINCE OF TARMA- 2018**

**Correa Dávila, Nilda Sthefany**

**Universidad Nacional Federico Villarreal**

**Abstract**

The objective of my research was to determine the relationship between general procrastination and irrational beliefs, in a sample formed by 201 university students of the Faculty of Health Sciences of a national university of the province of Tarma, the instruments used were the scale of General Procrastination (EPG, Busko, 1998) and the Record of Opinions Form A (REGOPINA, Guzmán, 2009). The results indicate that there is a significant positive relation between general procrastination and the irrational beliefs of absolute competence and social expectation. Likewise, the highest percentage of the sample (36.3%) is in the average level of general procrastination and the irrational beliefs with the highest prevalence were social expectation (34.3%), approval (33.3%), external control (32.8%) and absolute competence (32.3%). In addition, significant differences were found between the term of study and work condition with respect to both variables.

*Keywords:* procrastination, irrational beliefs, university students

## Índice

|   |   |     |
|---|---|-----|
| • | Pensamientos                                | ii  |
| • | Dedicatoria                                 | iii |
| • | Agradecimientos                             | iv  |
| • | Resumen                                     | v   |
| • | Índice                                      | vii |
| • | Lista de tablas                             | ix  |
|   | Capítulo I. Introducción                    | 10  |
|   | 1.1. Descripción y formulación del problema | 10  |
|   | 1.2. Antecedentes de investigación          | 13  |
|   | 1.3. Objetivos                              | 18  |
|   | 1.3.1. Objetivo general                     | 18  |
|   | 1.3.2. Objetivos específicos                | 18  |
|   | 1.4. Justificación                          | 18  |
|   | 1.5. Hipótesis                              | 19  |
|   | 1.5.1. Hipótesis general                    | 19  |
|   | 1.5.2. Hipótesis específicas                | 19  |
|   | Capítulo II. Marco teórico                  | 20  |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 2.1. Procrastinación            | 20 |
| 2.2. Creencias irracionales     | 32 |
| Capítulo III. Método            | 38 |
| 3.1. Tipo de investigación      | 38 |
| 3.2. Ámbito temporal y espacial | 38 |
| 3.3. Variables de estudio       | 38 |
| 3.4. Población y muestra        | 39 |
| 3.5. Instrumentos               | 41 |
| 3.6. Procedimientos             | 45 |
| 3.7. Análisis de datos          | 45 |
| Capítulo IV. Resultados         | 47 |
| Capítulo V. Discusión           | 54 |
| Capítulo VI. Conclusiones       | 61 |
| Capítulo VII. Recomendaciones   | 62 |
| Capítulo VIII. Referencias      | 63 |
| Capítulo IX. Anexos             | 69 |

## Lista de tablas

| Número |  | Página |
|--------|--|--------|
| 1      | Distribución de la muestra   | 40     |
| 2      | Correlación entre las variables procrastinación general y creencias irracionales | 47     |
| 3      | Niveles de procrastinación general en la muestra                                 | 48     |
| 4      | Categorías de las creencias irracionales en la muestra                           | 48     |
| 5      | Comparación de la procrastinación general según escuela profesional              | 49     |
| 6      | Comparación de la procrastinación general según semestre académico               | 50     |
| 7      | Comparación de la procrastinación general según condición laboral                | 50     |
| 8      | Comparación de las creencias irracionales según escuela profesional              | 51     |
| 9      | Comparación de las creencias irracionales según condición laboral                | 52     |
| 10     | Comparación de las creencias irracionales según semestre académico               | 53     |
| 11     | Análisis de correlación ítem-test de la escala de procrastinación general        | 73     |
| 12     | Coefficiente de KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett                          | 74     |
| 13     | Varianza total explicada de la escala de Procrastinación General                 | 75     |
| 14     | Análisis de confiabilidad de las escalas del Registro de opiniones forma A       | 76     |
| 15     | Baremos del Registro de opiniones forma A  | 76     |

## **Capítulo I**

### **Introducción**

#### **1.1. Descripción y formulación del problema**

Cada día, se observa en nuestro medio, que las personas prefieren con mayor frecuencia, realizar actividades que les resulta menos complicadas y más placenteras, postergando para último momento sus tareas y responsabilidades, la práctica de este comportamiento en el día a día, puede convertirse en un hábito perjudicial, éste fenómeno es conocido como procrastinación, considerado como el retraso de una labor prevista o planificada sin un motivo real que lo justifique, que se vuelve pernicioso, cuando además de no rendir los resultados esperados, trae como consecuencias efectos dañinos a la persona y a su entorno (Neville, 2007).

Este comportamiento se presenta en diversos grados y se evidencia en distintos ámbitos de la vida como en el cuidado de la salud, trabajo, atención de la familia o pareja, desarrollo y capacitación profesional, relaciones sociales, área académica, y administración financiera, entre otros (Balkis & Duru, 2007). Por ello, se ha encontrado que cerca del 89% de las personas manifiestan problemas asociados con algún nivel de procrastinación, estas cifras van en aumento, mientras que afecta la salud mental de las personas, generándoles una importante significación clínica (Natividad, 2014; Steel, 2011).

A pesar de ello, resulta curioso que se demuestre que las personas que procrastinan efectúan menos conductas de búsqueda de ayuda (Stead, Shanahan & Neufeld, 2010), suscitando un tema relevante y de interés en el ámbito de la terapia psicológica, debido a que se halla una diferencia notable entre el número de personas que tienen alguna afección relacionada con su salud mental y las que por esa razón acuden a

terapia; por ello, la procrastinación podría ser, como señalan algunos estudios recientes, un elemento relevante en este asunto y su estudio es valioso.

Así mismo, estudios reportan que este comportamiento disfuncional se inicia con mayor frecuencia en la adolescencia y llega a estabilizarse en la edad adulta, presentándose con mayor prevalencia en los estudiantes de educación superior o población universitaria (Sánchez, 2010). De igual modo, en nuestro país las cifras indican que existe mayor tendencia a procrastinar en adultos jóvenes entre 20 a 35 años (Argumedo, citada en El Comercio, 2008); por lo que es más común, encontrar este rango de edad en la etapa universitaria donde se desarrolla a mayor escala la vida académica y también laboral de una persona.

Ayuso (2009) refiere que éste fenómeno afecta a un 80% de los estudiantes universitarios porque en este período, la procrastinación toma mayor terreno convirtiéndolo en un campo de cultivo, ya que en esta etapa así como experimentan mayor independencia, también aumenta la demanda de responsabilidades en diversas áreas de sus vidas y especialmente en el ámbito académico, con actividades que se circunscriben en un determinado plazo de tiempo. Quienes no cuentan con una adecuada capacidad para adaptarse a estos cambios, y hacer frente a la demanda de la vida universitaria, prefieren emplear su tiempo en distracciones que les son más atractivas para evitar dar inicio a la labor, postergando actividades que por el momento no les brindan satisfacciones sino más bien preocupaciones, y valiéndose de excusas, disculpas o engaños para justificar el hecho de no efectuar lo solicitado.

El desarrollo de esta conducta resulta especialmente desadaptativa y preocupante, afectando negativamente el bienestar psicológico de la persona, debido al estrés y ansiedad como principales consecuencias de las muchas otras que se originan (Chávez, 2015; García, 2008).

Algunos hallazgos han reflejado la relación existente entre la procrastinación y la presencia de un estilo cognitivo negativo acerca de uno mismo y del mundo circundante, (Dryden, 2012), lo que se ve sostenido en la propuesta que Ellis y Knaus realizan en 1977, mencionando que la procrastinación se ve afectada por el mecanismo en la forma de pensar de las personas, en especial, los esquemas de infravaloración de sus propias capacidades, que los hacen dudar de sí mismos, este tipo de cogniciones se conocen como creencias irracionales y son comprendidos como pensamientos rígidos, extremos, ilógicos, inflexibles y absolutistas que obstaculizan la consecución de un propósito.

Con respecto a esa forma de pensar, los eventos por si solos no son los que producen el desajuste emocional, sino que son las propias creencias y pensamientos que tenemos sobre esos eventos lo que fundamentalmente genera malestar y sentimientos angustiosos, y por ende, conductas no saludables. Es por ello, que esta manera de percibir el mundo forma parte de toda perturbación emocional (García, 2009).

En América Latina y especialmente en nuestro país, existen escasos estudios sobre la relación entre la procrastinación y creencias irracionales, lo cual genera una interrogante aun por responder, así mismo, por el deseo de indagar y conocer más a fondo el tema y poder comprender otras realidades de acuerdo a diferentes características sociodemográficas y culturales que existen en nuestro país, por ese motivo se considerará para este estudio la población estudiantil de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión de la provincia de Tarma, puesto que es aún una población poco estudiada.

En base a lo mencionado anteriormente, formulo la siguiente interrogante:

¿Existe relación entre procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018?

## **1.2. Antecedentes de investigación**

Con respecto a la revisión de la literatura de antecedentes internacionales, existen algunos estudios sobre la correlación de la procrastinación y las creencias irracionales hace varias décadas atrás, a continuación, se presentan a los más recientes.

### **1.2.1. Antecedentes Internacionales**

Balkis y Duru (2018) realizaron un estudio transversal en estudiantes de pregrado de Turquía, para evidenciar los efectos integrados de autodestrucción, autoduda y creencias racionales sobre la procrastinación, mediante las subescalas de autodestrucción y racionalidad de la Escala General de Actitud y Creencia (GABS; Bernard, 1998), la subescala de Autoduda de la Escala de Superación Subjetiva (SOS; Oleson, Poehlmann, Yost, Lynch & Arkin, 2000) y la Escala de Procrastinación de Tuckman (TPS-TV, Tuckman, 1991). Los resultados mostraron que la autodestrucción, entendida como la evaluación negativa global de sí mismo, genera autoduda, lo que a su vez facilita la procrastinación cuando el nivel de creencias racionales es bajo. Concluyeron que las creencias irracionales generan sentimientos que favorecen la procrastinación; entretanto, que las creencias racionales provocan conductas que permiten el afrontamiento.

Flett, Haghbin y Pychyl (2016) investigaron la procrastinación, las cogniciones procrastinadoras y la melancolía rumiante, mediante un estudio correlacional en estudiantes de pregrado de Canadá, que completaron la Escala de Procrastinación para Estudiantes (PASS; Solomon & Rothblum, 1984), el Inventario de Cogniciones para la Procrastinación (PCI; Satinton, Lay & Flett, 2000) y la Escala de Respuesta Rumiativa (RRS; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). Entre sus principales resultados, exponen que los estudiantes que tienden a posponer actividades, poseen una tendencia crónica a concentrarse cognitivamente en sus sentimientos e información negativa autorelevante de

una manera que pueden mantener las dudas sobre uno mismo como algo sobresaliente y que contribuye al desarrollo de la angustia.

Balkis, Duru y Bulus (2012) investigaron en 281 estudiantes de 19 a 32 años, con el propósito de examinar la relación entre la procrastinación, creencias racionales / irracionales en el ámbito académico, las preferencias de tiempo para estudiar para los exámenes y el rendimiento académico mediante el uso del modelo de ecuación estructural, empleando el Inventario de Procrastinación de Aitken (API; Aitken, 1982), la Escala Académica de Creencias Racionales (ARBS; Egan, Canale, Del Rosario & White, 2007) y una encuesta que se elaboró para medir el tiempo de preferencia para estudiar para los exámenes. Concluyeron que, los estudiantes con un alto nivel de creencias racionales académicas tuvieron menos probabilidades de retrasar sus tareas y presentaron más probabilidades de comenzar a estudiar para exámenes con anticipación; mientras que, los estudiantes con un nivel más bajo de creencias racionales académicas tuvieron más probabilidades de retrasar las mismas y empezaron a estudiar más tarde. Por ello, los investigadores reportaron que la procrastinación en el ámbito académico, impacta directamente en el logro académico

McCown, Blake y Keiser (2012) realizaron un estudio experimental para identificar en tiempo real las creencias irracionales de estudiantes universitarios americanos que procrastinaban. En su centro de estudios, se les aplicó el Inventario de Procrastinación General de Lay (EPG; Lay, 1986) y el Inventario de Procrastinación de Adultos (IPA; McCown & Johnson, 1989), para definirlos como procrastinadores o no procrastinadores. Luego de ello, se les dio instrucciones para iniciar sesión cuando se encuentren en el momento activo de postergar un evento específico y escribir sobre sus pensamientos y sentimientos, mediante un aviso visual cada par de minutos, se les pedía que continúen escribiendo hasta tener aproximadamente 500 palabras. Se realizó un

análisis de contenido basado en la computadora para los textos con el Programa de Diagnóstico y Contenido Psiquiátrico versión 3, compuesta por ocho subescalas. Los resultados agrupó a los pensamientos de los procrastinadores en cuatro categorías: autodesprecio (emociones negativas hacia uno mismo), heterodesprecio (desconsideración hacia los derechos o emociones de otras personas), desprecio a la vida (depreciación del valor, calidad o la utilidad de aspectos generales de la vida) y baja tolerancia a la frustración. También se halló que los procrastinadores tienen la impresión de que las situaciones deberían ser fáciles, que deberían ser recompensados sin importar sus comportamientos y agasajados incluso por un logro mínimo.

Flett, Stainton, Hewitt, Sherry y Lay (2012) a través de una investigación transversal, analizaron la naturaleza de la procrastinación relacionada con los pensamientos automáticos mediante los correlatos de Inventario de Cogniciones Procrastinadoras (PCI; Stainton, Lay & Flett, 2000) y El Cuestionario de Pensamientos Automáticos (ATQ; Hollon & Kendal, 1980), en estudiantes de pre y post grado. Se concluyó que los puntajes obtenidos de las cogniciones procrastinadoras obtuvieron una relación significativa con pensamientos automáticos negativos en general y especialmente con los que manifiestan la necesidad de ser perfecto; además, los hallazgos refieren que la experiencia relacionada con frecuentes pensamientos sobre la postergación aporta al aumento de los niveles de estrés.

### **1.2.2. Antecedentes Nacionales**

Así mismo, en nuestro país, hasta el momento solo se ha desarrollado una investigación que incluye las variables procrastinación y creencias irracionales, del autor Manzares (2018), quien elaboró un estudio de diseño no experimental de tipo correlacional, cuyo objetivo fue examinar la relación entre la procrastinación académica,

las creencias irracionales/racionales académicas y el rendimiento académico en estudiantes del Programa Beca 18 de una universidad de Lima. Mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998), la Escala de Creencias Racionales Académicas (ECRA; Manzanares-Medina, 2016) y el autorreporte del promedio ponderado. Se obtuvo que las creencias racionales académicas se relacionan de manera negativa y significativa con la postergación académica y de forma positiva y significativa con la autorregulación académica, lo que significa que, a mayor frecuencia de creencias racionales de tipo académico, menores conductas de postergación de actividades académicas y mayor autorregulación académica.

Cerqueira, Castro, Tello y Beltrán (2016), en la investigación que realizaron de diseño no experimental, descriptivo y correlacional; tuvieron como objetivo determinar la relación entre la procrastinación general y académica con las dimensiones de la personalidad en estudiantes de una universidad en Chimbote, conformado por las Escuelas Profesionales de Enfermería, Obstetricia, Psicología y Tecnología médica. Los instrumentos a utilizados fueron el Cuestionario de Personalidad de Eysenck Revisado (EPQ-R; Eysenck, 1985) y la Escala de Procrastinación Estudiantil (EPE; Busko, 1998), conformado por las escalas de procrastinación general y académica. Los resultados indican que el 75.6 % de los estudiantes pertenecieron al nivel medio y alto de procrastinación general, y el 72.7 % al nivel medio y alto de procrastinación académica. Se halló relación entre la procrastinación académica con las dimensiones de neuroticismo y psicoticismo; por el contrario, no se encontró relación entre procrastinación general con extraversión, neuroticismo ni psicoticismo.

Chávez en el año 2015, desarrolló un estudio correlacional entre la procrastinación crónica y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de una universidad particular de Lima metropolitana, así como la interacción con los aspectos

sociodemográficos. Se empleó la Escala de Procrastinación General de Lay (EPG; Lay, 1986), el Inventario de Procrastinación para Adultos (IPA; McCown & Johnson, 1989), el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones (PTD; Mann, 1982) y las Escalas Ansiedad-Estado y Rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). Concluyeron con la presencia de la asociación fuerte y significativa entre ansiedad rasgo-estado y procrastinación crónica. Asimismo, esta asociación fue positiva y significativa en hombres, así como en quienes trabajan.

En el año 2013, Carranza y Ramírez realizaron un estudio descriptivo con el propósito determinar el nivel de procrastinación en 302 estudiantes ambos sexos entre 16 y 25 años de una universidad de Tarapoto; para ello, se empleó el Cuestionario de Procrastinación (CDP; Ramírez, Tello & Vásquez, 2013). Los resultados muestran que el 52% de la muestra corresponde a un nivel promedio de procrastinación, quienes presentan mayores niveles fueron los estudiantes universitarios más jóvenes que se ubican entre las edades de 16 y 20 años, y los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura.

En cuanto a investigaciones de creencias irracionales en nuestro medio, Rasco y Suarez (2017) realizaron un estudio de corte transversal de diseño no experimental y correlacional con el objetivo de determinar la relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud comprendidos entre 16 y 30 años de una universidad nacional de Lima, empleando el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA; Guzmán, 2009) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). Concluyeron que existe relación significativa entre ansiedad estado-rasgo con las creencias irracionales de aprobación, competencia absoluta, condenables o relatividad de los actos, expectativa social y continuidad de efectos. Además, las creencias irracionales que predominaron en la muestra fueron relatividad de los actos, expectativa social, control externo o felicidad.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general:**

Determinar la relación entre procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018.

#### **1.3.2. Objetivos específicos:**

1. Medir los niveles de procrastinación general en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018.

2. Identificar las creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018.

3. Comparar la procrastinación general, según escuela profesional, semestre de estudio, y condición laboral en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018.

4. Comparar las creencias irracionales, según escuela profesional, semestre de estudio, y condición laboral en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018.

### **1.4. Justificación**

A nivel teórico, busca contribuir con el aporte de datos empíricos entre la relación de la procrastinación y las creencias irracionales, en vista que existen escasos estudios en nuestro medio sobre la relación de dichas variables, los resultados de investigación son relevantes para contrastar el modelo teórico propuesto por Ellis y Knaus en 1977; que sostienen a las creencias irracionales como un factor fundamental en la práctica de la procrastinación, además busca contrastar la aplicación de dicha teoría en la población en estudio y en la actualidad, ayudando a consolidar este campo investigativo tomando en cuenta un enfoque clínico, ya que la mayor parte de los estudios que se han realizado sobre el tema tienen una perspectiva vinculada al ámbito educativo.

Así mismo, los resultados de la investigación junto con otros estudios, pretenden aportar en el surgimiento de implementación de proyectos de prevención y estrategias de intervención, mediante programas, talleres, y otras actividades que brinden herramientas y recursos a aquellos que se ven afectados por esta problemática.

A nivel social, por ser una población en donde existen limitados estudios de corte psicológico, representa un beneficio para la institución y sus estudiantes, ya que se reporta datos estadísticos sobre cómo se presentan las variables de investigación.

## **1.5. Hipótesis**

### **1.5.1. Hipótesis general:**

Existirá relación entre procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma – 2018.

### **1.5.2. Hipótesis específicas:**

1. Existirán diferencias significativas en la procrastinación general según escuela profesional, semestre de estudio y condición laboral en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018.

2. Existirán diferencias significativas en las creencias irracionales según escuela profesional, semestre de estudio y condición laboral en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma – 2018.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### 2.1. Procrastinación

La procrastinación se conceptualiza desde distintos enfoques, especialmente considerando el ámbito científico, donde procrastinar no trata exclusivamente en dejar algo para después, aunque forme parte inherente de esta manera de ejecutar. El significado del término es mucho más amplio que su definición literal.

Según Steel (2011), la palabra de origen latino, proviene del término *procrastinate*, conformado por el adverbio ‘pro’ que significa hacia adelante y ‘crastinus’ que quiere decir para mañana”. Así mismo, Eckert, Ebert, Lehr, Sieland y Berking (2016) sostienen que la procrastinación es una “respuesta disfuncional a estados afectivos no deseados, incapacidad de tolerar emociones aversivas, que lleva a las personas a posponer sus actividades, para anular aquel estado afectivo, lo que influye en el rendimiento y desarrollo de diferentes ámbitos de su vida” (p.10).

Sánchez (2010) concuerda con los autores, al definir el término como “una conducta de evitación que realiza una persona, al asociar la tarea con algo desagradable y displacentera por lo que elige aplazarla” (p.90). Este patrón desfavorable de comportamiento, caracterizado por la búsqueda de provecho a corto plazo, manifiesta consecuencias mayores en el ámbito personal, social y familiar del individuo a largo plazo.

##### 2.1.1. Evolución histórica

Steel (2007) elaboró una recopilación sobre la historia de la procrastinación, su explicación evolucionista, empezó con los primeros testimonios escritos por los Egipcios hace cuatromil años, referidos a actividades del campo y tareas agrícolas, quienes manifestaban verbos para referirse a circunstancias que conocemos como procrastinación,

donde anunciaba al hábito pernicioso de la pereza para completar las actividades necesarias para subsistir . Así mismo afirma que aproximadamente hace 700 a. C., Hesíodo, poeta de la literatura griega, realizó citas con referencia a no dejar el trabajo para mañana, ya que quien lo hace termina en la ruina. Para el año 400 a. C, la procrastinación empezaba a expandirse del campo a la guerra, Tucídides, un general ateniense, que escribió sobre la guerra con los espartanos, mencionando a la procrastinación, como una característica negativa y criticada de la persona, provechosa solo para aplazar el inicio de la guerra para posibilitar y permitir los preparativos para salir victoriosos.

Unos siglos después, alrededor de 44 a.C., La procrastinación empezó a hacerse presente en temas políticos, cuando Cicerón, un orador político, enfrentado a Marco Antonio, amante de Cleopatra, en uno de sus discursos hacia su opositor antes de su muerte, manifestó que la procrastinación y dilación, son acciones detestables en la realización de cualquier asunto. Ya durante 1682, la procrastinación, empieza a aparecer en la religión, con su inclusión en textos budistas, además del sermón del reverendo Walker, quien expresó que la procrastinación era realmente inmoral y que estaba conectado con la evitación de las tareas, la voluntad y el pecado, pues planteaba que las personas que postergaban las labores eran pecadoras (citados en Steel, 2007).

En síntesis, este recorrido histórico, refleja que la tendencia a la procrastinación, ha ocupado un lugar en la experiencia humana desde la antigüedad, considerada de manera más neutral, entendiéndose como una especie de ejercicio de inactividad. Sin embargo, se apropió de una implicación y connotación negativa con el advenimiento de la revolución industrial en el año 1751 (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Por su parte Milgram (1992), en un primer análisis histórico sobre el tema, manifestó que las sociedades agrarias no estuvieron tan preocupadas como las que contaban con mayores

avances tecnológicos, donde demandaban cuantiosas obligaciones, deberes y plazos, lo que dio mayor fuerza y expansión a la procrastinación.

Steel (2007) menciona que en dicha revolución Samuel Johnson escribió un artículo en el que refería que aún con la educación de los moralistas y la reprensión de la razón, la procrastinación era una de las fragilidades generales que habitaba en todos y en diferente medida. Finalmente, luego de cuatro años, Johnson, incluye el término en su famoso diccionario inglés.

### **2.1.2. Modelos teóricos de procrastinación**

A continuación, se describen algunos de modelos teóricos relacionados con la procrastinación; considerando al modelo de la Terapia Racional Emotiva Conductual como base para la presente investigación.

#### **2.1.2.1. Modelo psicodinámico**

Fue la primera teoría en estudiar la procrastinación, Según Freud (citado en Natividad, 2014), sugiere que la procrastinación, es el retraso de la ejecución de actividades consideradas como perniciosas para el ego y generan ansiedad como señal de alarma, puede percibirse como una defensa contra el hecho de emprender la acción y protegerse así del riesgo del eventual fracaso. Es decir, el ego se autoprotegería de la ansiedad a través de varios mecanismos de defensa que incluye el aislamiento.

#### **2.1.2.2. Modelo conductual**

Briody (citado en Balkis & Duru, 2007), explica este comportamiento de acuerdo a los principios del conductismo y la conocida ley del efecto, donde propone que aquellos sujetos que han sido reforzados por procrastinar continuarán haciéndolo, mientras que los que no tienen una historia de recompensas por tales conductas, desistirán; es decir, las conductas persisten por sus consecuencias.

### 2.1.2.3. Teoría de la motivación temporal

Modelo integrador de la procrastinación, encuadrado en la teoría motivacional que propone Steel (2011), determinó que existen cuatro componentes causales que se conectan entre sí: 1) importancia o valor de la tarea programada, que es el incentivo gratificante al cual respondemos, 2) expectativa o deseabilidad de la tarea, 3) Impulsividad, entendida como nuestra sensibilidad personal a posponer una acción determinada y 4) Demora o retraso, que es el tiempo disponible para realizar la tarea que una persona debe esperar para recibir la recompensa esperada. La interacción de estos componentes se presenta mediante una ecuación:

$$\text{Motivación} = \frac{\text{Expectativa X Valoración}}{\text{Impulsividad X Demora}}$$

La motivación indica la fuerza o preferencia hacia un curso de acción, en el numerador se halla la expectativa y el valor, cuanto más elevados sean estos dos elementos, mayor será la motivación para la acción y menor la procrastinación, ya que a mayor expectativa o recompensa y posibilidad de recibirla, más rápido captará la atención de las personas; por el contrario, en el denominador encontramos la impulsividad y el retraso, y cuanto mayor sean estas dos variables, menor será la motivación y mayor la procrastinación. Entonces, quienes poseen mayores niveles de procrastinación serán aquellos con menor expectativa sobre las consecuencias o resultados, baja valoración de la tarea, mayor impulsividad y más demora observada para las recompensas por cumplir la tarea.

#### **2.1.2.4. Terapia racional emotivo conductual (TREC)**

Dentro de la perspectiva cognitivo-conductual, la TREC, es uno de los modelos teóricos más importantes sobre el tema de la procrastinación, y el que se considerará para el desarrollo de la presente investigación. Fue planteado por Ellis y Knaus (1977), quienes señalan que la procrastinación se encuentra vinculada a las creencias irracionales de los sujetos, las cuales incitan que comparen su percepción de autovalía con su rendimiento. García (2009), refiere que dicho modelo es un procedimiento práctico y conveniente para reconocer las creencias subyacentes, así como para dilucidar el mecanismo autopertuador y por ende el tratamiento de la procrastinación.

Ellis (citado en García, 2009) menciona que la procrastinación es el “trastorno ante la incomodidad” (p.5), siendo su hipótesis elemental la que constituye que, todas las perturbaciones psicológicas poseen una distorsión del pensamiento, que incide directamente en el estado emocional y por ende en la conducta de la persona; así mismo, sus creencias y el proceso de interpretar los acontecimientos de su vida, son por lo general automáticos y se muestran como pautas implícitas sobre sí mismos

La TREC fundamenta que las personas no postergan sus actividades solo por el hecho de anticiparse a encontrarse con una amenaza, reducción de la libertad o fracaso. La razón real, es porque poseen creencias rígidas y extremas sobre estas situaciones anticipadas, las cuales van tomando forma de creencias de intolerancia al malestar y devaluación relacionadas con uno mismo y el mundo; por lo tanto, son personas que exigen sentirse cómodas en todo momento y tienen poca tolerancia a la perturbación emocional (Dryden, 2012).

Ellis y Knaus (1977) hicieron referencia a que la procrastinación se daba por tres causas básicas:

1) Autodestrucción, considerada como la percepción negativa y despectiva de uno mismo, de acuerdo con este razonamiento, la procrastinación proviene por una parte de creencias excesivamente exigentes sobre lo que consideran un adecuado cumplimiento de una actividad, es decir, del perfeccionismo y, por otra parte, sobre el panorama de la autovalía fundamentada en lo que uno es capaz de realizar.

2) Baja tolerancia a la frustración que aparece cuando el sujeto supone que conseguir metas futuras incluye sacrificarse en el presente, asumiendo la creencia distorsionada sobre que dicho sufrimiento es irresistible. En base a esta creencia autolimitadora, los individuos con este estilo cognitivo eligen aplazar la tarea, al ceder a la baja tolerancia a la frustración, el sujeto obtiene el beneficio inmediato de disminuir el malestar vinculado con la tarea, sin embargo, a cambio acepta, implícitamente, resultados complejos a largo plazo por no tolerar el más mínimo malestar, y demora en la satisfacción de sus deseos ni de aguantar ningún sentimiento o circunstancia no agradable.

3) La hostilidad, considerada como una manifestación emocional proveniente de un conflicto emocional o reclamo hacia personas significativas; es decir, las personas pueden presentar esta conducta como una expresión indirecta y autoperjudicial, de ira y hostilidad hacia las personas asociadas a dichas tareas.

Estos componentes, se consideran como expresión de un estilo cognitivo vinculado a la procrastinación que incluye percepciones negativas sobre la autocapacidad de la persona, expectativas fuera de la realidad sobre los demás y el mundo (Balkis & Duru, 2007; Ellis & Knaus, 1997, Haycock, 1993).

### **2.1.3. Ciclo de la procrastinación**

En base a estudios que realizaron Burka y Yuen (2008) afirmaron que es posible encontrar esquemas de pensamientos que se repiten en las personas que procrastinan desde que deciden realizar una tarea, y que los lleva a recorrer un ciclo que se puede

prolongar durante un período de semanas, meses o incluso años, o puede ocurrir que se mueva rápidamente de principio a fin en cuestión de momentos. Está conformado por los siguientes pasos:

- 1) Esta vez empezaré a tiempo: Al emprender un proyecto por primera vez, existe la expectativa de hacerlo con tiempo y la idea de realizarlo de manera sistemática. Sin embargo, al no sentirse capaz para ejecutarlo en seguida, se piensa que se llevará a cabo en algún momento a corto plazo o de forma espontánea, sin ningún esfuerzo planificado por parte de la persona.
- 2) Empezaré pronto: A medida que transcurre el tiempo se presentan síntomas de ansiedad ante la decisión de dar el primer paso; sin embargo, priman pensamientos asociados a confiar y contemplar el tiempo que aún queda.
- 3) ¿Qué sucede si no empiezo?: Con el paso de los días, se va alejando de la esperanza, lo que incrementa la ansiedad y activa cogniciones negativas y catastróficas debido al miedo al fracaso. En esta etapa aparecen pensamientos rumiativos relacionados a autorreproches, arrepentimiento y sentimientos de frustración. Por lo que se sustituye la acción de postergar, por otra actividad para evitar la que tiene mayor relevancia y percibir como productivo aquello que estamos haciendo, hasta pensar que existe un avance y buscar refuerzo inmediato a través alguna actividad que nos cause placer, este efecto tiene corto tiempo de duración.
- 4) Aún estoy a tiempo: Aunque se siente avergonzado, culpable y engañoso; esta fase se caracteriza porque el procrastinador sigue aferrado a la esperanza de que de alguna forma todavía hay tiempo para empezar o terminar el proyecto, intentando desesperadamente mantenerse optimista y creyendo que algo mágico llegará a resolverlo, demostrando así un modo irracional de pensar.

- 5) Hay algo mal conmigo: En este momento, el procrastinador está desesperado; en vista que no funcionaron las buenas intenciones de comenzar temprano, la culpa, el sufrimiento, ni la fe en la magia. Entonces la preocupación por terminar lo pendiente se ve reemplazada por un miedo mucho más aterrador, empezando a cuestionar sus propias capacidades o creyendo que le falta algo fundamental, que ve en los demás, como autodisciplina, coraje, inteligencia o suerte, haciendo que el autoconcepto se altere.
- 6) La decisión final: Hacer o no hacer: La persona se reprende a sí misma por su procrastinación, por lo que elige tomar una de dos opciones, hacer o no hacer; es decir intentar desesperadamente hacer la actividad a último momento, o no llevarla a cabo.
- 7) No volveré a procrastinar otra vez: Cuando finalmente el proyecto se abandona o finaliza, el procrastinador comúnmente se derrumba con alivio y agotamiento. La molestia generada hasta este instante es tan profunda, así como la incomodidad que experimenta, que la persona llega a pensar y se dice a sí misma que no volverá a pasar por esta experiencia otra vez.

El ciclo de la procrastinación termina con una promesa enfática de renunciar a este comportamiento para siempre, a pesar de que los procrastinadores pasan por el ciclo una y otra vez. Este comportamiento se basa en opciones autolimitantes, referidas a cómo las personas se autominusvaloran a través de pensamientos críticos y autoafirmaciones despectivas y negativas acerca de sí mismo.

#### **2.1.4. Factores de la procrastinación**

De acuerdo a Steel (2007) existen factores asociados a la postergación que se presentan a nivel ambiental e individual. En el primer factor, están consideradas las características de la tarea, las cuales se dividen en 1) la aversión a la tarea explica que

cuanto más aversiva sea la situación para la persona, será más probable que se evite y 2) el tiempo de recompensa y castigo, que hace referencia a cuando más lejos esté un evento temporalmente tendrá menor impacto sobre las decisiones que tome.

En cuanto al factor individual, o la tendencia de la persona a la dilación, el autor mencionado propone que existen rasgos relevantes de personalidad que pueden influir en la respuesta particular que tienen cada persona ante la procrastinación, conformado por los siguientes componentes:

- a) Desinterés en la tarea, cuando la persona cuenta con la competencia, mas no con la voluntad de elaborar una actividad por la que tiene nulo o poco interés; por lo tanto, la retribución o estímulos son débiles.
- b) La preocupación por el fracaso, debido a que la persona desconfía de sí misma y otorga más importancia a lo que su entorno piense de él o ella.
- c) Depresión o disminución en el estado de ánimo, al experimentarlo con frecuencia, ésta situación disminuye físicamente su disposición y reacción a cualquier quehacer.
- d) Rebelión, la dilación puede presentarse como una respuesta a una actividad que la persona considera inaceptable o superflua.
- e) Problemas de gestión del tiempo, desestimar el tiempo que lleva ejecutar la tarea.
- f) Impulsividad y distracción, Blatt y Quinn (citado en Steel, 2007) argumenta que las personas impulsivas tienen mayor predisposición a postergar, debido a se rigen por una gratificación inmediata, su preferencia se da por deseos del momento.
- g) Disfrute trabajando bajo presión, según estudios realizados, se concluye que los estudiantes que se deleitan con la adrenalina al trabajar bajo presión pueden

llegar a postergar intencionalmente sus actividades para experimentar dicha sensación. Éste ejercicio como se mencionó con anterioridad, solo se considera como negativo cuando se vuelve un hábito con resultados perjudiciales.

h) La edad, según análisis demográficos la procrastinación parece ser una conducta que se reduce considerablemente con la edad, las personas mayores procrastinan en menor medida que las menores.

Existe además un factor familiar relacionado con la procrastinación, que considera que los hijos bajo un estilo de crianza donde predomina el rigor y supervisión presentan mayor procrastinación que otros, por rebelión de un control excesivo al exigir el cumplimiento de sus quehaceres, también se considera la influencia familiar, mediante la imitación de los hijos hacia los padres que realizan conductas procrastinadoras (Ferrari, et al.,1995; Zakeri, Esfaham, & Razmjoe, 2013) .

### **2.1.5. Tipología de la procrastinación**

Respecto a los tipos de procrastinación, se han propuesto distintas aproximaciones. A continuación, se presentan algunas de ellas:

Busko (1998), considera dos tipos de procrastinación: El primero es la procrastinación general, como la tendencia a retrasar o evitar quehaceres generales que se deberían haber terminado, lo realizan aquellas personas que posponen actividades en situaciones cotidianas y que casi siempre o siempre experimentan niveles problemáticos de ansiedad asociados a este comportamiento, el cual puede ser perdurable en el tiempo y que antecede al segundo tipo, la procrastinación académica, el cual es la manifestación de este comportamiento en un contexto social particular, y que hace referencia a los individuos que posponen sus tareas en situaciones en el ámbito académico.

Por su parte Argumedo, J. Díaz, K. Díaz, y Ferrari (2005) consideran dos tipos de procrastinación de acuerdo a la frecuencia con la que se realiza, las cuales son

situacional y crónica, la primera es el acto de procrastinar exclusivamente en un contexto, como en el trabajo, salud, economía, ámbito académico, siendo éste último contexto el más estudiado; mientras que la procrastinación crónica es una pauta no adaptativa para la vida de la persona, traducida en una conducta con efectos relevantes que trasciende e impacta a más de un contexto de manera constante y repetida en el tiempo. (Ferrari, et al., 1995; Steel, 2011).

Además, según el motivo o circunstancia que lleva a ejecutar la conducta de procrastinación, de acuerdo a Díaz (2004) se manifiestan de la siguiente manera:

1) Procrastinación por evitación, caracterizada por un sentimiento de incapacidad para lograr realizar satisfactoriamente una actividad, relacionada con el autoestima de la persona, donde busca principalmente no enfrentarse a la tarea en cuestión, la motivación puede adoptar varias formas, ya sea porque la aversión que causa de manera intrínseca a la persona, son evitadas; mientras que otras son pospuestas eternamente por el miedo a fracasar en el intento de realizarlas, lo cual esconde un miedo a enfrentarse a las propias limitaciones

2) Procrastinación por activación, al contrario de la anteriormente mencionada, se caracteriza por un elevado nivel de búsqueda de sensaciones, procrastina porque desea experimentar la adrenalina de completar una tarea a último momento; es decir recibe refuerzo positivo al realizar una tarea en muy poco tiempo para la que ha tenido más plazo, dicha sensación de desafío, les aporta la estimulación que necesitan.

3) Procrastinación por indecisión, llevada a cabo por aquellas personas que se toman mucho tiempo para realizar una tarea por no saber cómo afrontarla y presentar dificultades en la toma de decisión.

### **2.1.6. Consecuencias de la procrastinación**

Las personas que procrastinan presentan problemáticas en su salud mental, debido a que experimentan mayor estrés, culpabilidad, abulia o apatía, ansiedad, depresión, desesperanza, falta de autoconfianza, enojo, vergüenza, sentimientos de frustración, inferioridad e inutilidad y cíclicamente, más procrastinación, afectando su bienestar emocional (Abreu, 2015; Dryden, 2012; Ellis y Kanus, 1977; Stead et al., 2010). Ferrari (1991) afirma mediante los resultados de su investigación, que las personas que procrastinan tienen una autoestima más baja, mayor tendencia a una identidad difusa y disminución en la búsqueda de información para una de identidad propia, debido a que estas personas perciben su autoestima como la habilidad de realizar adecuadamente una tarea y al retrasarla emiten opiniones y juicios sobre sí mismos.

De acuerdo con Guzmán (2013), se ha demostrado el malestar subjetivo ocasionado por la procrastinación, sobre el estado emocional en general, indicando que los procrastinadores poseen sentimientos de arrepentimiento relacionados a un aspecto retrospectivo sobre el cumplimiento de sus metas en los diferentes ámbitos de sus vidas. Así mismo Ferrari (1992), señala que existen también consecuencias a largo plazo que incluyen un menor desempeño en relación con sus pares en el ámbito personal, académico, social o laboral; y menor motivación y creatividad en sus planes o proyectos.

Dentro de sus consecuencias Balkis y Duru (2007), señalan que la procrastinación presentada de manera crónica, tiene consecuentemente angustia psicológica y sentimientos de disconformidad, debido a la falta de sentido del control o regulación personal. Mientras que las consecuencias de la procrastinación en el ámbito académico, además de las mencionadas anteriormente, son disminución en las calificaciones, mayor inasistencia a clases y aumento en el índice de deserción académica (García, 2008).

## **2.2. Creencias irracionales**

Las creencias irracionales, variable del presente trabajo de investigación se encuentra fundamentada en la terapia racional emotiva conductual de Albert Ellis, su fundador, quien refiere que son la base de toda perturbación psicológica (citado en Lega, Caballo & Ellis, 2002), por lo que se revisa a continuación.

### **2.2.1. Historia de terapia racional emotiva conductual**

Inicialmente, Ellis pertenecía al enfoque psicodinámico, sus primeras experiencias abarcaron el ámbito sexual, pareja y familiar; sin embargo, al no obtener los resultados que esperaba, en 1950 decidió inclinarse por otro camino, específicamente por la terapia racional, en la que postulaba que las personas estaban instruidas con ideas o creencias disfuncionales, y que con el paso del tiempo se arraigaban a ellas hasta llegar a formar de manera involuntaria e imprevista parte de la filosofía básica de sus vidas. En 1955, le agregó el componente emocional, por lo que pasó a llamarse terapia racional emotiva (TRE), la teoría no estaba estática y seguía en constante desarrollo y consolidación, por lo que en poco tiempo después, en 1956 le añadió el factor conductual, llegando a ser la terapia racional emotiva conductual que conocemos, y que presentó en el Congreso de la American Psychological Association en Chicago (Ellis, 1962).

### **2.2.2. Influencias psicológicas y filosóficas**

Recibió influencias de algunas escuelas psicológicas, siendo una de ellas el psicoanálisis con dos figuras relevantes: Horney, quien estableció y describió la ‘tiranía de los debería’ como factor fundamental en la perturbación emocional y Adler, quien se interesó en el vínculo entre autodevaluación y ansiedad, y el empleo de un método cognitivo persuasivo en el tratamiento. Además de las técnicas cognitivas y emotivas, Ellis usó también técnicas conductuales, valiéndose de los precursores del conductismo

Watson y Rayner, sobretodo de la terapia sexual activo-directiva (citados por Lega, et al., 2002).

En cuanto a sus bases filosóficas, uno de los autores más resaltantes fue Epicteto, quien refirió la premisa estoica sobre que la perturbación emocional es creada por la interpretación de las situaciones, más no por las situaciones en sí. Además, se encuentran influencias tanto de la corriente de la filosofía occidental principalmente con Kant y Russell, quienes representan la búsqueda de la plenitud y la felicidad; mientras que los más influyentes de la corriente oriental, fueron con Lao-Tsé y Buda quienes manifiestan que uno mismo se crea su propio sufrimiento, al pensar de forma irracional y disfuncional (citados por Navas, 1981).

### **2.2.3. Modelo ABC de la TREC**

Ellis planteó un paradigma en el que instauro el fundamento básico en referencia a que los pensamientos o cogniciones tiene un papel importante en el origen de los trastornos emocionales y conductuales. A continuación se detalla el modelo ABC y cómo se conceptualizan los problemas psicológicos dentro de ello (Lega, et.al., 2002).

Acontencimiento activante (A): Situación que contiene tres elementos 1) qué sucedió, 2)cómo percibió la persona lo ocurrido y 3) cómo lo evaluó; tanto el primer como segundo elemento constituyen parte de la misma situación; mientras que el tercero está vinculado a su sistema de creencias; así mismo, se requiere hacer una diferenciación entre la realidad percibida que es la tomada por el sujeto como supuestamente cree que es, y la realidad objetiva que es aquella que se puede confirmar y referida al consenso social de lo que ocurrió. Es importante mencionar que la percepción de un acontecimiento o situación activante (A) no es la que causa por sí misma las consecuencias emocionales y/o conductuales (C) , sino las evaluaciones cognitivas como creencias y pensamientos (B) que hacemos de ella.

Creencias (B): Es la forma de pensar del individuo, específicamente las cogniciones o evaluaciones que hace de la realidad, la manera de interpretar las circunstancias, y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el mundo en general; además, son las que realmente originan las consecuencias emocionales y conductuales, debido a que son los mediadores entre A y C. Por ello, Ellis expone que existen dos sistemas de creencias que tiene la persona, las denominadas racionales (rB) e irracionales (iB), siendo ambas evaluaciones de una misma realidad; entonces, la base de la TREC reside en transformar las creencias irracionales para lograr sus metas y encontrar un estado de felicidad, buscando que los individuos se hagan responsables de sus B, y no que le echen la culpa a las A o las C; por ejemplo, cuando se dice “por tu culpa estoy molesto”, hecha la culpa a los elementos externos que si bien es cierto pueden influir, pero no determinan la conducta

Consecuencias (C): Aquellas reflejadas en el plano emocional y conductual, que se dan a partir de la interpretación que realiza el individuo de “A”. La consecuencia emocional, se puede inferir mediante señales físicas del comportamiento de la persona, comprendiendo las consecuencias emocionales propias de situaciones frecuentes de la vida y mediante la deducción, conociendo el esquema de creencias. Según la TREC, es importante diferenciar las emociones que ayudan a la persona, de las que le producen un daño emocional, obstaculizan sus objetivos y que resultan en comportamientos autodestructivos, dentro de las emociones apropiadas encontramos la tristeza, preocupación, enfado y remordimiento y dentro de las perturbadoras tenemos a la depresión, ira clínica, culpa.

#### **2.2.4. Creencias dentro del marco de la teoría racional emotivo conductual**

Según Lega et.al. (2002), las creencias son cogniciones evaluativas sobre la narración de la realidad, y son divididas en:

A. Creencias racional: Inferencias o interpretaciones basadas y contrastadas lógicamente, científica y objetivamente con datos empíricos, generando un razonamiento y filosofía funcional para esa persona (Choudhury, 2013).

B. Creencias irracional: Interpretaciones ilógicas, poco empíricas, y le ocasionan dificultad al individuo en la consecución de sus metas planteadas y que lo lleva a conductas erróneas (Choudhury, 2013; Navas, 1981).

### **2.2.5. Características de las creencias irracionales**

Bernard, Joyce y Rosewarne (citados en Calvete y Cardeñoso, 1999), reconocen las siguientes características de las creencias irracionales: a) son falsas, puesto que no se deducen ni concluyen de la realidad objetiva, ya que pueden empezar por una premisa no adecuada y guiar a deducciones que no son basadas en evidencia empírica, b) son órdenes o mandatos, debido a que se manifiestan como demandas, deberes y necesidades, c) conducen a emociones perturbadoras como ansiedad, depresión, etc., d) no colaboran en el logro de objetivos, porque cuando en la persona predominan creencias absolutas consecuentes con un desborde de emociones, la situación en la que se encuentra no es la más óptima para llevar a cabo la ejecución de sus tareas, actividades y metas.

A su vez Lega et.al. (2002), sostienen que las creencias irracionales se caracterizan por que a) no son consistentes en su lógica, b) no son consistentes con la realidad concreta o empírica, c) son dogmáticas y absolutistas, d) ocasionan emociones que perturban a la persona y e) impiden el logro de metas y objetivos.

### **2.2.6. Tipos de creencias irracionales según Ellis**

Ellis (2006), creador de la TREC, describe las siguientes creencias irracionales de la siguiente forma:

1) "Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad": En la realidad, es una

meta inalcanzable, las personas con esta creencia, a menudo abandonan sus propias necesidades para complacer la de los demás utilizando gran energía para ello, reflejando inseguridad y preocupación ansiosa.

2) "Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles". En definitiva, ningún ser humano puede ser absolutamente competente en todos los aspectos de su vida; sin embargo, quienes creen que sí, se exigen a ellos mismos conllevan elevados niveles de estrés y enfermedades psicosomáticas. Además, quienes están continuamente en esta comparación con los demás, se sienten por lo general inferiores e insatisfechos con su vida.

3) "Algunas personas son viles, malvados e infames y deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad". El culpabilizarse a uno mismo genera ansiedad, angustia y hasta depresión, y el culpabilizar a los otros, rabia y hostilidad, conduciendo a conflictos personales o sociales. El castigo severo conduce a seguir cometiendo el error, por el contrario una actitud más tolerante y racional, favorece más el cambio positivo.

4) "Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen". Las personas con esta creencia no diferencian lo que les agradaría que fuera, con lo que realmente es, cuando esto sucede las personas se sienten abatidas, frustradas y desdichadas por ver su deseo como una necesidad imperiosa.

5) "La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones". Este tipo de creencia nos exime de toda responsabilidad sobre nuestros estados afectivos y por ende, de conductas; ya que los acontecimientos externos solo nos afectarán en la medida de la valoración e interpretación que le demos.

6) "Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra". La ansiedad desmedida bloquea nuestra capacidad de tomar decisiones y de afrontar; además, no nos permite ver la situación como realmente es, llegando a exagerar y maximizar la situación.

7) "Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida", dejar de lado aquello que no consideramos agradable, puede traernos consecuencias negativas; además que la confianza en uno mismo se va generando a medida que se cumplen responsabilidades y no se evitan, por lo que al hacer esto aumenta el grado de inseguridad y desconfianza personal.

8) "Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar". Es normal tener cierto grado de dependencia hacia los demás; sin embargo, no llegar al punto de que los demás decidan por nosotros, debido a que se pierde la posibilidad de ser uno mismo.

9) "La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente", para algunas personas que piensan de esta manera, el pasado es la excusa para no hacer frente al presente, no los dejan encontrar soluciones más actuales y experimentan por lo general depresión.

10) "Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás". Algunas personas no diferencian los problemas de los demás con los suyos, viéndose afectados de la misma forma. Sin embargo, el involucrarnos en los problemas de los otros se usa con frecuencia como una excusa sutil para no afrontar nuestros propios problemas.

## **Capítulo III**

### **Método**

#### **3.1. Tipo de investigación**

La presente investigación corresponde a un enfoque cuantitativo; de diseño no experimental, puesto que no existió manipulación de las variables de estudio. El tipo de investigación fue descriptivo porque tuvo la finalidad de presentar la realidad de los fenómenos estudiados; comparativo porque buscó establecer diferencias; correlacional debido a que pretendió determinar el grado de relación entre dos fenómenos y de naturaleza transversal ya que la recolección de datos se dio en un tiempo y momento determinado (Salkind, 1998).

#### **3.2. Ámbito temporal y espacial**

Se llevó a cabo en la Facultad de Ciencias de la Salud la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión sede de la provincia de Tarma, que se ubica en el departamento de Junín. Específicamente en los ambientes de las Escuelas Profesionales de Enfermería y Obstetricia. En cuanto al ámbito temporal, el estudio se consolidó entre los meses de abril a diciembre del 2018.

#### **3.3. Variables de estudio**

##### **3.3.1. Procrastinación general**

###### ***A. Definición conceptual***

Conducta de evitación frente a las actividades generales o cotidianas de la vida de una persona, que deben realizarse en un periodo limitado de tiempo, que conlleva a una serie de consecuencias y malestar psicológico (Álvarez, 2010).

###### ***B. Definición operacional***

Determinado por los puntajes obtenidos con la Escala de Procrastinación General (EPG; Busko, 1998).

### **3.3.2. Creencias irracionales**

#### ***A. Definición conceptual***

Son pensamientos que se caracterizan por ser absolutos y dogmáticos, que se manifiestan en forma de exigencia, obligación, y se encuentra asociadas a emociones y conductas inadecuadas (Ellis, 1962).

#### ***B. Definición operacional***

Se encuentra establecido por las puntuaciones del Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA; Guzmán, 2009) conformado por seis escalas que miden las creencias irracionales: a) Aprobación, b) Competencia absoluta, c) Relatividad de los actos, d) Expectativa social, e) Control externo y f) Continuidad de efectos.

### **3.4. Población y muestra**

La población objetivo estuvo constituida por 423 estudiantes de pregrado de la filial de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión en la provincia de Tarma, pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud que se encuentra conformada por la Escuela Profesional de Enfermería y la Escuela Profesional de Obstetricia, matriculados en el año académico 2018 de segundo a décimo semestre de estudio.

Para la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por cuotas, con afijación proporcional al tamaño del estrato, para mantener la proporción de individuos que componen los grupos. El tamaño de la muestra se determinó con la fórmula para poblaciones finitas, quedando constituida por 201 estudiantes, perteneciendo al segundo semestre ( $n=60$ ), cuarto semestre ( $n=54$ ), sexto semestre ( $n=48$ ) y octavo semestre ( $n=39$ ).

#### **Criterios de inclusión**

- Encontrarse matriculado en el año académico 2018 de pregrado de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión de la provincia de Tarma.

-Aceptar voluntariamente participar en la investigación, a través del consentimiento informado.

-Tener de 16 a 25 años.

### **Criterios de Exclusión**

-Presentar errores en el desarrollo del instrumento (respuestas en blanco y más de una marca para un ítem, pasar el límite de inconsistencias de validez del Registro de opiniones forma A)

-Alumnos que pertenecen al décimo semestre de estudio debido a que se encuentran realizando sus prácticas pre profesionales fuera de la institución.

En la Tabla 1, se señala la distribución de la muestra, donde el 29.9% pertenece al segundo semestre, el 26.9% al cuarto semestre, el 23.9% al sexto semestre y 19.4% al octavo semestre y según la Escuela Profesional el 47.8% pertenece a Obstetricia y el 52.2% a Enfermería.

Tabla 1

#### *Distribución de la muestra*

| Escuela profesional |              |              |              |
|---------------------|--------------|--------------|--------------|
| Semestre            | Obstetricia  | Enfermería   | Total        |
|                     | <i>f</i> (%) | <i>f</i> (%) | <i>f</i> (%) |
| Segundo             | 25 (12,4%)   | 35 (17,4%)   | 60 (29,9%)   |
| Cuarto              | 24 (11,9%)   | 30 (14,9%)   | 54 (26,9%)   |
| Sexto               | 22 (10,9 %)  | 26 (12,9%)   | 48 (23,9%)   |
| Octavo              | 25 (12,4%)   | 14 (7,0%)    | 39 (19,4%)   |
| Total               | 96 (47,8%)   | 105 (52,2%)  | 201 (100%)   |

### **3.5. Instrumentos**

#### **3.5.1. Escala de Procrastinación General**

**Ficha técnica:**

Autor: Busko (1998)

Adaptación: Álvarez (2010)

Administración: Individual o colectiva.

Tiempo: 10 minutos.

**Descripción del instrumento:**

La Escala de Procrastinación General consta de 13, ítems originalmente formó parte de la Escala de Procrastinación estudiantil, que se aplicó a 112 estudiantes de la Universidad de Guelph, con el objetivo de evaluar la tendencia hacia la procrastinación de manera general. Por su parte Álvarez (2010) adaptó el instrumento en 235 estudiantes de secundaria de un colegio de Lima metropolitana, halló un coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach de 0.87 determinando que el instrumento es confiable. En cuanto a la validez de constructo, realizó el análisis de ítems, concluyendo que todos son aceptados, ya que fluctúan entre 0.26 y 0.65; además, elaboró el análisis factorial exploratorio, con medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin correspondiente a 0.82, y test de esfericidad de Barlett con valor significativo ( $p < .05$ ), por lo que procedió con el análisis factorial, mediante el método de los componentes principales, que indicó que un solo factor permite explicar el 30.99% de la varianza total.

En cuanto a la calificación, se puntúa a través de una escala de tipo Likert donde: 1= No me ocurre o casi nunca o nunca, 2=Me ocurre pocas veces, 3=Me ocurre algunas veces, 4=Me ocurre casi siempre y 5=Me ocurre siempre, con un puntaje teórico mínimo de 13 y máximo de 65 puntos. Para establecer las categorías de los niveles alcanzado por los sujetos, se clasificó las puntuaciones directas y se estimó la distribución de los

mismos en base a dos cortes, en el percentil 25 y en 75. De tal modo, se obtuvo que,  $\leq 34$  puntos, pertenecen al nivel bajo, de 35 a 50 corresponde a medio y  $\geq 51$  al nivel alto.

### **Confiabilidad y Validez**

Se procedió a analizar la confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach obteniendo un valor de 0.901, que indica confiabilidad a nivel muy alto. Para el estudio de la validez, se empleó el método análisis de correlación ítem-test, donde se obtuvo que todos los ítems correlacionaron significativamente aportando a la validez de constructo con un valor de 0.182 en el ítem 5, hasta 0.831 en el ítem 7.

Seguidamente, se desarrolló el análisis factorial exploratorio, con un valor de medida de adecuación de la muestra de Kaiser-Meyer-Olkin correspondiente a 0,936 y test de esfericidad de Barlett con valor significativo ( $p < 0.05$ ), por lo que se continuó con el análisis factorial, mediante el método de los componentes principales, que indicó que un solo factor permite explicar el 48,5% de la varianza total.

### **3.5.2. Registro de opiniones forma – A**

#### **Ficha técnica:**

Autores: Ellis en 1986

Adaptación: Davis, Mckay, Eshelman (1987), Guzmán (2009)

Ámbito de aplicación: Personas que hayan aprobado por lo menos un año de instrucción secundaria.

Administración: Individual y colectiva

#### **Descripción:**

Originalmente el instrumento contaba con 100 ítems, conformado por 10 de las creencias irracionales propuestas por Ellis, su objetivo fue ponerlas en manifiesto, puesto que plantea que son las razones de las perturbaciones emocionales. Este cuestionario fue traducido en español por Davis et al. (1987) y en el 2009, Guzmán adaptó la prueba en

276 adolescentes varones y mujeres entre 14 a 18 años de edad, pertenecientes a Lima este, reduciendo a 60 el número de ítems y 6 escalas, implementando 5 ítems de consistencia interna para considerar a la prueba válida o inválida.

Guzmán (citado en Guzmán, 2012) realizó la validez de contenido por medio del criterio de seis jueces, quienes determinaron un Coeficiente V de Aiken para las seis escalas que la conforman entre 0.92 y 0.98, por lo que se concluyeron resultados consistentes y efectivamente midiendo lo que pretenden medir. Además, se efectuó la correlación ítem-test donde cada uno de ellos correlacionó significativamente a nivel de 0.01 con los 10 ítems de la componen, hallándose sólo en 2 de los 60 ítems niveles de significancia menores (ítems 26 y 47).

Con respecto a la confiabilidad, se encontró un Alfa de Cronbach de 0.61, considerado como aceptable; adicionalmente, analizando la confiabilidad por mitades se concluyen con coeficientes de Spearman-Brown y Guttman similares (0.610 y 0.604).

Cada escala está formada por 10 ítems, el tipo de marcación es verdadero o falso, se le asigna un punto de acuerdo a la plantilla de calificación, donde puede obtener un puntaje mínimo teórico de 0 y máximo de 10 en cada escala. Cuenta con cinco ítems que miden la consistencia interna, se considera inválida si excede el límite de 4 inconsistencias.

Las escalas por las que está formada el instrumento son:

- Escala A (Aprobación): “Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno”, esta creencia es propia de aquellos que pretenden gustar a todas las personas que su entorno. Lo conforman los ítems 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55.
- Escala B (Competencia absoluta): “Debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles”; hace referencia

a la sobreexigencia que afecta el autoestima y tiene como consecuencia la paralización, Conformado por los ítems 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56.

- Escala C (Relatividad de los actos): “Ciertos actos no solo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada”; las personas que tienen esta creencia de forma rígida, por lo general condenan los comportamientos que consideran como actos inapropiados. Está conformado por los ítems 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57.
- Escala D (Expectativa social): “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran” Las personas con este patrón de pensamiento son inflexibles con las variaciones de los acontecimientos planeados, en lugar de aceptarlos, se lamentan por ello. Lo conforman los ítems 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58.
- Escala E (Control externo): “La infelicidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos”, dicha creencia es originada y mantenida por la forma de ver las cosas, antes que las cosas mismas y objetivas. Conformada por los ítems 5,11,17,23,29,35,41,47,53,59.
- Escala F (Continuidad de efectos): “Si algo afecto fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando”, hace referencia a dejarse influenciar por el pasado, sin ver el aprendizaje de aquel momento, más bien pensando que el pasado es lo que determina el presente. Compuesto por los ítems 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60.

Se establecieron baremos para cada creencia irracional en base al percentil 25, 50 y 75 con ello se establecieron las categorías: racional, tendencia racional, tendencia irracional e irracional.

### **Confiabilidad y validez**

Se halló la confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, obteniendo los valores para cada creencia que van desde 0.459 (control externo), hasta 0.676 (Relatividad de los actos).

Para determinar la validez del instrumento, se recurrió a la validez de constructo con el método correlación ítem-test, donde se encontraron que los ítems correlacionan significativamente a nivel de 0.01 con cada una de las escalas, con excepción del ítem 7 ( $r = 0,037$ ) correspondiente a la escala Aprobación y el ítem 20 ( $r = 0,101$ ) a Competencia absoluta. Por lo que se sugiere tomar en consideración estos ítems para ser observados con mayor profundidad en próximos estudios con una muestra más significativa.

### **3.6. Procedimiento**

La investigadora estableció un encuentro con los directivos de la institución, para realizar la propuesta de la investigación. Luego de ello, mediante una carta de presentación se realizó la solicitud formal a la cual los directivos respondieron mediante una carta de aceptación y dieron el consentimiento para realizar el trabajo de investigación y así poder organizar los espacios y tiempos para el desarrollo de la misma. Seguidamente, se procedió a realizar los cálculos para la obtención de la muestra en base a la lista de estudiantes proporcionada por la universidad.

En la fecha de recolección de datos, se ingresó a los salones a evaluar a los alumnos, quienes firmaban estando de acuerdo en el consentimiento informado procedían a desarrollar los instrumentos en base a las instrucciones que les daba previamente.

### **3.7. Análisis de datos**

Para el análisis de datos del estudio se procedió a elaborar una base de datos en el programa informático Excel 2013 de Microsoft Office, que posteriormente fue

exportado al sistema informático de estadística SPSS en su versión 22, que permitió realizar procedimientos estadísticos descriptivos e inferenciales.

Se realizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, hallándose  $p < 0,05$  en todos los casos, por lo que se procedió a utilizar estadísticos no paramétricos. Para la correlación el coeficiente de correlación de Spearman, para las comparaciones de dos muestras independientes el coeficiente U de Mann Whitney y para más de dos muestras independientes el coeficiente Kruskal Wallis.

## Capítulo IV

### Resultados

En la tabla 2, se muestra que la procrastinación general y las creencias irracionales de aprobación, competencia absoluta, expectativa social y continuidad de efectos muestran un nivel de significancia estadística ( $p < 0.05$ ); lo que indica que dichas variables están relacionadas. Así mismo, el coeficiente de correlación señala una tendencia positiva, siendo fuerte para la creencia expectativa social, moderada para la creencia competencia absoluta, y muy débil para las creencias aprobación y continuidad de efectos.

Tabla 2

*Correlación entre las variables procrastinación general y creencias irracionales*

| Creencias irracionales   | Procrastinación general |          |
|--------------------------|-------------------------|----------|
|                          | <i>r</i>                | <i>p</i> |
| Aprobación               | ,146                    | ,038     |
| Competencia absoluta     | ,471                    | ,000     |
| Relatividad de los actos | ,131                    | ,064     |
| Expectativa social       | ,674                    | ,000     |
| Control externo          | ,087                    | ,221     |
| Continuidad de efectos   | ,175                    | ,013     |

En la Tabla 3, se observa que el 36,3% de los participantes se encuentra en el nivel medio de procrastinación general, seguido por el 32,3% que se encuentra en el nivel alto y el 31,3% que pertenece al nivel bajo.

Tabla 3

*Niveles de procrastinación general en la muestra*

| Procrastinación general | <i>f</i> | %     |
|-------------------------|----------|-------|
| Bajo                    | 63       | 31,3  |
| Medio                   | 73       | 36,3  |
| Alto                    | 65       | 32,3  |
| Total                   | 201      | 100,0 |

En la tabla 4 se indica que predomina en la muestra la categoría irracional para las creencias de aprobación (33,3%), competencia absoluta (32,3%), expectativa social (34,3%) y control externo (32,8%). En la categoría racional se encontró mayor porcentaje de las creencias de relatividad de los actos (34,8%) y continuidad de efectos (40,8%).

Tabla 4

*Categorías de las creencias irracionales en la muestra*

| Escala                      |          | Racional | Tendencia<br>racional | Tendencia<br>irracional | Irracional | Total |
|-----------------------------|----------|----------|-----------------------|-------------------------|------------|-------|
| Aprobación                  | <i>f</i> | 59       | 39                    | 36                      | 67         | 201   |
|                             | %        | 29,4%    | 19,4%                 | 17,9%                   | 33,3%      | 100%  |
| Competencia<br>absoluta     | <i>f</i> | 44       | 47                    | 45                      | 65         | 201   |
|                             | %        | 21,9%    | 23,4%                 | 22,4%                   | 32,3%      | 100%  |
| Relatividad<br>de los actos | <i>f</i> | 70       | 41                    | 28                      | 62         | 201   |
|                             | %        | 34,8%    | 20,4%                 | 13,9%                   | 30,8%      | 100%  |

|                        |          |       |       |       |       |      |
|------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|------|
| Expectativa social     | <i>f</i> | 60    | 21    | 51    | 69    | 201  |
|                        | %        | 29,9% | 10,4% | 25,4% | 34,3% | 100% |
| Control externo        | <i>f</i> | 36    | 53    | 46    | 66    | 201  |
|                        | %        | 17,9% | 26,4% | 22,9% | 32,8% | 100% |
| Continuidad de efectos | <i>f</i> | 82    | 34    | 29    | 56    | 201  |
|                        | %        | 40,8% | 16,9% | 14,4% | 27,9% | 100% |

En la tabla 5, se observa que existen diferencias significativas en la procrastinación general según escuela profesional de los participantes, obteniendo mayor puntaje la Escuela Profesional de Enfermería, a comparación de la Escuela Profesional de Obstetricia.

Tabla 5

*Comparación de la procrastinación general según escuela profesional*

| Escuela profesional | N°  | Rango promedio | Suma de rangos | U de Mann-Whitney | <i>p</i> |
|---------------------|-----|----------------|----------------|-------------------|----------|
| Obstetricia         | 96  | 89,29          | 8572,00        |                   |          |
| Enfermería          | 105 | 111,70         | 11729,00       | 3916,000          | ,006     |

En la tabla 6, se indica que existen diferencias significativas en función al semestre académico, siendo el segundo semestre el de mayor puntuación en procrastinación general con respecto al resto.

Tabla 6

*Comparación de la procrastinación general según semestre académico*

| Semestre académico | N° | Rango promedio | Chi cuadrado | p    |
|--------------------|----|----------------|--------------|------|
| Segundo            | 60 | 124,75         |              |      |
| Cuarto             | 54 | 104,76         | 19,661       | ,000 |
| Sexto              | 48 | 79,33          |              |      |
| Octavo             | 39 | 85,92          |              |      |

En la tabla 7, se percibe que existen diferencias significativas de acuerdo a la condición laboral, obteniendo mayor puntaje de procrastinación general quienes no trabajan a comparación de los que trabajan.

Tabla 7

*Comparación de la procrastinación general según condición laboral*

| Condición laboral | N°  | Rango promedio | Suma de rangos | U de Mann-Whitney | p    |
|-------------------|-----|----------------|----------------|-------------------|------|
| Trabaja           | 59  | 84,73          | 4999,00        |                   |      |
| No trabaja        | 142 | 107,76         | 15302,00       | 3229,00           | ,010 |

En la tabla 8 se muestra que no existen diferencias significativas en las creencias irracionales, según escuela profesional.

Tabla 8

*Comparación de las creencias irracionales según escuela profesional*

| Escala                   | Escuela profesional | N°  | Rango promedio | Suma de rangos | U de Mann-Whitney | <i>p</i> |
|--------------------------|---------------------|-----|----------------|----------------|-------------------|----------|
| Aprobación               | Obstetricia         | 96  | 95,49          | 9167,50        |                   |          |
|                          | Enfermería          | 105 | 106,03         | 11133,50       | 4,511,500         | ,193     |
| Competencia absoluta     | Obstetricia         | 96  | 94,76          | 9096,50        |                   |          |
|                          | Enfermería          | 105 | 106,71         | 11204,50       | 4,440,500         | ,137     |
| Relatividad de los actos | Obstetricia         | 96  | 93,95          | 9019,00        |                   |          |
|                          | Enfermería          | 105 | 107,45         | 11282,00       | 4,363,000         | ,097     |
| Expectativa social       | Obstetricia         | 96  | 93,63          | 8988,50        |                   |          |
|                          | Enfermería          | 105 | 107,74         | 11312,50       | 4,332,500         | ,081     |
| Control externo          | Obstetricia         | 96  | 102,94         | 9882,50        |                   |          |
|                          | Enfermería          | 105 | 99,22          | 10418,50       | 4,853,500         | ,644     |
| Continuidad de efectos   | Obstetricia         | 96  | 95,45          | 9163,50        |                   |          |
|                          | Enfermería          | 105 | 106,07         | 11137,50       | 4,507,500         | ,191     |

En la tabla 9 se indica que existen diferencias significativas en las creencias de competencia absoluta y expectativa social según condición laboral, puntuando más alto quienes no trabajan a comparación de los que trabajan.

Tabla 9

*Comparación de las creencias irracionales según condición laboral*

| Escala                   | Condición laboral | N°  | Rango promedio | Suma de rangos | U de Mann-Whitney | <i>p</i> |
|--------------------------|-------------------|-----|----------------|----------------|-------------------|----------|
| Aprobación               | Trabaja           | 59  | 108,16         | 6381,50        |                   |          |
|                          | No trabaja        | 142 | 98,02          | 13919,50       | 3,766,500         | ,254     |
| Competencia absoluta     | Trabaja           | 59  | 81,16          | 4788,50        |                   |          |
|                          | No trabaja        | 142 | 109,24         | 15512,50       | 3,018,500         | ,001     |
| Relatividad de los actos | Trabaja           | 59  | 102,95         | 6074,00        |                   |          |
|                          | No trabaja        | 142 | 100,19         | 14227,00       | 4,074,000         | ,757     |
| Expectativa social       | Trabaja           | 59  | 88,58          | 5226,50        |                   |          |
|                          | No trabaja        | 142 | 106,16         | 15074,50       | 3,456,500         | ,047     |
| Control externo          | Trabaja           | 59  | 102,53         | 6049,00        |                   |          |
|                          | No trabaja        | 142 | 100,37         | 14252,00       | 4,099,000         | ,807     |
| Continuidad de efectos   | Trabaja           | 59  | 92,55          | 5460,50        |                   |          |
|                          | No trabaja        | 142 | 104,51         | 14840,50       | 3,690,500         | ,179     |

En la tabla 10 se señala que existen diferencias significativas en la creencia competencia social, según semestre académico, siendo el segundo semestre el que puntúa más alto.

Tabla 10

*Comparación de las creencias irracionales según semestre académico*

| Escala                   | Semestre académico | Nº | Rango promedio | Chi cuadrado | <i>p</i> |
|--------------------------|--------------------|----|----------------|--------------|----------|
| Aprobación               | Segundo            | 60 | 107,80         | 5,362        | ,147     |
|                          | Cuarto             | 54 | 94,74          |              |          |
|                          | Sexto              | 48 | 89,30          |              |          |
|                          | Octavo             | 39 | 113,60         |              |          |
| Competencia absoluta     | Segundo            | 60 | 120,53         | 12,013       | ,007     |
|                          | Cuarto             | 54 | 93,27          |              |          |
|                          | Sexto              | 48 | 100,02         |              |          |
|                          | Octavo             | 39 | 82,87          |              |          |
| Relatividad de los actos | Segundo            | 60 | 95,88          | ,968         | ,809     |
|                          | Cuarto             | 54 | 100,19         |              |          |
|                          | Sexto              | 48 | 103,75         |              |          |
|                          | Octavo             | 39 | 106,62         |              |          |
| Expectativa social       | Segundo            | 60 | 112,63         | 3,867        | ,276     |
|                          | Cuarto             | 54 | 99,54          |              |          |
|                          | Sexto              | 48 | 94,44          |              |          |
|                          | Octavo             | 39 | 93,22          |              |          |
| Control externo          | Segundo            | 60 | 101,35         | 6,230        | ,101     |
|                          | Cuarto             | 54 | 99,11          |              |          |
|                          | Sexto              | 48 | 88,27          |              |          |
|                          | Octavo             | 39 | 118,74         |              |          |
| Continuidad de efectos   | Segundo            | 60 | 101,35         | 6,230        | ,101     |
|                          | Cuarto             | 54 | 99,11          |              |          |
|                          | Sexto              | 48 | 88,27          |              |          |
|                          | Octavo             | 39 | 118,74         |              |          |

## Capítulo V

### Discusión

La procrastinación es una problemática que afecta a las personas en diversos grados y esferas de su vida, con mayor prevalencia en estudiantes de educación superior (Sánchez, 2010). En nuestro país, afecta a un 80% a los estudiantes universitarios, trayendo consigo una serie de consecuencias que afecta el bienestar psicológico de las personas (Ayuso, 2009), generando preocupación en la sociedad y también para la comunidad científica.

Ellis y Knaus (1977) consideran que la procrastinación es una disfunción de la conducta y está vinculada con cogniciones negativas, rígidas, ilógicas, inflexibles y absolutistas; conocidas como creencias irracionales. En este sentido, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación de la procrastinación con las creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma, así como también describir los constructos en la población y conocer las diferencias según escuela profesional, semestre de estudio y condición laboral por cada una de las variables de estudio.

El estudio se llevó a cabo en una muestra de 201 estudiantes universitarios de segundo a octavo semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud, conformado por dos Escuelas Profesionales, de las cuales el 47,8% corresponde a Obstetricia y el 52,2% a Enfermería. En cuanto a la distribución por semestre de estudio de la Facultad de Ciencias de la Salud, el 29,9% pertenece a segundo semestre, el 26,9% a cuarto semestre, 23,9% a sexto semestre y el 19,4% al octavo semestre.

Los resultados obtenidos en la investigación determinaron que existe relación significativa positiva entre la procrastinación general y las creencias irracionales de competencia absoluta y expectativa social. Lo que significa que, a mayores niveles de

procrastinación general en los estudiantes, mayor será la presencia de pensamientos referidos a “Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles” y “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”.

Con respecto al hallazgo de la primera relación, se evidenciaron resultados similares en el estudio realizado por Flett et al. (2012), donde hallaron correlación entre cogniciones procrastinadoras y pensamientos automáticos que demandan la necesidad de ser perfecto en estudiantes universitarios canadienses, un patrón que se repite en ambas muestras a pesar de los diferentes espacios geográficos, culturas e idiomas. Al interpretar estos hallazgos, se entiende que la búsqueda vehemente de competitividad en todos los ámbitos posibles de la vida, se relaciona con la procrastinación; esto debido a que, mientras más potente sea el deseo por alcanzar la perfección frente a los demás, exigiéndose a sí mismo para ser idóneos, llevará probablemente a una saturación de actividades, dedicándose más tiempo de lo debido a alguna tarea por esperar que salga inmejorable, y a la vez acumulando más labores donde posiblemente conlleve a la necesidad de postergar la realización o finalización hasta el último momento.

En cuanto a la relación encontrada entre la procrastinación y la creencia de expectativa social, se puede inferir de la muestra que, las personas que procrastinan se caracterizan por cogniciones catastróficas cuando las situaciones o personas no son como ellos desean. Este resultado se asemeja con lo reportado por McCown et al. (2012) en el estudio experimental que realizaron para identificar en tiempo real las creencias irracionales de estudiantes universitarios americanos que procrastinaban mediante el Programa de Diagnóstico y Contenido Psiquiátrico versión 3, que analizaba el contenido de los mensajes que ingresaban los alumnos a una plataforma en el momento exacto que se encontraban procrastinando. Hallaron que los procrastinadores tienen pensamientos

referidos a la baja tolerancia a la frustración, además tienen la impresión de que las situaciones deberían ser fáciles y como ellos desean, creyendo que deberían ser recompensados sin importar sus comportamientos y agasajados incluso por un logro mínimo.

Estos resultados se apoyan en lo referido por Ellis (1962), quien señala que las personas que poseen pensamientos vinculados a la poca tolerancia ante inconvenientes o problemas que aparecen en su camino, muestran rigidez, autoreproches, lamento, perturbación y frustración, teniendo como resultado irritación, estrés, desorganización e ineficacia en los esfuerzos encaminados a lograr sus metas. A su vez, Eckert et al. (2016) manifiestan que la procrastinación se presenta como una respuesta disfuncional para evitar las emociones aversivas que experimenta una persona debido a su poca tolerancia para aceptarlas y confrontarlas.

Por otro lado, se encontraron relaciones significativas, positivas y muy débiles, entre la procrastinación general y las creencias de aprobación ( $r = ,146; p < 0.05$ ) y continuidad de efectos ( $r = ,175; p < 0.05$ ). Por lo que se podría observar estas variables en próximos estudios, en vista que existen antecedentes como los de Flett et al. (2016) en estudiantes de pregrado de Canadá, donde efectivamente, encontraron que las personas que procrastinan, poseen una tendencia crónica a concentrarse cognitivamente en sus sentimientos e información negativa de una manera que pueden mantenerlas a pesar del tiempo; así como dudas sobre uno mismo como algo sobresaliente, que les genera angustia.

De acuerdo a los niveles de procrastinación encontrados en los participantes, el nivel medio está presente en el 36,3% de la muestra, seguido por el 32,3% que se encuentra en el nivel alto y el 31,3% en nivel bajo. Si bien existe predominancia del nivel medio, hay una diferencia corta con el porcentaje que se encuentra en el nivel alto; lo que

indica que, el 32,3% de la muestra se encuentra propenso a formar parte de niveles más elevados de procrastinación (Sánchez, 2010), si no se presta la debida atención e importancia a este sector para reducir posibles factores de riesgo.

Carranza y Ramírez (2013) en una muestra de estudiantes universitarios de Tarapoto, encontraron también mayor presencia del nivel medio de procrastinación (52,0%), al igual que Cerqueira et al. (2016) en los estudiantes de una universidad de Chimbote (54,1%). Analizando estos resultados, encontramos similitud en un sector perteneciente a la región sierra, selva y costa; a pesar de algunas diferencias socioculturales, lo que las asemeja es un estilo de vida menos abrumador y con menos distracciones que la capital, por lo que se espera contar más adelante con estudios que midan la misma variable en Lima metropolitana, en donde posiblemente los niveles de procrastinación podrían ser más altos por la presencia de mayores elementos que desencadenan esta conducta.

Al describir las creencias irracionales en los estudiantes, predominan pensamientos vinculados a la expectativa social (34,3%), aprobación (33,3%), control externo (32,8%) y competencia absoluta (32,3%). Lo que quiere decir que, esta muestra se caracteriza por presentar con mayor frecuencia cogniciones relacionadas a la necesidad de gustar a todas las personas que su entorno, a mostrarse eficientes en todas o gran parte de las esferas de sus vidas, no tolerar que las personas o acontecimientos sean diferentes a como ellos desean y responsabilizar a hechos externos por su felicidad o infelicidad. Al comparar estos datos con los hallados por Rasco y Suarez (2017), en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud una universidad de Lima este, se observa que los estudiantes, también se caracterizan por la marcada presencia de las creencias de expectativa social (53.1) y control externo (64.5%).

En base a estos resultados observamos que, en ambas muestras de estudiantes de ciencias de la salud, se presentan cogniciones referidas a la baja tolerancia a la frustración, así como a pensamientos que indican que la infelicidad humana es causada por los hechos externos. Sin embargo, difieren en que en los estudiantes pertenecientes a la muestra de la provincia de Tarma, presentan con mayor frecuencia creencias relacionadas a competencia absoluta, así como a la necesidad de aprobación, posiblemente se deba a que las experiencias de vida, el contexto social, espacio geográfico más pequeño, menor tamaño de población y mayor cercanía entre las personas, los haya llevado a mantener con más constancia, cogniciones exigentes de perfección y su vez, a la necesidad de ser aprobados, queridos y reconocidos por las personas de su entorno social o comunidad.

Al comparar la procrastinación general, según escuela profesional, semestre de estudio, y condición laboral en los estudiantes, se encontraron diferencias significativas en todas ellas, por lo que se acepta la hipótesis planteada para este análisis, concluyendo que se encontró mayor procrastinación general en la Escuela Profesional de Enfermería; es decir, los estudiantes de enfermería suelen postergar con mayor frecuencia actividades o tareas que pueden estar presentes en diversas áreas de sus vidas, posiblemente se deba a que en esta muestra haya mayor presencia de elementos desencadenantes, así como más actividades o menos planificación que en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

También se halló que las personas que no trabajan, procrastinan en mayor medida que las personas que trabajan, de quienes se entiende que cuentan con mejor planificación y manejo del tiempo para poder mantenerse en esa condición mientras estudian. Sin embargo, Chávez (2015) no encontró diferencias de la procrastinación de acuerdo a la situación laboral en estudiantes de una universidad de Lima; es decir, las personas que

trabajan o desempleadas podrían presentar niveles de procrastinación en igual medida. Esta disimilitud de hallazgos, se podrían deber a que en la ciudad de Lima, existen más elementos que favorecen esta conducta y que pueden desencadenar en problemas de gestión del tiempo, tales como el caos vehicular o mayor tiempo para movilizarse debido a la distancia, así como mayores estímulos distractores que podrían hacer que las responsabilidades pasen a segundo plano.

Al comparar la procrastinación según año de estudio, se obtuvo que el segundo semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud, puntúa mayor procrastinación general a comparación de los otros semestres, en vista que en este primer nivel, los estudiantes aún se encuentran en el proceso de insertarse y adaptarse a la vida universitaria. Además, cabe resaltar que en este sector se encuentra el grupo más joven de la muestra, estos resultados coinciden con los encontrados por Carranza y Ramírez (2013), quienes identificaron mayores niveles de procrastinación en estudiantes más jóvenes. Esto se ve sostenido por Steel (2007), quien refiere que la edad es un factor relevante en la práctica de la procrastinación, de acuerdo a análisis demográficos las personas menores procrastinan en mayor medida que las personas mayores, concluyendo que aparentemente esta conducta puede reducirse considerablemente con el paso de los años.

Se efectuó la comparación de las creencias irracionales, según condición laboral, semestre de estudio y escuela profesional, encontrando diferencias significativas en las dos primeras comparaciones con excepción de escuela profesional. Se obtuvo que las personas que no trabajan presentan mayores niveles de creencias irracionales sobre competencia absoluta y expectativa social que las personas que trabajan. Lo que indica que aquellos que no trabajan tienen más presente cogniciones referidas a “Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles” y “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”.

En cuanto a la comparación de las creencias irracionales por semestre académico, se encontró que el segundo semestre académico, presenta con mayor frecuencia la creencia de competencia absoluta. Posiblemente a la presión que experimentan al iniciar su carrera profesional y llevar paralelamente otras actividades.

## Capítulo VI

### Conclusiones

1. Existe relación entre la procrastinación general y las creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma – 2018, siendo específicamente las creencias de competencia social y expectativa social las que muestran mayor coeficiente de correlación ( $r = 0,471$  y  $r = 0,674$ ).
2. Se describieron los niveles de procrastinación general obteniendo que el 36,3% de la muestra pertenece al nivel medio, el 32,3% al nivel alto y el 31,3% al nivel bajo.
3. La categoría irracional predomina en las creencias de aprobación (33,3%), competencia absoluta (29,5%), expectativa social (34,3%) y control externo (32,8%).
4. Existen diferencias significativas en los niveles de procrastinación general según escuela profesional, condición laboral y semestre de estudio, hallándose mayor procrastinación general en la escuela profesional de enfermería, en las personas que no trabajan y en el segundo semestre de la facultad de ciencias de la salud.
5. Existen diferencias significativas en las creencias irracionales según condición laboral y semestre académico, puntuando más alto las creencias de competencia absoluta y expectativa social en las personas que no trabajan y la creencia competencia absoluta en el segundo semestre académico de la facultad de ciencias de la salud.

## **Capítulo VII**

### **Recomendaciones**

1. Reportar los resultados de investigación a las autoridades de la institución con el fin de implementar estrategias psicológicas para los estudiantes mediante programas de intervención, talleres, consejería y actividades psicoeducativas para disminuir la procrastinación así como combatir las creencias irracionales y contribuir con la salud mental de los estudiantes.
2. Se sugiere que los estudiantes que pertenecen al nivel alto y medio de procrastinación, tengan un acompañamiento psicopedagógico por un tutor sobre métodos de estudio, planificación de actividades y gestión de tiempo.
3. Continuar con esta línea de investigación, replicando el estudio en otros espacios geográficos, considerando para próximas investigaciones las variables sexo y edad en el análisis de los resultados.
4. En vista que la procrastinación es un constructo que sigue en proceso de estudio, se recomienda para futuras investigaciones tomar en cuenta nuevas propuestas de asociación con otras variables; además, explorar también en otros ámbitos de la vida (laboral, médico, económico, entre otros).

## Referencias

- Abreu, J. (2015). Síndrome Todo Menos Tesis (TMT). *Daena: International Journal of Good Conscience*, 10(2), 246-259. Recuperado de <https://www.globethics.net/web/1447083/journal-overview>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159-177. Recuperado de <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/270/257>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85-94. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>
- Argumedo, D., Díaz, K., Calderón, A., Díaz-Morales, F. y Ferrari, J. (2005). Evaluación de la confiabilidad y la estructura factorial de tres escalas de procrastinación crónica. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 23(1), 113-138. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia>
- Ayuso, M. (2009, Febrero 26). Quizás no lo sepas, pero te encanta procrastinar. *Canal Universidad de Granada*. Recuperado de <https://canal.ugr.es/>
- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational sciences: Theory and practice*, 7(1), 376-385. Recuperado de <http://www.estp.com.tr/>
- Balkis, M., & Duru, E. (2018). Procrastination, self-downing, self-doubt, and rational beliefs: A moderated mediation model. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 187-196. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/15566676>
- Balkis, M., Duru, E., & Bulus, M. (2012). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for

- exams, and academic achievement: A structural model. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3). doi: 10.1007 / s10212-012-0142-5
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it what to do about it*. Cambridge, MA: Da Capo Press
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination, a structural equation model* (tesis de posgrado). University of Guelph, Ontario.  
Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/>
- Calvete y Cardeñoso (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales abreviada. *Anales de Psicología*, 15(2), 179-190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/home.oa>
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*. 3(2), 95-108. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>
- Cerqueira, C., Castro, M., Tello, C. y Beltrán, P. (2016). *Relación entre procrastinación general y académica y dimensiones de personalidad en estudiantes universitarios, Chimbote – 2016* (tesis de licenciatura). Universidad San Pedro, Chimbote.  
Recuperado de <http://repositorio.usanpedro.edu.pe>
- Chávez, E. (2015). *Procrastinación Crónica y Ansiedad Estado-Rasgo en una muestra de estudiantes universitarios* (tesis de licenciatura). Universidad Pontificia Católica del Perú, Lima. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio>
- Choudhury K. (2013). *Managing Workplace Stress*. Calcutta: Springer India. doi: 10.1007 / 978-81-322-0683-5
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (1987). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona, España: Martínez Roca.

- Díaz, K. (2004). *Procrastinación crónica y estilos de personalidad en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* (tesis de licenciatura no publicada). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Dryden, W (2012). Dealing with procrastination: The REBT approach and a demonstration session. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-BehaviorTherapy*, 30(4), 264-281. Recuperado de <https://link.springer.com/journal/10942>
- Eckert, M., Ebert, D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulations skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- El vicio de postergar (10 de septiembre de 2008). El Comercio. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/336391361?accountid=40045>
- Ellis, A. (1962). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao, España: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming Procrastination*. Broadway, NY: Signet Books. Recuperado de <https://archive.org/>
- Ferrari, J. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97-110. Recuperado de <https://www.academia.edu/>
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Manhattan, NY: Plenum Press
- Ferrari, J. (1991). Compulsive procrastination: some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455-458. doi: 10.2466 / pr0.1991.68.2.455
- Flett, A., Haghbin, M., & Pychyl, T. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and*

- Cognitive-Behavior Therapy*, 34 (3), 169-186. Recuperado de <https://www.researchgate.net/>
- Flett, G., Stainton, M., Hewitt, P., Sherry, S. & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 223–236. Recuperado de <https://www.researchgate.net>
- García, C. (2008). Si eres de los que deja “todo para mañana” probablemente sufres de Procrastinación. *Gaceta de la Escuela de Medicina de la Universidad Justo Sierra*, 1(1), 2-11. Recuperado de <http://www.justo-sierra.edu.mx/9-medios-comunicacion/23-gaceta>
- García, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la Escuela de Medicina de la Universidad Justo Sierra*, 2(1), 1-13. Recuperado de <http://www.justo-sierra.edu.mx/9-medios-comunicacion/23-gaceta>
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio* (tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3302>
- Guzmán, D. (2013) *Procrastinación: una mirada clínica* (tesis de máster inédita). Instituto de estudios psicológicos, Barcelona. Recuperado de: <https://www.academia.edu/>
- Haycock, L. A. (1993). The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs. *Dissertation Abstracts International*, 54(4-B), 2261.
- Lega, L., Caballo, V., Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid, España: Editorial Siglo XXI

- Manzanares, E. (2018). *Procrastinación, Creencias Irracionales/Racionales Académicas y Rendimiento Académico en estudiantes de Beca 18 de una institución nacional de Lima* (tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima. Recuperado de: <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe>
- McCown, B., Blake, I.K. & Keiser, R. J. (2012). Content analyses of the beliefs of academic procrastinators. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 213–222. Recuperado de <https://www.researchgate.net/>
- Milgram, N. A. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de Psicología*, 35(1), 83–102. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/General.htm>
- Natividad, L (2014) *Análisis de la Procrastinación Factorial en Estudiantes Universitarios* (tesis de doctorado). Universidad de Valencia, Valencia. Recuperado de <http://roderic.uv.es/handle/10550/37168>
- Navas, J. (1981). Terapia Racional Emotiva. *Revista latinoamericana de psicología*, 3(1), 75-83. Recuperado de <http://www.redalyc.org/home.oa>
- Neville, C. (2007). *Procrastination: What it is. Why we do it. What we can do about it*. University of Bradford. Recuperado de <https://www.bradford.ac.uk>
- Rasco, L., & Suarez, V. (2017). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Nacional de Lima Este, 2016* (tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Salkind, N. (1998). *Métodos de Investigación*, Ciudad de México: Prentice Hall. Recuperado de <https://sbecdb035178db168.jimcontent.com/download/Métodos-de-investigacion.pdf>
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: Un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/>

- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). I'll go to therapy, eventually: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.028
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Barcelona, España: Grijalbo.
- Zakeri, H., Esfaham B., & Razmjoei, M. (2013). Parenting styles and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 57-60 Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/journal/procedia-social-and-behavioral-sciences>

## **Anexos**

## 9.1. Matriz de consistencia

| Problema   | Objetivo   | Hipótesis   | Variables   | Diseño de Investigación   |
|--|--|---|---|---|
| <p>¿Cuál es la relación entre procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018?</p> | <p><b>Objetivo General:</b><br/>Determinar la relación entre procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b><br/>1. Medir los niveles de procrastinación general en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018.<br/>2. Identificar las creencias irracionales en estudiantes de una</p> | <p><b>Hipótesis General:</b><br/>Existirá relación entre procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma – 2018.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b><br/>1. Existirán diferencias significativas en la procrastinación general según escuela profesional, semestre de estudio y condición laboral en estudiantes</p> | <p><b>1. Procrastinación General</b><br/>-Definición Conceptual: Conducta de evitación frente a las actividades generales o cotidianas de la vida de una persona, que deben realizarse en un periodo limitado de tiempo, que conlleva a una serie de consecuencias y malestar psicológico (Álvarez, 2010).<br/>-Definición Operacional: Determinado por los puntajes obtenidos con la Escala de Procrastinación General.</p> <p><b>2. Creencias Irracionales</b><br/>-Definición Conceptual</p> | <p>La presente investigación se fundamentará en un diseño no experimental, de tipo descriptivo, comparativo, correlacional y de naturaleza transversal (Salkind, 1998).</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018.</p> <p>3. Comparar la procrastinación general, según escuela profesional, semestre académico y condición laboral en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma – 2018.</p> <p>4. Comparar las creencias irracionales, según escuela profesional, semestre académico y condición laboral en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma – 2018.</p> | <p>de una universidad nacional de la provincia de Tarma - 2018.</p> <p>2. Existirán diferencias significativas en las creencias irracionales según escuela profesional, semestre de estudio y condición laboral en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma – 2018.</p> | <p>Son pensamientos que se caracterizan por ser absolutos y dogmáticos, que se manifiestan en forma de exigencia, obligación, y se encuentra asociadas a emociones y conductas inadecuadas (Ellis, 1962).</p> <p>-Definición Operacional</p> <p>Establecido por las puntuaciones de las seis escalas que miden creencias irracionales, las cuales son: a) Aprobación, b) Competencia absoluta con los ítems, c) Relatividad de los actos, d) Expectativa social, e) Control externo y f) Continuidad de efectos.</p> |  |
|--|--|---|--|--|

## 9.2 Consentimiento informado

Usted ha sido invitado a participar en una investigación dirigida por la Bachiller en Psicología Nilda Sthefany Correa Dávila de la Universidad Nacional Federico Villarreal, con el propósito de conocer la relación entre la procrastinación y las creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de Tarma. Para lograr el objetivo, se le entregará los cuestionarios que responderá de acuerdo a su forma de pensar, sentir y actuar.

Con su participación, contribuirá a acrecentar el conocimiento sobre el tema en estudio. Si tiene alguna consulta adicional puede comunicarse al siguiente correo: [nildacorreadavila@gmail.com](mailto:nildacorreadavila@gmail.com). De ante mano le agradecemos su colaboración.

Yo, \_\_\_\_\_,  
comprendo que mi participación es voluntaria y puedo realizar preguntas sobre el estudio en cualquier momento. Así mismo, la información que provea durante el estudio, es confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

\_\_\_\_\_

Firma alumno/a participante

### 9.3 Ficha sociodemográfica

#### Ficha Sociodemográfica

Rellene los espacios en blanco con sus datos y marque con una “X” dentro del recuadro de su respuesta:

Escuela Profesional: \_\_\_\_\_ Semestre de estudio: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

¿Actualmente trabaja? Sí  No

## 9.4 Propiedades psicométricas de los instrumentos

### 9.4.1 Escala de Procrastinación General

En la tabla 11, se observa que todos los ítems correlacionaron significativamente con el puntaje total, aportando a la validez de constructo, con un valor de 0.182 en el ítem 5, hasta 0.831 en el ítem 7.

Tabla 11

*Análisis de correlación ítem-test de la escala de procrastinación general*

| Ítems |          | Puntaje de procrastinación |
|-------|----------|----------------------------|
|       | <i>r</i> | ,652                       |
| 1     | <i>p</i> | ,000                       |
|       | <i>r</i> | ,831                       |
| 2     | <i>p</i> | ,000                       |
|       | <i>r</i> | ,776                       |
| 3     | <i>p</i> | ,000                       |
|       | <i>r</i> | ,658                       |
| 4     | <i>p</i> | ,000                       |
|       | <i>r</i> | ,182                       |
| 5     | <i>p</i> | ,010                       |
|       | <i>r</i> | ,707                       |
| 6     | <i>p</i> | ,000                       |
|       | <i>r</i> | ,861                       |
| 7     | <i>p</i> | ,000                       |
|       | <i>r</i> | ,632                       |
| 8     | <i>p</i> | ,000                       |
|       | <i>r</i> | ,742                       |
| 9     | <i>p</i> | ,000                       |
|       | <i>r</i> | ,745*                      |
| 10    | <i>p</i> | ,000                       |
| 11    | <i>r</i> | ,788                       |

|    |          |      |
|----|----------|------|
|    | <i>p</i> | ,000 |
|    | <i>r</i> | ,775 |
| 12 | <i>p</i> | ,000 |
|    | <i>r</i> | ,286 |
| 13 | <i>p</i> | ,000 |

En la tabla 12, se muestra un coeficiente KMO de 0,936 y valor de significancia de ,000 en el test de esfericidad de Bartlett, lo cual nos indica que la matriz de datos es válida para continuar con el proceso de análisis factorial.

Tabla 12

*Coeficiente de KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett*

| <b>KMO y Prueba de Bartlett</b>                        |           |      |
|--|-----------|------|
| Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin de |           | ,936 |
| Prueba de esfericidad de Bartlett                      | <i>gl</i> | 78   |
| <i>p</i>   |           | ,000 |

En la tabla 13 se señala que un solo factor permite explicar el 48,5% de la varianza total mediante el método de los componentes principales de la escala de Procrastinación General.

Tabla 13

*Varianza total explicada de la escala de Procrastinación General*

| Componente | Autovalores iniciales |               | Sumas de extracción de cargas al cuadrado |               |
|------------|-----------------------|---------------|---|---------------|
|            | Total                 | % de varianza | Total                                     | % de varianza |
| 1          | 6,298                 | 48,449        | 6,298                                     | 48,449        |
| 2          | 1,229                 | 9,451         |   |               |
| 3          | ,885                  | 6,806         |   |               |
| 4          | ,734                  | 5,645         |   |               |
| 5          | ,628                  | 4,832         |   |               |
| 6          | ,603                  | 4,636         |   |               |
| 7          | ,490                  | 3,769         |   |               |
| 8          | ,466                  | 3,581         |   |               |
| 9          | ,456                  | 3,510         |   |               |
| 10         | ,383                  | 2,947         |   |               |
| 11         | ,336                  | 2,582         |   |               |
| 12         | ,288                  | 2,219         |   |               |
| 13         | ,204                  | 1,573         |   |               |

#### 9.4.2 Registro de Opiniones Forma A

En la tabla 14, se indica que el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach para la escala Continuidad de efectos resulta ser la más alta (0,632), mientras que la escala Control externo muestra el valor más bajo (0,459).

Tabla 14

*Análisis de confiabilidad de las escalas del Inventario de registro de opiniones forma A*

| Escala | Creencia                 | Alfa de Cronbach |
|--------|--------------------------|------------------|
| A      | Aprobación               | 0,663            |
| B      | Competencia absoluta     | 0,609            |
| C      | Relatividad de los actos | 0,676            |
| D      | Expectativa social       | 0,504            |
| E      | Control externo          | 0,459            |
| F      | Continuidad de efectos   | 0,632            |

En la tabla 15 se señalan los baremos que se establecieron para cada creencia irracional, de acuerdo al percentil 25, 50 y 75 con ello se establecieron las categorías: racional, tendencia racional, tendencia irracional e irracional.

Tabla 15

*Baremos de las escalas que conforman el Registro de Opiniones forma A*

| Escala | Creencia irracional  | Racional | Tendencia racional | Tendencia irracional | Irracional |
|--------|--|----------|--------------------|----------------------|------------|
| A      | Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno | 0-2      | 3-4                | 5                    | 6-10       |
| B      | Debemos ser absolutamente competentes, apropiados,                                 | 0-4      | 5                  | 6                    | 7-10       |

---

|   |   |     |   |   |      |
|---|---|-----|---|---|------|
|   | inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, en lugar de la idea de que deberíamos hacer algo.                         |     |   |   |      |
| C | Ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada. | 0-2 | 3 | 4 | 5-10 |
| D | Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.                                    | 0-3 | 4 | 5 | 6    |
| E | La infelicidad humana es causada por hechos externos, no es impuesta por los acontecimientos y la gente                           | 0-1 | 2 | 3 | 4-10 |
| F | Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.  | 0-2 | 3 | 4 | 5-10 |

---