

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA**

**ESCUELA DE POSTGRADO**

**DOCTORADO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**



**GESTIÓN DEL TIEMPO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA  
EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA  
UNIVERSIDAD MIGUEL DE CERVANTES, REGIÓN  
METROPOLITANA-CHILE, 2023**

**TESIS**

**Presentada por:**

**Mg. Patricia Jacqueline González Abarca**

**ORCID: 0000-0003-1511-8442**

**Asesor:**

**Dr. Luis Celerino Catacora Lira**

**ORCID: 0000-0002-7823-9316**

**Para Obtener el Grado Académico de:**

**DOCTOR EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**

**TACNA-PERÚ**

**2025**



**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA**  
**ESCUELA DE POSTGRADO**  
**DOCTORADO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**



**GESTIÓN DEL TIEMPO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA  
EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA  
UNIVERSIDAD MIGUEL DE CERVANTES, REGIÓN  
METROPOLITANA-CHILE, 2023**

**TESIS**

**Presentada por:**

**Mg. Patricia Jacqueline González Abarca**

**ORCID: 0000-0003-1511-8442**

**Asesor:**

**Dr. Luis Celerino Catacora Lira**

**ORCID: 0000-0002-7823-9316**

**Para Obtener el Grado Académico de:**

**DOCTOR EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**

**TACNA-PERÚ**

**2025**

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA  
ESCUELA DE POSTGRADO  
DOCTORADO EN EDUCACION CON MENCIÓN EN GESTIÓN  
EDUCATIVA**

**Tesis**

**GESTIÓN DEL TIEMPO Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA  
EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA  
UNIVERSIDAD MIGUEL DE CERVANTES, REGIÓN  
METROPOLITANA-CHILE, 2023**

**Presentada por:  
Mg. Patricia Jacqueline González Abarca**

**Tesis sustentada y aprobada el 04 de diciembre del 2025; ante el siguiente jurado  
examinador:**

**PRESIDENTE: Dr. Pedro Ronald Cárdenas Rueda**

**SECRETARIO: Dra. Ana Luz Margarita Borda Soaquita**

**VOCAL: Dra. Rina María Álvarez Becerra**

**ASESOR: Dr. Luis Celerino Catacora Lira**

## **DECLARACION JURADA DE ORIGINALIDAD**

Yo, Patricia Jacqueline González Abarca en calidad de: estudiante del Doctorado en Educación con Mención en Gestión de Calidad de la Escuela de Postgrado de la Universidad Privada de Tacna, identificado (a) con el RUT: 10.325.354-3.

Soy autor de la tesis titulada: Gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023, con asesor: Dr. Luis Celerino Catacora Lira.

### **DECLARO BAJO JURAMENTO**

Ser el único autor del texto entregado para obtener el grado académico de Doctor en Educación con mención en Gestión Educativa, y que tal texto no ha sido entregado ni total ni parcialmente para obtención de un grado académico en ninguna otra universidad o instituto, ni ha sido publicado anteriormente para cualquier otro fin.

Así mismo, declaro no haber trasgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

Declaro, que después de la revisión de la tesis con el software Turnitin se declara 05% de similitud, además que el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva a la empresa u organización, evidenciándose que la información presentada es real y soy conocedor(a) de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivada.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrasen causa en el contenido de la tesis, libro o invento.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Lugar y fecha: Tacna, 04 de diciembre del 2025.



**Doctorando Patricia Jacqueline González Abarca**

Nombres y apellidos

Rut. 10.325.354-3

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis doctoral a mis hijos Gustavo y Tabatha, quienes me acompañaron de manera significativa, también a Marcelo, porque ha estado de forma incondicional brindándome muchos momentos de alegría y haciendo realidad mis pequeños sueños. También a mis padres quienes me dieron la vida y la tía Coca que la llevaré por siempre en mi corazón.

“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber” (Albert Einstein).

## **AGRADECIMIENTOS**

Desde lo más profundo de mi ser y en primera instancia quiero agradecer a mis hijos, por su amor incondicional, porque han sido el pilar para alcanzar esta meta, fueron quienes me acompañaron a lo largo de este camino y celebraron junto a mi cada buena nota y me sostuvieron con optimismo en los momentos complejos donde el cansancio muchas veces me invadió. No fue una tarea fácil lidiar con los tiempos, las actividades familiares, laborales y académicas, pero sin ellos todo esto podría haber sido más difícil aún. Gracias, los amo.

Gracias infinitas a la profesora Amely Vivas Escalante, quien con mucha paciencia me acompañó con su conocimiento y me instó a cada instante a perseverar en este proyecto, sobre todo cuando experimente la pérdida de mi padre. Sin embargo, ella con su comprensión y sabiduría me condujo hasta aquí.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA DE LA TESIS	i
PÁGINA DE RESPETO	ii
CARÁTULA INTERIOR	iii
PÁGINA DEL JURADO	iv
PÁGINA DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD	v
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE DE CONTENIDO	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xiii
ÍNDICE APÉNDICES	xiv
RESUMEN	xv
ABSTRACT	xvi
INTRODUCCIÓN	1
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	<b>4</b>
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.2.1 Interrogante principal	8
1.2.2 Interrogantes secundarias	8
1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	9
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.4.1 Objetivo general	10
1.4.2 Objetivos específicos	10
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>11</b>
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	11
2.2 BASES TEÓRICAS	19
2.3 DEFINICIÓN DE CONCEPTOS	66
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>70</b>
3.1 HIPÓTESIS	70
3.1.1 Hipótesis general	70
3.1.2 Hipótesis específicas	70

3.2 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE	71
3.2.1 Identificación de la variable independiente	71
3.2.2 Identificación de la variable dependiente	71
3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN	72
3.4 NIVEL DE INVESTIGACIÓN	73
3.5 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	73
3.6 ÁMBITO Y TIEMPO SOCIAL DE LA INVESTIGACIÓN	74
3.7 POBLACIÓN Y MUESTRA	74
3.8 PROCEDIMIENTO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	76
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	<b>80</b>
4.1 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO	80
4.2 DISEÑO DE LA PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	81
4.3 RESULTADOS	81
4.4 PRUEBA ESTADÍSTICA	103
4.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	105
4.6 DISCUSIÓN DE RESULTADOS	115
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>120</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>123</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>125</b>
<b>APÉNDICES</b>	<b>141</b>
- Matriz de consistencia del informe final de tesis	142
- Instrumentos utilizados	144
- Matriz de datos	156

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables, dimensiones, indicadores, ítems y escala de medición.	73
Tabla 2. Determinación del coeficiente de consistencia interna para el cuestionario asociado a la variable gestión del tiempo y procrastinación académica.	80
Tabla 3. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: planificación.	84
Tabla 4. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: estrategias.	86
Tabla 5. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: confianza.	87
Tabla 6. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de Tiempo y sus dimensiones: Planificación, estrategias y confianza.	89
Tabla 7. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión pedagógica indicadores: Autorregulación cognitiva, autorregulación emocional.	92
Tabla 8. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión postergación de actividades indicadores: valoración de la actividad y responsabilidad.	95
Tabla 9. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión postergación de actividades indicadores: valoración de la actividad y responsabilidad.	97
Tabla 10. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión motivación académica indicadores: autopercepción y competencias académicas.	99
Tabla 11. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica, dimensiones: autorregulación, postergación de actividades y motivación académica.	102
Tabla 12. Prueba de normalidad.	105
Tabla 13. Correlación gestión del tiempo y autorregulación	107

Tabla 14. Correlación gestión del tiempo y postergación de actividades	109
Tabla 15. Correlación gestión del tiempo y motivación académica	111
Tabla 16. Correlación de la variable gestión de tiempo y procrastinación académica	114

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: planificación.	84
Figura 2. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: estrategias	86
Figura 3. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: confianza	88
Figura 4. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de Tiempo y sus dimensiones: Planificación, estrategias y confianza	90
Figura 5. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión pedagógica indicadores: Autorregulación cognitiva, autorregulación emocional	93
Figura 6. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión postergación de actividades indicadores: valoración de la actividad y responsabilidad.	95
Figura 7. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión pedagógica indicadores: Autorregulación cognitiva, autorregulación emocional	98
Figura 8. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión motivación académica indicadores: autopercepción y competencias académicas	100
Figura 9. Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica, dimensiones: autorregulación, postergación de actividades y motivación académica	102

**ÍNDICE DE APÉNDICES**

Apéndice 1	142
Apéndice 2	144
Apéndice 3	156

## RESUMEN

La procrastinación simboliza la inclinación a posponer, retrasar o dilatar de manera deliberada tareas que requieren ser realizadas, a pesar de tener plena conciencia de las repercusiones negativas que esta postergación puede generar. A partir de esta premisa, se plantea la necesidad de llevar a cabo un estudio cuyo objetivo fue Determinar la relación de la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. La investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, sustentado en un diseño correlacional. La población considerada estuvo compuesta 125 estudiantes del primer semestre de la carrera de Psicología, y se optó por una muestra no probabilística. Para la recolección de datos, se aplicó una encuesta basada en un cuestionario con escala Likert, conformado por diversos ítems de respuesta, el mismo fue validado por juicios de expertos y la confiabilidad por el Alfa de Cronbach, obteniendo valores de 0,95 y 0,86 de fiabilidad. Entre los hallazgos más relevantes se identificó que: se evidencia una correlación positiva de 0,766, sugiriendo que existe una relación fuerte y sustancial entre ambas variables. Esto indica que a medida que los estudiantes mejoran su gestión del tiempo, también tienden a disminuir su procrastinación académica, y viceversa. La fuerza de la correlación sugiere que la gestión del tiempo es un factor importante en la procrastinación. La significación estadística ( $p < 0,01$ ) indica una relación significativa entre la gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes.

**Palabras clave:** Gestión, tiempo, procrastinación, académica, estudiantes.

## ABSTRACT

Procrastination represents the tendency to deliberately postpone, delay, or defer tasks that need to be completed, despite being fully aware of the negative consequences that this postponement may entail. Based on this premise, the need arises to conduct a study aimed at determining the relationship between time management and academic procrastination among students of the School of Psychology at Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, in 2023. The research follows a quantitative approach, supported by a correlational design. The population consisted of 125 first-semester psychology students, and a non-probabilistic sample was selected. Data collection was carried out through a survey based on a Likert-scale questionnaire comprising various response items, which was validated by expert judgment and tested for reliability using Cronbach's Alpha, yielding reliability values of 0.95 and 0.86. Among the most relevant findings, a positive correlation of 0.766 was identified, suggesting a strong and substantial relationship between both variables. This indicates that as students improve their time management, they also tend to reduce their academic procrastination, and vice versa. The strength of the correlation suggests that time management is a key factor in procrastination. The statistical significance ( $p < 0.01$ ) confirms a significant relationship between time management and academic motivation in students.

**Keywords:** Management, time, procrastination, academics, students.

## INTRODUCCIÓN

En el contexto de la educación superior, la gestión del tiempo se ha convertido en un factor determinante para el éxito académico de los estudiantes. En un entorno donde las demandas académicas, personales y laborales suelen converger, la capacidad de administrar el tiempo de manera eficiente es crucial para evitar la procrastinación, una conducta que afecta negativamente el rendimiento académico. La procrastinación académica, entendida como la postergación intencionada de tareas a pesar de sus consecuencias negativas, se ha convertido en un fenómeno recurrente en los alumnos universitarios, generando preocupación en el ámbito educativo y psicológico.

Diversos estudios han demostrado que la procrastinación académica está relacionada con factores como la falta de autorregulación, la ansiedad, el perfeccionismo y la baja percepción de autoeficacia. Asimismo, la gestión ineficaz del tiempo contribuye a la acumulación de tareas, el estrés académico y la disminución del rendimiento. En este sentido, resulta imprescindible comprender los factores que influyen en la gestión del tiempo y su impacto en la procrastinación académica, con el fin de proponer estrategias que favorezcan el desarrollo de hábitos adecuados y una mayor autonomía en los estudiantes.

A nivel global, el avance de las tecnologías digitales y la educación a distancia han transformado la dinámica del aprendizaje universitario, brindando flexibilidad en el acceso a los contenidos, pero también aumentando las distracciones y las oportunidades para postergar las tareas. En este contexto, el estudio de la procrastinación se vuelve aún más relevante, pues implica la identificación de patrones de comportamiento que pueden ser modificados mediante intervenciones pedagógicas y psicológicas.

En Chile, la preocupación por el rendimiento académico de los estudiantes a nivel de educación superior ha llevado a instituciones y académicos a indagar sobre los factores que influyen en su desempeño. La gestión del tiempo y la procrastinación académica emergen como variables clave en este análisis, dado que inciden en la

capacidad de los estudiantes para cumplir con sus responsabilidades académicas y alcanzar sus metas de formación. A pesar de los esfuerzos por implementar estrategias de apoyo, la procrastinación sigue siendo un desafío latente en las universidades, lo que evidencia la necesidad de desarrollar nuevas estrategias para su prevención y manejo.

En este marco, la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación de la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. Para ello, se adoptó un enfoque cuantitativo que permitió obtener datos objetivos sobre la percepción y hábitos de los estudiantes en relación con la administración de su tiempo y la tendencia a procrastinar.

El estudio se estructura en varios capítulos. En primer lugar, se desarrolló el planteamiento del problema, la formulación del problema, justificación y objetivos de la investigación. En segundo lugar, un marco teórico que abordó los conceptos fundamentales de la gestión del tiempo y la procrastinación académica, así como los modelos teóricos que explican su relación.

En tercer lugar, se describió la metodología utilizada, se destacan los elementos esenciales de la investigación, tales como las hipótesis, las variables, la naturaleza del estudio, el diseño metodológico, el nivel de análisis, el contexto, la dimensión temporal, la población, la muestra, los procedimientos empleados, así como las técnicas e instrumentos utilizados. Este abordaje garantiza un enfoque metódico riguroso, permitiendo una profundización en la estructura y ejecución de los instrumentos aplicados.

En cuarto lugar, se presentan los resultados, exponiendo los hallazgos obtenidos junto con su respectivo análisis. Posteriormente, se desarrolla una discusión en la que estos resultados se contrastan con la literatura existente. Finalmente, se formulan las conclusiones y recomendaciones orientadas a mejorar la gestión del tiempo y reducir la procrastinación en los estudiantes universitarios. Además, se incluyen las referencias y los apéndices, donde se presentan la matriz de consistencia, los instrumentos

aplicados, su validación y la matriz de datos correspondiente a la confiabilidad de los cuestionarios.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los escenarios internacionales, la educación experimenta cambios y evoluciones. En otras palabras, los desafíos planteados por estos cambios han sido objeto de amplias investigaciones en diversos estudios llevados a cabo en América Latina. Por lo tanto, la sociedad del conocimiento se concibe como una colectividad de aprendizaje colaborativa, centrado en los estudiantes, con el propósito de que se involucren y contribuyan en la creación de estrategias, planes y proyectos para abordar diversas actividades en el ámbito educativo (Andrey & Vargas, 2020).

En consecuencia, en los tiempos recientes, se ha observado una clara orientación hacia la transformación de la educación, implementando acciones específicas para iniciar y fortalecer el desarrollo de competencias, habilidades y destrezas en los estudiantes logren un aprendizaje significativo y, al mismo tiempo, pueden adquirir una formación integral que los capacite para integrarse en la sociedad a nivel global, nacional y local.

Por ello, hoy en día la educación superior en Latinoamérica, de acuerdo con Narváez (2018), planteó “la apremiante necesidad de reformar la educación para que se adapte a las demandas sociales actuales, en especial la educación superior” (p. 184). De ahí, en distintas partes del planeta, se puede observar la insistencia en que las instituciones de educación superior deben estar alineadas con los acontecimientos más allá de su contexto. A veces, este llamado surge en gran medida debido a la identificación de problemas antiguos que aún no se han resuelto, mientras que, en otros casos, se deriva de la conciencia de nuevos desafíos para mantener la excelencia educativa.

Indudablemente, la reforma o transformación de la Educación Superior que se propone en distintos contextos internacionales a menudo está motivado por la

necesidad de abordar cuestiones que durante muchos no se han podido resolver de manera satisfactoria. En el caso particular de la situación actual de la educación superior en América Latina, que se caracteriza por su diversidad, es necesario tener en cuenta tensiones acumuladas a lo largo de varios años, así como los nuevos desafíos que han surgido debido a la dinámica de la sociedad global.

En la disertación efectuada por Garzón y Gill (2018) señalaron: “de acuerdo con datos suministrados por la UNESCO en un estudio realizado determinó como la deserción en la enseñanza superior ha aumentado hasta alcanzar el 40%, dando lugar a derivaciones negativas en países en camino de desarrollo” (p. 10). Este estudio permitió revelar como en la educación superior se ha profundizado que muchos estudiantes han abandonado sus estudios por distintas razones, entre ellas: financieros, vocacionales, emocionales, entre otros.

En indagaciones de Husmann y Chiale (2018) hallaron que “el ineficaz manejo del tiempo se relaciona con la procrastinación académica porque los estudiantes gestionan su tiempo de tal manera que no le alcanza para efectuar sus actividades académicas” (p. 121). Estos autores piensan que suelen procrastinar son más propensos a tener problemas para comenzar y finalizar sus tareas; así como la ausencia de hábitos de estudio que poseen los estudiantes con predisposición a procrastinar.

Partiendo de lo antes expuesto, se han generado acciones para disminuir o mediar la deserción de estudiantes a nivel de educación superior y, una de ellas, lo comprende la gestión del tiempo. Al respecto, Reyes-González (2022), consideraron que la gestión del tiempo “se ha vuelto una necesidad ineludible en la sociedad actual caracterizada por un ritmo acelerado. Esta habilidad es fundamental en el ámbito de las estrategias de estudio; siendo igualmente relevante fomentar su capacidad para crear mapas conceptuales o resúmenes” (p. 63). Por ello, el uso apropiado del tiempo por los estudiantes universitarios adquiere un papel crucial, incitando a la reflexión sobre las circunstancias en las que logran adquirir conocimientos.

La gestión del tiempo constituye una estrategia fundamental para el estudio y el aprendizaje. Quienes administran eficazmente el tiempo puede incluso planificar

momentos de gratificación y ocio. Existe la noción errónea de que el uso de una agenda o recordatorios implica una sujeción al tiempo, cuando en realidad, la falta de control adecuado puede conducir a ser esclavos de este. En líneas generales, la organización del tiempo fomenta la motivación en relación con las tareas, descentralizada la actividad permitiendo una programación del trabajo.

En este sentido, la procrastinación, según Estremadoiro y Schulmeyer (2020) “puede comprenderse como la conducta que transporta a retardar ciertas actividades, efectuando en su lugar, otras menos significativas” (p. 53). Se han efectuado muchas indagaciones que han verificado que la procrastinación, también denominada dilación, es una conducta que está presente en la gran mayoría de los individuos. Esto es significativo, dado que la procrastinación llega a perturbar a diversos escenarios de la vida como los contextos laborales.

En consecuencia, la procrastinación cobra fuerza en los últimos tiempos en países anglosajones, donde estudios realizados determinaron que este fenómeno afectaba el desempeño de los educandos universitarios, dado que afectaba directamente el bienestar de la vida académica de los mismos. Además, los estudiantes tienden a posponer o aplazar tareas académicas, esto de acuerdo con estadísticas que revelan que el grupo demográfico más susceptible de procrastinar está compuesto por jóvenes y adultos jóvenes. Esto ha suscitado un interés en desarrollar métodos de medición de la procrastinación con el propósito de brindar apoyo a los estudiantes en su trayectoria académica (Estremadoiro & Schulmeyer, 2020).

En efecto, la procrastinación académica, según Altamirano y Rodríguez (2021) “se refiere a la conducta deliberada por parte de los estudiantes de aplazar tareas en el contexto educativo, lo cual se manifiesta en un comportamiento problemático marcado por la carencia de puntualidad” (p. 17). Esto significa, la procrastinación se centra en la actuación premeditada por los educandos de dejar a un lado actividades relevantes, respuestas oportunas, cumplimiento de plazos y la habilidad para mantenerse enfocado en las actividades de estudio.

En este orden de ideas, en la educación superior en Chile es importante una transformación en el ámbito educativo, desde la perspectiva del rendimiento estudiantil y los componentes asociados a este, como objeto progresivo de interés para la indagación educativa y psicológica. Por ello, muchos estudios efectuados en Chile en el campo, vinculan negativamente la procrastinación académica con la gestión del tiempo de los estudiantes; induciendo al beneficio emocional y la disminución del estrés en los mismos.

En un estudio realizado por Cruzat (2019), “los estudiantes de una universidad chilena presentan un déficit de comportamiento, bajo nivel en la gestión del tiempo, autoestima, control de las tareas y prorroga en la realización de algunas actividades académicas” (p. 12). Este estudio revela, el poco uso de la planificación del tiempo en las actividades que tienen que realizar los estudiantes cuando cursan un determinado ramo, la procrastinación académica, acciones que deben ser cumplidas en un tiempo establecido, calificaciones bajas, entre otros.

Lo antes expuesto, es una realidad que viven los estudiantes de la carrera de Psicología del primer semestre de la Universidad Miguel de Cervantes, ubicada en la comuna de Santiago de la región Metropolitana, dado que a través de entrevistas no estructurada efectuada a los estudiantes expresaron que tienen problemas para completar trabajos académicos, obtención de calificaciones bajas, repetir cursos y abandonar asignaturas. Además, algunos estudiantes mantienen un bajo significado en el desempeño académico, comportamientos deficientes en la concepción de sus destrezas, considerándose a sí mismo poco competentes, desmotivación para conseguir los objetivos de las asignaturas y escasa confianza para efectuar tareas.

En efecto, la falta de gestión del tiempo y la procrastinación académica trae como causas: ausencia en el desarrollo de habilidades efectivas para planear y organizar el tiempo, falta de interés en las asignaturas o la sensación de que las tareas académicas son abrumadoras, ausencia de capacidad de autorregularse, resistencia a la tentación de distracciones como en las redes sociales, video juegos o actividades no académicas.

Además, el estrés académico, falta en el cumplimiento de metas y la desorganización en la dificultad para producir.

Al mismo tiempo, se generan las siguientes consecuencias: bajo rendimiento académico, estrés, ansiedad, pérdida de oportunidades de aprendizaje, aumento de carga de trabajo cuando las tareas pendientes tienden a acumularse, falta de logros académicos, desmotivación hacia la realización de tareas, pérdida de tiempo, efectos negativos hacia la salud mental, interferencia en las relaciones de amigos y familiares y deficientes praxis en la gestión del tiempo.

En suma, resulta indispensable la indagación del tema de la gestión del tiempo y la procrastinación académica en estudiantes universitarios; debido a que esto incide en el desempeño, el crecimiento personal, el rendimiento académico y profesional de los mismos. En ese sentido, se pretende determinar la relación gestión del tiempo y la procrastinación académica en estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes. Igualmente, a través de la indagación se busca profundizar en el entendimiento de las variables mencionadas con el objetivo de contribuir al conocimiento científico en la temática, así como contribuir en el comportamiento efectivo de los estudiantes durante el trayecto de su carrera profesional.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1 Pregunta general**

¿Cómo se relaciona la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023?

### **1.2.2 Preguntas específicas**

¿Cómo se relaciona la gestión del tiempo y la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023?

¿Cómo se relaciona la gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023?

¿Cómo se relaciona la gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023?

### **1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

La gestión del tiempo y la procrastinación académica son de gran relevancia en los estudiantes universitarios, dado que administran su tiempo de manera eficaz y pueden completar sus tareas, proyectos y estudios de manera eficiente, lo que se traduce en calificaciones más altas y un mejor aprovechamiento de las oportunidades de aprendizaje. Asimismo, accede una mayor flexibilidad y equilibrio en una buena gestión del tiempo en cuanto al control de su propio horario, lo que les brinda la flexibilidad para equilibrar sus estudios con otras responsabilidades y actividades extracurriculares.

En ese sentido, la importancia teórica de la investigación radica en establecer fundamentos y adaptar teorías a contextos o realidades novedosas con el propósito de enriquecer el cuerpo de conocimientos existentes en cuanto al tema; buscando a profundizar en la comprensión y el análisis de las variables de indagación cuanto a la gestión del tiempo y la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

La importancia práctica del estudio focalizada en los beneficios en la programación de estrategias como la creación de horarios, la identificación y eliminación de distracciones, el establecimiento de metas a corto y largo plazo, la priorización de tareas, la búsqueda de apoyo y recursos, como la tutoría o la consejería académica. Estas prácticas ayudarán a maximizar el potencial académico y a desarrollar habilidades que serán valiosas a lo largo de la vida.

Mientras, la importancia social enmarcada en espacios profundos y positivos al optimar el rendimiento académico, el bienestar estudiantil, la preparación para la vida

laboral y la eficiencia en la inversión de recursos educativos. A su vez esta investigación ayudará a construir una sociedad más educada, equitativa y preparada para los desafíos del mundo moderno. También, potenciará el desarrollo de habilidades de autogestión en cuanto a la gestión del tiempo y las actividades académicas.

En ese sentido, la investigación se respalda desde una importancia metodológica, dado que tiene como objeto la creación de nuevos conocimientos correspondientes a la relación de la gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes y estos conocimientos se obtendrán a partir de datos sólidos y confiables. Así como también, se desarrolló un cuestionario que fue sometido a un riguroso proceso de validación científica, lo que lo convierte en una herramienta útil para indagaciones futuras.

## **1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1 Objetivo general**

Determinar la relación de la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

a) Establecer la relación de la gestión del tiempo y la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

b) Establecer la relación de la gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

c) Determinar la relación de la gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

##### **2.1.1 Antecedentes internacionales**

En las indagaciones internacionales, se tiene la revisión de Yáñez (2022) denominado “Procrastinación académica en estudiantes de psicología durante la educación remota de emergencia en una universidad de Ica”, planteándose como objetivo “identificar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de psicología durante la educación remota de emergencia en la universidad nacional de Ica, 2021” (p. 6). La investigación fue de carácter descriptivo, con un nivel descriptivo simple y un enfoque cuantitativo. Al mismo tiempo, “la muestra utilizada fue de tipo no probabilística censal, compuesta por 280 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad nacional ubicada en la región de Ica”. (p. 36).

El autor, antes referido, reflejó como resultados: “predomina un nivel promedio de procrastinación académica, con un 87.50%, y en la dimensión de postergación de actividades, con un 73.57% del total. Y la dimensión de autorregulación académica, se identificó un predominio de un nivel alto, alcanzando un 85.00%” (p. 47). Las conclusiones obtenidas “los estudiantes tienden a retrasar algunas de las actividades académicas solicitadas por la universidad. No obstante, demuestran la habilidad de autorregular sus conductas y completar sus tareas, lo que les permite alcanzar sus objetivos académicos” (p. 78).

El antecedente contribuye en el ámbito teórico en cuanto a la procrastinación centrada en la tendencia de posponer una tarea, retrasando su finalización y evitando las responsabilidades y decisiones que conlleva. Esta conducta debe entenderse como una incapacidad para enfocarse y orientarse hacia el logro de metas de manera eficiente y productiva, más que como un simple mal hábito o un error aislado. Se considera el hecho de aplazar tareas que podrían completarse rápidamente.

Por su parte, Gómez (2021) titulada “Procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de la Universidad Santo Tomás-Bogotá”, estableciendo como objetivo “establecer la relación de la procrastinación académica con la gestión del tiempo y el malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de la Universidad Santo Tomás-Bogotá” (p. 16). El método empleado mediante un enfoque cuantitativo correlacional, se llevó a cabo un estudio a 84 estudiantes universitarios del programa de psicología, distribuidos en ciclos académicos de preparación, fundamentación y profundización. Los resultados más relevantes: “los motivos predominantes que llevan a la procrastinación académica entre los estudiantes se encuentran mayormente en la subescala de pereza, estos motivos hacen referencia a sentimientos de abrumo y una gestión de tiempo deficiente” (p. 67).

Las conclusiones focalizadas: “existe una conexión entre el malestar psicológico y la procrastinación académica, especialmente en el ámbito de las tareas a largo plazo, se observó que este fenómeno está vinculado con la autorregulación del estudiante y, los motivos que lo rodean” (p. 89). Se identificaron diferencias significativas entre el género y ciclos académicos en cuanto las herramientas utilizadas para gestionar el tiempo.

En el estudio Baños-Chaparro (2020) titulada “Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología”, planteándose como objetivo “conocer la relación entre la gestión del tiempo y el compromiso académico en estudiantes de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener” (p. 9). La investigación se enmarca en un diseño correlacional y descriptivo, ajustándose a un enfoque no experimental y de corte transversal. La recolección de datos se llevó a cabo mediante el uso de la escala de comportamiento de gestión del tiempo y la escala de compromiso académico. Los resultados revelaron: “se observa la ausencia de correlación, dado que los resultados no alcanzan significancia estadística, indicando la inexistencia de algún efecto” (p. 54). Las conclusiones “se evidencia que no hay una relación significativa entre una mayor gestión del tiempo y una mayor dedicación por

parte de los estudiantes” (p. 75). En otras palabras, el hecho de que los educandos gestionen bien su tiempo no implica necesariamente un mayor nivel de dedicación, dado que la asociación entre ambos no es significativa.

Por otra parte, el estudio de Medina (2020) denominado “Gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes de una Universidad Pública de Guayaquil”, se propuso como objetivo determinar la relación entre la gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes de una Universidad Pública de Guayaquil”. El presente estudio corresponde a una investigación de tipo básica, con un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra, no probabilística e intencional, estuvo compuesta por 228 estudiantes, hombres y mujeres.

Al mismo tiempo, los resultados muestran “una relación moderada y altamente significativa entre la gestión del tiempo y la motivación académica y observa que el nivel alto predomina tanto en las motivaciones intrínsecas como extrínsecas, con un 92% y 85 % respectivamente”. (p. 89). Entre las conclusiones se tuvo: “Los estudiantes que muestran motivación para llevar a cabo sus actividades académicas suelen demostrar un buen nivel de autocontrol, salvo en la dimensión relacionada con la postergación de tareas” (p. 94).

El antecedente contribuye con elementos teóricos en cuanto a la motivación académica como factor clave en el rendimiento universitario, reconocido ampliamente por padres, docentes e investigadores. Combinada con otras variables, como las estrategias de aprendizaje y las actitudes personales, la motivación académica emerge como uno de los principales indicadores de la adaptación de los estudiantes al entorno educativo.

Por su parte, Gayaso (2019) denominada “Gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Señor De Sipán”, formulándose como objetivo “identificar la relación de la gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Señor de Sipán” (p. 26). Se llevó a cabo una examinación a 112 estudiantes inscrito

en el programa de Trabajo Social, con edades comprendidas entre 18 y 50 años, incluyendo participantes de ambos géneros, masculino y femenino. El autor empleó técnicas de entrevistas no estructuradas y encuestas y la recopilación de datos se realizó mediante la aplicación de la escala “gestión de tiempo y procrastinación académica, la cual es una adaptación de la escala de procrastinación académica de Ann Busko en 1998.

Entre los hallazgos más relevantes: “la planificación de la gestión del tiempo en los estudiantes muestra que el 45% lo maneja de forma inadecuada, el 41% de forma regular y un 14% con un manejo adecuado a sus objetivos personales” (p. 44). Asimismo, las conclusiones centradas en: “se determina que no existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Señor de Sipán” (p. 56). Esto se debe a que la gestión o falta de gestión del tiempo, por parte de un gran número de estudiantes no determina un nivel significativo de procrastinación académica, lo que sugiere que otros factores podrían influir en dicho comportamiento.

De igual manera, Urco (2019) en su estudio titulado “Relación entre la gestión del tiempo y procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, Filial Tarma”, formulándose como objetivo “determinar la relación entre la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de ingeniería de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, filial Tarma, 2018”. (p. 16). La indagación fue de tipo descriptivo-correlacional, con un diseño no experimental y un enfoque cuantitativo. La muestra se constituyó por 214 estudiantes, a quienes se les administró un cuestionario como instrumento de recolección de datos.

El autor, antes mencionado, presentó como resultados “El 68.6% de los participantes se encuentran en un nivel de tendencia alta en cuanto al conocimiento de las herramientas de gestión del tiempo y 22.5% que presenta un nivel promedio, mientras que un 4.9% tiene un nivel elevado” (p. 55). Al mismo tiempo, los hallazgos más relevantes: “No se encontró una relación significativa entre la gestión del tiempo

y la procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de ingeniería de la Universidad Católica” (p. 77).

El estudio que viene referenciando aporta componentes teóricos relacionado con la gestión del tiempo y procrastinación académica en los estudiantes, dado que permiten evidenciar los factores que requieren atención para evitar la postergación de actividades, metas e intereses. Este proceso busca fomentar en el estudiante una mayor conciencia sobre su propio trabajo diario en el contexto de su aprendizaje.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Los antecedentes nacionales, se tiene a Cordovez et al. (2023) titulado “Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos”, se señaló como objetivo “establecer si existe una relación entre la Procrastinación Académica y el Bienestar Psicológico, considerando las variables sociodemográficas en una muestra de participantes de educación superior chilenos” (p. 85). Este estudio emplea un diseño no experimental, de tipo transversal y correlacional-causal. En él participaron 181 sujetos, quienes completaron un cuestionario sobre datos sociodemográficos, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) desarrollada por Busko y adaptada por Álvarez, así como la versión española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los análisis realizados incluyen una correlación de Pearson, una regresión lineal y una prueba T de Student.

Los hallazgos revelaron que existe una relación negativa y significativa entre la procrastinación académica y cuatro de las dimensiones del bienestar psicológico. En dos de estas dimensiones, la procrastinación tuvo un impacto considerable dentro del modelo predictivo. Aunque se reconoce que la procrastinación es uno de los factores relacionados con el bienestar psicológico, no es el único elemento que influye en este ámbito. Al mismo tiempo, las principales conclusiones: “El impacto negativo de la procrastinación académica en el bienestar psicológico es evidente en ciertas áreas, pero no debe considerarse como el único factor relevante” (p. 95).

El valor de estos resultados, al presente estudio, radica en destacar y poner en evidencia el impacto que tiene la procrastinación académica en el bienestar psicológico de los estudiantes, además de los efectos ya conocidos del estrés y la ansiedad. La percepción que tienen los participantes sobre sí mismos, sus aspiraciones de vida, sus objetivos, el progreso personal que logran, y la calidad de sus relaciones interpersonales, son áreas que se ven afectadas en los estudiantes, mostrando cómo la procrastinación puede influir negativamente en varios aspectos clave de su desarrollo personal.

El estudio realizado por Aspée et al. (2021) titulado “Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis”, se planteó como objetivo establecer “la relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis” (p. 5). El estudio se llevó a cabo en “un enfoque de investigación no experimental, que utilizó el paradigma cuantitativo y siguió un diseño de corte transversal con un alcance principalmente descriptivo y correlacional; aplicándose un modelo de procrastinación académico a un caso práctico” (p. 7).

Los resultados alcanzados centrados: “tanto hombre como mujeres muestran niveles de procrastinación comparables, que son generalmente bajos. Sin embargo, existe una discrepancia negativa, una inclinación hacia valores más elevados que sus promedios en procrastinación” (p. 13). Entre las conclusiones: “la procrastinación tiene un impacto más significativo en las situaciones intermedias en comparación con el compromiso” (p. 17). Sin embargo, una alta presencia de uno de estos factores disminuye el otro, lo que destaca la importancia de promover niveles más elevados de compromiso estudiantil.

Alvear (2021) en su examinación denominada “Propósitos, disposición al estudio y gestión del tiempo de estudiantes Universitarios en condición de aprendizaje virtual por pandemia”, indicando como objetivo general “describir el aprendizaje de los estudiantes universitarios de primer año de una universidad del sur de Chile, bajo la situación de aprendizaje virtual en tiempos de COVID-19” (p. 28). La investigación

estuvo centrada en un “método empírico enmarcada en el enfoque cuantitativo, siendo de naturaleza descriptiva y correlacional, la muestra constituida por 167 estudiantes universitarios de primer año de sedes de la Universidad Santo Tomás, Los Ángeles y Concepción con el manejo de tres escalas” (p. 31).

Los resultados focalizados en: “un 45% de los estudiantes entrevistados afirmó haber dado siempre prioridad a sus responsabilidades académicas basándose en su importancia y urgencia” (p. 44). Y las conclusiones: “La administración del tiempo de los estudiantes durante el aprendizaje virtual se destaca por ser poco sistemático y deficiente, a pesar de que una gran parte de los estudiantes afirmó dar siempre prioridad a las actividades según su importancia y urgencia” (p. 52). Por ello, los estudiantes que tienen un empleo cuentan con menos tiempo disponible, por lo que necesitan habilidades más desarrolladas para planificar y utilizar eficientemente su tiempo académico.

El estudio efectuado por Rico (2021) titulado “Gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes de la Universidad del Bío Bío-Chile”, formulándose como objetivo analizar la “gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes de la Universidad del Bío Bío-Chile” (p. 23). Se implementó un enfoque de investigación cuantitativo, con un diseño de tipo no experimental. Para la recolección de datos, se validó la “Escala de Procrastinación General y Académica” desarrollada por Busko, la cual fue diseñada originalmente para investigar las causas y efectos de la gestión del tiempo y la postergación de las actividades en una muestra de estudiantes.

Entre los resultados obtenidos, por el estudio antes referido: “el 83% de los estudiantes carece de gestionar el tiempo incidiendo en la postergación de actividades académicas” (p. 78). Las conclusiones más relevantes: “la correcta gestión del tiempo es fundamental para evitar la postergación de actividades y mejorar el rendimiento académico” (p. 86). Por ello, la implementación de talleres y técnicas para ayudar a los estudiantes a planificar y priorizar tareas es clave para reducir los efectos negativos de la procrastinación.

Este antecedente aporta una base teórica vinculada con la gestión del tiempo, al enfocarse en la habilidad de organizar y planificar eficazmente el tiempo para llevar a cabo tanto tareas académicas como personales. Por otro lado, la postergación o procrastinación se refiere al aplazamiento voluntario de actividades relevantes, lo que puede generar mayores niveles de estrés y repercutir negativamente en el rendimiento académico.

La indagación realizada por Jara (2021) denominada “Gestión del tiempo y la autorregulación en los estudiantes de una escuela de educación secundaria”, se planteó como objetivo “determinar la relación entre la gestión del tiempo y la autorregulación en los estudiantes de una escuela de educación secundaria” (p. 7). El estudio empleó un diseño descriptivo-correlacional con una muestra de 80 estudiantes pertenecientes a una escuela de educación secundaria Técnico Profesional. Se utilizó un cuestionario compuesto por cinco escalas destinadas a medir las diferentes fases de la autorregulación del aprendizaje.

Los resultados más relevantes centrados: “un 65% de los estudiantes se perciben capaces de gestionar su tiempo de manera efectiva, mientras que un 25% considera que su rendimiento académico depende de factores externos” (p. 14). Y como conclusiones: se establece una relación significativa entre la gestión del tiempo y la autorregulación del aprendizaje, lo que sugiere que los estudiantes que manejan mejor su tiempo tienden a autorregularse de manera más efectiva.

El estudio contribuye con elementos teóricos relacionado con la identificación de una correlación positiva entre las estrategias de autorregulación y el rendimiento académico sugiere que el fortalecimiento de estas estrategias puede contribuir a mejorar los resultados académicos de los estudiantes. Por ello, los estudiantes deben sentirse capaz de gestionar su tiempo, lo que indica una conciencia sobre la importancia de esta habilidad en su rendimiento académico.

En ese sentido, la indagación efectuada por Cané y Castro (2019) titulada “La relación entre procrastinación académica y preoperatividad académica de los estudiantes Universitarios de la Ciudad de Concepción”, formulándose como objetivo

“determinar la relación entre la procrastinación y la preoperatividad académica de los estudiantes Universitarios de la ciudad de Concepción” (p. 11). La investigación se basó en un método cuantitativo con un enfoque correlacional y descriptivo. Se recopiló información mediante la administración de un cuestionario sobre procrastinación y preparación a un grupo de 52 estudiantes.

Los resultados más significativos del estudio “respaldan la conexión entre la formación académica y la procrastinación en estudiantes universitarios de la ciudad de concepción. Por lo tanto, es crucial que los psicopedagogos brinden apoyo y fomenten habilidades” (p. 31). Entre las conclusiones: “aquellos que tienden a procrastinar experimentan desafíos en la autorregulación, evidenciando una discrepancia entre sus intenciones y su conducta manifiesta. También, les resulta complicado anticiparse a situaciones y evaluar las posibles consecuencias a las que podría enfrentarse” (p. 50).

Los estudiantes que muestran tendencias a procrastinar en el ámbito académico suelen poseer un nivel más elevado de autodeterminación, perspectiva analítica o viceversa. A pesar, que son conscientes de lo que están posponiendo y las posibles consecuencias de sus acciones, persisten en esta práctica, ya sean por diversos motivos.

## **2.2. BASES TEÓRICAS GESTIÓN DEL TIEMPO**

### **2.2.1. Gestión del tiempo**

La gestión se visualiza como la función de regularización y articulación de las diferentes actividades planeadas por un individuo o equipo de trabajo que busca dinamizar los procesos organizativos que posibilitan la consecución de actividades pedagógicas, académicas y administrativas en el trayecto de formación de las personas. Asimismo, las personas logran su formación mediante procedimientos de colaboración efectiva y consiguen transformar el contexto en cual se desenvuelve.

Asimismo, adquirir la habilidad de administrar el tiempo es una destreza accesible para cualquier individuo, ya sea en su vida cotidiana o en el ámbito laboral. Esta capacidad está directamente vinculada con la eficiencia y la calidad de vida. De allí, el tiempo, entendido como una magnitud física medida en segundos, marca el

transcurso del antes, el presente y el después. En este contexto, la gestión se define como el conjunto de acciones o actividades que posibilitan la realización de cualquier tarea o actividad (Pérez, 2022).

En este sentido, la gestión del tiempo académico, según Garzón y Gill (2018), “es un componente significativo de la autorregulación del aprendizaje que reseña la cualidad en que el estudiante sistematiza su tiempo de estudio para conseguir exitosamente los fines educativos planeados” (p. 9). En otras palabras, la gestión del tiempo está focalizada en la terminación de tareas o actividades en un tiempo deseado, logrando resultados de excelencia a través de procesos centrados en la planeación, la organización o la priorización.

Por su parte, Reyes-González et al. (2022), conceptualizaron que la gestión del tiempo “se entiende a comportamientos que buscan conseguir un efectivo uso del tiempo, mientras realizan acciones dirigidas a unos fines determinados” (p. 60). A esto se le suma, un conjunto de hechos destinadas a planificar, dar seguimiento y regular eficientemente el tiempo. Esto se logra mediante el uso de estrategias como el manejo de una agenda, la planeación diaria y la priorización de actividades. La gestión del tiempo académico no solo implica establecer y alcanzar metas, sino también supervisar y regular el progreso hacia dichas metas.

La gestión del tiempo posee un fuerte mecanismo motivacional, de autocontrol y cognitivo. El estudiante debe estimar y tomar decisiones sobre componentes tales como: el cronograma en el cual va abordar las distintas labores y el periodo que va a dedicar a cada tema de estudio. Por lo general, los educandos tienden a utilizar más tiempo en los temas en que se halla a mayor distancia del estatus de aprendizaje esperado. Sin embargo, cuando se encuentran bajo estrés por falta de tiempo, la metodología más manejada por los estudiantes y, la más eficiente, organizar el tiempo para abordar los temas que son relativamente sencillos y que aún no han sido aprendidos o estudiados.

En la disertación de Alyami y Blair (2021) “la gestión del tiempo es un proceso en el cual se establecen metas que determinan las herramientas favorecedoras de dicha

gestión” (p. 12). Estos autores señalaron que la gestión del tiempo implica organizar el tiempo está directamente vinculada a la planificación de comportamientos, como la programación y organización de tareas, agrupándose por prioridad y haciendo un uso eficaz del tiempo para llevar a cabo la ejecución de las actividades. En resumen, la gestión del tiempo implica coordinar actividades y sincronizar labores y sincronizar para asegurar los resultados deseados.

En este sentido, la administración eficaz del tiempo es un componente fundamental en el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Este factor se destaca como el más relevante en la previsión del rendimiento académico, superando a otros elementos personales y académicos, como el nivel de inteligencia o las horas invertidas en el estudio. Además, implica prácticas orientadas a optimizar el uso eficiente del tiempo mientras se realizan actividades enfocadas en un objetivo. Este proceso es dinámico y está vinculado con componentes estratégicos y motivacionales del aprendizaje.

La administración del tiempo puede evaluarse a través de indicadores como la planificación y el control efectivo del tiempo. Esto incluye el uso de estrategias tales como llevar una agenda, organizar diariamente las tareas por realizar, establecer metas claras y realizar un seguimiento de su cumplimiento. Estas acciones deben ser aplicadas por los estudiantes, en el ámbito universitario, para que cumplan con las actividades inherentes a las diferentes asignaturas que cursan.

### **2.2.1.1 Características de la Gestión del Tiempo**

La gestión del tiempo maneja las siguientes características: a) capacidad para establecer metas académicas y personales a corto y largo plazo, b) identificación y clasificación de tareas según su importancia y urgencia, c) utilización de herramientas como agendas y listas de tareas para mantenerse organizado, d) capacidad para ajustar planes en función de imprevistos y cambios en la carga de trabajo, e) mantenimiento de una actitud positiva y motivada hacia las tareas académicas y f) reflexión periódica sobre el uso del tiempo y la eficacia de las estrategias de gestión.

La gestión efectiva del tiempo es esencial para el éxito académico de los estudiantes universitarios, dado que les permite equilibrar las demandas académicas con otras responsabilidades y actividades (Gayaso, 2019). Organizar y supervisar adecuadamente el tiempo en las actividades académicas es esencial para desarrollar buenos hábitos de estudio, los cuales influyen positivamente en el rendimiento académico. Por este motivo, la gestión del tiempo se considera una habilidad que integra elementos metacognitivos, dado que el estudiante necesita evaluar la dificultad y los créditos de cada asignatura, así como el tiempo disponible para prepararse para los exámenes. Igualmente, Urco (2019) plantea las siguientes características:

a) La administración del tiempo en el ámbito académico es reconocida como un elemento esencial dentro de la autorregulación del aprendizaje, lo cual implica cómo los estudiantes organizan su tiempo de estudio para cumplir con éxito los objetivos educativos planteados

b) Existen múltiples enfoques para definir y operacionalizar la gestión del tiempo en investigaciones, aunque todos coinciden en un núcleo común: lograr finalizar tareas o actividades dentro de un plazo esperado y con un nivel de calidad adecuado, aplicando métodos como la planificación, la organización y la priorización.

c) La gestión del tiempo abarca conductas orientadas a un uso eficiente del tiempo en la realización de actividades enfocadas en una meta. Este concepto incluye acciones de planificación, monitoreo y regulación del tiempo mediante estrategias como el uso de una agenda, la organización de actividades diarias y la priorización de tareas.

d) La administración del tiempo en el contexto académico implica no solo el establecimiento y consecución de metas, sino también una continua supervisión y ajuste de estas.

En síntesis, la gestión efectiva del tiempo es un componente clave para el éxito académico de los estudiantes de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, dado que no solo facilita el cumplimiento de las exigencias de su formación académica, sino que también les permite conciliar dichas demandas con sus responsabilidades

personales y laborales. Los estudiantes que desarrollan esta habilidad logran establecer objetivos claros, organizar y priorizar sus actividades y emplear herramientas prácticas como agendas y listas de tareas, lo cual fortalece sus hábitos de estudio y optimiza su desempeño académico.

Igualmente, la gestión del tiempo incluye un componente de flexibilidad que permite a los estudiantes adaptarse a cambios en la carga de trabajo y resolver imprevistos, lo que resulta especialmente relevante en una carrera que demanda atención a detalle y reflexión constante. En este sentido, la autorregulación del aprendizaje, a través de una administración adecuada del tiempo, les ayuda a mantener la motivación y el enfoque en sus metas educativas, promoviendo su desarrollo integral como futuros profesionales de la psicología.

#### **2.2.1.2 Dimensiones de la variable gestión del tiempo**

***Dimensión: Planificación.*** Es un proceso que orienta la dirección y camino de los individuos, definiendo metas a futuro y trazando los caminos para conseguir esos objetivos. Simultáneamente, la planificación contribuye al equilibrio de la vida personal de cada sujeto con su contexto, facilitando una respuesta efectiva a todas las funciones inherentes del bienestar de estos. En palabras de Campos (2021) “la planificación es un componente integral del proceso de gestión, entendiendo la gestión como la conducción del funcionamiento y desarrollo de un sistema, ya sea de una organización de su propia vida” (p. 16). En este sentido, la planificación se materializa como una herramienta de gestión, coordinación y valoración de las acciones que realiza un sujeto.

En el pensamiento de Brito (2020), la planificación se concibe como “un proceso continuo, compuesto por pasos secuenciados, donde se aplican diversos paradigmas educativos, así como los principios y técnicas de la formación, con el propósito de desarrollar la capacidad del individuo y contribuir a los cambios sociales” (p. 35). Esta planificación sigue una serie de etapas meticulosamente distribuidas para alcanzar las metas y objetivos programado por los sujetos.

Además, busca proporcionar una educación más segura y eficaz que se adapte a las tácticas y metas, teniendo en cuenta los intereses y necesidades de los estudiantes y los estándares indicados que proponen los programas de estudio de la universidad. Es importante destacar que los pasos en la planificación no siguen un formato preestablecido; por el contrario, dependen de las características o acciones que va a realizar el estudiante durante su trayectoria académica.

Ibarra (2019), conceptualizó la planificación en la gestión del tiempo “refiere al proceso estratégico mediante el cual los estudiantes organizan y estructuran sus actividades y tareas para lograr metas académicas y personales de manera eficiente” (p. 194). Implica la anticipación, asignación de recursos temporales y establecimiento de prioridades para maximizar la productividad y minimizar la procrastinación.

Por ende, la planificación de la gestión del tiempo involucra el establecimiento de metas, desglose de tareas, asignación de tiempo, priorización, flexibilización, eliminación de distracciones, uso de herramientas de planificación y autoevaluación. Esto conducirá que la planificación efectiva en la gestión del tiempo no solo involucra la asignación de horas específicas a las tareas, sino también la adopción de estrategias que mejoren la productividad y la calidad del estudio. En última instancia, se trata de maximizar el rendimiento académico y optimizar el equilibrio entre trabajo académico y otras responsabilidades.

En efecto, la planificación efectiva de la gestión del tiempo en estudiantes universitarios es fundamental para su éxito académico, debido a que optimiza el uso del tiempo y mejora la productividad y el equilibrio entre el trabajo académico y otras responsabilidades. Asimismo, la gestión del tiempo permite a los alumnos a estructurar sus actividades, asignar prioridades y anticipar posibles desafíos, lo que fomenta la autorregulación y facilita el logro de objetivos personales y académicos.

Por su parte, Garzón (2021) la planeación del tiempo “representa la capacidad de gestionar de manera efectiva el tiempo de estudio, implica un componente metacognitivo significativo” (p. 42). Esto se debe a que el estudiante debe evaluar aspectos como el orden en que abordará cada tema y el tiempo que dedicará a cada uno.

Por ejemplo, debe decidir entre concentrarse en un solo tema durante un periodo prolongado o repartir su atención entre varios temas en sesiones más breves.

Las decisiones que toma el alumno están influidas por la complejidad de los contenidos, el tiempo disponible antes de una evaluación y la importancia relativa de cada evaluación en su calificación general. La forma en que organiza su tiempo de estudio, incluyendo la secuencia y la duración de las sesiones, requiere que lleve a cabo un monitoreo constante de sus habilidades, objetivos y recursos disponibles.

Esta perspectiva destaca la necesidad de que los estudiantes desarrollen una mayor conciencia sobre sus procesos de aprendizaje, lo que a su vez puede contribuir a mejorar su rendimiento académico. Una gestión del tiempo bien planificada no solo facilita la asimilación de conocimientos, sino que también fomenta un mayor control sobre el propio aprendizaje, permitiendo a los estudiantes alcanzar sus metas educativas de manera más eficiente.

### **Indicadores de la dimensión planificación**

#### **a. Priorización**

Priorizar, de acuerdo con Morillo (2020), se entiende “en conceder a cada tarea a efectuar un nivel de significado determinado en comparación con el resto de las tareas” (p. 11). De esta forma, todas las tareas aplazadas quedan sistematizadas por orden de importancia, realizando en primera instancia aquellas que tienen más precedencia y en última instancia que tenga una urgencia en su realización.

Cárdenas (2022), conceptualizó la priorización “centradas en la organización de tareas o acciones de segura, tomando en cuenta los objetivos futuros que anhelan conseguir; utilizando técnicas que induzcan a clasificar las actividades de mayor relevancia y significado” (p. 19). Con el uso de técnicas de priorización ayudará a catalogar los trabajos de mayor calidad o urgencia y realizar en el tiempo estipulado, esta acción accederá, de forma apropiado el tiempo, siendo este componente relevante para la productividad.

La priorización, también refiere situar aquellas tareas que se consideran de mayor prioridad y colocarlas en lo más alto de la estructura y a partir de estas ir comprimiendo la prioridad de las acciones o tareas incompletas, hasta obtener una base en la cual situarán las actividades con menor preminencia, que se alcanzarán a delegar o efectuar en el momento que considere. Priorizar las actividades individuales y académicas que involucran delinear un plan que implique la delegación de responsabilidades, dar prioridad basada en la urgencia e importancia, así como la programación de tareas diarias y semanales.

En ese sentido, priorizar las actividades tiene un impacto positivo en la gestión del tiempo al suministrar una visión clara de las tareas en términos de su relevancia y urgencia. Dada la significativa responsabilidad que conlleva asumir ciertas funciones como estudiante, es esencial planificar meticulosamente las tareas para cumplir con los compromisos de una manera oportuna, clasificando con discernimiento entre lo urgente y lo importante. Cárdenas (2022), planteó la existencia en un esquema para priorizar las tareas:

*1. Compromiso apremiantes y significativos:* En esta categoría se engloban los imprevistos, así como las responsabilidades y actividades con plazos, es decir, aquellas que demandan atención de manera inmediata. Por tanto, incluye actividades que requieren atención inmediata, como imprevistos o responsabilidades con plazos definidos. Son tareas que no pueden ser postergadas, ya que su incumplimiento puede resultar en consecuencias negativas.

*2. Tareas importantes, pero no urgentes:* En esta sección, se involucran las actividades que, aunque no demandan atención inmediata, son necesarias para alcanzar los objetivos establecidos. Aquí se encuentran tareas que son cruciales para el logro de objetivos a largo plazo, aunque no exigen atención inmediata. Dichas tareas, como la planificación de un proyecto o la preparación para un examen, requieren tiempo y reflexión, pero su finalización puede programarse sin la presión de un plazo inminente.

*3. Tareas urgentes, pero de baja importancia:* Este componente identifica las actividades que deben llevarse a cabo rápidamente, aunque sus consecuencias sean

mínimas. Por lo tanto, es crucial considerar si aceptarlas de inmediato o delegarlas a otros. Este grupo abarca actividades que, aunque necesitan ser realizadas rápidamente, no tienen un gran impacto en los objetivos a largo plazo. Por ejemplo, responder a correos electrónicos o realizar tareas menores.

*4. Tareas no urgentes y de baja importancia:* En este segmento se encuentran las actividades que no requieren atención inmediata, siendo consideradas de última prioridad. Esta categoría incluye actividades que no requieren atención inmediata y que tienen un bajo impacto en los objetivos generales. Estas tareas son las de menor prioridad y pueden ser postergadas o eliminadas de la lista de tareas, permitiendo a los estudiantes concentrarse en lo que realmente importa.

En síntesis, la implementación de un sistema de priorización de tareas es esencial para los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, razón por la cual les permite tomar decisiones informadas sobre cómo gestionar su tiempo y esfuerzo. Esta habilidad no solo les ayuda a enfrentar las demandas académicas de manera efectiva, sino que también contribuye a su bienestar emocional y mental. En un campo como la psicología, donde la carga de trabajo puede ser significativa y las expectativas altas, adoptar una estrategia de priorización es fundamental para alcanzar el éxito académico y profesional.

#### **b. Distribución de las tareas**

Se destaca en el ámbito de la psicología educativa que la calidad de los aprendizajes se ve influida por las actividades realizadas por los estudiantes, a las cuales se les denomina de diversas maneras, como tareas académicas, tareas instruccionales o actividades de aprendizaje. Asimismo, subrayan la variabilidad de definiciones en el ámbito educativo en torno al término tarea, indicando que su propósito central radica en llevar a cabo actividades con el objetivo de obtener beneficios en el aprendizaje.

En palabras de Reyes-González et al. (2022), la tarea la definieron como “los eventos en el aula que brindan oportunidades para los estudiantes empleen sus recursos

cognitivos y motivacionales en función de alcanzar metas personales y educativas” (p. 58). En otras palabras, las tareas se centran en acontecimientos dentro y fuera del aula, proporcionando al estudiante la posibilidad de aplicar procesos cognitivos para lograr un aprendizaje más significativo y obtener resultados concretos.

Vásquez (2019) conceptualizó que las tareas son “trabajos o actividades adicionales dentro de una clase específica, diseñadas con el propósito de lograr objetivos académicos y formativos particulares. Estas herramientas se consideran como un elemento valioso, dado que brinda a los estudiantes diversas oportunidades para facilitar la instrucción” (p. 43). Es decir, las tareas académicas representan acciones que contribuyen al aprendizaje de una asignatura específica y, al mismo tiempo, se perciben instrumentos fundamentales que benefician a los educandos en diversas instancias durante su formación.

De allí, Díaz-Masmuta y Vargas-Rosero (2021), consideraron que la distribución de tareas refiere “a la asignación planificada, organizada de actividades y responsabilidades a lo largo de un periodo determinado. Además, implica dividir las tareas y compromisos relacionados con los estudios en bloques de tiempo específicos para optimizar la productividad y el rendimiento académico” (p. 78). Al distribuir las tareas, los estudiantes universitarios pueden evitar la procrastinación y reducir el estrés asociado con plazos apretados.

Al mismo tiempo, la distribución de tareas implica las diferentes actividades académicas, como estudiar para exámenes, realizar investigaciones, completar tareas, proyectos y asignarles segmentos específicos en el horario semanal o mensual. También, puede incluir la gestión del tiempo para acciones no académicas, como trabajo a tiempo parcial, actividades extracurriculares y descanso. La distribución de tareas ayuda al establecimiento de metas realistas y prioridades, asegurándose de abordar cada tarea de manera eficiente y evitar la acumulación de trabajo.

Por su parte, Esquivel et al. (2024) revelaron que la falta de organización en la distribución de tareas conduce a una mayor prevalencia de procrastinación. La investigación concluyó que la procrastinación en los estudiantes es una práctica común,

lo cual condiciona mayor carga de trabajo al no existir una organización de los tiempos y distribución para el cumplimiento de tareas.

Además, se ha identificado que la procrastinación está asociada con niveles elevados de estrés académico. Los autores antes mencionados, señalaron que la postergación de actividades académicas puede generar un incremento en el estrés, afectando negativamente el rendimiento y bienestar de los estudiantes; concluyendo que la procrastinación académica se relaciona de manera directa y significativa con el estrés académico, indicando que mientras los estudiantes aplacen de manera voluntaria e innecesaria sus actividades académicas para el último momento, sus niveles de estrés académico se incrementarán.

Para mitigar la procrastinación, es fundamental implementar estrategias de distribución efectiva de tareas, como la planificación anticipada, la segmentación de actividades en pasos manejables y la asignación de tiempos específicos para cada tarea. Estas prácticas pueden mejorar la gestión del tiempo y reducir la tendencia a postergar responsabilidades académicas.

En resumen, una distribución inadecuada de las tareas y una gestión deficiente del tiempo son factores que contribuyen significativamente a la procrastinación académica. La implementación de estrategias efectivas de organización y planificación puede ayudar a reducir este comportamiento y sus efectos negativos en el rendimiento académico y el bienestar psicológico de los estudiantes.

**Dimensión: Estrategias.** La estrategia representa la acción orientada a lograr metas u objetivos específicos, y se concreta mediante un conjunto de metodologías y técnicas traducidas en medios, materiales y recursos. Estos elementos son fundamentales para alcanzar el éxito en las actividades que se planifican o gestionan en una institución. Al respecto, Gutiérrez (2019) la definieron como “la transformación de calidad en el desempeño de las funciones de los profesionales de la docencia, garantizando espacios de libertad y creatividad; promoviendo la participación de los estudiantes en las diferentes actividades académicas.

Por su parte, Neroni et al. (2019) la estrategia comprende orientaciones, objetivos, procesos y un nivel de riesgo asumido como la mejor forma de alcanzar la visión y misión propuesta. En otras palabras, esta definición se centra en la herramienta que facilita acciones focalizadas en la instrucción de los estudiantes, aunque la elección esté sujeta a la imparcialidad para prever el futuro. La estrategia conceptualiza la línea de acción principal que conduce al logro de objetivos valiosos alineados a las actividades o tareas del estudiante.

En el pensamiento de Sáez-Delgado et al. (2021), las estrategias en la gestión del tiempo “son enfoques y técnicas que los estudiantes pueden emplear para organizar, planificar y utilizar de manera eficiente el tiempo disponible” (p. 10). Estas estrategias son fundamentales para abordar las demandas académicas, equilibrar las responsabilidades y mantener un bienestar general. Además, estas estrategias implican la aplicación consciente de métodos que permiten organizar y utilizar el tiempo adecuadamente para cumplir con las responsabilidades académicas, sociales y personales. Loáiciga-Gutiérrez y Chanto-Espinoza (2022) propusieron algunas estrategias para gestionar el tiempo:

1. Reconoce los periodos de mayor productividad en el equipo con tus compañeros: Evaluar a todos los equipos de manera uniforme resulta impracticable. La definición de éxito para los estudiantes universitarios puede diferir significativamente de un equipo para trabajar colaborativamente.

2. Establecer prioridades de manera efectiva: Optimizar el tiempo en el ámbito universitario facilita al desarrollo de estrategias efectivas de priorización. Estas estrategias te permitirán evaluar y definir claramente las principales prioridades. Elaborar una lista de cosas por hacer representa una forma sencilla de establecer prioridades. La frecuencia de esta lista ya sea diaria, semanal, la evaluación de tareas y la asignación de tiempo y esfuerzo para generar el máximo valor en un periodo breve es significativo como estrategia en gestionar el tiempo.

3. Atención a la procrastinación, esta es una trampa común en la que muchos estudiantes caen con facilidad. Cuando más se posponen las cosas, más tiempo se

pierde, y las tareas cruciales se dejan para más adelante, hasta que se vuelven urgentes. Cuando se da cuenta de esto, surge el pánico y vienen las quejas no haber comenzado antes las actividades académicas por realizar.

En efecto, las estrategias para la gestión del tiempo son esenciales para mejorar la eficiencia, reducir el estrés, alcanzar metas y mantener un equilibrio saludable en la vida. Las estrategias utilizadas no solo impactan en el rendimiento académico, sino que también contribuyen significativamente al bienestar general del estudiante, dado que les da la oportunidad de mantenerse al día con todas las tareas o actividades que debe desarrollar en el transcurso de su formación profesional.

Por ende, Soares et al. (2023) afirman que la esencia de las ideas en el empleo de estrategias en la gestión del tiempo personal se puede captar en la frase organizar y ejecutar según prioridad; utilizando, entonces, los conceptos de organización y priorización, gestión del tiempo. Igualmente, se entiende como una serie de hábitos o comportamientos que implican un uso eficaz del tiempo dedicado a las tareas, para ayudar a la productividad y reducir el estrés. Se puede decir que gran parte del estrés que experimenta un individuo es resultado del sentimiento de falta de control sobre sus obligaciones y su ejecución.

Planificar la semana y los días, de esta forma, se utiliza no sólo para identificar cómo el estudiante percibe su organización y el uso de las horas, sino también para fomentar conductas de autocontrol y seguimiento. Comportamientos que se puede adquirir a través de la experiencia de vida, la formación o la práctica. Con estos planes también es posible comprender probables déficits en la organización, dado que muchas veces revelan la ausencia de algunas actividades que consumen mucho tiempo, como viajes o descanso (Marcilio et al., 2021). Aun haciendo referencia a la idea de priorización, es necesario definir objetivos a corto, mediano y largo plazo, es decir, para que el individuo pueda evaluar si ha logrado o no el éxito en determinadas tareas, necesita reflexionar sobre su proceso de aprendizaje, sobre sus exigencias y sobre sus objetivos académicos y personales.

## **Indicadores de la dimensión estrategias**

### **a. Establecimiento de objetivos**

El establecimiento de objetivos en la gestión del tiempo en estudiantes universitarios, de acuerdo con Umerenkova y Flores (2018) “representa un recurso sistematizado que debe utilizarse de manera adecuada para alcanzar diversos fines en la realización de actividades académicas y cumplir con los lapsos planeados” (p. 9). Se presume que el establecimiento de objetivos apropiados se generará una gestión eficiente de este recurso que puede ser determinante para alcanzar el éxito en los estudios.

Morillo (2020), consideró que el establecimiento de objetivos “posibilita la previsión de acciones, facilitando a los estudiantes ser más productivos y alcanzar un equilibrio entre el tiempo de descanso y el tiempo dedicado al trabajo” (p. 39). Es decir, promueve la autorregulación del aprendizaje, lo que, a su vez, mejora los resultados académicos de los estudiantes. En cierto sentido, se podría afirmar que el establecimiento de objetivos abarca toda la planeación y habilidades para conseguir el éxito académico.

En la disertación de Garzón y Gill (2018) el establecimiento de objetivos “aborda la capacidad de un estudiante para elegir y dar prioridad a las diversas tareas que se llevan a cabo con el propósito de lograr los fines planeados” (p. 12). Algunos de los elementos que lo componen se refieren a la identificación de las tareas más cruciales y prioritarias, el establecimiento de metas a corto plazo, la fijación de la propia actuación para identificar áreas de mejora y aprovechar eficientemente el tiempo, entre otros aspectos.

Por ello, en los objetivos establecidos deben tomarse en cuenta recursos que permitan la medición del tiempo en las actividades que se van a ejecutar y las destrezas que facilitan una gestión efectiva del tiempo. Algunos de los elementos que componen este conjunto de prácticas incluyen el empleo de agendas, la elaboración de lista de acciones, la toma de notas o la utilización de recordatorios y la creación de horarios.

La gestión del tiempo en estudiantes universitarios es un factor determinante para el éxito académico, el desarrollo personal y la preparación profesional. Los objetivos relacionados con esta gestión buscan fomentar habilidades que permitan a los estudiantes organizar, priorizar y ejecutar sus actividades de manera eficiente. Al respecto, Reyes-González et al. (2022) señalan que los objetivos pueden clasificarse en tres niveles: académicos, personales y profesionales.

*1. Objetivos académicos:* Los objetivos en esta categoría están enfocados en maximizar el rendimiento académico mediante una planificación efectiva. Estos incluyen: a) Aprender a distribuir el tiempo para cumplir con lecturas, proyectos y tareas sin acumular actividades; b) Adquirir la habilidad de finalizar actividades dentro de los límites temporales establecidos por el plan de estudios; c) Dedicar tiempo proporcional a cada curso según su nivel de complejidad y exigencia y d) programar períodos de repaso y práctica antes de exámenes para reducir el estrés y mejorar los resultados.

*2. Objetivos personales:* La gestión del tiempo no solo se enfoca en los estudios, sino también en el bienestar general del estudiante. Entre estos objetivos destacan: a) Minimizar la presión emocional mediante una planificación que permita anticipar y resolver problemas; b) Garantizar un equilibrio entre las horas dedicadas al estudio, el sueño, la actividad física y el ocio; c) cultivar la disciplina y la autodeterminación para cumplir con un horario previamente establecido y d) Aprovechar el tiempo para actividades recreativas que permitan una desconexión saludable del ámbito académico.

*3. Objetivos Profesionales:* La gestión del tiempo también prepara al estudiante para enfrentarse al entorno laboral. Los objetivos en este ámbito incluyen: a) Crear el hábito de respetar horarios y compromisos, una habilidad esencial en el ámbito profesional; b) Administrar el tiempo para cumplir con responsabilidades individuales dentro de proyectos colaborativos; c) Aprender a ser más eficiente en menos tiempo, una competencia valorada en el mercado laboral y d) Usar herramientas de gestión del tiempo para establecer y alcanzar objetivos profesionales futuros.

En conjunto, estos objetivos ofrecen una guía integral para que los estudiantes gestionen sus responsabilidades de forma efectiva, logrando no solo mejores resultados académicos, sino también una vida más equilibrada y un perfil profesional sólido. Por ello, la promoción de estas habilidades debe considerarse una prioridad en el contexto universitario, tanto desde el enfoque pedagógico como en el diseño de programas que incentiven su práctica.

#### **b. Distribución del tiempo**

El tiempo es una entidad constante y persistente que todos experimentan en diversos contextos, ya sea en el ámbito educativo, laboral o personal, manifestándose a través de una sucesión de eventos. La realidad educativa en el país, revela consecuencias significativas para los estudiantes de educación superior, debido a la falta o ineficiencia en la gestión del tiempo durante a formación académica. Estas consecuencias incluyen el bajo rendimiento académico y la procrastinación, considerados como deficiencias en la autorregulación estudiantil.

En este contexto, la distribución del tiempo, según Echegaray (2022) “se presenta como una habilidad fundamental y esencial para los estudiantes, constituyendo un espacio donde establecen metas, desarrollando herramientas para un mayor control y planifican la organización para cumplir con las expectativas académicas” (p. 7). Esto simboliza la inclinación y preferencia para llevar a cabo las actividades académicas, las estrategias para abordar las tareas pendientes, la clasificación de prioridades y la percepción de la capacidad para determinar la administración del tiempo.

León (2019) señaló que la administración del tiempo se reconoce como un componente esencial en el proceso enseñanza y aprendizaje de conocimientos, representando un recurso de gran valor. Para aprovechar de manera efectiva este recurso, es necesario llevar a cabo diversas funciones, entre ellas: implementar un plan de seguimiento para regular el tiempo de los estudiantes, dado que podría encontrarse fuera del aula o no participar en el aprendizaje interactivo docente-estudiante. La

realización del monitoreo semanales tiene el potencial de mejorar la administración efectiva del tiempo y fomentar una cultura estudiantil que promueva el uso apropiado del tiempo en todas las actividades académicas.

En resumen, Marcén y Martínez (2018) indicaron que administrar de manera efectiva el tiempo brinda una mayor estructura a las actividades estudiantiles, laborales, familiares y responsabilidades personales, como abordar todas las tareas o realizar actividades creativas semanalmente. En la actualidad, existen herramientas digitales que facilitan la planificación del tiempo a lo largo del día, permitiendo la gestión mediante la organización y ejecución de actividades a través de notificaciones, alarmas, calendarios, agendas, notas, entre otras funciones. A pesar de estas herramientas, es importante destacar que su uso no garantiza necesariamente la solución al desafío de administrar eficientemente el tiempo en los estudiantes universitarios.

En el pensamiento de Hernández et al. (2024), la distribución efectiva del tiempo es esencial para que los estudiantes universitarios equilibren sus responsabilidades académicas, personales y, en muchos casos, laborales. Una gestión inadecuada puede conducir a la procrastinación, estrés y bajo rendimiento académico. Diversos estudios recientes han abordado este tema, proporcionando perspectivas valiosas sobre cómo los estudiantes manejan su tiempo y las herramientas que emplean para optimizarlo.

Reyes et al. (2022) destacan que la distribución del tiempo académico es crucial para la disposición al aprendizaje y está asociada con la regulación cognitiva. Los educandos combinan actividades laborales con lo académico tienden a procrastinar más, lo que afecta negativamente su desempeño. Además, identifican que las mujeres suelen establecer metas y organizar su estudio con mayor frecuencia, mientras que los hombres presentan mayores conductas de procrastinación. Estos hallazgos sugieren la necesidad de desarrollar habilidades de planificación del tiempo para mejorar el rendimiento académico.

Por su parte, en un estudio efectuado por Hernández et al. (2022) investigan cómo los estudiantes perciben y utilizan herramientas para la distribución del tiempo,

sin embargo, algunos educandos son conscientes de la existencia de estas herramientas, a menudo no las consideran necesarias y prefieren trabajar de manera desorganizada según sus prioridades personales. Este comportamiento puede deberse a la falta de formación en técnicas de gestión del tiempo o a la subestimación de su importancia. Los autores sugieren que es fundamental concienciar a los estudiantes sobre la necesidad de una correcta gestión del tiempo para mejorar los indicadores académicos.

La distribución del tiempo en estudiantes universitarios es un factor determinante en su éxito académico y bienestar personal. Es decir, la importancia de desarrollar habilidades de gestión del tiempo y utilizar herramientas adecuadas para optimizarlo. Es esencial que las instituciones educativas promuevan programas de formación en este ámbito, especialmente considerando las diferencias de género y las circunstancias particulares de cada estudiante, como la combinación de estudios y trabajo.

**Dimensión: Confianza.** La confianza desempeña un papel en las relaciones interpersonales, siendo esencial para colaboraciones efectivas y fundamental para el mantenimiento de orden político y social en su totalidad. Se elige como el vínculo indispensable que conecta a individuos, organizaciones, colectividad y sociedades en su conjunto. La sociedad, en su esencia, no puede prosperar sin la presencia de la confianza.

De acuerdo con Rojas y Segure (2020), la confianza la conceptualizaron “como la conexión entre dos personas y la vulnerabilidad que una de ellas experimente frente a las acciones de otra. Implica tomar la decisión de no ejercer control sobre estas acciones, basándose en la expectativa generada por el conocimiento mutuo” (p. 43). La confianza se relaciona con la capacidad de crear un sentido de cercanía con otros individuos, influyendo la toma de decisiones de manera efectiva y segura. Mantener una actitud de confianza hacia otros se presenta como una habilidad positiva en relación con sus objetivos o conductas.

Carrasco y Barraza (2020), definieron que la confianza “está presente en cualquier situación en la que una parte asume el riesgo de depender de las acciones de otra. Este tipo de asuntos, caracterizados por riesgos e incertidumbres, abarcan una amplia gama de relaciones de amigos, familiares y docentes” (p. 365). En otras palabras, la confianza se relaciona con problemas fundamentales, aunque no triviales, que se presentan en la mayoría de las formas de interacción social. La confianza resuelve problemas básicos en las relaciones sociales.

Por esta razón, la confianza en la gestión del tiempo es crucial para los estudiantes, lo que implica que debe ser comprendida y asimilada. Se presenta como destreza positiva que requiere sensatez, atención constante, reflexión cognitiva, habilidades de comunicación, actitud positiva, comportamiento ético y relaciones sólidas al momento de continuar con la trayectoria de formación.

También, la confianza en la gestión del tiempo para estudiantes universitarios, se puede conceptualizar como la creencia y seguridad en la capacidad de planificar, organizar y llevar a cabo eficientemente las tareas académicas y las responsabilidades personales dentro del marco disponible. Implica que la confianza es la capacidad propia para establecer prioridades, establecer metas realistas, adherirse a plazos y tomar decisiones efectivas sobre cómo asignar tiempo a diferentes actividades.

La confianza, cuando se combina con un fuerte compromiso afectivo, impulsa a que las universidades o instituciones educativas destinen recursos a actividades orientadas hacia la colaboración entre docentes y estudiantes. Esto también incluye inversiones estratégicas a corto plazo, como mejoras en infraestructura, oportunidades de prácticas y estadías en empresas, docencia de excelencia, fortalecimiento de vínculos nacionales e internacionales, e innovación en los planes de estudio, con el objetivo de consolidar relaciones duraderas con los estudiantes actuales.

En este contexto, Dollinger et al. (2018) destacan que el apego emocional de un estudiante hacia su universidad, derivado de una sólida conexión afectiva, puede actuar como un indicador relevante de confianza. De esta manera, la relación afectiva se posiciona como un elemento clave dentro del marketing relacional, debido a que

contribuye a generar una percepción positiva basada en la confianza que los alumnos desarrollan hacia su institución educativa.

La confianza, según Matos-Cámara et al. (2023), funciona como un factor clave para disminuir la incertidumbre entre las partes, dado que permite establecer expectativas sobre el comportamiento futuro del otro y anticipar, en cierta medida, sus acciones. Esto la convierte en un elemento esencial en contextos de incertidumbre, como los relacionados con el emprendimiento. Cuando el educando tiene confianza en sí mismo puede gestionar, efectivamente, el tiempo para distribuir sus actividades o tareas en las diferentes asignaturas de una carrera profesional.

Según Mickiewicz y Rebmann (2020), la confianza crea un entorno propicio para el aprendizaje y la comunicación, facilitando la resolución de problemas, incentivando la innovación y fortaleciendo el espíritu emprendedor de los estudiantes. Asimismo, la relación entre la universidad y el alumno se fundamenta en un clima de confianza recíproca, el cual no solo es promovido por la institución, sino también esencial para su desarrollo. Este ambiente de confianza favorece y respalda el intercambio abierto de ideas, enriqueciendo el proceso formativo y creativo.

## **Indicadores de la dimensión confianza**

### **a. Autoconcepto**

El autoconcepto es un constructo ampliamente explorado dentro de la psicología positiva, cuya evolución ha transitado desde enfoques unidimensionales hasta una perspectiva más compleja y multidimensional. Según Redondo y Jiménez (2020) el autoconcepto puede definirse como el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de sus propias características y habilidades. Este concepto se construye a lo largo de la vida a través de la interpretación personal de emociones y conductas, las cuales son contrastadas con las de otros individuos.

El autoconcepto está estrechamente vinculado con el desarrollo integral de la personalidad. Una visión positiva del mismo se asocia con un buen desempeño en las dimensiones personal, social, académica y profesional. En los estudiantes, un

autoconcepto ajustado y positivo contribuye significativamente a la satisfacción personal, el equilibrio emocional y una autoimagen fortalecida, aspectos que han motivado su estudio e intervención en la psicología educativa.

En esta línea, García y Musiti (2019) destacan que el autoconcepto se fundamenta en la percepción que el individuo tiene de sí mismo, configurada por sus experiencias interpersonales y las atribuciones que realiza sobre su propia conducta. Este constructo incluye componentes relacionados con lo emocional, social, físico y académico, organizados de manera coherente y accesibles a la autoconciencia y al entendimiento.

Por ello, el autoconcepto adopta una forma general, dado que constituye un constructo que abarca y afecta todas las otras manifestaciones de autoconcepto. Dentro de esta categoría general. Al respecto, García et al. (2019), definieron que el autoconcepto “se refiere a la percepción y concepción de uno mismo en relación a la gestión del tiempo. Este aspecto es crucial en la toma de decisiones respecto al cumplimiento de las actividades académica en su trayectoria profesional” (p. 27). Esta decisión se basa en la evaluación que el educando realiza sobre sus propios intereses y habilidades. Durante el nivel universitario, se exploran las fortalezas académicas y, se asume que éstas guiarán y facilitarán el desempeño profesional.

El autoconcepto, de acuerdo con Redondo y Jiménez (2020), abarcan múltiples dimensiones, entre ellas: lo físico, emocional, social y familiar, que son comúnmente clasificadas como no académicas. La dimensión física del autoconcepto se entiende a través de indicadores como fuerza, habilidad, condición y apariencia, estrechamente relacionados con la percepción del cuerpo y el atractivo personal, elementos que se ven influidos por factores socioculturales.

En cuanto al autoconcepto emocional, este hace referencia a la forma en que una persona percibe y evalúa sus propios estados emocionales y las respuestas que genera ante situaciones específicas de la vida diaria, implicando un nivel significativo de compromiso con su experiencia cotidiana. Mientras que el autoconcepto familiar se refiere a los pensamientos y sentimientos de una persona sobre su integración y

relaciones dentro del núcleo familiar. Esta dimensión se expresa en la confianza y afecto presentes en las relaciones familiares, evidentes en el apoyo, aceptación y felicidad, o, en contraste, en la crítica y la falta de reconocimiento por parte del grupo familiar

El autoconcepto social, otra dimensión clave, se presenta como un componente central del autoconcepto general, junto con el físico, académico y personal. Sin embargo, también se descompone en factores específicos relacionados con distintos contextos sociales. Tradicionalmente, se ha señalado que la autopercepción varía según el entorno social en el que la persona interactúa, como con amigos, familiares o grupos según su género. En este sentido, el autoconcepto social refleja cómo una persona valora sus habilidades sociales y su comportamiento en diferentes situaciones sociales, derivado de una autoevaluación constante en diversos contextos.

Finalmente, el autoconcepto académico, que en otros casos también se aborda como laboral, se enfoca en cómo una persona se percibe en términos de su competencia académica, los autores que se vienen referenciando definen este tipo de autoconcepto como la percepción de la capacidad en relación con asignaturas escolares específicas, como matemáticas, historia, inglés o ciencias. Este componente tiene una relación directa con el rendimiento académico, siendo incluso más significativa que la conexión entre el rendimiento y el autoconcepto general. Por ello, es esencial evaluar todas las dimensiones del autoconcepto, no solo la académica, al analizar su influencia en el desempeño universitario.

## **b. Autoimagen**

En la autoimagen el estudiante debe tener una percepción adecuada de su propia imagen para definir su identidad, es decir, cómo se presenta tanto así a sí mismo como los demás. La autoimagen, según Cifuentes (2018), se define “la aceptación positiva de lo que se refleja a los demás, basada en la apariencia personal y el cuidado de sí mismo. El estudiante debe mantener una autoimagen sólida, amándose y queriéndose

a sí mismo” (p. 13). En otras palabras, la autoimagen está vinculada a cómo un joven se ve a sí mismo, incluyendo su apariencia, autoestima, habilidades y destrezas.

La autoimagen, según Sandoval et al. (2022), “representa la evaluación personal que uno se reconoce como individuo, en la cual influye en una serie de características o principios que orientan su desenvolvimiento en la vida” (p. 139). Por ende, se manifiesta de manera cariñosa mediante la percepción interna de uno mismo, pensamientos proactivos, potencialidades, destrezas, habilidades y la capacidad para abordar desafíos con optimismo. Confianza y seguridad, permitiendo superar los obstáculos que pueda surgir.

En la construcción de la autoimagen, los estudiantes deben cultivar los aspectos esenciales como la confianza y la seguridad, dado que desempeña un papel fundamental al tomar decisiones en la formación profesional. Cuando un educando posee confianza en sí mismo, mantienen pensamientos positivos, la autoestima elevada y un autoconcepto sólido, estos componentes se vuelven esenciales para tener una mayor claridad en la gestión del tiempo para el desarrollo de las actividades académicas.

Helguera y Oros (2018), la autoimagen se percibe como la proyección de uno mismo, atribuyendo gran importancia a la percepción externa, es decir, cómo los demás te observan. En caso de contar con una autoimagen sólida, se establece un equilibrio principal entre la imagen propia y la autoestima, dado que ambas están interconectadas; si una carece de estabilidad, es esencial que la otra se mantenga en equilibrio. Dicho equilibrio y estabilidad son fundamentales para que los estudiantes cuenten con la confianza necesaria para tomar decisiones respecto a cómo desean manejar su imagen y autoestima.

La autoimagen simboliza el dominio de la percepción de uno mismo y está intrínsecamente vinculada con la autoestima; generando así un equilibrio y confianza en los estudiantes al enfrentar decisiones relacionadas con su formación, En este proceso, elementos básicos como la confianza, la perspectiva y el amor propio desempeñan un papel determinante en el desarrollo de la personalidad del estudiante y

en toma de decisiones futuras, especialmente en correspondencia con su trayectoria profesional. La autoimagen es significativa para los estudiantes universitarios, dado que contribuye con el fomento del aprendizaje; así como la gestión del tiempo en el cumplimiento de todas las acciones planeadas en distintas asignaturas.

En el pensamiento, Sandoval et al. (2022) señalan que algunos autores tienden a distinguir entre los términos autoimagen y autoestima, mientras que otros argumentan que ambos conceptos están profundamente interrelacionados y difícilmente pueden separarse. Destaca que la identificación de uno mismo como estudiante constituye un aspecto de la identidad social. Esto implica que dicha identidad abarca una particularidad ligada al ámbito de las relaciones con el contexto que lo rodea, y que es compartida por los integrantes de los recintos universitarios. Este aspecto común permite a los educandos reconocerse entre sí y distinguirse de quienes no pertenecen a este grupo.

En este sentido, entender las representaciones sobre la actuación del estudiante requiere considerar la autoimagen que los mismos tienen de su rol y comportamiento, debido a que esta percepción les facilita identificarse, aceptarse y formar parte del colectivo universitario y profesional. Además, el alumno manifiesta un proceso socioafectivo que se refleja en un complejo mecanismo psicológico. Este proceso integra diversos elementos como la percepción, la imagen, la autoestima y el autoconcepto que el sujeto desarrolla sobre sí mismo (Muñoz-Albarracín et al., 2023). Dichos elementos se construyen en constante interacción con otros miembros de la sociedad, siendo un protagonista esencial en la transmisión del bagaje cultural que contribuye al desarrollo de la identidad y la percepción de valor personal en las personas.

Bajo esta perspectiva, la autoimagen no solo abarca el conocimiento que se tiene sobre la propia formación académica, sino que también engloba aspectos relacionados con las actitudes hacia ella. Esto incluye cómo los estudiantes valoran su práctica profesional. En este sentido, parece evidente que la autoimagen está estrechamente vinculada al estatus o reconocimiento social asociado a su formación

académica. Por ende, resulta imposible analizar la autoimagen profesional sin considerar el prestigio que la sociedad le atribuye.

### **2.2.2 Procrastinación académica**

La procrastinación, como fenómeno humano, ha existido a lo largo de la historia, no porque haya pruebas documentales, sino debido a la propensión inherente del ser humano a posponer tareas que percibe como desagradables, difíciles, estresantes o que van en contra de sus intereses personales. Aunque el estudio de la procrastinación es relativamente reciente, con poco más de dos décadas de exploración, principalmente por parte de la psicología, se considera una novedad científica. El creciente interés en este comportamiento tiene sentido y relevancia, dado que es perjudicial para el progreso y el logro de las metas.

La palabra procrastinación, en el pensamiento de Flores (2020) “tiene su origen en el verbo inglés procrastinate, el cual al ser fusionado con el adverbio común pro que indica hacia adelante y la terminación crastinus que significa para mañana, adquiere su significado como término” (p. 12). Este autor define la procrastinación como “el fenómeno en el cual una persona pospone atender a una responsabilidad necesaria, como una tarea o decisión, de manera oportuna, a menudo a pesar de sus buenas intenciones o de las inevitables consecuencias negativas y desagradables” (p. 18). Aunque las personas procrastinan ocasionalmente, independientemente de su edad, el problema surge cuando esta conducta se convierte en un hábito arraigado.

De allí, la procrastinación académica, Sánchez (2019), “se define como la intención de abordar una tarea y la falta de diligencia para empezarla, desarrollarla o completarla. Este proceso suele ir acompañado de sentimientos de nerviosismo, inquietud y desanimo” (p. 88). Es decir, este fenómeno está focalizado cuando un individuo desatiende un compromiso indispensable, como una actividad, tarea o decisión, de forma adecuada, frecuentemente puede ocurrir buenos propósitos o inevitables derivaciones negativas y desagradables.

Aspée et al. (2021) consideraron que la procrastinación académica centrada “en la intención de abordar una tarea, pero se manifiesta mediante una falta de diligencia, ya sea para iniciarla, desarrollarla o completarla” (p.17). Este proceso suele ir acompañado de sentimientos de nerviosismo, inquietud y desánimo. Este patrón de comportamiento puede tener sus inicios en los primeros semestres o arraigarse para el resto de la vida del estudiante.

Al mismo tiempo, Manchado y Hervías (2021), la procrastinación académica se define como “inclinación persistente a posponer frecuentemente tareas académicas asignadas a los estudiantes; exhibiendo comportamientos de procrastinación, donde tienden a involucrarse en acciones de autosabotaje, justificaciones aparentes y una deficiente autorregulación en relación con el desempeño” (p. 245). A saber, la procrastinación académica se focaliza a la falta de autorregulación en el rendimiento, creando una inclinación a postergar actividades cruciales para alcanzar un objetivo o metas. En resumen, la procrastinación académica implica la propensión a malgastar tiempo y a retrasar intencionalmente la realización de tareas necesarias para la formación de un estudiante.

Por ello, la procrastinación desde la perspectiva de Cané y Castro (2019), se asocia con un procesamiento cognitivo ineficiente, influenciado por esquemas poco adaptativos vinculados al temor a la exclusión social y a la percepción de incompetencia. Este enfoque sugiere que quienes procrastinan tienden a reflexionar sobre su hábito de postergar, lo que los predispone a pensamientos recurrentes y obsesivos, especialmente cuando se aproxima el plazo de entrega de una tarea o no logran completar una actividad.

Según lo expuesto por Castro y Mahamud (2021), se identifican dos tipos de procrastinadores: los activos y los pasivos. Los procrastinadores activos deciden conscientemente posponer sus actividades porque prefieren trabajar bajo presión, utilizando esta estrategia deliberada para concentrarse y alcanzar resultados satisfactorios dentro de plazos ajustados. En contraste, los procrastinadores pasivos no planifican retrasar sus tareas, pero suelen quedar paralizados debido a dudas e

inseguridades sobre su capacidad para cumplir exitosamente con lo requerido en el tiempo estipulado.

Además, la procrastinación puede clasificarse según su frecuencia y los contextos en los que se manifiesta. Si constituye un patrón constante que afecta múltiples aspectos de la vida de la persona, se considera crónica. Sin embargo, cuando se limita a áreas específicas, como el ámbito académico o profesional, se denomina situacional.

En síntesis, independientemente de las características individuales de quienes procrastinan o de los resultados obtenidos, los autores coinciden en que la procrastinación es el aplazamiento voluntario de tareas que podrían realizarse oportunamente, pero que se dejan de lado, impidiendo su finalización en el plazo previsto.

#### **2.2.1.2 Características de la procrastinación académica**

La procrastinación se describe como la inclinación a postergar o aplazar voluntariamente la realización de una tarea, eludiendo responsabilidades, decisiones y actividades que requieren atención inmediata. Este comportamiento suele generar un sentimiento de insatisfacción o malestar en quien lo practica. Para mitigar esta tendencia, es fundamental desarrollar habilidades como la organización, el establecimiento de metas claras, la estructuración adecuada de las tareas, la motivación hacia el logro y la gestión eficiente del tiempo disponible.

De acuerdo con Ávalos et al. (2024), plantean como características de la procrastinación académica:

a) la gestión del tiempo envuelve un proceso orientado al establecimiento y consecución de objetivos académicos específicos, considerando de manera estratégica el tiempo disponible y evaluando su uso.

b) Una planificación adecuada debe integrar factores como aspectos culturales, estructura organizacional, dinámica de trabajo, comunicación efectiva, enfoque en equipos humanos y formación en el entorno organizacional.

c) Los beneficios de gestionar el tiempo, de manera eficiente, se encuentran la disminución de la procrastinación, un mayor control personal, menores niveles de estrés, la finalización de más tareas y la posibilidad de disfrutar del tiempo libre.

d) En la procrastinación, se identifican dos tipos principales: la procrastinación general, que implica retrasar actividades de bajo interés que generan incomodidad subjetiva, y la procrastinación académica, que es el enfoque principal de este análisis. Esta última se caracteriza por posponer actividades relacionadas con los estudios hasta fechas futuras, lo que suele conllevar un aumento en los niveles de ansiedad.

e) La procrastinación académica lleva a los estudiantes a retrasar la preparación para los exámenes y a dedicar menos tiempo del necesario a sus actividades académicas, lo que repercute negativamente en su rendimiento.

f) La procrastinación académica puede influir en problemas como la deserción universitaria, el deterioro de la salud física y mental, el aumento del estrés y la calidad deficiente de los trabajos realizados. Los estudiantes afectados suelen cometer más errores, trabajar de forma más lenta y omitir aspectos importantes en sus tareas.

g) Entre los factores que se asocian con la procrastinación académica se encuentran el género, con una mayor incidencia en hombres, la edad, el estado civil, el nivel educativo y la nacionalidad. Para contrarrestar estos efectos, la autorregulación académica se presenta como un recurso esencial para el éxito académico. Esta habilidad permite a los estudiantes gestionar eficazmente su aprendizaje a través de la planificación del tiempo, el establecimiento de objetivos claros y el autoconocimiento de sus capacidades.

Partiendo de las características, antes mencionadas, la procrastinación, representa un desafío significativo para los estudiantes, debido a que influye negativamente en el rendimiento, bienestar emocional y desarrollo profesional de los estudiantes. Este comportamiento, caracterizado por la postergación voluntaria de tareas, genera insatisfacción y estrés, agravando problemas como la deserción universitaria y el deterioro de la salud física y mental. La gestión eficiente del tiempo, junto con una adecuada planificación que contemple factores culturales,

organizacionales y de comunicación, emerge como una estrategia clave para reducir este fenómeno. Asimismo, la autorregulación académica resulta fundamental, al proporcionar a los estudiantes herramientas para establecer metas claras, estructurar sus actividades y desarrollar un autoconocimiento que les permita enfrentar las demandas educativas con mayor eficacia.

### **2.2.2.1 Dimensiones e indicadores de la variable procrastinación académica**

*Dimensión Autorregulación.* La autorregulación focaliza la habilidad para responder a solicitudes, iniciar o detener actividades según las demandas del entorno, y regular la intensidad, frecuencia y duración de las acciones motoras y verbales en contextos sociales y educativos. La autorregulación se centra en la capacidad de desarrollar habilidades prácticas para llevar a cabo acciones específicas, ajustando el ímpetu, la consistencia y la duración de los comportamientos verbales y motores en diferentes situaciones.

Hendrie y Bastacini (2019) conceptualizaron la autorregulación “como un proceso activo y constructivo en la cual los estudiantes supervisan su propio aprendizaje, guiado por estas y las características específicas del entorno en el que se encuentra” (p. 197). Implica el uso consciente de los recursos disponibles por parte de los educandos para planificar, monitorear y evaluar la realización de actividades, contribuyendo así la construcción de su propio conocimiento. En otras palabras, los estudiantes pueden elegir y gestionar su propio tiempo; asignándole significado, establecimientos de objetivos y empleando estrategias efectivas.

Igualmente, Gravini-Donado et al. (2019), la autorregulación se define “como un proceso autodirigido que habilita a los estudiantes para activar, controlar y mantener sus cogniciones, comportamientos y emociones mediante la utilización selectiva de estrategias personales con el fin de lograr objetivos académicos establecidos” (p. 11). La autorregulación capacita al estudiante para liderar. Seguir y gestionar su propio proceso de aprendizaje, convirtiéndolo en el protagonista de su desarrollo educativo. Esto implica la planificación, ejecución y seguimiento en su estudio.

En consecuencia, la autorregulación en el nivel universitario se vuelve elemental, debido a que promueve una mayor responsabilidad en la ejecución de actividades, mejora el rendimiento estudiantil, previene la procrastinación y facilita una adaptación efectiva para alcanzar el aprendizaje. Esto contribuye a gestionar posibles situaciones de fracaso académico, permitiendo que los educandos se adapten a los cambios constantes en el entorno universitario; fomentando la autonomía y logrando aprendizajes significativos.

La autorregulación se convierte en un concepto fundamental en la educación, dado que se refiere a las habilidades de los estudiantes para supervisar y dirigir su auténtico procedimiento de formación e instrucción efectiva y coherentemente. Esto envuelve que los estudiantes deben ser capaces de fijar sus fines, planear y sistematizar sus tareas, dar seguimiento a sus avances y reacomodar las metodologías de estudio.

De acuerdo con Sáez-Delgado et al. (2022), la autorregulación se desarrolla a través de un ciclo que comprende tres etapas fundamentales. La primera es la etapa de preparación, en la cual los estudiantes se enfocan en analizar las tareas, establecer objetivos y diseñar un plan de acción para abordar su estudio. La segunda etapa corresponde a la ejecución, donde los educandos implementan las estrategias cognitivas y metacognitivas previamente planificadas. Finalmente, en la etapa de evaluación, se reflexiona sobre el desempeño, se realiza un análisis crítico de los resultados y se ajustan estrategias futuras mediante la autoevaluación y el reconocimiento de factores internos o externos que hayan influido en los resultados obtenidos.

Por ende, la autorregulación comprende un proceso en el que los estudiantes asumen el control de su propio aprendizaje, gestionando de manera activa sus pensamientos, emociones y comportamientos a través de estrategias personales que les permitan alcanzar sus objetivos académicos. Este enfoque destaca al estudiante como un participante activo y autónomo que diseña, ejecuta y supervisa su proceso de aprendizaje, manteniendo la motivación y el esfuerzo necesarios para lograr sus metas. (Hernández & Camargo, 2022).

En el contexto de la educación universitario, el desarrollo del aprendizaje autorregulado es particularmente valioso para fomentar un mayor compromiso con las tareas, mejorar el rendimiento académico y facilitar una transición exitosa hacia la educación superior. Este enfoque se presenta como una herramienta eficaz para enfrentar los desafíos del sistema educativo, promoviendo la autonomía, la adaptabilidad a los cambios y el aprendizaje continuo a lo largo de la vida.

### **Indicadores de la dimensión autorregulación**

#### **a. Autorregulación cognitiva**

La autorregulación se entiende como un conjunto de conductas orientadas hacia la consecución de metas específicas, generalmente dentro de un marco temporal determinado. Este proceso implica la capacidad de gestionar de manera autónoma pensamientos, emociones y acciones para alcanzar objetivos personales (Arán-Filippetti et al., 2023). Más allá de ser fundamental para el bienestar y la adaptación, su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios ha sido ampliamente documentado. Aquellos con un alto nivel de autorregulación destacan por utilizar de forma eficaz diversas habilidades, como la definición de metas claras, la aplicación de estrategias de aprendizaje, el seguimiento y la evaluación constante de su progreso, la búsqueda de apoyo cuando es necesario, el esfuerzo sostenido y la capacidad de fijarse nuevas metas una vez alcanzadas las anteriores.

En este orden de ideas, la autorregulación cognitiva, de acuerdo con Palomino (2018), “refieren a los procesos mentales destinados a organizar la información adquirida en una estructura de conocimiento con un propósito específico para el individuo que conoce” (p. 32). Las destrezas cognitivas comprenden las habilidades mentales necesarias para llevar a cabo una tarea, sirven como recursos imaginativos y proveen conocimientos para su aplicación en diversas circunstancias. Además, se inmersa en cualidades cognoscitivas en operaciones intelectuales que permiten a la persona asimilar contenido con el objetivo de utilizarlos en situaciones específicas.

De acuerdo con, Gilar y Castejón (2018) la autorregulación cognitiva “se traducen en experiencias intelectuales que posibilitan a los estudiantes integren la información sensorialmente asimilada para su beneficio personal y social” (p. 79). En otras palabras, estas habilidades son recursos mentales que se emplean en las actividades diarias, especialmente en aspectos organizativos, con el propósito de que los estudiantes utilicen las ideas asimiladas en eventos que tengan relevancia personal.

La autorregulación cognitiva se sistematiza en tres componentes: a) dirección de atención: la praxis prolongada de la atención beneficia el desarrollo de la reflexión; b) percepción: accede a la información acumulada para desarrollar una conciencia sensible de todo lo que existe en la realidad; c) procesos del pensamiento, admite a efectuar una valoración y una interpretación de todo lo que relativo a los hechos y fenómenos.

De igual manera, autorregulación cognitiva poseen diversas características, entre ellas: 1) Descriptivas: implican la capacidad de narrar, abreviar, contar, destacar, detallar, relatar y esbozar información de manera clara y precisa, 2) Analítica: comprenden habilidades como catalogar, correlacionar, contrastar, congregar, investigar, confrontar y evaluar; 3) Críticas: Involucran la capacidad de valorar, procesar, evidencias, estimar, criticar, combinar y comprender y 4) Creativas: Se manifiestan a través de habilidades como evolucionar, imaginar, emplear, suponer, descubrir dificultades; promoviendo la generación de ideas y soluciones innovadoras (Otazú, 2023).

Por ende, la autorregulación cognitiva, según Ruales-Jurado et al. (2022), se centra en reconocer y gestionar las creencias, pensamientos, ideas y percepciones que surgen a partir de las experiencias personales en diversos entornos, como el familiar, escolar y social. Este proceso permite desarrollar la capacidad de observar y reflexionar, lo que facilita tomar decisiones conscientes y contribuir a una convivencia armoniosa. Una dimensión clave de la inteligencia emocional es el autocontrol, entendido como la habilidad para manejar y regular las emociones, organizándolas y adaptándolas de manera adecuada a las circunstancias.

El dominio emocional no solo permite afrontar mejor los desafíos diarios, sino que también potencia el desarrollo integral del individuo, promoviendo una vida equilibrada y saludable en todas sus dimensiones. La interacción entre las competencias emocionales y las características personales es dinámica y se refuerza mutuamente, lo que subraya la relevancia de fomentar una educación emocional desde las primeras etapas de la vida. En el contexto escolar, la implementación de estrategias educativas orientadas al autocontrol y la cooperación puede contribuir significativamente al bienestar emocional y al crecimiento personal desde la infancia.

En el ámbito universitario, el concepto de autorregulación del comportamiento ha sido ampliamente explorado, destacando el papel activo de los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje. Sin embargo, al analizar estas habilidades desde una perspectiva cognitiva, se hace referencia a la inhibición o control ejecutivo. Estas capacidades tienen un impacto significativo en el rendimiento académico y, cuando se gestionan adecuadamente, pueden generar resultados positivos en la convivencia escolar, lo que a su vez mejora el desempeño tanto académico como personal y social de los estudiantes.

Es crucial considerar los factores contextuales, como la influencia de la familia y el entorno social, dado que juegan un rol fundamental en el desarrollo de habilidades relacionadas con el autocontrol y la autorregulación emocional. Estos elementos no solo afectan el aprendizaje, sino también la capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos y construir relaciones saludables en diversos aspectos de su vida.

#### **b. Autorregulación emocional**

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la formación de los sentimientos que son manifestaciones afectivas que contribuyen a la creación de un estado de ánimo. Las emociones son la base, los sentimientos añaden dimensiones temporales y les otorgan connotaciones psicológicas. En las relaciones interpersonales, las emociones juegan un papel esencial al influir en cómo las personas establecen conexiones con aquellos que forman parte de su entorno, como docentes, familiares y

amigos. Estas conexiones están intrínsecamente ligadas a las necesidades afectivas (Romero, 2022).

De allí, la autorregulación emocional, de acuerdo con Mendoza (2020), “se desarrolla a través de la práctica constante de actitudes consideradas apropiadas o inapropiadas frente a diversas situaciones cotidianas” (p. 34). Este proceso requiere una consideración cuidadosa del entorno en que el estudiante se desenvuelve. Bisquerra, citado por el autor que se viene referenciando, la autorregulación no es solo un procedimiento destinado a la evaluación, observación, transformación y modificación de las emociones y sentimientos o ajenos, sino que desempeña un papel esencial e imprescindible en la vida humana.

Por su parte, Fernández y Extremera (2018), afirmaron que la autorregulación emocional “es la forma de controlar y llevar las emociones, así como hace viable acomodarse al contexto, para este proceso se impulsan un conjunto de herramientas de regulación logrando así la transformación de las emociones” (p. 47). Una vez más resalta la significancia de regular las emociones, que no es otra cosa más que trata de cambiar el comportamiento de los estudiantes para que éstos tomen comportamientos adecuados y acordes a los contextos en el cual de desenvuelven.

En resumen, la autorregulación emocional simboliza una habilidad que tiene un individuo para reconocer sus emociones, el control y la motivación, consiguiendo relacionarse de forma segura con los demás sujetos, así como también comprende todas sus emociones; concediendo a la persona la posibilidad de éxito en distintos contextos y situaciones.

En el planteamiento de Ruales-Jurado et al. (2022), la autorregulación emocional está compuesta por diversos elementos interrelacionados. En primer lugar, el componente neurofisiológico se relaciona con las respuestas corporales automáticas que surgen frente a estímulos, como la reacción al miedo de caer. En segundo lugar, el componente conductual se manifiesta a través de expresiones físicas como gestos, posturas corporales o el tono de voz, permitiendo identificar las emociones experimentadas por una persona. Finalmente, el componente cognitivo se asocia a la

experiencia subjetiva de emociones como el miedo, la alegría o la tristeza, y cómo estas son percibidas internamente. Este conjunto de elementos permite reconocer y caracterizar las emociones, ya sea a través de expresiones verbales, no verbales, o señales corporales y faciales.

Las emociones son esenciales en la vida humana y social, razón por la cual influyen directamente en el pensamiento y comportamiento. Por ello, la educación emocional desde edades tempranas resulta crucial para promover el desarrollo de la inteligencia emocional, lo cual puede generar múltiples beneficios, como una mayor tolerancia, resiliencia, y la reducción del estrés y la ansiedad. Las emociones son reacciones inmediatas a ciertas situaciones que, si se prolongan, pueden convertirse en estados de ánimo, los cuales, a su vez, moldean el comportamiento y las decisiones futuras, ya sea de manera positiva o negativa.

Es importante prestar atención a las emociones displacenteras, dado que pueden originar consecuencias perjudiciales, tanto en la integridad personal como en el aprendizaje. En este sentido, la autorregulación emocional desempeña un papel fundamental porque incide en el desarrollo de competencias emocionales que favorece las relaciones interpersonales, ayuda en la resolución constructiva de conflictos, mejora la salud física, mental, y contribuye significativamente al éxito académico.

Por lo tanto, para fortalecer la capacidad de controlar, organizar y coordinar las funciones cognitivas, así como gestionar las emociones, resulta esencial desarrollar la autorregulación cognitivo-emocional. Este concepto se entiende como la habilidad de autorregular emociones, estados de ánimo, impulsos, percepciones, pensamientos, creencias y procesos metacognitivos, integrando el saber ser, saber conocer, saber hacer y saber convivir. Esto implica la selección consciente de recursos para alcanzar objetivos tanto en el ámbito personal como social.

***Dimensión: postergación de actividades.*** La postergación se entiende en demorar la ejecución de una tarea con el propósito de darle mayor relevancia a otra en ese instante, lo cual no constituye un problema para el individuo. Se reprograman

conscientemente ciertas tareas con la intención de llevar a cabo otras, sin que esto genere malestar psicológico en las personas. Sinónimo de postergar incluyen aplazar, demorar, posponer o retrasar (Díaz-Morales, 2019).

Recchioni et al. (2018), reflexionaron que la postergación de actividades “consiste en dejar para luego tareas que pudieran ser ejecutada al instante, sino se pierde el atributo de la relevancia que tiene de efectuar trabajos o actividades de manera planeada y organizada, consiguiendo así mejores beneficios y satisfacción” (p. 4). El autor refleja que postergar actividades está focalizado en dejar para otra oportunidad la realización de estas.

En la disertación de Vargas y Vargas (2023), postergación de actividades o tareas “consiste en dejar de un lado las responsabilidades, ya sea por temor a no poder enfrentarlas o por preocupación acerca de los posibles resultados. Muestran desinterés en el trabajo en equipo al postergar su contribución” (p. 6). En ocasiones, es necesario buscar herramientas para que se cumplan y en otros casos, sus compañeros, por amistad, asumen la carga de trabajo del procrastinador, incluyendo su nombre en la presentación como si hubieran elaborado de manera activa.

Es fundamental destacar, en primer lugar, ante la situación antes descrita, que el profesor universitario debe entablar un diálogo con los estudiantes procrastinadores para comprender las razones que los llevan a esa conducta. La labor docente va más allá de simplemente impartir la clase y retirarse, en ocasiones, la falta de una comunicación amplia y la oferta de posibilidades por parte del docente puede contribuir a este comportamiento. Asimismo, es fundamental contar con asesorías después de cada clase para reforzar lo enseñado en cada tema o unidad.

En segundo lugar, se encuentra con el estudiante que tiene una asistencia irregular a las clases por diversas razones, como la confianza en que sus compañeros lo incluirán en las actividades asignadas por el profesor, problemas familiares, económicos o laborales, o simplemente por decisión propia de no querer asistir. En cada actividad, este estudiante asume diferentes roles y es incluido por compañeros que si asisten y completan todas las tareas.

De acuerdo con Guerra y Jorquera (2024) plantean que un estudiante reconoce su tendencia a procrastinar y desea superarla puede considerar las siguientes estrategias:

1. *Reconocer el impacto de la procrastinación:* Es esencial comprender que posponer tareas es una forma de evitar situaciones incómodas o desafiantes. Este hábito dificulta alcanzar el desarrollo personal, la autorrealización y la satisfacción plena en la vida.

2. *Identificar áreas problemáticas:* Analizar en qué actividades o áreas específicas se tiende a procrastinar y evaluar si estas son realmente importantes o necesarias para los objetivos personales.

3. *Explorar las causas subyacentes:* Reflexionar sobre los factores que contribuyen a este hábito, como el miedo al fracaso o a la frustración, evitar decisiones o responsabilidades, baja autoestima, exceso de confianza, perfeccionismo extremo, inseguridad o indecisión.

4. *Comprometerse con el cambio:* Asumir la decisión de modificar este comportamiento, lo que implica una participación en el proceso de mejora personal.

5. *Aplicar estrategias prácticas:* Diseñar un plan que incluya establecer objetivos claros, minimizar distracciones, priorizar tareas, mejorar la organización personal, gestionar el tiempo eficientemente y fomentar la automotivación.

6. *Dividir tareas en pequeños pasos:* Fragmentar las actividades en metas diarias manejables para facilitar su inicio y avanzar de manera constante. Premiarse tras completar cada paso puede ayudar a mantener la motivación.

7. *Anticipar los resultados positivos:* Visualizar los beneficios de completar las tareas pendientes y cómo impactará positivamente en el bienestar emocional.

8. *Fomentar la consistencia:* Una vez superado el hábito, trabajar en convertir el nuevo comportamiento en una rutina establecida, reflexionando regularmente para evitar recaídas y reforzar el compromiso.

Superar la procrastinación requiere un proceso reflexivo y estratégico que aborde tanto las causas subyacentes como los comportamientos asociados. Este desafío

implica reconocer el impacto negativo de la postergación, identificar las áreas problemáticas, explorar los motivos personales que contribuyen al hábito y comprometerse activamente con el cambio. Implementar estrategias prácticas como dividir las tareas en metas manejables, priorizar actividades, gestionar el tiempo, y fomentar la automotivación son pasos clave para avanzar hacia un funcionamiento más efectivo.

### **Indicadores de la dimensión postergación de actividades**

#### **a. Valoración de la actividad**

La valoración de la tarea, desde la óptica de Burgos-Torre y Salas-Blas (2020), “representa un suceso de clase que suministra conformidades para que los educandos utilicen sus recursos cognitivos y motivacionales en la estimación de las tareas o actividades” (p. 620). Esto significa que el estudiante debe darle significado y valoración al trabajo académico que está realizando; así como el comentario que efectúan de lo que tienen que realizar o de lo espera que efectúen.

Por ello, Paoloni et al. (2018) consideraron que la noción de valoración de tareas “es el ámbito autónomo en el cual es capaz de encauzar o emocionar a los estudiantes y responsabilizarlos con altos niveles de pensamiento sí reúnen particulares adecuadas” (p. 8). Entonces entendiendo que la valoración de tareas se descifre como activas y no estáticas, en constantes interacción con componentes personales y contextuales; significando que las características de una tarea no necesariamente redundarán en beneficios motivacionales, al contrario, representa la activación de emociones positivas en los educandos.

Por ello, la valoración de actividades se encuentra inmersas en características, de acuerdo con los autores antes mencionados, son las siguientes “significatividad, instrumentalidad, moderado nivel de dificultad, curiosidad y fantasía, colaboración, posibilidad de elección y de control” (p. 11). En lo que respecta a la significatividad refiere al otorgamiento del sentido de la ejecución de un trabajo, vinculado a los altos

niveles de motivación, es decir, que cuanto un estudiante coloca empeño e interés puede lograr resultados positivos en las tareas por realizar.

Mientras que la instrumentalidad se entiende en cómo se percibe la utilidad de una tarea en relación con el logro de metas personas a futuro, está positivamente vinculada con fomentar una motivación orientada hacia metas de aprendizaje. El moderado nivel de dificultad, indica que la tarea propuesta debe ajustarse de manera óptima a las habilidades de los estudiantes, evitando tanto la dificultad excesiva que genere ansiedad como la facilidad extrema que cause aburrimiento. Asimismo, curiosidad y fantasía, como factores adicionales en el entorno que pueden impulsar una motivación orienta a metas de aprendizaje, la teoría sugiere que las tareas o actividades que sean novedosas e imprevisibles pueden despertar la curiosidad, el interés y el comportamiento exploratorio en los estudiantes.

En correspondencia con la colaboración que brinda una tarea académica en los escenarios universitarios accede a que los estudiantes trabajen en grupos colaborativos y de confianza mutua propicios para generar una efectiva aceptación social y orientación motivacional dirigida a conseguir las metas de aprendizaje. Estas características de la valoración de actividades son promotoras de una guía motivacional hacia los fines del aprendizaje, la deliberación y la posibilidad de control de las actividades se presentan como aquellas que consiguen mayores acuerdos entre los estudiantes.

La valoración de tareas en el ámbito universitario es un concepto dinámico que interactúa con factores personales y contextuales, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes. Asimismo, implica reconocer las tareas como procesos activos que estimulan emociones positivas y motivación en los educandos. La importancia radica en cómo las características de las tareas pueden potenciar el compromiso académico, el pensamiento crítico y la autorregulación, siempre que se adapten a las necesidades y capacidades de los estudiantes.

## **b. Responsabilidad**

La responsabilidad se entiende como una parte esencial de la práctica que se basa en la gestión de procesos éticos y transparentes en una determinada institución. En el ámbito educativo, esta responsabilidad implica procesos complejos que abarcan aspectos académicos, convivencia y todo lo relacionado con la formación académica. Al respecto, Rojas et al. (2021) destacaron que la responsabilidad tiene la capacidad de encarnar principios y valores éticos-morales de la gestión, la enseñanza, la investigación y la gestión del tiempo en la prevención de la procrastinación.

La responsabilidad del estudiante es de gran importancia en el desarrollo de las actividades, dado que envuelve la captación de conocimientos y la aplicación de herramientas sistemáticas en el desarrollo de su formación en el contexto universitario; significando que el desempeño del alumno va mucho más allá de recibir información, al contrario conlleva un conjunto de acciones en la cual se fortalece las relaciones con los profesores, compañeros de clase y demás miembros del ámbito universitario, de la mano con la vinculación con el medio.

Al mismo tiempo, Ramírez et al. (2023), refirieron que la responsabilidad implica que “los estudiantes tienen la obligación de asumir roles para preservar y mejorar el bienestar de todos, así como los beneficios de la institución” (p. 668). Además, debe ser considerada como una acción comprometida y genuina, dispuesta a abordar, dentro de su impulso grupal adecuado. Conflictos didácticos y formativos. Esto implica la gestión del tiempo, los recursos propios y la contribución al desarrollo de la capacitación y otras iniciativas relacionadas con la responsabilidad.

La responsabilidad envuelve la habilidad de abordar situaciones conflictivas, integrar conocimientos adquiridos en el aula con la realidad cotidiana y fortalecer las capacidades de autoaprendizaje, trabajo colaborativo y autocrítica (Hincapié et al., 2018). Así como, la comunicación que focaliza el fomento del desarrollo de estudiantes más dinámicos, participativos, colaborativos y actualizados con los avances tecnológicos. Además, busca potenciar la práctica de expresar ideas y sentimientos de manera significativa, honesta y sincera, utilizando un contacto sensorial y físico.

En este orden y dirección, la responsabilidad universitaria, en el pensamiento Hinojosa et al. (2022), la define como la capacidad y el compromiso que poseen las instituciones de educación superior para responder de manera efectiva a las demandas de transformación social en las comunidades donde operan. Esto se logra a través del ejercicio de sus principales funciones: docencia, investigación, extensión y gestión interna. Estas actividades deben orientarse hacia la promoción de valores fundamentales como la justicia, la solidaridad y la equidad social, con el objetivo de generar soluciones efectivas que impulsen el desarrollo humano sostenible.

En este contexto, las universidades asumen un deber cívico que se refleja en la formación de estudiantes comprometidos, responsables y activos, quienes deben promover la colaboración en el cuidado del medio ambiente, fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, fomentar el trabajo en equipo y facilitar la convivencia entre todos los miembros de la comunidad universitaria, incluidos estudiantes, docentes, directivos y personal administrativo (Rojas et al., 2021).

Por lo tanto, en el ámbito universitario, se está promoviendo la adquisición de competencias que no solo potencien la empleabilidad de los jóvenes, sino también su capacidad de participación en la sociedad. Desde la perspectiva de la responsabilidad universitaria, es posible lograr una mejor integración de diversos enfoques que impulsen transformaciones positivas dentro de las instituciones de educación superior.

El desarrollo del pensamiento crítico y la habilidad para realizar juicios equilibrados sobre planteamientos o hipótesis se han convertido en competencias esenciales para los estudiantes universitarios, especialmente en el contexto actual en el que se fortalecen estas habilidades dentro de los centros educativos. La Responsabilidad Universitaria abarca diversos elementos clave que destacan su relevancia, como el compromiso cívico, la promoción de estudiantes participativos, el voluntariado, la colaboración en temas ambientales, el fortalecimiento de las comunidades, la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, la convivencia, y el autocuidado de los estudiantes.

***Dimensión: Motivación académica.*** La motivación, según Acuña (2019), “es el fundamento sobre el cual se edifica toda acción destinada a alcanzar los objetivos planificados en diversos aspectos de la vida, ya sea a nivel individual o colectivo” (p. 19). Estos aspectos abarcan desde la vida familiar, física, social y económica hasta los ámbitos espiritual y mental. Este impulso, que se dirige hacia la satisfacción de un deseo o una necesidad, se genera en el entorno del estudiante mismo. El estudiante es quien busca satisfacer el deseo o la necesidad de aprender, dando origen a ideas y emociones preexistentes.

En palabras de Porras (2018) señaló que la motivación académica “como el proceso mediante el cual el estudiante experimenta una serie de mecanismos que lo impulsan a llevar a cabo una conducta específica de aprendizaje, centrándose en su propio proceso de adquisición de conocimientos” (p. 27). Este impulso puede ser influenciado por factores internos, como las características individuales del estudiante, así como por factores externos, como el entorno o las estrategias implementadas por el docente para estimular la participación del estudiante y su desempeño académico.

Ubaldo (2018) señaló que la motivación académica “se caracteriza como un proceso integral que inicia y guía una conducta hacia el logro de metas específicas. Este proceso abarca variables tanto cognitivas como afectivas” (p. 34). Las cognitivas se refieren a las habilidades del pensamiento y las conductas afectivas para conseguir los fines programados incluyendo la autovaloración y el autoconcepto. Estos componentes son fundamentales al momento que el estudiante quiere procrastinar, dado que al tener un pensamiento apropiado mayor será su rendimiento y emotividad hacia buenos resultados académicos.

En este contexto, Echegaray (2021) reflejó las siguientes características de la motivación académica: a) Es un componente esencial al interior del proceso de formación, dado que representa la fuerza que promueve en los educandos a implicarse en el proceso; b) se comprende, también como recurso donde los educandos hacen cara a sus procesos de instrucción, concibiendo que muchos de los aprendizajes que vienen desplegando puede producir un gran estrés en ellos, porque deben estar capacitados

para mantenerse alerta a pesar de ser un tanto complicado; así como siempre les accederá buscar una serie de técnicas y acciones que les permitan hacer frente a las dificultades y c) estimula en el educando a la acción, esto porque siempre un individuo se siente motivado por un suceso o actividad, perennemente estará puesto a desarrollar acciones que les admita ejecutarla.

En el ámbito de la motivación académica, según Terán (2020), se pueden identificar tres componentes clave. El primero está relacionado con las razones, objetivos o motivaciones para participar en una tarea. Estos aspectos corresponden al componente motivacional de valor, ya que la importancia que una persona le otorga a una actividad influye directamente en su decisión de llevarla a cabo o no.

La segunda dimensión de la motivación académica es el componente de expectativa, que abarca las percepciones y creencias sobre la capacidad para realizar una tarea. Las autopercepciones y las creencias sobre la competencia y habilidades de uno mismo son esenciales para la motivación académica. Aunque una persona tenga razones válidas para realizar una actividad, no será suficiente si no está convencida de su habilidad para llevarla a cabo.

La motivación está también estrechamente vinculada a otros procesos psicológicos, y de todos ellos, las variables emocionales son especialmente relevantes. La autora, antes mencionada, señala que los procesos de motivación y emoción comparten varios aspectos fundamentales: 1) ambos son funcionales, dado que permiten a las personas adaptarse y responder al entorno; 2) están profundamente interrelacionados, de modo que alcanzar metas motivacionales genera emociones positivas, mientras que no alcanzarlas provoca reacciones emocionales negativas. Además, lo que genera emociones positivas suele motivar a las personas, mientras que las emociones negativas tienden a ser evitadas; 3) ambos procesos están conectados con otros procesos psicológicos importantes, como la percepción, la atención, la memoria y el aprendizaje.

Así, junto con los componentes de valor y expectativa, la dimensión emocional y afectiva, que incluye los sentimientos y emociones generados por la realización de

una actividad, también juega un papel crucial en la motivación académica. Este componente es fundamental porque otorga sentido y dirección a las acciones, movilizand o la conducta hacia la consecución de metas emocionalmente positivas y adaptativas.

### **Indicadores de la dimensión motivación académica**

#### **a. Autopercepción**

La autopercepción, según Morchio y Difabio (2019) “es un proceso activo en el que el sujeto interpreta la información sensorial de acuerdo con su propia experiencia y conocimientos. Este proceso no es una copia del mundo real, sino una construcción subjetiva que refleja la perspectiva del sujeto” (p. 34). En otras palabras, la autopercepción es una actividad cognitiva que implica la selección, interpretación y organización de la información sensorial donde se coloca de manifiesto las vivencias y creencias de los individuos.

Por su parte, Ramírez (2018), planteó que la autopercepción “es la agrupación de valores que un individuo tiene consigo mismo en un ámbito de acción y un instante en específico” (p. 7). Es decir, hace referencia al conjunto de reconocimientos, cualidades, anhelos perspectivas del mundo externo y que el sujeto cambia al interior él; de ahí que los reflexiones y los dictámenes personales son influenciados por la autopercepción. Asimismo, el sujeto se le atribuye a sí mismo, las particularidades propias que les suministra a otros grupos de individuos.

La autopercepción está ligada al autoconcepto porque reseña el significado que individuo tiene consigo mismo sobre la correspondencia con los demás, a cara a los conflictos actuales y a la aprobación que tiene por los demás. Igualmente, involucra la percepción que forma mediante la práctica y las interrelaciones con el contexto; así como la simbolización que cada individuo posee de sí mismo como ser físico, espiritual y social. Es significativo recalcar que la examinación de la autopercepción radica también en entender la adecuada conducta (Candio, 2019).

Desde esa óptica, la autopercepción se va construyendo en la disposición en que cada persona se va interconectando con su ambiente. Es decir, los sujetos no vienen con una personalidad definida, sino que se modifica las prácticas externas e internas que se transforman. Además, se alude a la estimación y aprobación, por parte de los demás, la formación relevante de una autopercepción apropiada.

Desde la perspectiva pedagógica, la autopercepción de los estudiantes se refiere a cómo se ven a sí mismos dentro del proceso educativo. Está influenciada por las creencias, expectativas y actitudes que se valoran en un contexto educativo determinado, lo que permite que el estudiante construya su rol dentro de un marco social imaginario.

La teoría de la autopercepción sostiene que, al modificar el comportamiento de una persona, se pueden alterar también sus emociones. Sin embargo, no considera que este efecto sea automático o constante, ya que las emociones dependen del comportamiento dentro del contexto en el que se desarrolla el individuo. Por lo tanto, las emociones se originan de la interacción entre el comportamiento y el contexto. Además, la teoría postula que las personas infieren sus actitudes a partir de sus conductas y buscan que su autopercepción coincida con la percepción que otros tienen de ellas (Ramírez & Barragán, 2018).

Al aplicar esta teoría al contexto educativo, se puede decir que la autopercepción de los estudiantes influye de manera importante en cómo se comportan en el entorno educativo, así como en sus emociones y experiencias. Existen evidencias de que las conductas adecuadas dentro de un entorno favorable se traducen en sentimientos, los cuales pueden ser positivos o negativos en relación con los objetivos de aprendizaje. Así, la autopercepción del estudiante se basa en las conductas que lleva a cabo mientras aprende; el proceso formativo está determinado por los hábitos y comportamientos que el alumno desarrolla en respuesta a los estímulos sociales del contexto.

El autoconcepto juega un papel fundamental en el éxito académico y es un factor clave para definir la conducta y actividades de la persona. Subestimar las

capacidades de los estudiantes puede tener efectos negativos en sus decisiones, como la elección de la institución educativa, el grado a cursar y las oportunidades para completar sus estudios. No obstante, se ha observado que la autopercepción puede modificarse con el tiempo, aunque esto depende de las características de la personalidad del alumno.

#### **b. Competencias académicas**

Las competencias, según Cejas et al. (2019), las conceptualiza como “el talento de un individuo para actuar en diversos escenarios involucra las capacidades, nivel de formación, praxis laborales, entendimientos y valores, así como también las habilidades sociales” (p. 11). Significa, que las competencias simbolizan lo correspondiente a la educación, pericias y cualidades que son razonadas por los individuos, es significativo exteriorizar que la competencia no solamente está focalizada en la labor, sino, es utilizada para alcanzar la estimación de su desempeño.

En consecuencia, las competencias académicas, en la disertación efectuada por García y García (2022), “están asociadas a los entendimientos esenciales que se consiguen en la instrucción general y las catalogan en habilidades básicas” (p. 14). Esto refiere, las competencias básicas están vinculadas a conocimientos esenciales que se consiguen en la educación e implican las destrezas de leer, escuchar e intercomunicarse. Esto conducirá al fortalecimiento del pensamiento crítico, creativo y la disminución de la procrastinación de las tareas académicas en el desarrollo de una asignatura en particular.

Las competencias académicas incorporan saberes del crear que conduce a un desempeño efectivo donde puede explicarse por medio de ejecuciones observables; encerrando habilidades para mediar circunstancias difíciles y el proceso de acomodación a dichas circunstancias. Esto trascenderá en la actuación del estudiante y en las modificaciones en exaltar los beneficios que tienen los recursos; optimando la excelencia de vida y la productividad mediante la ejecución apropiada de competencias (Barzaga et al., 2019).

Por ende, las competencias académicas son esenciales para la disminuir la procrastinación, dado que muchos estudiantes posponen las tareas que deben ser finalizadas en tiempo fijado, por distintas razones los estudiantes prefieren dilatar al comienzo o finalización, con el transcurrir del tiempo impiden retomar el trabajo, por consiguiente, el potenciar las competencias se puede mejorar el procrastinar las actividades que deben ser efectuadas en el momento planificado.

Las competencias académicas, según Mendoza (2020), pueden definirse como “un conjunto integral que incluye cuatro componentes esenciales: información, conocimientos (entendidos como la apropiación, procesamiento y aplicación de la información), habilidades, y actitudes o valores” (p.89). Esto implica que las competencias académicas representan un proceso que combina enseñanza y aprendizaje, desarrollado durante la formación estudiantil, y que se evalúa a través de las capacidades y características individuales de los estudiantes.

Por su parte, Castellanos y Rojas (2023), describen las competencias académicas “como un saber hacer que permita un desempeño eficiente, demostrado a través de acciones observables” (p. 565). Esto abarca las habilidades para resolver problemas y adaptarse a circunstancias adversas. Dichas competencias influyen directamente en la conducta de los estudiantes y en su capacidad para aprovechar los recursos disponibles, mejorar su calidad de vida y aumentar su productividad mediante la correcta aplicación de sus competencias.

Álvarez-Armas (2024) aborda “las competencias académicas desde tres dimensiones principales: la dimensión efectiva, la afectiva y la valorativa” (p. 556). La dimensión efectiva se vincula con las operaciones o respuestas que un individuo presenta frente a objetos, contextos o conductas de terceros. La dimensión afectiva se relaciona con las reacciones emocionales o cambios internos que impactan al individuo en su comportamiento. Finalmente, la dimensión valorativa se centra en las creencias y reflexiones éticas que pueden influir en las acciones de una persona. Estas dimensiones pueden manifestarse o no durante el proceso formativo de los estudiantes, dependiendo de su desarrollo académico y personal.

Por ello, las competencias básicas se desarrollan a lo largo de toda la formación académica del estudiante, con el propósito de promover su realización personal, fomentar una ciudadanía responsable, y contribuir al bienestar integral. Además, estas competencias permiten adquirir la habilidad de generar aprendizajes continuos y significativos. En este sentido, los estudiantes deben ser capaces de aplicar los conocimientos adquiridos en contextos reales, comprender lo aprendido y consolidar diversas experiencias educativas.

En el ámbito de la educación superior, las competencias básicas adquieren un valor educativo significativo, razón por la cual contribuyen al desarrollo integral de la personalidad del educando. Desde la perspectiva de las competencias, estas no solo se orientan hacia el conocimiento, sino también hacia la capacidad de ejecutar acciones y resolver problemas en la práctica. Por ello, estas habilidades deben enfocarse en la aplicación efectiva, lo que facilita el dominio de un aprendizaje práctico y funcional, fortaleciendo así el proceso formativo del estudiante.

### **2.3 DEFINICIÓN DE CONCEPTOS**

**Autoconcepto:** “refiere a la forma en que uno se percibe a sí mismo en relación con su rendimiento educativo; es fundamental al momento de tomar decisiones en gestión el tiempo, fortaleciendo las habilidades, destrezas y competencias que posee en ese ámbito” (Reynoso et al., 2018, p. 111).

**Autorregulación:** “como un proceso activo y constructivo en la cual los estudiantes supervisan su propio aprendizaje, guiado por estas y las características específicas del entorno en el que se encuentra” (Hendrie & Bastacini, 2019, p. 197).

**Autopercepción:** “es la agrupación de valores que un individuo tiene consigo mismo en un ámbito de acción y un instante en específico” (Ramírez, 2018, p. 7).

**Autorregulación cognitiva:** “refieren a los procesos mentales destinados a organizar la información adquirida en una estructura de conocimiento con un propósito específico para el individuo que conoce” (Palomino, 2018, p. 32).

**Autorregulación emocional:** “se desarrolla a través de la práctica constante de actitudes consideradas apropiadas o inapropiadas frente a diversas situaciones cotidianas” (Mendoza, 2020, p. 34).

**Autoimagen:** “representa la evaluación personal que uno se reconoce como individuo, en la cual influye en una serie de características o principios que orientan su desenvolvimiento en la vida” (Sandoval et al., 2022, p. 139).

**Confianza:** la confianza la conceptualizaron “como la conexión entre dos personas y la vulnerabilidad que una de ellas experimente frente a las acciones de otra. Implica tomar la decisión de no ejercer control sobre estas acciones, basándose en la expectativa generada por el conocimiento mutuo” (Rojas & Segure, 2020, p. 43).

**Competencias académicas:** “están asociadas a los entendimientos esenciales que se consiguen en la instrucción general y las catalogan en habilidades básicas” (García & García, 2022, p. 11).

**Distribución de las tareas:** “la asignación planificada, organizada de actividades y responsabilidades a lo largo de un periodo determinado. Además, implica dividir las tareas y compromisos relacionados con los estudios en bloques de tiempo específicos para optimizar la productividad y el rendimiento académico” (Díaz-Masmuta & Vargas-Rosero, 2021, p. 78).

**Distribución del tiempo:** “se presenta como una habilidad fundamental y esencial para los estudiantes, constituyendo un espacio donde establecen metas, desarrollando

herramientas para un mayor control y planifican la organización para cumplir con las expectativas académicas” (Echegaray, 2022, p. 7).

**Establecimiento de objetivos:** “posibilita la previsión de acciones, facilitando a los estudiantes ser más productivos y alcanzar un equilibrio entre el tiempo de descanso y el tiempo dedicado al trabajo” (Morillo, 2020, p. 39).

**Estrategias:** “son enfoques y técnicas que los estudiantes pueden emplear para organizar, planificar y utilizar de manera eficiente el tiempo disponible” (Sáez-Delgado et al., 2021, p. 10).

**Gestión del Tiempo:** “es un componente significativo de la autorregulación del aprendizaje que reseña la cualidad en que el estudiante sistematiza su tiempo de estudio para conseguir exitosamente los fines educativos planeados” (Garzón & Gill, 2018, p. 9).

**Motivación académica:** “como el proceso mediante el cual el estudiante experimenta una serie de mecanismos que lo impulsan a llevar a cabo una conducta específica de aprendizaje, centrándose en su propio proceso de adquisición de conocimientos” (Porrás, 2018, p. 27).

**Planificación:** “refiere al proceso estratégico mediante el cual los estudiantes organizan y estructuran sus actividades y tareas para lograr metas académicas y personales de manera eficiente” (Ibarra, 2019, p. 194).

**Postergación de actividades:** “consiste en dejar para luego tareas que pudieran ser ejecutada al instante, sino se pierde el atributo de la relevancia que tiene de efectuar trabajos o actividades de manera planeada y organizada, consiguiendo así mejores beneficios y satisfacción” (Recchioni et al., 2018, p. 4).

**Priorización:** “centradas en la organización de tareas o acciones seguras, tomando en cuenta los objetivos futuros que anhelan conseguir; utilizando técnicas que induzcan a clasificar las actividades de mayor relevancia y significado” (Cárdenas, 2022, p. 19).

**Procrastinación académica:** “se define como la intención de abordar una tarea y la falta de diligencia para empezarla, desarrollarla o completarla. Este proceso suele ir acompañado de sentimientos de nerviosismo, inquietud y desanimo” (Sánchez, 2019, p. 88).

**Valoración de la actividad:** “representa un suceso de clase que suministra conformidades para que los educandos utilicen sus recursos cognitivos y motivacionales en la estimación de las tareas o actividades” (Burgos-Torre & Salas-Blas, 2020, p. 620).

**Responsabilidad:** “los estudiantes tienen la obligación de asumir roles para preservar y mejorar el bienestar de todos, así como los beneficios de la institución” (Ramírez et al., 2023, p. 668).

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 HIPÓTESIS**

##### **3.1.1 Hipótesis general**

###### **Hipótesis alterna**

H1: La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

###### **Hipótesis nula**

H<sub>0</sub>: La gestión del tiempo no se relaciona directa y significativamente con la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

##### **3.1.2 Hipótesis específicas**

###### **Hipótesis específica 1**

###### **Hipótesis alterna:**

La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

###### **Hipótesis nula**

La gestión del tiempo no se relaciona directa y significativamente con la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

**Hipótesis específica 2****Hipótesis alterna:**

La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

**Hipótesis nula**

La gestión del tiempo no se relaciona directa y significativamente con postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

**Hipótesis específica 3**

La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

**Hipótesis nula**

La gestión del tiempo no se relaciona directa y significativamente con la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

**3.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES****3.2.1 Identificación de la variable X**

Gestión del tiempo

**3.2.2 Identificación de la variable Y**

Procrastinación académica

**Tabla 1**

*Operacionalización de variables, definición conceptual, dimensiones, indicadores, ítems y escala de medición*

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Variable X Gestión del tiempo	“Conductas dirigidas a un adecuado uso del tiempo, mientras que se ejecutan diversas actividades orientadas a una meta académica” (Garzón 2017, p. 25)	Planificación  Estrategias  Confianza	Priorización Distribución de tareas  Establecimiento de objetivos Distribución del tiempo  Autoconcepto Autoimagen	1, 2  3, 4, 5 6, 7  8, 9, 10, 11	Escala de medición ordinal con el escalamiento tipo Likert con cinco alternativas de respuesta: Siempre, Casi Siempre, Algunas Veces y Nunca
Variable Y Procrastinación académica	“Actividades o tarea en cuanto a su desarrollo y culminación, prefiriendo realizar otras tareas de interés” (Atalaya, 2019, p. 18).	Autorregulación  Postergación de actividades  Motivación académica	Autorregulación Cognitiva Autorregulación emocional  Valoración de la actividad Responsabilidad  Autopercepción Competencias académicas	12, 13, 14 15, 16, 17 18, 19 20 21, 22 23 24	Escala de medición ordinal con el escalamiento tipo Likert con cinco alternativas de respuesta: Siempre, Casi Siempre, Algunas Veces y Nunca

### 3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

En la actual indagación, fue focalizada en un tipo de investigación básica, siguiendo la óptica de Gómez (2019), estableció “este enfoque se emplea en el ámbito científico con el propósito de comprender y ampliar los conocimientos acerca de un fenómeno específico” (p. 51). También, se conoce como investigación pura o fundamental. Este tipo de estudio se utiliza en el contexto metodológico con el objeto de profundizar en el entendimiento y la expansión del conocimiento en un tema particular, destacando una exploración esencial de la materia.

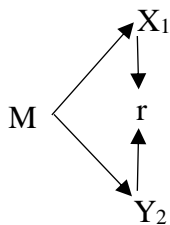
### 3.4 NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La naturaleza de la investigación se orientó en el nivel descriptivo, según la perspectiva de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), “quienes definen este enfoque como aquel que explora las especificaciones de las cualidades relevantes de individuos, objetos, comunidades o algún fenómeno sometido a estudio” (p. 235). En otras palabras, este nivel de investigación se dedica a detallar de manera precisa las características más relevantes de las personas objeto de estudio, presentando los eventos tal como se manifiestan en su contexto.

### 3.5 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Los diseños se definen como las metodologías y herramientas seleccionadas por un investigador para organizarlas de manera lógica y manipular adecuadamente un tema de investigación en específico. Por ello, en la actual indagación se utilizó, un diseño no experimental, dado que implica “realizar la investigación sin manipular intencionalmente las variables. En este sentido, se refiere a un estudio en la que no alteran de manera intencional las variables independientes para observar su efecto sobre otras variables” (Hernández & Mendoza, citado por Chávez, 2020, p. 28).

Al mismo tiempo, se empleó un diseño correlacional, de acuerdo al autor antes mencionado, implica “la evaluación del grado de asociación entre dos o más variables, calculándose, midiéndose y examinando la relación, la correlación se respalda mediante hipótesis sometidas a evaluación” (p. 34). Esto significa, se realiza una asociación estadística para narrar la relación entre dos variables de cualquier tipo, principalmente en variables cuantitativas. A continuación, se presenta el diseño:



Dónde:

M = Muestra de la población

X<sub>1</sub> = Gestión del tiempo

r = Coeficiente de correlación entre variables

Y<sub>2</sub> = Procrastinación académica

### **3.6 ÁMBITO Y TIEMPO SOCIAL DE LA INVESTIGACIÓN**

El ámbito de una investigación cuantitativa refiere al alcance o extensión del estudio. Es decir, es el espacio dentro del cual se llevó a cabo la indagación y los límites que se establecen para la recolección de datos y la interpretación de los resultados. En efecto, el presente estudio tuvo como ámbito los estudiantes de primer año de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, la misma se encuentra ubicada en la región Metropolitana-Chile. Asimismo, el tiempo social del estudio se efectuó en el transcurso del segundo semestre del año 2023.

### **3.7 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.7.1 Unidad de estudio**

La unidad de estudio se refiere a la agrupación de individuos que están siendo examinados en un contexto específico. Conforme al pensamiento de Pérez (2022) “se trata de un ente primordial que requiere observación, es decir, engloba a las personas que serán objeto de ser examinadas” (p. 57). En el presente estudio se consideraron como unidad de estudio los estudiantes del primer semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes.

#### **3.7.2 Población**

La población, de acuerdo con lo señalado por Cárdenas (2022), lo definió “como el conjunto de actores, ya sean individuos, organizaciones o países, que comparten características similares y que conforman las unidades de análisis que abordarán la pregunta de investigación” (p. 47). En este estudio, la población estuvo

constituida por 125 estudiantes del primer semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes de la región Metropolitana, Chile.

### **3.7.3 Muestra**

La muestra fue conceptualizada por Hernández & Mendoza, citado por Chávez (2020), “como un conjunto limitado de participantes seleccionados de una población más extensa” (p. 27). Se precisa que la muestra es un extracto de la población. Por ello, en el actual estudio se empleó el método de muestreo no probabilístico.

Los autores antes mencionados, reseñaron que el muestreo no probabilístico “consiste en la conveniencia con la que se puede obtener una muestra, incluso cuando no se conocen las bases para su ejecución” (p. 31). Asimismo, fue intencional lo que significa que la persona que elige la muestra busca que esta sea representativa de la población que se extrae. A partir de estas premisas, la muestra quedó constituida por 125 estudiantes del primer semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes. Por consiguiente, los criterios de inclusión de la muestra estuvieron centrados por todos los estudiantes, objeto de estudio, que se encuentran cursando el primer semestre de la carrera de psicología, teniendo similares características demográficas en cuanto la edad y el género. También, se utilizó el criterio de contexto temporal, dado que los estudiantes que participaron se encuentran cursando el primer semestre de la carrera de Psicología.

Mientras que los criterios de exclusión estuvieron centrados en aquellos estudiantes que pudieran presentar conflictos de intereses en cuanto a negarse a participar en una temática tan delicada como lo es la procrastinación académica, algunos pueden sentirse eludidos por presentar ese tipo de situaciones. Igualmente, fueron excluidos aquellos educandos con ciertas condiciones médicas que pudieran afectar los resultados de la investigación.

## **3.8 PROCEDIMIENTO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

### **3.8.1 Procedimiento**

Después de recopilar toda la información, se siguió un procedimiento que incluyó la identificación de la población y la muestra, la creación de la encuesta, el contacto con la muestra seleccionada para la aplicación del instrumento, y la tabulación de los datos utilizando una hoja de cálculo en Excel. Posteriormente, se transfirió la información a una hoja de SPSS versión 25, en la cual se manejaron comandos específicos para procesar los datos. Este proceso se condujo a la generación de tablas y figuras que facilitaron la interpretación descriptiva de los resultados. Asimismo, se usó la estadística descriptiva porque abarcó el proceso completo que implicó la recolección, organización, presentación, análisis y publicación de los resultados observados (Mesa, 2020).

En este escenario, subraya la relevancia de adherirse a principios éticos en la investigación, asegurando que esta se lleve a cabo de manera apropiada, respetuosa y responsable. En consecuencia, en el marco de este estudio, se implementó el proceso de consentimiento informado dirigido a 125 estudiantes del primer semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes. Este documento incluyó información detallada sobre el título de la investigación, los procedimientos a seguir, la garantía de la confiabilidad y fiabilidad, sí como los posibles conflictos que podrían surgir.

La obtención del consentimiento informado se llevó a cabo de manera escrita, ofreciendo a los estudiantes la oportunidad de examinarlo detenidamente, formular preguntas a la investigadora para aclarar dudas y, finalmente, firmarlo como indicador de su aceptación para participar en el estudio sobre gestión del tiempo y la procrastinación académica. Es relevante señalar que, dado la falta de un Comité técnico de ética en la Universidad Privada de Tacna, la única medida aplicada, en este caso, fue la implementación del consentimiento informado

### **3.8.2 Técnicas de recolección de los datos**

La técnica de recolección de datos cuantitativos son métodos específicos utilizados para recopilar información numérica y estadística en una investigación. Estas técnicas están diseñadas para obtener resultados medibles que se pueden analizar de manera cuantitativa. Partiendo de esta premisa, la presente investigación usó la técnica de la encuesta, como una técnica más viable y fácil de ser aplicada a la muestra que se pretende medir.

López y Fachelli (2018) definieron la encuesta como “el proceso mediante el cual se recopila la información de los participantes con el propósito de ser analizadas en etapas posteriores” (p. 35). Esta información estuvo vinculada con las variables, dimensiones e indicadores reflejadas en la operacionalización. Es importante acotar, que la técnica de la encuesta fue utilizada para la variable X: gestión del tiempo y para la variable Y: procrastinación académica, que fue diseñada por la autora de la investigación.

### **3.8.3 Instrumentos para la recolección de los datos**

Los instrumentos para la recolección de datos son herramientas, métodos o medios utilizados para recopilar datos numéricos y estadísticos. Estos instrumentos son esenciales para obtener información objetiva y medible que se puede analizar cuantitativamente. En consecuencia, el instrumento que se utilizará se basó en un cuestionario. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), “consiste en la agrupación de preguntas formuladas en forma de afirmaciones o reflexiones, donde se solicitan respuestas específicas de los individuos de la muestra” (p. 248).

Interpretando a los autores, el cuestionario presenta cada pregunta y la persona indica su respuesta eligiendo entre las alternativas proporcionadas. En este estudio, se aplicó la escala tipo Likert con cinco alternativas de respuesta: Siempre, Casi Siempre, Algunas Veces y Nunca. Este cuestionario se diseñó para el abordaje de la variable X: gestión del tiempo y para la variable Y: procrastinación académica. Los mismos fueron elaborados por la autora de la investigación utilizando la operacionalización de

variables con sus dimensiones indicadores y la formulación de los diferentes ítems para cada instrumento.

En este contexto, para validar los instrumentos se utilizó la validez de contenido mediante jueces o expertos, conforme a lo indicado por Arias (2018) “se selecciona un número impar de expertos a quienes se les proporcionará el instrumento junto con una hoja de datos para valorar los contenidos, pertinencia y coherencia de las preguntas” (p. 29). Por ende, en el presente estudio se tomó en cuenta tres especialistas en el área de psicología y metodología para realizar la respectiva validación. Los expertos llegaron a la conclusión que los ítems que conforma el cuestionario tienen claridad, objetividad, consistencia, coherencia, pertinencia y suficiencia (Ver Apéndice B).

Posteriormente, se llevó a efecto la confiabilidad de los instrumentos, de acuerdo a lo planteado por Martín (2019), planteó “la confiabilidad del cuestionario se refiere al grado en el que, al aplicarse varias veces al mismo sujeto, induce a obtener resultados consistentes” (p. 67). En resumen, la confiabilidad se entiende como el nivel de similitud en los resultados de un cuestionario cuando se aplica en múltiples ocasiones.

Por lo tanto, se empleó el coeficiente de Alfa de Cronbach, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), explicaron “el Alfa de Cronbach requiere una única administración del instrumento de medición” (p. 290). Esto implica que el cuestionario debe ser aplicado en un solo momento, durante el cual se realiza el cálculo y se obtiene un valor numérico que indica el nivel de confianza del instrumento.

En la actual tesis, se empleó el coeficiente Alfa de Cronbach como medida de confiabilidad. Los resultados conseguidos fueron evaluados según los parámetros establecidos por Frías-Navarro (2022), en la cual refleja: “un alfa superior a .90 indica una excelente confiabilidad; superior a .80, buena; superior a .70, aceptable; superior a .60, cuestionable; y valores inferiores a .50, inaceptable” (p. 18). Estos criterios fueron fundamentales para analizar el grado de confiabilidad del cuestionario aplicado, cuyos datos se presentan en la tabla 2.

**Tabla 2**

*Determinación del coeficiente de consistencia interna para el cuestionario asociado a la variable gestión del tiempo y procrastinación académica*

<b>Variable</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de ítems</b>
Gestión del tiempo	0,95	11
Procrastinación académica	0,86	13

En la tabla 2 se presenta el resultado del análisis del coeficiente Alfa de Cronbach, donde la variable gestión del tiempo obtuvo un valor de 0,95, de manera similar, para la variable procrastinación académica también se registró un coeficiente de 0,86. Según los lineamientos establecidos por Frías-Navarro (2022), un valor que supera .90 significa una excelente confiabilidad y el 0.80 se sitúa en el rango buena. Esto se interpreta que ambos instrumentos son confiables ser aplicado a la muestra que se está indagando.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS**

#### **4.1 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO**

La ejecución del estudio se estructuró en diversas fases metodológicas, garantizando un enfoque sistemático y riguroso. Con el respaldo institucional, se definió un plan de trabajo detallado que incluyó los hitos clave y el tiempo estimado para la ejecución del estudio. Este proceso contempló la elaboración y presentación de la documentación pertinente, donde se especificaron las fases de la investigación y la metodología a emplear. La estructuración clara y metódica de estas actividades permitió optimizar la organización y asegurar la eficiencia en la implementación del estudio, en concordancia con los lineamientos propuestos por Martínez (2019) en sus análisis sobre planificación en el ámbito académico.

Como parte del procedimiento, se diseñaron los formularios de consentimiento informados dirigidos a los estudiantes participantes. Dichos documentos, obtenidos a través de la plataforma del comité ético científico de la Universidad Miguel de Cervantes en 2023, contienen información detallada sobre los objetivos del estudio, garantizando la transparencia del proceso y el cumplimiento de los principios éticos de investigación, conforme a lo establecido en las normativas.

Para facilitar la convocatoria de los participantes, los formularios fueron enviados por correo electrónico a los estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Chile, 2023. En el mismo mensaje, se incluyó una explicación detallada del estudio y se solicitó la confirmación de participación. Posteriormente, tras recibir las respuestas, se enviaron los enlaces a los cuestionarios en Google Forms, lo que favoreció una recopilación de datos ágil y efectiva, en línea con las estrategias recomendadas por Sánchez (2018) sobre el uso de plataformas digitales para potenciar la participación en estudios.

Durante el período de recolección de información, se desarrolló un plazo de 15 días para que los participantes completen los cuestionarios. Esta medida buscó proporcionar un margen adecuado para la respuesta, garantizando accesibilidad y flexibilidad, elementos que han sido destacados como fundamentales en investigaciones previas.

#### **4.2 DISEÑO DE LA PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS**

Para la presentación de los resultados, se implementó un proceso estructurado basado en la aplicación de encuestas a través de un formulario digital en Google Forms. Una vez incorporados todos los datos en Excel, se llevó a cabo su procesamiento y análisis con el objetivo de caracterizar la muestra y extraer los aspectos más relevantes de la información recolectada. Para una evaluación más precisa, se utilizó el software estadístico SPSS, versión 24 (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales.), luego se elaboró un baremo para interpretar los resultados, clasificándolos en tres niveles las categorías de: deficiente, necesita mejorar, adecuado. El uso de SPSS permitió obtener una comprensión más profunda de las variables consideradas en el estudio, facilitando la generación de figuras, tablas y análisis estadísticos precisos que respaldan las conclusiones derivadas de los resultados obtenidos.

#### **4.3 RESULTADOS**

Para garantizar una presentación estructurada y comprensible de los resultados obtenidos en la investigación, se desarrolló un enfoque metodológico basado en la sistematización de los datos mediante herramientas gráficas y tabulares. En primer lugar, se expone el análisis de la encuesta sobre: gestión del tiempo y la procrastinación académica.

Los resultados obtenidos fueron categorizados con base en criterios previamente definidos, permitiendo una interpretación cualitativa y cuantitativa de los datos. A través del análisis de frecuencia y medidas estadísticas descriptivas, se identifican tendencias que evidencian las fortalezas y áreas de mejora en el proceso.

Para asegurar la confiabilidad del análisis, se implementaron técnicas de triangulación de datos, permitiendo contrastar los resultados de ambas encuestas con estudios previos en la materia. Este enfoque no solo fortalece la validez de los hallazgos, sino que también contribuye a la generación de conclusiones fundamentadas.

Finalmente, la presentación de los resultados en distintos formatos visuales facilita su comprensión por parte del lector, asegurando una interpretación accesible y objetiva de la información recopilada. El uso de tablas, gráficos y análisis descriptivos refuerza la claridad del estudio, brindando un panorama integral sobre los factores que inciden en el rendimiento académico y la experiencia de aprendizaje. La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

#### **4.3.1 Resultados de la variable: Gestión del Tiempo**

Con el fin de facilitar la interpretación de los datos, los resultados fueron presentados a través de tablas y figuras, en las cuales se exponen las frecuencias y los porcentajes correspondientes a cada uno de los niveles establecidos en la categorización de la variable. Este enfoque metodológico posibilita una visión más detallada de la distribución de los participantes según sus características sociodemográficas, permitiendo una mejor comprensión de su impacto en el contexto académico.

Asimismo, el uso de representaciones gráficas contribuyó a visualizar de manera efectiva la proporción de respuestas en cada una de las categorías, brindando un soporte visual que complementa la información expuesta en las tablas. Esta estrategia metodológica garantiza una interpretación más accesible y objetiva de los resultados, favoreciendo la identificación de tendencias y posibles áreas de mí.

El procesamiento de los datos se realizó utilizando software especializado, lo que permitió minimizar errores y asegurar la precisión de los cálculos estadísticos. La presentación de los resultados no solo responde a criterios de claridad y rigurosidad científica, sino que también facilita su análisis para la toma de decisiones fundamentadas en evidencia empírica.

#### ***4.3.1.1. Distribución de la muestra desde la variable Gestión de tiempo, dimensión: planificación***

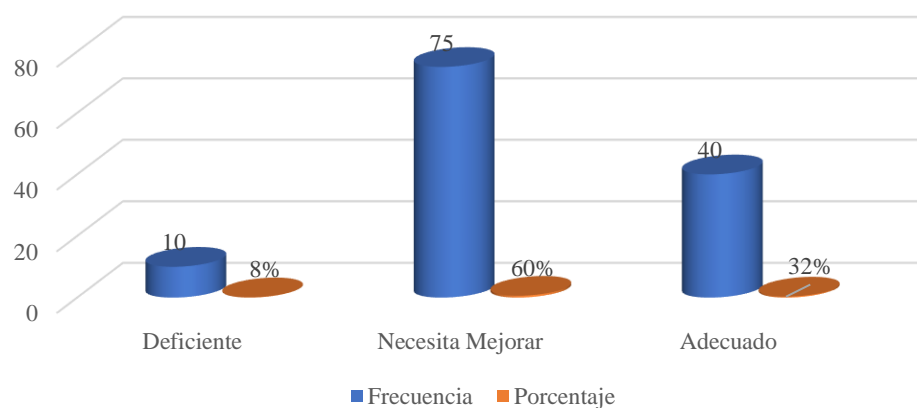
**Tabla 3**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: planificación*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	10	8%
Necesita Mejorar	75	60%
Adecuado	40	32%
Total	125	100%

**Figura 1**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: planificación*



Los resultados obtenidos en la variable Gestión del Tiempo en la tabla 3 y figura 1, se detalla específicamente en la dimensión de planificación a través de los ítems (1

y 2), revelan una distribución preocupante en cuanto a la percepción de los participantes. Un 60% de ellos (75 estudiantes) consideran que "Necesita Mejorar" su planificación, lo que sugiere una falta de estrategias y herramientas efectivas para organizar y priorizar tareas. Este hallazgo coincide con la literatura que destaca la importancia de la planificación como un pilar fundamental de la gestión del tiempo (Lakein, 2008).

Un 32% (40 estudiantes) perciben como "Adecuado" en su planificación, lo que indica que, si bien pueden existir estrategias, estas no son del todo eficientes o consistentes. Es crucial analizar si este grupo ha logrado un equilibrio entre la planificación y la acción, evitando caer en la "parálisis por análisis" (Tracy, 2014).

Por último, un 8% (10 estudiantes) se considera "Deficiente" en planificación, lo que evidencia una necesidad urgente de intervención y capacitación. Este grupo podría estar experimentando dificultades para establecer metas, priorizar tareas y cumplir plazos, lo que puede afectar su desempeño y bienestar general. Es fundamental profundizar en las causas de estos resultados, identificando los obstáculos y desafíos que enfrentan los participantes en relación a la planificación. Esto permitirá diseñar intervenciones y programas personalizados que promuevan el desarrollo de habilidades y estrategias efectivas para una gestión del tiempo óptima

**4.3.1.2. Distribución de la muestra desde la variable Gestión de tiempo, dimensión: estrategias**

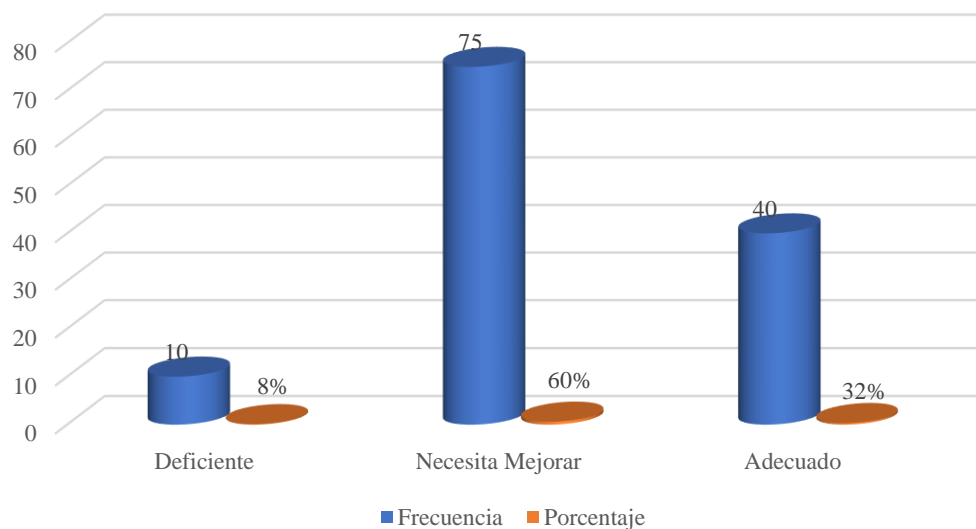
**Tabla 4**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: estrategias*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	10	8%
Necesita Mejorar	75	60%
Adecuado	40	32%
Total	125	100%

**Figura 2**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: estrategias*



Los resultados obtenidos en la variable "Gestión del tiempo", específicamente en la dimensión de "Estrategias", muestran en los ítems (3, 4, 5, 6 y 7) una distribución que refleja la necesidad de mejorar las habilidades de gestión del tiempo en un porcentaje significativo de participantes. A continuación, se detalla el análisis:

Un 8% de los participantes (10 estudiantes) consideran que sus estrategias de gestión del tiempo son deficientes. Este grupo carece de las herramientas y habilidades necesarias para planificar, organizar y priorizar sus actividades de manera efectiva. Esto puede generar altos niveles de estrés, baja productividad y dificultad para cumplir con sus responsabilidades.

La mayoría representada por el 60% de los participantes (75 estudiantes) se encuentran en este nivel. Si bien pueden tener algunas estrategias básicas, estas no son suficientes para gestionar su tiempo de manera óptima. Es probable que tengan dificultades para evitar distracciones, postergar tareas importantes y establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal.

Un 32% de los participantes (40 estudiantes) consideran que tiene un nivel adecuado de estrategias de gestión del tiempo. Este grupo ha desarrollado habilidades y herramientas que les permiten administrar su tiempo de manera efectiva en cierta medida. Sin embargo, aún pueden existir áreas de mejora y estrategias que podrían optimizar aún más su productividad y bienestar.

#### ***4.3.1.3 Distribución de la muestra desde la variable Gestión de tiempo, dimensión: confianza***

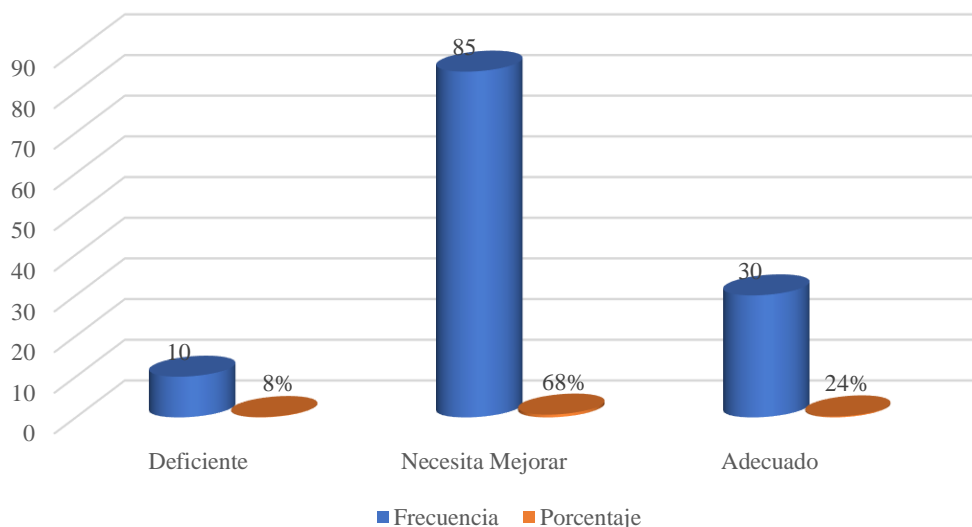
**Tabla 5**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: confianza*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Deficiente	10	8%
Necesita Mejorar	85	68%
Adecuado	30	24%
Total	125	100%

### Figura 3

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de tiempo, dimensión: confianza*



Los resultados obtenidos en la variable "Gestión del tiempo", específicamente en la dimensión de "Confianza", y sus indicadores "Autoconcepto" y "Autoimagen", en los ítems (8, 9, 10 y 11), revelan una relación significativa entre la percepción de sí mismo y la capacidad para gestionar el tiempo de manera efectiva. A continuación, se presenta un análisis detallado:

Un 8% de los participantes (10 estudiantes) presenta un nivel deficiente en cuanto a su autoconcepto y autoimagen en relación con la gestión del tiempo. Este grupo podría experimentar sentimientos de ineficacia, falta de control y baja autoestima en relación con su capacidad para organizar y administrar su tiempo.

La mayoría representada por el 68% de los participantes (85 estudiantes) se encuentra en un nivel que necesita mejorar. Si bien pueden tener una percepción algo positiva de sí mismos, aún existen dudas e inseguridades que dificultan una gestión del tiempo óptima. Es posible que se sientan abrumados por las tareas, que procrastinen con frecuencia y que tengan dificultades para establecer límites claros.

Un 24% de los participantes (30 estudiantes) muestra un nivel adecuado de autoconcepto y autoimagen en relación con la gestión del tiempo. Este grupo confía en su capacidad para organizar y administrar su tiempo de manera efectiva. Sin embargo, siempre existen áreas de mejora y estrategias que pueden fortalecer aún más su confianza y habilidades.

La relación entre la confianza (autoconcepto y autoimagen) y la gestión del tiempo es bidireccional. Una persona con un autoconcepto y autoimagen positivos es más probable que se sienta capaz de planificar, organizar y priorizar sus tareas de manera efectiva. A su vez, una gestión del tiempo exitosa puede reforzar la confianza en uno mismo y generar una autoimagen positiva.

#### **4.3.2.4 Resultados de la variable: Gestión de Tiempo y sus dimensiones: Planificación, estrategias y confianza**

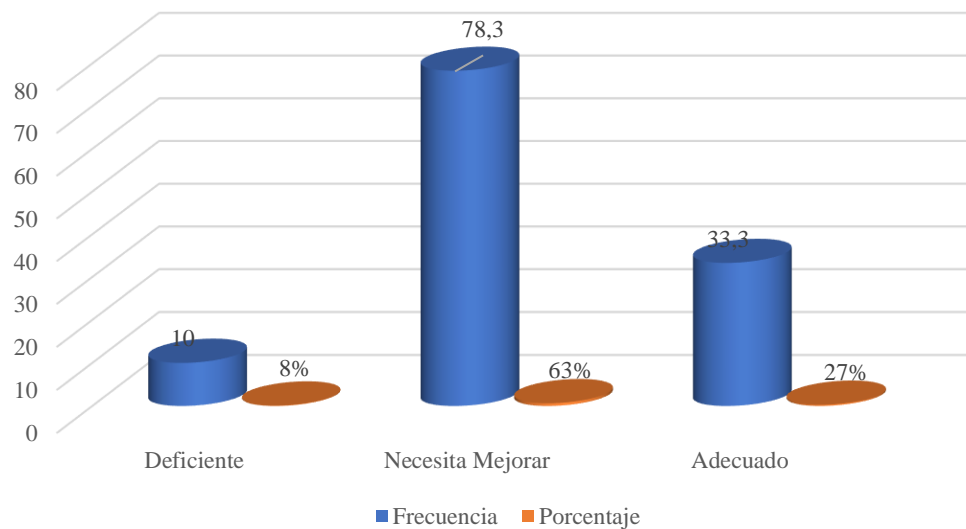
**Tabla 6**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de Tiempo y sus dimensiones: Planificación, estrategias y confianza*

<b>Nivel</b>	<b>Variable: Gestión de Tiempo, dimensión: planificación</b>	<b>Variable: Gestión de Tiempo, dimensión: estrategias</b>	<b>Variable: Gestión de Tiempo, dimensión: confianza</b>
<i>Deficiente</i>	8%	8%	8%
<i>Necesita Mejorar</i>	60%	60%	68%
<i>Adecuado</i>	32%	32%	24%

**Figura 4**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Gestión de Tiempo y sus dimensiones: Planificación, estrategias y confianza*



Los resultados obtenidos en la variable "Gestión del Tiempo" y sus dimensiones de planificación, estrategias y confianza ítems (Desde 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11) revelan una necesidad generalizada de mejora en la gestión del tiempo, con un alto porcentaje de participantes que se perciben a sí mismos como necesitados de mejorar o con un nivel deficiente en estas áreas. A continuación, se presenta un análisis detallado por dimensión, utilizando autores relevantes para contextualizar los hallazgos:

**Dimensión: Planificación**

Un alto porcentaje de participantes (60%) reconoce la necesidad de mejorar su planificación, lo que sugiere una falta de habilidades y herramientas efectivas para organizar y priorizar tareas. La planificación es fundamental para una gestión del tiempo exitosa, ya que permite establecer objetivos claros, definir plazos y asignar recursos de manera eficiente. Lakein (2008), destaca la importancia de la planificación

para una gestión del tiempo efectiva. "La planificación es la clave para controlar tu tiempo y tu vida" (p. 67), asimismo, Allen (2001) propone un sistema de gestión del tiempo basado en la planificación y organización de tareas. "La planificación es el proceso de decidir qué quieres lograr y cómo vas a hacerlo" (p. 67).

### **Dimensión: Estrategias**

Similar a la planificación, un alto porcentaje de participantes (60%) necesita mejorar sus estrategias de gestión del tiempo. Esto sugiere que carecen de estrategias efectivas para priorizar tareas, evitar distracciones y manejar interrupciones. Las estrategias son las herramientas que utilizamos para llevar a cabo nuestros planes y alcanzar nuestros objetivos. Tracy (2014) enfatiza la importancia de priorizar tareas y enfocarse en las actividades más importantes. Newport (2016), argumenta que la capacidad de concentrarse en tareas importantes es fundamental para la productividad y el éxito. El trabajo profundo es la capacidad de concentrarse sin distracciones en tareas cognitivamente exigentes.

### **Dimensión: Confianza (Autoconcepto y Autoimagen)**

La dimensión de confianza es la que presenta el mayor porcentaje de participantes que necesitan mejorar (65%). Esto sugiere que la falta de confianza en la propia capacidad para gestionar el tiempo puede ser un obstáculo importante para mejorar en esta área. La confianza en uno mismo es fundamental para establecer metas ambiciosas, tomar decisiones difíciles y perseverar ante los desafíos. Bandura (1997): En su teoría de la autoeficacia, destaca la importancia de la creencia en la propia capacidad para lograr metas. La autoeficacia influye en la elección de actividades, el esfuerzo invertido y la persistencia frente a los obstáculos.

Los resultados generales sugieren una necesidad significativa de mejorar la gestión del tiempo en todas las dimensiones evaluadas. Es fundamental ofrecer

programas de capacitación y talleres que aborden las necesidades específicas de cada participante en relación con la planificación, las estrategias y la confianza.

### **4.3.3 Resultados de la variable: Procrastinación académica**

Se abordó los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica. En relación con la presentación de los resultados, se puede indicar que se presenta en tablas y figuras con la frecuencia y porcentaje correspondiente para cada nivel en el cual se agrupo los resultados.

#### **4.3.3.1 Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica, dimensión autorregulación indicadores: Autorregulación cognitiva, autorregulación emocional**

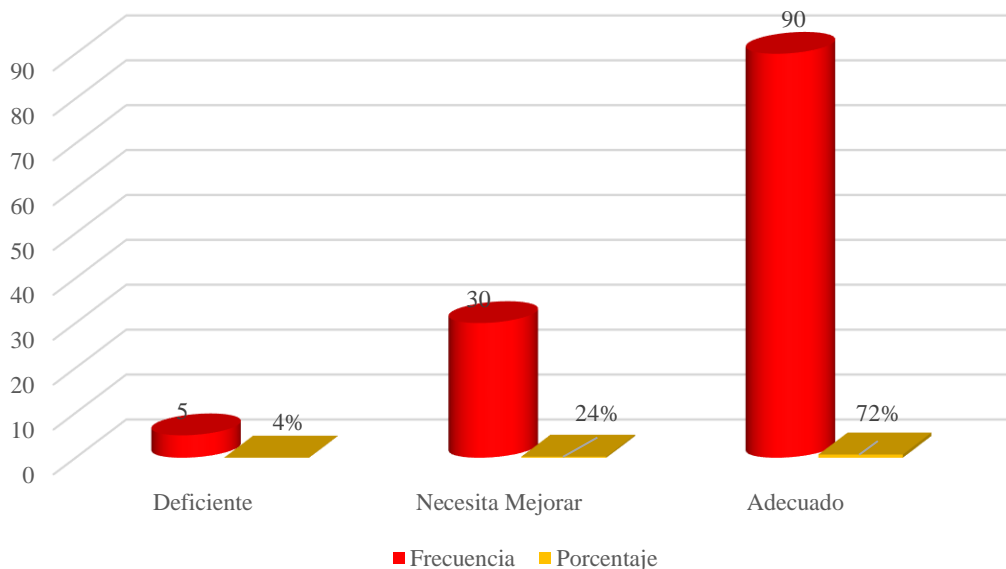
**Tabla 7**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión Autorregulación indicadores: Autorregulación cognitiva, autorregulación emocional*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Deficiente	5	4%
Necesita Mejorar	30	24%
Adecuado	90	72%
Total	125	100%

### Figura 5

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión autorregulación indicadores: Autorregulación cognitiva, autorregulación emocional*



Los resultados obtenidos en las preguntas relacionadas con la Autorregulación Cognitiva revelan en los ítems (12, 13, 14, 15, 16 y 17) un panorama donde la mayoría de los participantes demuestra un nivel "Adecuado", pero aún existe un margen significativo para mejorar. A continuación, se detalla el análisis:

Un 4% de los participantes (5 estudiantes) muestran un nivel deficiente en autorregulación cognitiva. Este grupo podría tener dificultades para concentrarse, establecer metas, reflexionar sobre su aprendizaje y adaptar sus estrategias. Esto puede llevar a un desempeño académico o laboral insatisfactorio y a una sensación de falta de control sobre su propio proceso de aprendizaje.

Un 24% de los participantes (30 estudiantes) necesita mejorar su autorregulación cognitiva. Si bien pueden tener algunas habilidades en estas áreas, aún enfrentan desafíos para mantenerse enfocados, planificar su trabajo de manera efectiva y

reflexionar sobre su progreso. Esto puede resultar en dificultades para alcanzar sus metas y en una menor eficiencia en su aprendizaje.

La mayoría representada por el 72% de los participantes (90 estudiantes) se encuentra en un nivel adecuado de autorregulación cognitiva. Este grupo demuestra habilidades para concentrarse, establecer metas, reflexionar sobre su aprendizaje y adaptar sus estrategias. Sin embargo, siempre hay margen para mejorar y desarrollar aún más estas habilidades.

Es fundamental ayudar a los participantes a desarrollar habilidades metacognitivas, es decir, la capacidad de reflexionar sobre su propio pensamiento y aprendizaje. Esto puede incluir actividades como llevar un diario de aprendizaje, identificar sus fortalezas y debilidades, y establecer metas de aprendizaje específicas y medibles (Rodríguez, 2021). Promover estrategias de aprendizaje activas: Se recomienda fomentar el uso de estrategias de aprendizaje activas, como la elaboración de mapas conceptuales, la resolución de problemas en grupo y la enseñanza a otros. Estas estrategias pueden ayudar a los participantes a comprender mejor la información y a desarrollar habilidades de pensamiento crítico. Es importante que los participantes aprendan a gestionar su tiempo de manera efectiva, estableciendo prioridades, planificando tareas y evitando distracciones. Esto puede incluir el uso de herramientas de productividad y la aplicación de técnicas de gestión del tiempo. Se recomienda promover la autonomía de los participantes en su aprendizaje, permitiéndoles tomar decisiones sobre qué y cómo aprenden. Esto puede aumentar su motivación y compromiso con el aprendizaje.

Es importante investigar más a fondo las razones por las cuales un porcentaje de participantes necesita mejorar su autorregulación cognitiva. Esto puede incluir entrevistas o encuestas para identificar los desafíos específicos que enfrentan.

#### 4.3.3.2 Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica, dimensión postergación de actividades indicadores: valoración de la actividad y responsabilidad.

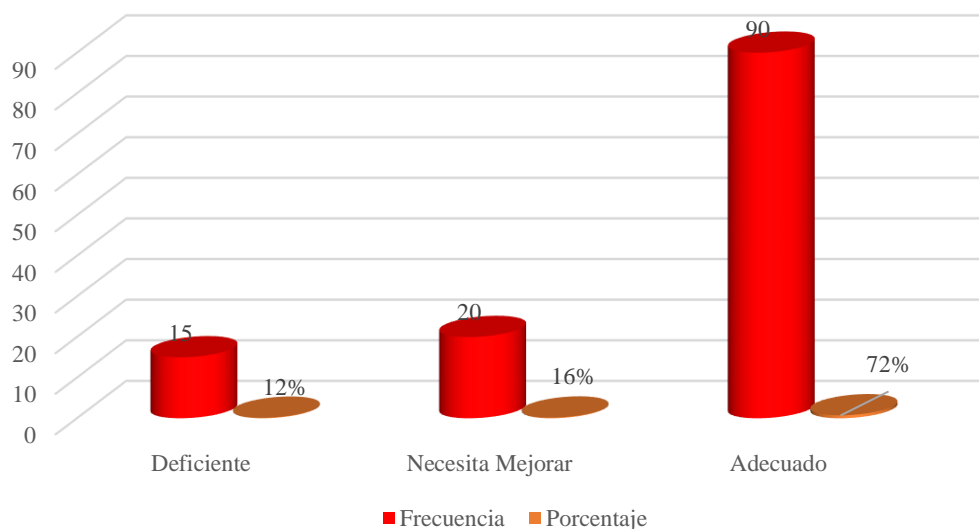
**Tabla 8**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión postergación de actividades indicadores: valoración de la actividad y responsabilidad.*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	15	12%
Necesita Mejorar	20	16%
Adecuado	90	72%
Total	125	100%

**Figura 6**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión postergación de actividades indicadores: valoración de la actividad y responsabilidad.*



Los resultados obtenidos en la dimensión de "Postergar actividades" dentro de la variable "Procrastinación académica" revelan en los ítems (12, 13, 14, 15, 16 y 17) que,

si bien la mayoría de los participantes muestra un nivel adecuado, existe un porcentaje significativo que necesita mejorar o presenta un nivel deficiente en esta área. A continuación, se detalla el análisis:

Un 12% de los participantes (15 estudiantes) muestra un nivel deficiente en cuanto a la postergación de actividades. Este grupo podría tener dificultades para iniciar tareas, cumplir plazos y manejar su tiempo de manera efectiva. La procrastinación crónica puede afectar negativamente su rendimiento académico, aumentar sus niveles de estrés y generar sentimientos de culpa e insatisfacción. (Clariana, 2018),

Un 16% de los participantes (20 estudiantes) necesita mejorar en cuanto a la postergación de actividades. Si bien pueden tener algunas estrategias para evitar la procrastinación, aún enfrentan desafíos para mantenerse enfocados, priorizar tareas y cumplir con sus compromisos académicos.

La mayoría de los participantes (90 estudiantes) se encuentra en un nivel adecuado en cuanto a la postergación de actividades. Este grupo ha desarrollado estrategias que les permiten manejar su tiempo de manera efectiva y evitar la procrastinación en gran medida. Sin embargo, siempre existen áreas de mejora y estrategias que pueden fortalecer aún más su capacidad para gestionar su tiempo y cumplir con sus responsabilidades académicas.

Es fundamental investigar más a fondo las razones por las cuales un porcentaje de participantes necesita mejorar o presenta un nivel deficiente en cuanto a la postergación de actividades. Esto puede incluir entrevistas o encuestas para identificar los desafíos específicos que enfrentan, como la falta de motivación, el miedo al fracaso, la dificultad para concentrarse o la falta de habilidades de gestión del tiempo. (Steel, 2017).

Es importante ayudar a los participantes a desarrollar habilidades de autorregulación, como la capacidad de establecer metas realistas, planificar tareas, monitorear su progreso y manejar sus emociones. La autorregulación es fundamental para evitar la procrastinación y alcanzar el éxito académico. Se recomienda fomentar la motivación intrínseca, es decir, el interés y el disfrute por el aprendizaje en sí mismo.

Esto puede lograrse a través de actividades que conecten el contenido académico con los intereses personales de los estudiantes, que promuevan la participación en el aprendizaje y que ofrezcan oportunidades para la creatividad y la exploración. Es importante recordar que la procrastinación es un problema complejo y multifactorial, y que no existe una solución única para todos los casos. Por lo tanto, es fundamental abordar este problema desde una perspectiva integral, que tenga en cuenta las necesidades y características individuales de cada estudiante.

#### **4.3.3.3 Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica, dimensión postergación de actividades indicadores: valoración de la actividad y responsabilidad.**

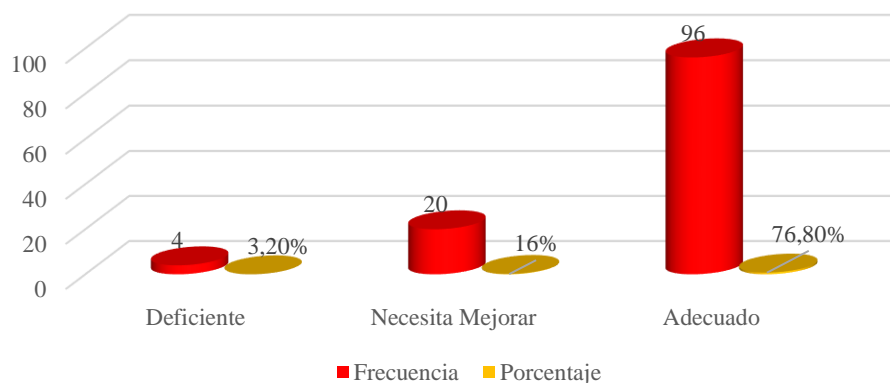
**Tabla 9**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión postergación de actividades indicadores: valoración de la actividad y responsabilidad.*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Deficiente	4	3,2%
Necesita Mejorar	20	16%
Adecuado	96	76,8%
<b>Total</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>

### Figura 7

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión postergación de actividades, indicadores: valoración de la actividad y responsabilidad.*



Los resultados obtenidos en la dimensión de "Postergar actividades" dentro de la variable "Procrastinación académica" revelan en los ítems (18, 19 y 20) que, si bien la mayoría de los participantes muestra un nivel adecuado, existe un porcentaje significativo que necesita mejorar o presenta un nivel deficiente en esta área. A continuación, se detalla el análisis:

Un 3,2% de los participantes (4 estudiantes) muestra un nivel deficiente en cuanto a la postergación de actividades. Este grupo podría tener dificultades para iniciar tareas, cumplir plazos y manejar su tiempo de manera efectiva. La procrastinación crónica puede afectar negativamente su rendimiento académico, aumentar sus niveles de estrés y generar sentimientos de culpa e insatisfacción.

Un 16% de los participantes (20 estudiantes) necesita mejorar en cuanto a la postergación de actividades. Si bien pueden tener algunas estrategias para evitar la procrastinación, aún enfrentan desafíos para mantenerse enfocados, priorizar tareas y cumplir con sus compromisos académicos.

La mayoría de los participantes (96 estudiantes) se encuentra en un nivel adecuado en cuanto a la postergación de actividades. Este grupo ha desarrollado estrategias que les permiten manejar su tiempo de manera efectiva y evitar la

procrastinación en gran medida. Sin embargo, siempre existen áreas de mejora y estrategias que pueden fortalecer aún más su capacidad para gestionar su tiempo y cumplir con sus responsabilidades académicas. (Clariana, 2018).

Es fundamental investigar más a fondo las razones por las cuales un porcentaje de participantes necesita mejorar o presenta un nivel deficiente en cuanto a la postergación de actividades. Esto puede incluir entrevistas o encuestas para identificar los desafíos específicos que enfrentan, como la falta de motivación, el miedo al fracaso, la dificultad para concentrarse o la falta de habilidades de gestión del tiempo. Es importante ayudar a los participantes a desarrollar habilidades de autorregulación, como la capacidad de establecer metas realistas, planificar tareas, monitorear su progreso y manejar sus emociones. La autorregulación es fundamental para evitar la procrastinación y alcanzar el éxito académico. Se recomienda fomentar la motivación intrínseca, es decir, el interés y el disfrute por el aprendizaje en sí mismo. Esto puede lograrse a través de actividades que conecten el contenido académico con los intereses personales de los estudiantes, que promuevan la participación en el aprendizaje y que ofrezcan oportunidades para la creatividad y la exploración.

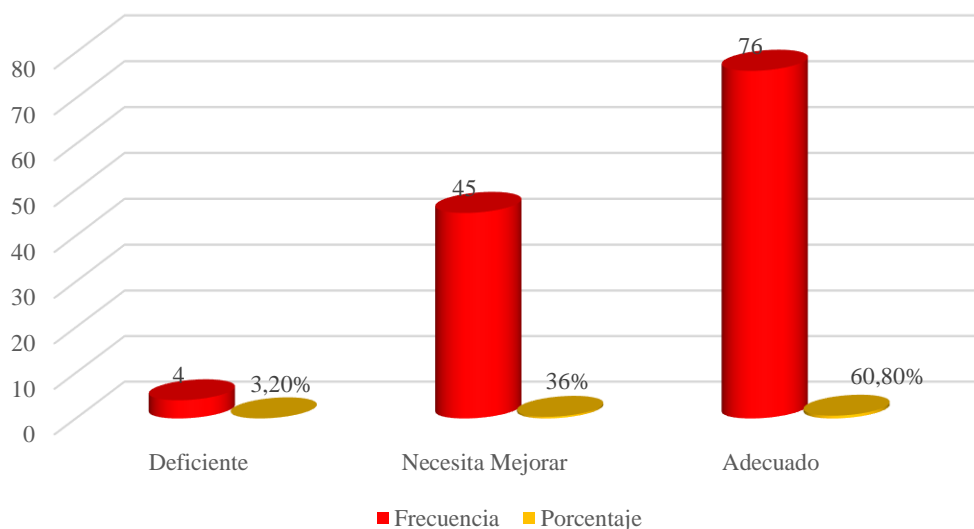
### **Tabla 10**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica dimensión motivación académica indicadores: autopercepción y competencias académicas*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Deficiente	4	3,2%
Necesita Mejorar	45	36%
Adecuado	76	60,8%
Total	125	100%

### Figura 8

Resumen de los resultados obtenidos de la variable *Procrastinación académica* dimensión *motivación académica* indicadores: *autopercepción* y *competencias académicas*



Los resultados obtenidos en la dimensión de "Motivación Académica" dentro de la variable "Procrastinación académica" revelan en los ítems 21, 22, 23 y 24 que, si bien la mayoría de los participantes muestra un nivel adecuado, existe un porcentaje considerable que necesita mejorar en esta área. A continuación, se detalla el análisis:

Un 3,2% de los participantes (4 estudiantes) muestra un nivel deficiente en cuanto a su motivación académica. Este grupo podría tener dificultades para encontrar interés en sus estudios, para comprometerse con las tareas y para perseverar ante los desafíos. La falta de motivación puede ser un factor importante en la procrastinación académica, ya que dificulta el inicio y la finalización de las tareas.

Un 36% de los participantes (45 estudiantes) necesita mejorar su motivación académica. Si bien pueden tener algunos momentos de interés y compromiso, aún enfrentan desafíos para mantenerse motivados de manera constante. La falta de motivación puede llevar a la procrastinación, especialmente cuando las tareas son percibidas como difíciles, aburridas o poco relevantes.

La mayoría de los participantes (76 estudiantes) se encuentra en un nivel adecuado en cuanto a su motivación académica. Este grupo ha desarrollado estrategias que les permiten mantener un nivel de interés y compromiso con sus estudios. Sin embargo, siempre existen áreas de mejora y estrategias que pueden fortalecer aún más su motivación y reducir la procrastinación.

Es fundamental investigar más a fondo las razones por las cuales un porcentaje de participantes necesita mejorar o presenta un nivel deficiente en cuanto a su motivación académica. Esto puede incluir entrevistas o encuestas para identificar los desafíos específicos que enfrentan, como la falta de interés en los contenidos, la percepción de falta de relevancia de los estudios, la falta de apoyo social o la presencia de factores estresantes. Se recomienda diseñar actividades y estrategias pedagógicas que fomenten la motivación intrínseca, es decir, el interés y el disfrute por el aprendizaje en sí mismo. Esto puede lograrse a través de tareas que conecten los contenidos académicos con los intereses personales de los estudiantes, que promuevan la participación en el aprendizaje, que ofrezcan oportunidades para la creatividad y la exploración, y que permitan a los estudiantes experimentar un sentido de logro y satisfacción. Es importante ayudar a los estudiantes a desarrollar una autopercepción positiva de sus habilidades y competencias académicas.

Esto puede lograrse a través de actividades que les permitan experimentar el éxito, que les brinden retroalimentación constructiva y que les ayuden a identificar sus fortalezas y áreas de mejora. Una autopercepción positiva y el desarrollo de competencias académicas pueden aumentar la motivación y reducir la procrastinación. Es importante recordar que la motivación es un factor complejo y multifactorial, y que no existe una solución única para todos los casos. Por lo tanto, es fundamental abordar este problema desde una perspectiva integral, que tenga en cuenta las necesidades y características individuales de cada estudiante.

#### 4.3.3.4 Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica, dimensiones: autorregulación, postergación de actividades y motivación académica

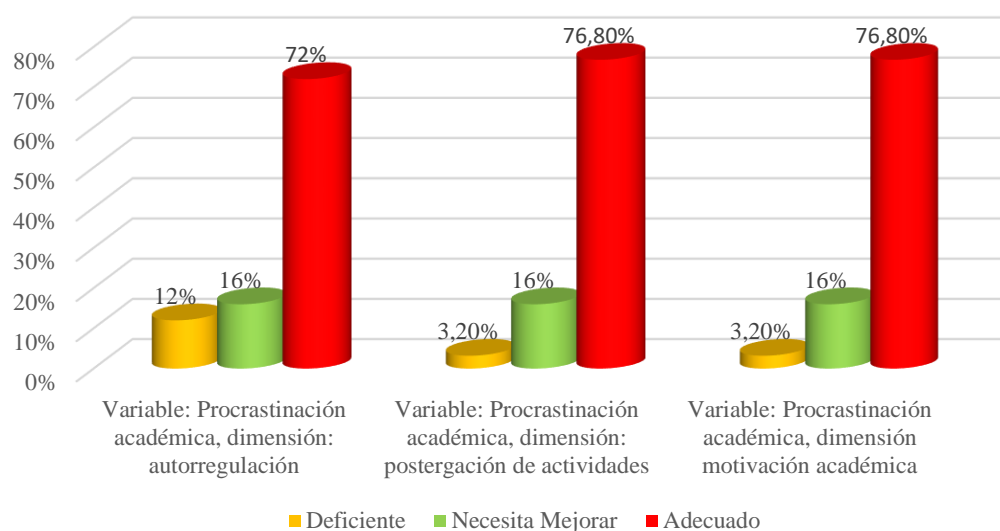
**Tabla 11**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica, dimensiones: autorregulación, postergación de actividades y motivación académica*

Nivel	Variable: <i>Procrastinación académica, dimensión: autorregulación</i>	Variable: <i>Procrastinación académica, dimensión: postergación de actividades</i>	Variable: <i>Procrastinación académica, dimensión: motivación académica</i>
Deficiente	12%	3,2%	3,2%
Necesita Mejorar	16%	16%	16%
Adecuado	72%	76,8%	76,8%

**Tabla 9**

*Resumen de los resultados obtenidos de la variable Procrastinación académica, dimensiones: autorregulación, postergación de actividades y motivación académica*



Los resultados obtenidos en la variable "Procrastinación académica" y sus dimensiones de autorregulación, postergación de actividades y motivación académica revelan una tendencia general hacia un nivel "Adecuado", pero con áreas importantes que necesitan mejorar.

#### **Dimensión: Autorregulación**

Un 28% de los participantes muestra dificultades en la autorregulación, lo que sugiere una falta de estrategias efectivas para gestionar el tiempo, las emociones y el aprendizaje. La autorregulación es clave para evitar la procrastinación, ya que permite a los estudiantes establecer metas, planificar tareas y mantener la concentración. Zimmerman (2002) destaca la importancia de la autorregulación en el aprendizaje, definiéndola como "el proceso mediante el cual los estudiantes dirigen sus pensamientos, sentimientos y acciones para alcanzar sus metas académicas".

#### **Dimensión: Postergar actividades**

Si bien la mayoría de los participantes (76,8%) se encuentra en un nivel adecuado, un 19,2% muestra dificultades para evitar la postergación de actividades. La procrastinación puede ser un síntoma de problemas de autorregulación, motivación o una combinación de ambos. Ferrari (2006) define la procrastinación como la tendencia a posponer intencionalmente tareas importantes a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas que esto puede acarrear.

#### **Dimensión: Motivación académica**

Similar a la postergación de actividades, un 19,2% de los participantes necesita mejorar su motivación académica. La falta de motivación puede ser un factor importante en la procrastinación, ya que dificulta el inicio y la finalización de tareas. Pintrich (2000) destaca la importancia de la motivación en el aprendizaje, señalando que "los estudiantes motivados son más propensos a participar activamente en el proceso de aprendizaje, a persistir ante los desafíos y a alcanzar sus metas".

Los resultados sugieren que, si bien la mayoría de los participantes muestra un nivel adecuado en las tres dimensiones, existe un porcentaje significativo que necesita mejorar. Es fundamental ofrecer programas de capacitación y talleres que aborden las necesidades específicas de cada participante en relación con la autorregulación, la postergación de actividades y la motivación académica.

#### **4.4. PRUEBA ESTADÍSTICA**

Este estudio tiene como objetivo principal analizar la correlación entre la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología, este último evaluado a través de sus dimensiones e indicadores específicos. Se busca determinar si existe una relación significativa entre ambas variables, es decir, una relación que no pueda ser explicada simplemente por el azar.

La identificación de correlaciones significativas permitirá comprender mejor el impacto de la gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes.

Para analizar la relación entre las variables, se utilizó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Este método es apropiado para datos ordinales, como los obtenidos a través de la escala Likert utilizada en este estudio. El coeficiente de Spearman evalúa el grado de correspondencia entre los rangos de las variables, midiendo si un incremento o decremento en una variable se corresponde con un incremento o decremento en la otra.

El estudio se llevó a cabo en el año 2023 con estudiantes de primer año de la Carrera de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Chile. La información fue recolectada a través de una escala tipo Likert, la cual permitió a los estudiantes expresar su grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a los factores sociodemográficos y su rendimiento académico universitario.

**Tabla 12**  
*Prueba de normalidad*

Variables	Estadístico	Kolmogórov-Smirnov	
		gl	Sig.
<b>Gestión del tiempo</b>	,126	125	,042
<b>Procrastinación académica</b>	,081	125	,201*

La prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S) es una herramienta estadística fundamental cuando se trabaja con muestras de gran tamaño, como la que se presenta en este caso con 125 observaciones. Su importancia radica en su capacidad para evaluar si un conjunto de datos se ajusta a una distribución normal teórica, lo cual es un supuesto clave para muchas pruebas estadísticas paramétricas.

A diferencia de otras pruebas como Shapiro-Wilk, que son más adecuadas para muestras pequeñas, la prueba K-S es más potente y confiable cuando se manejan muestras grandes, como lo señala Novales (2010). Esto se debe a que la prueba K-S se basa en la comparación de la función de distribución acumulada de los datos observados con la función de distribución acumulada de una distribución normal teórica. Al considerar la acumulación de los valores a lo largo de la función de distribución, la prueba K-S es capaz de detectar diferencias sutiles entre ambas distribuciones, lo cual es crucial cuando se trabaja con muestras grandes.

En resumen, la prueba de Kolmogorov-Smirnov es una herramienta esencial para analizar la normalidad de datos en muestras grandes. Su aplicación permite validar los supuestos de normalidad necesarios para muchas pruebas estadísticas, lo que a su vez garantiza la validez de los resultados y las conclusiones obtenidas.

## 4.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

### 4.5.1 Comprobación de hipótesis específicas

#### 4.5.1.1 Hipótesis Específica 1:

##### **Hipótesis alterna:**

La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

##### **Hipótesis nula**

La gestión del tiempo no se relaciona directa y significativamente con la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

##### **Resultado de la prueba de hipótesis**

Nivel de significación: Se establece un nivel de significación del 0.05 ( $\alpha = 0.05$ ) = 5% de margen máximo de error.

Nivel de significación teórica  $\alpha = 0,05$  con un nivel de confiabilidad del 95%

Regla de decisión  $p < 0.05$  se rechaza  $H_0$  -  $p \geq 0.05$  se acepta la  $H_1$

Nivel de significación “p” es menor que  $\alpha$ , rechazar  $H_0$

Nivel de significación “p” no es menor que  $\alpha$ , no rechazar  $H_0$

Prueba estadística: se aplicó el estadístico Rho de Spearman

**Tabla 13**  
*Correlación gestión del tiempo y autorregulación*

Correlación		Gestión del tiempo	Autorregulación	
Rho de Spearman	Gestión del tiempo	Coefficiente de correlación	1,000	,715
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	125	125
	Autorregulación	Coefficiente de correlación	,715	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	125	125

*Nota: programa estadístico SPSS*

La tabla 13 se evalúa la correlación entre: Gestión del tiempo y Autorregulación, utilizando el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Este coeficiente mide la relación de orden entre las dos variables, sin hacer suposiciones sobre la distribución de los datos.

El presente estudio examina la correlación existente entre la gestión del tiempo y la autorregulación en estudiantes de primer año de psicología, empleando el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Esta metodología estadística resulta apropiada dado que evalúa la relación de orden entre dos variables, sin requerir supuestos sobre la distribución subyacente de los datos.

Los resultados obtenidos revelan un coeficiente de Rho de Spearman de 0,715, lo cual sugiere una correlación positiva y robusta entre la gestión del tiempo y la autorregulación. Este hallazgo implica que a medida que los estudiantes mejoran sus habilidades de gestión del tiempo, también tienden a exhibir mayores niveles de autorregulación, y viceversa.

El valor de significación bilateral (Sig. bilateral) de 0,000 indica que esta correlación es estadísticamente significativa al nivel del 1% ( $p < 0,01$ ). Esto significa que la probabilidad de que la relación observada entre ambas variables sea producto del azar, dado que es inferior al 1%, refuerza la validez y confiabilidad de los resultados

obtenidos. El análisis estadístico revela una correlación positiva, fuerte y estadísticamente significativa entre la gestión del tiempo y la autorregulación en estudiantes universitarios. La gestión del tiempo es como tener un mapa claro de la ciudad. Sabes a dónde quieres ir (tus metas académicas), tienes diferentes rutas (tus estrategias de estudio) y puedes planificar cuánto tiempo necesitas para llegar a cada lugar (tu horario).

La autorregulación, por otro lado, es como ser un conductor experto. No solo tienes el mapa, sino que también sabes cómo mantener el coche en la carretera (motivación), cómo evitar obstáculos (distracciones) y cómo ajustar tu ruta si es necesario (adaptabilidad).

Quando los estudiantes son buenos gestionando su tiempo, son capaces de:

**Establecer metas realistas:** Saben cuánto tiempo necesitan para cada tarea y pueden dividir los proyectos grandes en pasos más pequeños.

**Priorizar actividades:** Identifican qué es lo más importante y urgente, y no se pierden en tareas menos relevantes.

**Planificar horarios:** Crean un horario que se ajuste a sus necesidades y se aseguran de tener tiempo para estudiar, descansar y hacer otras actividades importantes.

Quando los estudiantes son buenos autorregulando su aprendizaje, son capaces de:

**Mantener la motivación:** Se fijan metas desafiantes pero alcanzables, y encuentran maneras de mantenerse motivados incluso cuando las cosas se ponen difíciles.

**Concentrarse:** Evitan distracciones y se enfocan en la tarea que tienen entre manos.

**Adaptarse:** Si una estrategia de estudio no funciona, prueban con otra diferente hasta encontrar la que mejor se adapte a sus necesidades.

La correlación positiva encontrada en el estudio significa que estas dos habilidades se refuerzan mutuamente. Cuando los estudiantes son buenos gestionando

su tiempo, es más probable que también sean buenos autorregulando su aprendizaje, y viceversa.

### **Hipótesis específica 2**

#### **Hipótesis alterna:**

La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

#### **Hipótesis nula**

La gestión del tiempo no se relaciona directa y significativamente con postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

**Tabla 14**

*Correlación gestión del tiempo y postergación de actividades*

Correlación		<i>Gestión del tiempo</i>	Postergación de actividades
Rho de Spearman	<i>Gestión del tiempo</i>	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,710
		N	,000
			125
	Postergación de actividades	Coefficiente de correlación	,710
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	,000
			125

*Nota: programa estadístico SPSS*

El análisis evalúa en la Tabla 14, la relación entre dos variables: gestión del tiempo y postergación de actividades, utilizando el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Este coeficiente mide la relación de orden entre las variables, sin suponer una distribución normal de los datos.

Los resultados presentados revelan una correlación positiva y fuerte entre la Gestión del Tiempo y la Postergación de Actividades, según el coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

**Correlación positiva y fuerte:** El coeficiente de correlación de 0,710 indica que existe una relación directa y sustancial entre ambas variables. Esto sugiere que a medida que mejora la gestión del tiempo, también tiende a disminuir la postergación de actividades, y viceversa.

El valor de significación (Sig. bilateral) de 0,000 indica que esta correlación es estadísticamente significativa al nivel del 1% ( $p < 0,01$ ). Esto implica que es altamente improbable que la relación observada entre las dos variables sea el resultado del azar.

El análisis se basa en una muestra de 125 observaciones, lo que proporciona una base sólida para la interpretación de los resultados.

La correlación positiva y fuerte sugiere que la gestión del tiempo y la postergación de actividades están intrínsecamente relacionadas. Mejorar la gestión del tiempo puede ser una estrategia efectiva para reducir la procrastinación, y viceversa.

Los resultados resaltan la importancia de desarrollar intervenciones que promuevan habilidades de gestión del tiempo y estrategias para evitar la postergación de actividades. Estas intervenciones podrían incluir talleres, programas de capacitación y recursos en línea que ayuden a los estudiantes a mejorar su organización, planificación y establecimiento de prioridades.

Dado que la procrastinación puede tener consecuencias negativas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes, es fundamental implementar medidas preventivas que fomenten una gestión del tiempo efectiva desde el inicio de la trayectoria académica.

Si bien la correlación observada es fuerte y significativa, es importante recordar que este análisis no establece una relación causal. Es decir, no podemos afirmar que la gestión del tiempo cause directamente la disminución de la postergación de actividades, o viceversa. Podrían existir otros factores que influyan en ambas variables. Futuras investigaciones podrían explorar en mayor profundidad la naturaleza de esta

relación, incluyendo el análisis de variables mediadoras o moderadoras que puedan explicar la asociación entre la gestión del tiempo y la postergación de actividades.

En resumen, este análisis de correlación proporciona evidencia sólida sobre la relación entre la gestión del tiempo y la postergación de actividades en estudiantes. Los resultados sugieren que mejorar la gestión del tiempo puede ser una estrategia efectiva para reducir la procrastinación, lo que a su vez podría tener un impacto positivo en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes.

### 3.1.2 Hipótesis específicas 3

#### Hipótesis alterna

La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

#### Hipótesis nula

La gestión del tiempo no se relaciona directa y significativamente con la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

**Tabla 15**

*Correlación gestión del tiempo y motivación académica*

Correlación		Gestión del tiempo	Motivación académica
Rho de Spearman	Gestión del tiempo	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,672
			.
			,000
	Motivación académica	Coeficiente de correlación	125
		Sig. (bilateral)	,672
			,000
		N	125

*Nota: programa estadístico SPSS*

Este análisis explora en la tabla 15 la relación entre: gestión del tiempo y motivación académica, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados del análisis de correlación de Spearman entre la Gestión del Tiempo y la Motivación Académica revelan una correlación positiva moderada.

**Correlación positiva moderada:** El coeficiente de correlación de 0,672 sugiere que existe una relación positiva entre ambas variables. Esto indica que a medida que los estudiantes mejoran su gestión del tiempo, también tienden a mostrar una mayor motivación académica, y viceversa. Sin embargo, la correlación no es tan fuerte como una correlación de 0,8 o más, lo que sugiere que, si bien existe una relación, otros factores también pueden influir en la motivación académica.

**Significación estadística:** El valor de significación (Sig. bilateral) de 0,000 indica que esta correlación es estadísticamente significativa al nivel del 1% ( $p < 0,01$ ). Esto significa que es muy poco probable que la relación observada entre las dos variables sea el resultado del azar.

El análisis se basa en una muestra de 125 observaciones, lo que proporciona una base sólida para la interpretación de los resultados.

La correlación positiva sugiere que la gestión del tiempo y la motivación académica están relacionadas. Mejorar la gestión del tiempo puede ser una estrategia efectiva para aumentar la motivación académica, y viceversa. Es probable que los estudiantes que gestionan bien su tiempo se sientan más en control de sus estudios y, por lo tanto, más motivados. Asimismo, los estudiantes motivados pueden ser más propensos a adoptar estrategias efectivas de gestión del tiempo para alcanzar sus metas académicas.

Los resultados resaltan la importancia de desarrollar intervenciones que promuevan tanto habilidades de gestión del tiempo como estrategias para aumentar la motivación académica. Estas intervenciones podrían incluir talleres, programas de capacitación y recursos en línea que ayuden a los estudiantes a mejorar su organización, planificación, establecimiento de prioridades y estrategias de aprendizaje. (Duckworth, 2016).

Dado que la motivación académica es un factor clave para el éxito estudiantil, es fundamental implementar medidas que fomenten un ambiente de aprendizaje positivo y que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo tanto habilidades cognitivas como socioemocionales.

Si bien la correlación observada es moderada y significativa, es importante recordar que este análisis no establece una relación causal. Es decir, no podemos afirmar que la gestión del tiempo cause directamente un aumento en la motivación académica, o viceversa. Podrían existir otros factores que influyan en ambas variables, como el interés por la carrera, el apoyo social, la autoestima o el nivel de estrés.

Futuras investigaciones podrían explorar en mayor profundidad la naturaleza de esta relación, incluyendo el análisis de variables mediadoras o moderadoras que puedan explicar la asociación entre la gestión del tiempo y la motivación académica.

En resumen, este análisis de correlación proporciona evidencia sobre la relación entre la gestión del tiempo y la motivación académica en estudiantes. Los resultados sugieren que mejorar la gestión del tiempo puede ser una estrategia efectiva para aumentar la motivación, lo que a su vez podría tener un impacto positivo en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes.

#### **4.5.2.2 Hipótesis general**

##### **Hipótesis alterna**

H1: La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

##### **Hipótesis nula**

H<sub>0</sub>: La gestión del tiempo no se relaciona directa y significativamente con la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.

**Tabla 16***Correlación de la variable gestión de tiempo y procrastinación académica*

Correlación		Gestión de Procrastinación tiempo n académica		
Rho de Spearman	Gestión de tiempo	Coefficient e de correlación	1,000	,766
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	125	125
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	,766	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	125	125

*Nota: programa estadístico SPSS*

Este análisis examina en la tabla 16, la relación entre los Gestión de tiempo y el Procrastinación académica, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados del análisis de correlación de Spearman entre la Gestión del Tiempo y la Procrastinación Académica revelan una correlación positiva y fuerte.

Correlación positiva y fuerte: El coeficiente de correlación de 0,766 sugiere que existe una relación positiva y sustancial entre ambas variables. Esto indica que a medida que los estudiantes mejoran su gestión del tiempo, también tienden a disminuir su procrastinación académica, y viceversa. La fuerza de la correlación sugiere que la gestión del tiempo es un factor importante en la procrastinación.

Significación estadística: El valor de significación (Sig. bilateral) de 0,000 indica que esta correlación es estadísticamente significativa al nivel del 1% ( $p < 0,01$ ). Esto significa que es muy poco probable que la relación observada entre las dos variables sea el resultado del azar.

Tamaño de la muestra: El análisis se basa en una muestra de 125 observaciones, lo que proporciona una base sólida para la interpretación de los resultados.

Relación bidireccional: La correlación positiva y fuerte sugiere que la gestión del tiempo y la procrastinación académica están intrínsecamente relacionadas. Mejorar la

gestión del tiempo puede ser una estrategia efectiva para reducir la procrastinación, y viceversa. Es probable que los estudiantes que gestionan bien su tiempo se sientan más en control de sus estudios y, por lo tanto, menos propensos a procrastinar. Asimismo, los estudiantes que procrastinan menos pueden tener más tiempo y energía para desarrollar habilidades de gestión del tiempo.

**Intervenciones efectivas:** Los resultados resaltan la importancia de desarrollar intervenciones que promuevan habilidades de gestión del tiempo y estrategias para evitar la procrastinación. Estas intervenciones podrían incluir talleres, programas de capacitación y recursos en línea que ayuden a los estudiantes a mejorar su organización, planificación, establecimiento de prioridades y estrategias de aprendizaje.

**Énfasis en la prevención:** Dado que la procrastinación puede tener consecuencias negativas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes, es fundamental implementar medidas preventivas que fomenten una gestión del tiempo efectiva desde el inicio de la trayectoria académica.

Si bien la correlación observada es fuerte y significativa, es importante recordar que este análisis no establece una relación causal. Es decir, no se puede afirmar que la gestión del tiempo cause directamente la disminución de la procrastinación o viceversa. Podrían existir otros factores que influyen en ambas variables, como la motivación, la autoconfianza, el estrés o el estilo de aprendizaje.

Futuras investigaciones podrían explorar en mayor profundidad la naturaleza de esta relación, incluyendo el análisis de variables mediadoras o moderadoras que puedan explicar la asociación entre la gestión del tiempo y la procrastinación académica.

En resumen, este análisis de correlación proporciona evidencia sólida sobre la relación entre la gestión del tiempo y la procrastinación académica en estudiantes. Los resultados sugieren que mejorar la gestión del tiempo puede ser una estrategia efectiva para reducir la procrastinación, lo que a su vez podría tener un impacto positivo en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes.

## 4.5 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Este estudio tuvo como propósito determinar si existe una relación directa y significativa entre la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. El análisis se basó en la aplicación de cuestionarios diseñados específicamente para recoger datos relevantes sobre los factores sociodemográficos de los estudiantes y su rendimiento académico. Estos instrumentos permitieron recopilar información detallada sobre aspectos como la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023, entre otros.

### **Respecto a la hipótesis específica 1:**

En virtud de los resultados específicos obtenidos producto de los cuestionarios aplicados a las variables del estudio en la hipótesis específica 1: La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023, es 0,715, lo que sugiere una correlación positiva y muy fuerte entre ambas variables.

Este valor indica que a medida que los factores personales (como la motivación, disciplina, compromiso, entre otros) mejoran, también lo hace el rendimiento académico. El valor de significación (Sig. bilateral) es 0,000, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa al nivel de 1% ( $p < 0,01$ ). Esto implica que es extremadamente improbable que la relación observada entre las dos variables sea el resultado del azar. En otras palabras, existe una probabilidad menor del 1% de que la correlación obtenida se deba a factores aleatorios, lo que refuerza la fiabilidad de los resultados. Los resultados logrados, están sustentados por la investigación de Jara (2021) “Gestión del tiempo y la autorregulación en los estudiantes de una escuela de educación secundaria”, los resultados más relevantes centrados: “un 65% de los estudiantes se perciben capaces de gestionar su tiempo de manera efectiva, mientras

que un 25% considera que su rendimiento académico depende de factores externos” (p. 14). Y como conclusiones: se establece una relación significativa entre la gestión del tiempo y la autorregulación del aprendizaje. Recordando por una parte lo que Gravini-Donado et al. (2019), quien refiere que la autorregulación es “un proceso autodirigido que habilita a los estudiantes para activar, controlar y mantener sus cogniciones, comportamientos y emociones, mediante la utilización de selectivas de estrategias” y por la otra donde Sáez-Delgado et al. (2021) manifiesta sobre estrategias en el contexto de la gestión del tiempo como “enfoques y técnicas que los estudiantes pueden emplear para organizar, planificar y usar de manera eficiente el tiempo disponible”. Por tanto, considerando los resultados y las bases teóricas, sugiere que los estudiantes en la medida que logren incorporar de mejor manera estas técnicas tienden a alcanzar un mayor nivel de autorregulación.

El estudio contribuye con elementos teóricos relacionado con la identificación de una correlación positiva entre las estrategias de autorregulación y el rendimiento académico sugiere que el fortalecimiento de estas estrategias puede contribuir a mejorar los resultados académicos de los estudiantes. Por ello, los estudiantes deben sentirse capaz de gestionar su tiempo, lo que indica una conciencia sobre la importancia de esta habilidad en su rendimiento académico.

### **Respecto a la hipótesis específica 2:**

El análisis evidencia que el factor social está directamente y significativamente relacionado con la gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. Con un valor de 0,710, la correlación observada es estadísticamente significativa al nivel del 1% ( $p < 0,01$ ). Esto indica que existe una relación directa y sustancial entre ambas variables. Esto sugiere que a medida que mejora la gestión del tiempo, también tiende a disminuir la postergación de actividades, y viceversa. El valor de significación (Sig. bilateral) de 0,000 indica que esta correlación es estadísticamente significativa al nivel del 1% ( $p < 0,01$ ). Esto implica

que es altamente improbable que la relación observada entre las dos variables sea el resultado del azar.

Estos resultados destacan la relevancia del entorno social en el desempeño académico de los estudiantes, sugiriendo que aspectos como el apoyo familiar, las redes sociales, y las condiciones socioeconómicas influyen de manera significativa en el éxito académico. La fuerte correlación encontrada refuerza la idea de que los factores sociales no solo están asociados con el rendimiento, sino que también pueden ser predictores clave del desempeño educativo.

En este sentido, los resultados son congruentes con los hallazgos de Rico (2021) titulado “Gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes de la Universidad del Bío Bío-Chile”, cuyos resultados obtenidos, por el estudio antes referido plantea que el 83% de los estudiantes carece de gestionar el tiempo incidiendo en la postergación de actividades académicas. Las conclusiones más relevantes: la correcta gestión del tiempo es fundamental para evitar la postergación de actividades y mejorar el rendimiento académico. Por ello, la implementación de talleres y técnicas para ayudar a los estudiantes a planificar y priorizar tareas es clave para reducir los efectos negativos de la procrastinación.

Este antecedente aporta una base teórica vinculada con la gestión del tiempo, al enfocarse en la habilidad de organizar y planificar eficazmente el tiempo para llevar a cabo tanto tareas académicas como personales. Por otro lado, la postergación o procrastinación se refiere al aplazamiento voluntario de actividades relevantes, lo que puede generar mayores niveles de estrés y repercutir negativamente en el rendimiento académico.

### **Respecto a la hipótesis específica 3:**

La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. El coeficiente de 0,672 refleja que existe una relación positiva entre ambas variables. Esto indica que a medida que los estudiantes

mejoran su gestión del tiempo, también tienden a mostrar una mayor motivación académica, y viceversa. La correlación no es tan fuerte como una correlación de 0,8 o más, lo que sugiere que, si bien existe una relación, otros factores también pueden influir en la motivación académica. El valor de  $p < 0,01$  nos permite concluir, con un 99% de confianza, que esta correlación no es producto del azar, lo que refuerza la importancia crítica del entorno institucional en los resultados académicos.

Estos hallazgos se alinean con los resultados de Medina (2020) denominado “Gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes de una Universidad Pública de Guayaquil”, cuyos resultados muestran “una relación moderada y altamente significativa entre la gestión del tiempo y la motivación académica y observa que el nivel alto predomina tanto en las motivaciones intrínsecas como extrínsecas, con un 92% y 85 % respectivamente”. (p. 89). Entre las conclusiones se tuvo: “Los estudiantes que muestran motivación para llevar a cabo sus actividades académicas suelen demostrar un buen nivel de autocontrol, salvo en la dimensión relacionada con la postergación de tareas” (p. 94). Combinada con otras variables, como las estrategias de aprendizaje y las actitudes personales, la motivación académica emerge como uno de los principales indicadores de la adaptación de los estudiantes al entorno educativo.

### **Finalmente, la hipótesis general,**

La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. El análisis revela un coeficiente de 0,766 indica que a medida que los estudiantes mejoran su gestión del tiempo, también tienden a disminuir su procrastinación académica, y viceversa. La fuerza de la correlación sugiere que la gestión del tiempo es un factor importante en la procrastinación. El valor de significación (Sig. bilateral) de 0,000 indica que esta correlación es estadísticamente significativa al nivel del 1% ( $p < 0,01$ ). Esto significa que es muy poco probable que la relación observada entre las dos variables sea el resultado del azar.

Estos hallazgos se sustentan en el trabajo de Gayaso (2019) denominada “Gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Señor De Sipán”, entre los hallazgos más relevantes: “la planificación de la gestión del tiempo en los estudiantes muestra que el 45% lo maneja de forma inadecuada, el 41% de forma regular y un 14% con un manejo adecuado a sus objetivos personales” (p. 44). Asimismo, las conclusiones centradas en: “se determina que no existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Señor de Sipán” (p. 56). Esto se debe a que la gestión o falta de gestión del tiempo, por parte de un gran número de estudiantes no determina un nivel significativo de procrastinación académica, lo que sugiere que otros factores podrían influir en dicho comportamiento.

## CONCLUSIONES

**Primera Conclusión:** Determinar la relación de la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. El análisis evidencia una correlación positiva de 0,766, sugiriendo que existe una relación fuerte y sustancial entre ambas variables. Esto indica que a medida que los estudiantes mejoran su gestión del tiempo, también tienden a disminuir su procrastinación académica, y viceversa. La fuerza de la correlación sugiere que la gestión del tiempo es un factor importante en la procrastinación. La significación estadística ( $p < 0,01$ ) indica que la investigación realizada en la Escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes revela una relación significativa entre la gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes. Este hallazgo sugiere que aquellos estudiantes que poseen habilidades sólidas para organizar, planificar y administrar su tiempo también tienden a presentar niveles más elevados de motivación académica.

La gestión del tiempo efectiva permite a los estudiantes establecer metas realistas, priorizar tareas importantes y cumplir con plazos, lo que a su vez puede generar una sensación de control y logro. Esta sensación de logro y control puede ser un factor importante para impulsar la motivación académica, ya que los estudiantes se sienten más capaces y seguros de sí mismos para enfrentar los desafíos académicos.

Por otro lado, la falta de habilidades en la gestión del tiempo puede llevar a la procrastinación, el estrés y la ansiedad, lo que puede afectar negativamente la motivación académica. Los estudiantes que se sienten abrumados por la gran cantidad de tareas y plazos pueden perder la motivación y el interés en sus estudios. La gestión del tiempo y la motivación académica están estrechamente relacionadas en los estudiantes de psicología.

**Segunda conclusión:** Establecer la relación de la gestión del tiempo y la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel

de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. Los resultados revelan una correlación positiva fuerte (0,715) entre la gestión del tiempo y la autorregulación, lo que indica que La correlación positiva fuerte (0,715) entre gestión del tiempo y autorregulación revela una interconexión significativa entre ambas habilidades. Esta relación sugiere que a medida que una persona mejora su capacidad para organizar, planificar y priorizar tareas (gestión del tiempo), también tiende a fortalecer su habilidad para regular sus pensamientos, emociones y comportamientos (autorregulación). En otras palabras, la gestión del tiempo efectiva no solo implica administrar el tiempo de manera eficiente, sino que también se asocia con una mayor capacidad para controlar impulsos, mantener la concentración y perseverar en el logro de metas. La autorregulación, a su vez, facilita la gestión del tiempo al proporcionar la motivación, la disciplina y la capacidad de adaptación necesarias para cumplir con los planes y horarios establecidos.

**Tercera Conclusión:** Establecer la relación de la gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. La investigación realizada en la Escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes revela una correlación significativa (0,710) entre la gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes. Este hallazgo sugiere que existe una relación inversa entre ambas variables: a medida que los estudiantes mejoran sus habilidades de gestión del tiempo, tienden a disminuir la postergación de actividades, y viceversa. La fuerza de la correlación (0,710) indica que la gestión del tiempo es un factor importante en la explicación de la postergación de actividades en este grupo de estudiantes. Es decir, aquellos estudiantes que tienen dificultades para planificar, organizar y priorizar sus tareas son más propensos a postergar actividades académicas. La significación estadística ( $p < 0,01$ ) refuerza la validez de esta relación, lo que significa que es altamente improbable que los resultados obtenidos sean producto del azar.

**Cuarta Conclusión:** Determinar la relación de la gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. Los resultados obtenidos muestran una fuerte correlación positiva (0,672). La investigación llevada a cabo en la Escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes revela una fuerte correlación positiva (0,672) entre la gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes. Este hallazgo sugiere que existe una relación bidireccional entre ambas variables: a medida que los estudiantes mejoran sus habilidades de gestión del tiempo, también tienden a experimentar un aumento en su motivación académica, y viceversa.

La fuerza de la correlación (0,672) indica que la gestión del tiempo es un factor relevante en la motivación académica de los estudiantes de psicología. Es decir, aquellos estudiantes que son capaces de planificar, organizar y priorizar sus tareas son más propensos a sentirse motivados y comprometidos con sus estudios. La alta significación estadística ( $p < 0,01$ ) refuerza la validez de esta relación, lo que significa que es altamente improbable que los resultados obtenidos sean producto del azar.

## RECOMENDACIONES

**Primera Recomendación:** A la directora de la Escuela de Psicología se recomienda ofrecer tutorías y asesoramiento académico personalizado a los estudiantes que tienen dificultades con la gestión del tiempo y la procrastinación de actividades, para que fortalezcan sus habilidades de gestión del tiempo, reduzcan la procrastinación de actividades y mejoren su rendimiento académico, lo que se traducirá en un mayor bienestar personal y social. Pudiendo considerar el apoyo de las áreas de Servicio de acompañamiento integral (SAI – Programa de ayudantes y tutores) y dirección de asuntos estudiantiles (DAE), lo que permitiría llevar a cabo estas tareas y considerando que esta dirección es para los estudiantes del primer año de la carrera de psicología.

**Segunda Recomendación:** A la directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, se recomienda implementar programas que aborden de manera integral la gestión del tiempo y la postergación de actividades. Estos programas deben incluir estrategias para la planificación, organización, priorización de tareas, manejo del tiempo y técnicas de estudio efectivas.

**Tercera Recomendación:** A los docentes de la Escuela de Psicología realizar campañas de sensibilización sobre la importancia de la gestión del tiempo y la motivación académica. Estas campañas pueden estar dirigidas tanto a estudiantes como a docentes y personal administrativo, buscando crear una cultura que valore y promueva el desarrollo de estas habilidades, de esta manera, se espera que los estudiantes de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes fortalezcan sus habilidades de gestión del tiempo y aumenten su motivación académica, lo que se traducirá en un mejor rendimiento académico y un mayor bienestar personal. Lo que podría llevarse a cabo desde inicio de cada semestre, en la primera clase, donde es posible realizar los encuadres, presentaciones de programa y en este caso incorporar una charla sobre los beneficios de lograr una adecuada gestión del tiempo a fin de evitar

la procrastinación, así también incorporar un trabajo inicial que contemple esta temática para los estudiantes de primer año.

**Cuarta Recomendación:** A los docentes de la Escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, se recomienda implementar talleres y seminarios prácticos que proporcionen a los estudiantes herramientas y estrategias concretas para mejorar su gestión del tiempo y autorregulación. Estos talleres deben ser interactivos y adaptados a las necesidades específicas de los estudiantes de psicología, considerando los desafíos y demandas propias de la carrera. Al implementar esta recomendación se espera que los estudiantes de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes fortalezcan sus habilidades de gestión del tiempo y autorregulación, lo que se traducirá en un mejor desempeño académico, una mayor satisfacción personal y un desarrollo profesional más exitoso. Esto podría ser incorporado a las asignaturas de SINERGIA, que son dictadas de forma transversal a todos los estudiantes que ingresan el primer año.

## REFERENCIAS

- Acuña, W. (2019). *El desempeño docente y la motivación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas 2018*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Lima. Repositorio institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31256/Acu%c3%bla\\_GWN.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31256/Acu%c3%bla_GWN.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Altamirano, C. & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16–28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>.
- Álvarez-Armas, R. (2024). Desarrollo de competencias laborales en estudiantes universitarios. Episteme Koinonía. *Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes*, 7(13), 205-221. <https://doi.org/10.35381/e.k.v7i13.3214>.
- Alvear, E. (2021). *Propósitos, disposición al estudio y gestión del tiempo de estudiantes Universitarios en condición de aprendizaje virtual por pandemia*. [Tesis doctoral en Psicología Educativa, Universidad de Concepción]. Chile. Repositorio institucional UDEC. <http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/9550/1/TESIS%20PROPOSITOS%20C%20DISPOSICION%20AL%20ESTUDIO.pdf>.
- Alyami, A., & Blair, A. (2021). *Impacto de la Gestión del Tiempo en el Rendimiento Académico del Estudiante: Un Estudio Transversal*. <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>.

- Andrey, J. & Vargas, J. (2020). Desafíos y tendencias del siglo XXI en la educación superior. *Revista de Ciencias Sociales*, (26), 1-25. <https://www.redalyc.org/journal/280/28064146010/html/>.
- Arán-Filippetti, V., Serppe, M., Maier, G., Gutiérrez, M., Cairus, D., Ernst, C. & Block, D. (2023). Estrategias cognitivas y de autorregulación, engagement académico y rendimiento académico en estudiantes del nivel superior. El rol mediador de la comprensión lectora. *Propósitos y Representaciones*, 11(1), e1651. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n1.1651>.
- Arias, C. (2018). Desempeño docente, calidad educativa y comprensión lectora en estudiantes de primaria de la institución educativa 20118. [Tesis doctoral en educación, Universidad César Vallejo-Perú]. Repositorio institucional UCV [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/5179/Arias\\_CC\\_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/5179/Arias_CC_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Aspée, J., González, J. & Herrera, Y. (2021). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. *Perspectiva Educacional*, 60(1), 4-22. <https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.1-art.1116>.
- Avalos, M., Ramírez, J., Panduro, J., Dimas, K. & Salas, D. (2024). Procrastinación académica y comportamiento de gestión del tiempo en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Revista Innovación Digital Y Desarrollo Sostenible - IDS*, 5(1), 12 - 18. <https://doi.org/10.47185/27113760.v5n1.144>.
- Baños-Chaparro, J. (2020). *Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología*. [Tesis doctoral en Educación, Universidad de San Martín de Porras]. Bogotá. Repositorio institucional USMP:

[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6828/ba%20c3%20b1os\\_cjh.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6828/ba%20c3%20b1os_cjh.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Barzaga, O., Vélez, H., Nevárez, J., y Arroyo, M. (2019). Gestión de la información y toma de decisiones en organizaciones educativas. *Revista de Ciencias Sociales* (Ve), (XXV)2, 120-130.  
<https://www.redalyc.org/journal/280/28059953010/html/>.

Brito, V. (2020). Propuesta metodológica de implementación del UbD (Diseño para la comprensión profunda) en la planificación micro-curricular de las materias de BGU en la unidad educativa “San Vicente de Paúl”, Zona 9. [Tesis de magíster, Pontificia Universidad Católica de Ecuador]. Ecuador. Repositorio institucional PUCE.  
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18484/Brito%20Guaman%20-%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Burgos-Torre, K. & Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), e790. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>.

Campos, F. (2021). Aplicación de un sistema de planificación estratégica y control de gestión en una organización sin fines de lucro: Caso Ong Psicólogos Voluntarios. [Tesis de grado, Universidad de Chile]. Santiago de Chile. Repositorio institucional UCHILE.  
<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/117539/Tesis%2023082014%20Fabi%C3%A1n%20Campos>.

Candío, E. (2019). *Autoconcepto y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios de la modalidad adultos EPE de la Facultad de Administración de una*

*universidad privada de Lima*. [Tesis de magíster, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Perú. Repositorio UNMSM. [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10645/Candio\\_le.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10645/Candio_le.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Cané, J. y Castro, K. (2019). *La relación entre procrastinación académica y preoperatividad académica de los estudiantes Universitarios de la Ciudad de Concepción*. [Tesis doctoral en psicología, Universidad Andrés Bello]. Chile. Repositorio institucional UNAB. [https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/21811/a134555\\_Cane\\_J\\_La\\_relacion\\_entre\\_procrastinacion\\_academica\\_2019\\_tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/21811/a134555_Cane_J_La_relacion_entre_procrastinacion_academica_2019_tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Cárdenas, R. (2022). *Herramientas efectivas de planificación de tareas y optimización de tiempo para profesionales de la Contaduría*. [Tesis de magíster en Contabilidad, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Colombia. Repositorio institucional UNAB. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18478/2022\\_Tesis\\_Rosmira\\_Cardenas.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18478/2022_Tesis_Rosmira_Cardenas.pdf?sequence=2&isAllowed=y).

Castellanos, N. & Rojas, Y. (2023). Competencias del siglo XXI en educación: una revisión sistemática durante el periodo 2014-2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 219-249. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.6869](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.6869).

Castro, S., & Mahamud, K. (2021). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 25(2), 189–197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>.

- Cejas, M., Rueda, M., Cayo, L. & Villa, L. (2019). Formación por competencias: Reto de la educación superior. *Revista de Ciencias Sociales (XXV)*1, 1-17.
- Chávez, P. (2020). *Niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Norte*. [Tesis doctoral en Educación, Universidad César Vallejo]. Perú. Repositorio institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47576/Chavez\\_OPG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47576/Chavez_OPG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Cordovez, M., Ramírez, F., & Villafaña, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimb Lu*, 18(1), 83–100. <https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.54653>.
- Cruzat, A. (2019). Procrastinación: la sedición del tiempo. [Tesis de magíster en Psicología, Universidad de Chile]. Chile. Repositorio institucional UCHILE. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/152279/Procastinaci%C3%B3n.%20la%20sedici%C3%B3n%20del%20tiempo.pdf?sequence=1>.
- Díaz-Masmuta, A. & Vargas-Rosero, S. (2022). Concepciones del desarrollo de la tarea escolar, para un aprendizaje significativo. *Revista UNIMAR*, 40(1), 76-91. DOI: <https://doi.org/10.31948/Rev.unimar/unimar40-1-art4>.
- Díaz-Morales, R. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, (51)2, 43-60. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>.
- Dollinger, M., Lodge, J., & Coates, H. (2018). Co-creation in higher education: Towards a conceptual model. *Journal of marketing for Higher Education*, 28(2),

210-231.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08841241.2018.1466756>.

Echegaray, E. (2021). *Gestión del tiempo y motivación académica en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico Juan XXIII de ICA-2021*. [Tesis de magíster en Educación, Universidad Nacional San Luis Gonzaga]. Perú. Repositorio institucional UNICA. <https://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13028/4453/Gesti%20del%20tiempo%20y%20>

Esquivel, B., Valenzuela, J., Lizalde, A., & Núñez, F. (2024). Procrastinación en estudiantes de enfermería de una universidad del Centro-occidente de México. *Revista Científica De Salud y Desarrollo Humano*, 5(4), 1380–1399. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i4.394>.

Estremadoiro, B. & Schulmeyer, M. (2020). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Aportes*, (30), 51-65. [http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30\\_a04.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30_a04.pdf).

Fernández, P. y Extremera, N. (2018). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (19)3. <https://bit.ly/2th4bgk>.

García, F., & Musitu, G. (2019). *Autoconcepto*. (5ta. ed.). Madrid: TEA Ediciones.

García, J. & García, M. (2022). La evaluación por competencias en el proceso de formación. *Revista Cubana de Educación Superior*, 41(2), 1.25. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142022000200022&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142022000200022&lng=es&tlng=es).

- Garzón, A. (2021). *Gestión del tiempo, éxito académico y procrastinación en el alumnado universitario*. [Tesis doctoral en Educación, Universidad de Sevilla]. España. Repositorio institucional IDUS. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/69987/2015garzogesti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Garzón, A. y Gill, J. (2018). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>.
- Gayaso, M. (2019). *Gestión del tiempo y la procrastinación académica de los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Señor De Sipán*. [Tesis doctoral en educación, Universidad Señor de Sipán]. Perú. Repositorio institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8931/Gayoso%20Rivera%20Mar%C3%ADa%20P%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez, A (2019). *Metodología de la investigación*. (4ta. ed.). Mc Graw Hill editores.
- Gómez, D. (2021). *Procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de la Universidad Santo Tomás-Bogotá*. [Tesis doctoral en Psicología, Universidad Santo Tomás]. Bogotá. Repositorio institucional USTA, <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/32434/2021duvangomez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Gravini-Donado, M., Ortiz-Padilla, M. & Campo-Ternera, L. (2019). Autorregulación para el aprendizaje en estudiantes universitarios. *Educación Y Humanismo*, 18(31), 326–342. <https://doi.org/10.17081/eduhum.18.31.1382>

- Guerra, F. & Jorquera, R. (2024). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica en universitarios chilenos. *Formación Universitaria*, 17(3), 48-56. <https://www.scielo.cl/pdf/formuniv/v17n3/0718-5006-formuniv-17-03-47.pdf>.
- Hendrie, K. & Bastacini, M. (2019). Autorregulación en estudiantes universitarios: Estrategias de aprendizaje, motivación y emociones. *Revista Educación*, 44(1), 190–207. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.37713>.
- Hernández, A., & Camargo, Á. (2022). Autorregulación del aprendizaje en la Educación Superior en Iberoamérica: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 146-160. DOI: 10.1016/j.rlp.2017.01.001.
- Hernández, J., Chávez, H., Chávez, G., Parra, R. & Espinosa, M. (2024). Manejo de la gestión del tiempo en estudiantes universitarios, percepción y herramientas. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(4), 724 – 733. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2288>.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, CH. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf).
- Hincapié, D., Ramos, A. & Chirino, V. (2018). Aprendizaje Basado en Problemas como estrategia de Aprendizaje Activo y su incidencia en el rendimiento académico y Pensamiento Crítico de estudiantes de Medicina. *Revista Complutense de Educación*, 29(3), 665-681. <http://dx.doi.org/10.5209/RCED.53581>.

- Hinojosa, C., Hernández, M., Polo, B. & Morante, M. (2022). Responsabilidad social universitaria y el proceso formativo de estudiantes en Perú. *Revista Venezolana De Gerencia*, 27(8), 1082-1097. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.8.23>.
- Husmann, G. & Chiale, G. (2018). *Procrastinación: el acto de postergarse en la vida*. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extremo.
- Ibarra, A. (2019). La administración del tiempo: una prioridad en la vida. *Revista de la Universidad de La Salle*, (69), 193-205. <https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1481&context=ruls>.
- Jara, M. (2021). Gestión del tiempo y la autorregulación en los estudiantes de una escuela de educación secundaria. *Revista Educación*, 47(2), 1–26. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.53640>.
- Lakein, A. (2008). *How to get control of your time and your life*. Signet.
- Tracy, B. (2014). *Eat that frog!: 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time*. Berrett-Koehler Publishers.
- López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2018). *Metodología de la investigación social*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua\\_a2016cap23.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016cap23.pdf).
- Marcilio, F., Blando, A., Da Rocha, R. & Dias, A. (2021). Guia de técnicas para a gestão do tempo de estudos: relato de construção. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41, 1-13. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003218325>.
- Martín, J (2019). *Metodología de la investigación*. 5ta. Ed. Romor ediciones.

- Matos-Cámara, R., Ruiz, J., Bernárdez-Vilaboa, R., Huerta-Zavala, P. & Lobato-Rincón, L. (2023). La confianza y el compromiso afectivo como factores determinantes en el emprendimiento de estudiantes universitarios. Una construcción en el contexto del marketing relacional educativo. *CIENCIA ergosum*, 30(2). <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/17161>.
- Medina, M. (2020). Gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes de una Universidad Pública de Guayaquil. [Tesis Doctoral en Docencia Universitaria, Universidad César Vallejo]. Perú. Repositorio institucional UCV: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47686/Medina%20\\_RMY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47686/Medina%20_RMY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Mendoza, D. (2020). Caracterización del perfil de las competencias laborales en el docente universitario. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3639488> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3639488>.
- Mendoza, L. (2020). Autorregulación emocional desde la teoría de Goleman en niños de 4 años de educación inicial Comas y Carabayllo. [Tesis de magíster en Educación, Universidad César Vallejo]. Perú. Repositorio institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53022/Mendoza\\_CLV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53022/Mendoza_CLV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Mesa, J. (2020). Introducción a la estadística descriptiva. Editorial Universidad de Nariño. <https://sired.udenar.edu.co/6671/1/Introducci%C3%B3n%20a%20la%20Estad%C3%ADstica%20Descriptiva.pdf>.

- Mickiewicz, T., & Rebmann, A. (2020). Entrepreneurship as trust: now publishers. *Fuoundation and Trends® in Entrepreneurship*.  
<http://doi.org/10.1561/03000000088>.
- Morchio, I. & Difabio, H. (2019). Autopercepción de competencia para aprender en estudiantes universitarios. Precisiones conceptuales y resultados empíricos. *Psicopedagógica 11(14)* 32-76.  
[https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/152631/CONICET\\_Digital\\_Nro.f308a776-92d2-486f-b4ec-4649840a11e1\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/152631/CONICET_Digital_Nro.f308a776-92d2-486f-b4ec-4649840a11e1_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y),
- Morillo, E (2020). El Papel de la Gestión del Tiempo en las Actividades Académicas del Alumnado. Revisión Sistemática. Tesis de magíster en psicología, Universidad de Sevilla. España. Repositorio institucional IDUS.  
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/109145/El%20Papel%20de%20la%20Gesti%C3%B3n%20del%20Tiempo%20en%20las%20Actividades%20Acad%C3%A9micas%20del.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Muñoz-Albarracín, M., Mayorga-Muñoz, C. & Jiménez-Figueroa, A. (2023). Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 1-27.  
<https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.2.5428>,
- Narváez, E. (2018). La educación superior en América Latina ante los desafíos de la globalización. *Educere*, 9(29), 181-188.  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-49102005000200006&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102005000200006&lng=es&tlng=es).

- Otazú, V. (2023). Desarrollo de las habilidades cognitivas y las disposiciones implicadas en el pensamiento crítico en la educación superior. *Revista Científica de la Facultad de Filosofía*, 16(1). <https://revistascientificas.una.py/index.php/rcff/article/view/3659>.
- Palomino, A. (2018). *Aprendizaje cooperativo y habilidades cognitivas en comprensión lectora de estudiantes en la Institución Educativa N° 38459/Mx-P. Apongo-2018*. [Tesis de magíster em Psicología Educativa, Universidad César Vallejo]. Perú. Repositorio institucional UCV: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37577/arontico\\_pa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37577/arontico_pa.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Paoloni, P., Loser, T. & Falcón, R. (2018). El papel de las tareas académicas en la dinámica emocional de estudiantes universitarios. Un estudio en Carreras de Educación. *Páginas de Educación*, 11(2), 1-23. <https://doi.org/10.22235/pe.v11i2.1620>.
- Pérez, B. (2022). Importancia de la gestión del tiempo como estrategia fundamental para el éxito de estudiantes de Contaduría Pública y Profesionales Titulados. [Tesis de magíster en educación, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Colombia. Repositorio institucional UNAB. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18465/2022\\_Tesis\\_Belkys\\_Perez?sequence=1](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18465/2022_Tesis_Belkys_Perez?sequence=1).
- Porras, M. (2018). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en el idioma inglés en estudiantes del centro de idiomas de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Pasco. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Daniel Alcides]. Perú. Repositorio institucional UNDAC.

<http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/906/1/TESIS%20corregido.pdf>

Ramírez, D., Solano, K., & Rueda, L. (2023). Responsabilidad social en el ejercicio docente: una perspectiva ética. *Revista Venezolana de Gerencia*, 28(102), 665-679. DOI: <https://doi.org/10.52080/rvgluz.28.102.14>. 2023.

Ramírez, U., & Barragán, J. (2018). Autopercepción de estudiantes universitarios sobre el uso de tecnologías digitales para el aprendizaje. *Apertura* (Guadalajara, Jal.), 10(2), 94-109. <https://doi.org/10.32870/ap.v10n2.1401>.

Ramírez, U. (2018). Autopercepción de estudiantes universitarios sobre el uso de tecnologías digitales para el aprendizaje. *Apertura*, (10)2, 1-25. <http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/1401/970>.

Recchioni, L., González, A. & González, M. (2018). Análisis de la Postergación de Tareas en Alumnos Universitarios. UNLaR, *Revista Aportes Científicos en Phymath*, (5). <https://exactas.unca.edu.ar/phymath/Archivos%20PDF%20OL%20-5-/Doc%201%20PhyMat%205-2015.pdf>.

Redondo, M. & Jiménez, L. (2020). Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes de secundaria en la ciudad de Valledupar-Colombia. *Revista Espacios*. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n09/20410917.html>.

Reyes-González, N., Meneses-Báez, A. & Díaz-Mujica, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación*

universitaria, 15(1), 57-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057>.

Rico, C. (2021). *Gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes de la Universidad del Bío Bío-Chile*. [Tesis doctoral de Psicología, Universidad del Bío Bío]. Chile. Repositorio institucional UBIOBIO <http://repopib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1422/1/Rico%20Palma%2C%20Cristian%20Tomas.pdf>.

Rodríguez, D., & Dangeolo, M. (2022). La planeación del tiempo en el contexto de la COVID-19: un estudio con estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 174-190. <https://www.redalyc.org/journal/4678/467871747008/html/>.

Rojas, O., Martínez, M. & Vivas, A. (2021). Responsabilidad Social Universitaria en tiempos de pandemia: Mirada desde la función docente (Universidad De Antofagasta–Chile). *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, Araraquara*, 16(2), 424–439. DOI: <https://doi.org/10.21723/riaee.v16i2.14707>.

Romero, C. (2022). *Programa de autorregulación emocional para el pensamiento crítico y creativo en estudiantes de ka institución educativa 821563 – Gallito Ciego*. [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo]. Perú. Repositorio institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79441/Romero\\_MCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79441/Romero_MCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Ruales-Jurado, R., Lucero-Revelo, S. & Gómez-Rosero, A. (2022). La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa. *Revista Fedumar Pedagogía y Educación*, 9(1), 64-73. <https://doi.org/10.31948/rev.fedumar9-1.art-4>

Sáez-Delgado, F., López-Angulo, Y., Arias-Roa, N. & Mella-Norambuena, J. (2022). Revisión sistemática sobre autorregulación del aprendizaje en estudiantes de educación superior.

*Perspectiva Educativa*, 61(2), 167-191. <https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.61-iss.2-art.1247>.

Sandoval, P., Bustos, R. & Pavié, A. (2022). Autoimagen y valoración social representada sobre la profesión docente, en estudiantes que ingresan a estudiar pedagogía en Universidades Regionales del Estado de Chile. *Diálogo andino*, (67), 137-147. <https://dx.doi.org/10.4067/S0719-26812022000100137>,

Soares, A., Alves, P., Jardim, M., Medeiros, C. & Ribeiro, R. (2023). Gestión del tiempo en la rutina universitaria: resultados de una intervención. *Ciencias Psicológicas*, 17(2), e-2845. <https://doi.org/10.22235/cp.v17i2.2845>.

Terán, M. (2020). *Motivación Académica Y Estrategias De Aprendizaje En Estudiantes Del Primer Ciclo De La Universidad De San Martín De Porres*. [Tesis De Magíster En Educación, Universidad Veritas Liberabit Vos]. Perú. Repositorio Institucional USMP. [https://Repositorio.Usmp.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.12727/2623/Teran\\_Vme.Pdf;Jsessionid=1D3A54313EB8C09F72983E0A7C95C8B5?Sequence=1](https://Repositorio.Usmp.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.12727/2623/Teran_Vme.Pdf;Jsessionid=1D3A54313EB8C09F72983E0A7C95C8B5?Sequence=1).

Ubaldo, Y. (2018). *Nivel de autoestima y motivación académica en estudiantes de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Perú. Repositorio institucional UNE.

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/975/TM%20CE-Du%20U12%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Urco, S. (2019). *Relación entre la gestión del tiempo y procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, Filial Tarma*. [Tesis doctoral en Investigación y Docencia Universitaria, Universidad peruana de Ciencias e Informática]. Lima. Repositorio Institucional UPCI. [https://repositorio.upci.edu.pe/bitstream/handle/upci/36/URCO\\_SANDRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upci.edu.pe/bitstream/handle/upci/36/URCO_SANDRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Vargas, J. y Vargas, S. (2023). Procrastinación académica en el estudiante universitario: una realidad en las aulas de clases. *Revista Honoris Causa*, (15)1, 1-18. <https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/honoris-causa/article/view/283/313>.

Yáñez, A. (2022). *Procrastinación académica en estudiantes de psicología durante la educación remota de emergencia en una universidad de Ica*. [Tesis doctoral en Psicología, Universidad Continental]. Perú. Repositorio institucional CONTINENTAL. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11089/1/IV\\_FH\\_U\\_501\\_TE\\_Y%C3%A1%C3%B1ez\\_Pretell\\_2022](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11089/1/IV_FH_U_501_TE_Y%C3%A1%C3%B1ez_Pretell_2022)

## APÉNDICES

**APÉNDICE A.**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA – INFORME FINAL DE TESIS CUANTITATIVA**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES (INDICADORES)	METODOLOGIA	RECOMENDACIONES
<p><b>1.- Interrogante principal</b> ¿Cómo se relaciona la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023?</p> <p><b>2.- Interrogantes específicas</b> a) ¿Cómo se relaciona la gestión del tiempo y la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023? b) ¿Cómo se relaciona la gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023? c) ¿Cómo se relaciona la gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023?</p>	<p><b>1.- Objetivo general</b> Determinar la relación de la gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.</p> <p><b>2.- Objetivos específicos</b> a) Establecer la relación de la gestión del tiempo y la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. b) Establecer la relación de la gestión del tiempo y la postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. c) Determinar la relación de la gestión del tiempo y la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.</p>	<p><b>1.- Hipótesis general</b> La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.</p> <p><b>2.- Hipótesis específicas</b> a) La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la autorregulación en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. b) La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la postergación de actividades en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023. c) La gestión del tiempo se relaciona directa y significativamente con la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Metropolitana-Chile, 2023.</p>	<p><b>1.- Variable independiente (x)</b> X1 Gestión del tiempo</p> <p><b>Dimensión:</b> Planificación <b>Indicadores:</b> Priorización Distribución de tareas</p> <p><b>Dimensión:</b> Estrategias <b>Indicadores:</b> Establecimiento de objetivos Distribución del tiempo</p> <p><b>Dimensión:</b> Confianza <b>Indicadores:</b> Autoconcepto Autoimagen</p> <p><b>2.- Variable dependiente (Y)</b> Y1 Procrastinación académica</p> <p><b>Dimensión:</b> Autorregulación <b>Indicadores:</b> Autorregulación Cognitiva Autorregulación emocional</p> <p><b>Dimensión:</b> Postergación de actividades <b>Indicadores:</b> Valoración de la actividad Responsabilidad</p> <p><b>Dimensión:</b> Cultura Motivación académica <b>Indicadores:</b> Autopercepción Competencias académicas</p>	<p><b>Tipo de investigación</b> Básica Enfoque cuantitativo</p> <p><b>Diseño de la investigación</b> No experimental, correlacional</p> <p><b>Ámbito de estudio</b> Estudiantes de primer año de la escuela de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes.</p> <p><b>Población</b> 125 estudiantes</p> <p><b>Muestra</b> No probabilística intencional 125</p> <p><b>Técnica de recolección de datos</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos</b> Cuestionarios con escalamiento tipo Likert con tres alternativas de respuesta: Siempre, Casi Algunas Veces y Nunca.</p>	<p><b>Primera Recomendación:</b> Al jefe de la Escuela de Psicología se recomienda ofrecer tutorías y asesoramiento académico personalizado a los estudiantes que tienen dificultades con la gestión del tiempo y la procrastinación de actividades, para que fortalezcan sus habilidades de gestión del tiempo, reduzcan la procrastinación de actividades y mejoren su rendimiento académico, lo que se traducirá en un mayor bienestar personal y social.</p> <p><b>Segunda Recomendación:</b> Al jefe de la Escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, se recomienda implementar programas que aborden de manera integral la gestión del tiempo y la postergación de actividades. Estos programas deben incluir estrategias para la planificación, organización, priorización de tareas, manejo del tiempo y técnicas de estudio efectivas.</p>

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES (INDICADORES)	METODOLOGIA	RECOMENDACIONES
					<p><b>Tercera Recomendación:</b> A los docentes de la Escuela de Psicología realizar campañas de sensibilización sobre la importancia de la gestión del tiempo y la motivación académica. Estas campañas pueden estar dirigidas tanto a estudiantes como a docentes y personal administrativo, buscando crear una cultura que valore y promueva el desarrollo de estas habilidades, de esta manera, se espera que los estudiantes de psicología de la Universidad Miguel de Cervantes fortalezcan sus habilidades de gestión del tiempo y aumenten su motivación académica, lo que se traducirá en un mejor rendimiento académico y un mayor bienestar personal.</p> <p><b>Cuarta Recomendación:</b> A los docentes de la Escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, se recomienda implementar talleres y seminarios prácticos que proporcionen a los estudiantes herramientas y estrategias concretas para mejorar su gestión del tiempo y autorregulación. Estos talleres deben ser interactivos y adaptados a las necesidades específicas de los estudiantes de psicología, considerando los desafíos y demandas propias de la carrera.</p>

## Apéndice B Instrumentos



### UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA ESCUELA DE POSTGRADO DOCTORADO EN EDUCACION CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA

**Título:** Cuestionario para la variable X: Gestión del tiempo

**Presentación:** Estimados(as) el motivo del siguiente cuestionario consiste en conocer tu opinión con respecto a los Gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023. Es importante acotar que tu aporte es muy valioso para el desarrollo de la investigación, por lo tanto, la misma tiene fines netamente académicos, confidencial y es anónimo. Agradecido de tu participación.

**Instrucciones:**

- Lea cuidadosamente cada pregunta y coloque una equis (x), en la casilla que corresponda a cada enunciado para indicar su opinión acerca de lo que exprese de éste. Se le agradece mayor sinceridad y honestidad al responder.
- Debe marcar solamente una alternativa en cada ítem.
- El lugar correspondiente a cada respuesta está ubicado al lado de cada enunciado.
- Las categorías de respuestas se ubican como lo indica a continuación:

Rango	Categoría
1	Nunca
2	Casi nunca
3	Algunas veces
4	Casi siempre
5	Siempre

### Cuestionario Variable: Gestión del tiempo

N°	ITEMS	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
<b>Dimensión Planificación</b>						
1	Organiza las actividades diarias estableciendo un orden de prioridad para cada una de ellas.					
2	Distribuye sus tareas académicas y personales de manera equilibrada para optimizar mi rendimiento.					
<b>Dimensión: Estrategias</b>						
3	¿Con qué frecuencia defines metas claras y específicas antes de comenzar una tarea o proyecto?					
4	¿Sueles establecer objetivos que sean realistas y alcanzables dentro del plazo disponible?					
5	¿Con qué frecuencia revisas y ajustas tus objetivos a medida que avanzas en una tarea o proyecto?					
6	¿Sueles descomponer los objetivos grandes en tareas más pequeñas y manejables?					
7	¿Sueles priorizar tus tareas, dedicando más tiempo a las más importantes y urgentes?					
<b>Dimensión: Confianza</b>						
8	¿Con qué frecuencia te sientes seguro de tu capacidad para gestionar tu tiempo de manera efectiva?					
9	¿Sueles creer que puedes lograr tus objetivos relacionados con la gestión del tiempo? .					

<b>10</b>	¿Con qué frecuencia te sientes orgulloso de tus logros en la gestión del tiempo?					
<b>11</b>	¿Sueles compararte con otros en términos de gestión del tiempo, sintiéndote inferior o superior?					

## Instrumentos



**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA  
ESCUELA DE POSTGRADO  
DOCTORADO EN EDUCACION CON MENCIÓN  
EN GESTIÓN EDUCATIVA**

**Título:** Cuestionario para la variable Y: Procrastinación académica

**Presentación:** Estimados(as) el motivo del siguiente cuestionario consiste en conocer tu opinión con respecto a los Gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023. Es importante acotar que tu aporte es muy valioso para el desarrollo de la investigación, por lo tanto, la misma tiene fines netamente académicos, confidencial y es anónimo. Agradecido de tu participación.

**Instrucciones:**

- Lea cuidadosamente cada pregunta y coloque una equis (x), en la casilla que corresponda a cada enunciado para indicar su opinión acerca de lo que exprese de éste. Se le agradece mayor sinceridad y honestidad al responder.
- Debe marcar solamente una alternativa en cada ítem.
- El lugar correspondiente a cada respuesta está ubicado al lado de cada enunciado.
- Las categorías de respuestas se ubican como lo indica a continuación:

Rango	Categoría
1	Nunca
2	Casi nunca
3	Algunas veces
4	Casi siempre
5	Siempre

### Cuestionario Procrastinación académica

N°	ITEMS	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
<b>Dimensión: Autorregulación</b>						
12	¿Con qué frecuencia te das cuenta de cuándo te estás distraendo y puedes volver a concentrarte en la tarea que tienes entre manos?					
13	¿Sueles establecer metas específicas para tu aprendizaje y trabajo, y luego sigues un plan para alcanzarlas?					
14	¿Con qué frecuencia te tomas un tiempo para reflexionar sobre cómo has aprendido o trabajado, e identificas áreas de mejora?					
15	¿Sueles buscar diferentes estrategias de aprendizaje o resolución de problemas si la primera que intentas no funciona?					
16	¿Sueles manejar tus emociones de manera efectiva, sin dejar que te abrumen o te controlen?					
17	¿Con qué frecuencia utilizas estrategias saludables para regular tus emociones, como hacer ejercicio, hablar con alguien de confianza o practicar la relajación?					

18	¿Sueles planificar tus actividades académicas, estableciendo metas específicas y plazos realistas para evitar dejar todo para el último momento?					
19	¿Con qué frecuencia reconoces y gestionas las emociones negativas (como el miedo al fracaso o la ansiedad) que te llevan a procrastinar tareas académicas?					
20	¿Sueles buscar apoyo (de profesores, compañeros, familiares) cuando te sientes abrumado por una tarea académica y sientes la necesidad de procrastinar?					
21	¿Con qué frecuencia te sientes capaz de completar con éxito las tareas académicas que se te asignan?					
22	¿Cómo describirías tu nivel de motivación general hacia tus estudios?					
23	¿Consideras que tienes las habilidades y estrategias de estudio necesarias para abordar las tareas académicas de manera efectiva?					
24	¿Con qué frecuencia te sientes preparado para participar activamente en clase, hacer preguntas y					

## VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

### PRIMER EXPERTO



**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA**  
**Escuela de Postgrado**  
**Centro de Investigación**  
**Formato de Validación por experto**

Chile, julio de 2024

Señor(a): Dra. Amely Vivas  
Presente. –

Es propicia la oportunidad saludarlo(a) cordialmente y a la vez manifestarle que, conocedores de su trayectoria académica y profesional, molestamos su atención al elegirlo como JUEZ EXPERTO para revisar el contenido del instrumento que se pretende utilizar en la Tesis para optar al grado de Doctor en Educación con Mención en Gestión Educativa por la Escuela de Post Grado de la Universidad Privada de Tacna.

El instrumento tiene como objetivo medir la variable gestión del tiempo y procrastinación académica, con la finalidad de determinar la validez de su contenido, se le solicita marcar con una equis (X) el grado de evaluación a los indicadores para los ítems del instrumento, de acuerdo con su amplia experiencia y conocimientos. Se adjunta el instrumento y la matriz de operacionalización de la variable considerando dimensiones, indicadores y escala de medición. Agradezco anticipadamente su colaboración y estoy seguro de que su opinión y criterio de experto servirán para los fines propuestos.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "P. J. González Abarca", with a star symbol above the letter 'i' in "Jacqueline".

**Mg. Patricia Jacqueline González Abarca**  
**Investigadora**



**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA**  
**Escuela de Posgrado**  
**Centro de Investigación**

**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

**1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto):** Vivas Escalante Amely Dolibeth

**1.2. Grado Académico:** Doctor en Ciencias de la Educación

**1.3 Profesión:** Licenciado en Matemática

**1.4. Institución donde labora:** Universidad Miguel de Cervantes

**1.5. Cargo que desempeña:** Docente-investigador

**1.6. Denominación del Instrumento:** Gestión del tiempo y procrastinación académicos.

**1.7. Autor del instrumento:** Mg. Patricia Jacqueline González Abarca

**1.8 Programa de postgrado:** Doctorado en Educación con Mención en Gestión Educativa.

**II. VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy Malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4	5
<b>1. CLARIDAD</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión					X
<b>2. OBJETIVIDAD</b>	Están expresados en conductas observables, medibles					X
<b>3. CONSISTENCIA</b>	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
<b>4. COHERENCIA</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable					X
<b>5. PERTINENCIA</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados					X
<b>6. SUFICIENCIA</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>						<b>30</b>
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		<b>30</b>				

### III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1 Valoración total cuantitativa: 30

3.2 Opinión: FAVORABLE:  DEBE MEJORAR:

NO FAVORABLE:

**3.3 Observaciones:** El instrumento se ajuste a los requerimientos investigativos.

Chile, julio de 2024



---

Firma del experto

**SEGUNDO EXPERTO**

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA**  
**Escuela de Posgrado**  
**Centro de Investigación**  
**Formato de Validación por experto**

Chile, julio de 2024

Señor(a): Dra. Katihuska Tahiri Mota Suarez  
Presente. –

Es propicia la oportunidad saludarlo(a) cordialmente y a la vez manifestarle que, conocedores de su trayectoria académica y profesional, molestamos su atención al elegirlo JUEZ EXPERTO para revisar el contenido del instrumento que se pretende utilizar en la Tesis para optar al grado de Doctor en Educación con Mención en Gestión Educativa por la Escuela de Post Grado de la Universidad Privada de Tacna.

El instrumento tiene como objetivo medir la variable gestión del tiempo y procrastinación académica, con la finalidad de determinar la validez de su contenido, se le solicita marcar con una equis (X) el grado de evaluación a los indicadores para los ítems del instrumento, de acuerdo con su amplia experiencia y conocimientos. Se adjunta el instrumento y la matriz de operacionalización de la variable considerando dimensiones, indicadores y escala de medición. Agradezco anticipadamente su colaboración y estoy seguro de que su opinión y criterio de experto servirán para los fines propuestos.

Atentamente,

**Mg. Patricia Jacqueline González Abarca**  
**Investigadora**



**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA**  
**Escuela de Posgrado**  
**Centro de Investigación**

**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

**1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto):** Katihuska Tahiri Mota Suarez

**1.2. Grado Académico:** Doctorado en Ciencias de la Educación

**1.3 Profesión:** Ingeniero de Petróleo

**1.4. Institución donde labora:** Universidad Miguel de Cervantes

**1.5. Cargo que desempeña:** Docente-investigador

**1.6. Denominación del Instrumento:** Gestión del tiempo y procrastinación académicos.

**1.7. Autor del instrumento:** Mg. Patricia Jacqueline González Abarca

**1.8 Programa de postgrado:** Doctorado en Educación con Mención en Gestión Educativa.

**II. VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy Malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4	5
<b>1. CLARIDAD</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión					X
<b>2. OBJETIVIDAD</b>	Están expresados en conductas observables, medibles					X
<b>3. CONSISTENCIA</b>	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
<b>4. COHERENCIA</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable					X
<b>5. PERTINENCIA</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados					X
<b>6. SUFICIENCIA</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>						<b>30</b>
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		<b>30</b>				

### III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1 Valoración total cuantitativa: 30

3.2 Opinión: FAVORABLE:  DEBE MEJORAR:

NO FAVORABLE:

**3.3 Observaciones:** El instrumento se ajuste a los requerimientos investigativos.

.

Chile, julio de 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'K. P. O. S.', written above a horizontal line.

Firma del experto

**TERCER EXPERTO**

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA**  
**Escuela de Postgrado**  
**Centro de Investigación**  
**Formato de Validación por experto**

Chile, julio de 2024

Señor(a): Dra. Marlenis Marisol Martínez Fuentes  
Presente. –

Es propicia la oportunidad saludarlo(a) cordialmente y a la vez manifestarle que, conocedores de su trayectoria académica y profesional, molestamos su atención al elegirlo JUEZ EXPERTO para revisar el contenido del instrumento que se pretende utilizar en la Tesis para optar al grado de Doctor en Educación con Mención en Gestión Educativa por la Escuela de Post Grado de la Universidad Privada de Tacna.

El instrumento tiene como objetivo medir la variable gestión del tiempo y procrastinación académica, con la finalidad de determinar la validez de su contenido, se le solicita marcar con una equis (X) el grado de evaluación a los indicadores para los ítems del instrumento, de acuerdo con su amplia experiencia y conocimientos. Se adjunta el instrumento y la matriz de operacionalización de la variable considerando dimensiones, indicadores y escala de medición. Agradezco anticipadamente su colaboración y estoy seguro de que su opinión y criterio de experto servirán para los fines propuestos.

Atentamente,

**Mg. Patricia Jacqueline González Abarca**  
**Investigadora**



**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA**  
**Escuela de Posgrado**  
**Centro de Investigación**

**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

**1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto):** Marlenis Martínez Fuentes

**1.2. Grado Académico:** Doctor en Ciencias de la Educación

**1.3 Profesión:** Licenciada en Educación

**1.4. Institución donde labora:** Universidad Miguel de Cervantes

**1.5. Cargo que desempeña:** Docente-investigador

**1.6. Denominación del Instrumento:** Gestión del tiempo y procrastinación académicos.

**1.7. Autor del instrumento:** Mg. Patricia Jacqueline González Abarca

**1.8 Programa de postgrado:** Doctorado en Educación con Mención en Gestión Educativa.

**II. VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy Malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4	5
<b>1. CLARIDAD</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión					X
<b>2. OBJETIVIDAD</b>	Están expresados en conductas observables, medibles					X
<b>3. CONSISTENCIA</b>	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
<b>4. COHERENCIA</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable					X
<b>5. PERTINENCIA</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados					X
<b>6. SUFICIENCIA</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>						<b>30</b>
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		<b>30</b>				

### III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1 Valoración total cuantitativa: 30

3.2 Opinión: FAVORABLE:  DEBE MEJORAR:

NO FAVORABLE:

**3.3 Observaciones:** El instrumento se ajuste a los requerimientos investigativos.

.

Chile, julio de 2024

*Marcelo Martínez*

---

Firma del experto

### **Carta de Consentimiento**

Nombre de la investigadora: Mg. **Patricia Jacqueline González Abarca**

Nombre de la Institución: Universidad Privada de Tacna

Estimado/a Estudiante

Me dirijo a usted en calidad de investigadora del estudio titulado “Gestión del tiempo y la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes, Región Metropolitana-Chile, 2023”, una investigación que estoy realizando como parte de mis estudios doctorales en la Universidad Privada de Tacna bajo la asesoría del Doctor Luis Celerino Catacora Lira

El propósito de este estudio es indagar sobre la gestión del tiempo y la procrastinación académica, bajo el enfoque cuantitativo con el manejo de instrumentos con escalamiento tipo Likert que permitirán recolectar información para este estudio. Usted ha sido seleccionado/a como posible participante, debido a su estatus académico como estudiante del primer semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes.

Si decide participar, se le pedirá completar un cuestionario que proporcionará información valiosa para el análisis de los datos recolectados. Su participación, en este estudio, es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin penalización. La información será tratada de forma confidencial, y su nombre no estará vinculado a los resultados de manera que pueda ser identificado/a.

Al firmar este documento, usted indica su consentimiento para participar en el estudio. Si tiene alguna pregunta antes de tomar una decisión, no dude en ponerse en contacto conmigo a través del correo electrónico: [mauadbrito@gmail.com](mailto:mauadbrito@gmail.com).

Gracias por considerar participar en este estudio.

Atentamente,

Nombre y apellido el estudiante  
Firma

Mg. Patricia González Abarca  
Investigadora

**Apéndice C**  
**MATRIZ DE DATOS**  
**Variable: Gestión del tiempo**

SUJETOS	ÍTEMS										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
S1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1
S2	4	1	2	4	1	2	2	2	2	2	3
S3	4	1	4	1	2	1	3	3	3	3	2
S4	1	4	2	1	2	3	1	1	2	2	1
S5	2	2	1	2	3	4	2	2	2	1	2
S6	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1
S7	3	3	1	3	1	4	1	1	1	1	3
S8	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1
S9	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3
S10	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	1

<b>VARIANZA</b>	1,166	1,344	1,211	1,344	1,155	1,511	0,766	0,766	0,4	0,622	0,844
-----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------

Sumatoria Varianza de los Ítems	11
Varianza Total	81
k	11
Coefficiente de Alfa Cronbach	<b>0,95</b>

**Variable: Procrastinación académica**

SUJETOS	ÍTEMS													TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>S1</b>	2	1	1	2	2	1	1	1	3	3	1	2	2	25
<b>S2</b>	1	2	3	3	2	1	2	1	2	2	3	1	3	28
<b>S3</b>	3	4	4	4	5	2	1	1	3	2	1	3	2	39
<b>S4</b>	2	5	2	4	4	4	3	1	2	2	2	1	1	34
<b>S5</b>	2	3	2	5	2	4	1	2	2	3	2	1	3	34
<b>S6</b>	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	34
<b>S7</b>	2	4	2	2	4	1	1	3	2	4	1	3	3	36
<b>S8</b>	3	5	5	4	2	5	3	2	3	2	1	1	1	40
<b>S9</b>	4	2	3	5	3	3	3	3	3	3	1	1	3	40
<b>S10</b>	5	3	5	5	4	4	3	3	2	3	3	2	1	44
														33
														$\sum V_i$
<b>VARIANZA</b>	1,34	1,88	1,8778	1,6	1,33	2,23	0,89	0,77	0,28	0,49	0,68	0,77	0,77	13

Sumatoria Varianza de los Ítems	13
Varianza Total	64
k	13
Coefficiente de Alfa Cronbach	<b>0,86</b>