



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Procrastinación académica y Autoestima en estudiantes universitarios de primer año de Psicología

Estudiante: Gastaldi Castaño, Candela.

Legajo: 29015

Director/es: Lic. Fuhr, Ana.

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología.

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

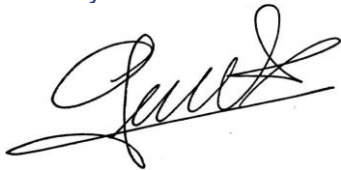
El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [x]

Lugar y fecha: Cipolletti. 29 de Octubre de 2024.

Firma y aclaración del autor: Gastaldi Castaño Candela.



ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
Planteamiento del problema	5
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
Hipótesis	8
Hipótesis derivadas	8
Fundamentación	9
ESTADO DEL ARTE	11
MARCO TEÓRICO	18
Procrastinación	18
Factores que Inciden en la Procrastinación	19
Procrastinación y Personalidad	20
Teorías	21
Enfoque Psicodinámico	21
Teorías Conductuales	22
Teorías Cognitivo-Conductuales	23
Tipos de procrastinación	25
Procrastinación Funcional y Procrastinación Disfuncional	26
Procrastinación Decisional y Procrastinación Conductual	27
Procrastinación de la Vida Diaria y Procrastinación Académica	28
Procrastinación Académica	29
Dimensiones de la Procrastinación Académica	30
Tipos de procrastinadores	31
Autoestima	32
Componentes de la Autoestima	36
Niveles de autoestima	38
MÉTODO	41
Población y Muestra	41
Instrumentos	42
Tabla 1	43
Procedimiento	43
RESULTADOS	45
DISCUSIÓN	50
CONCLUSIÓN	54
Aportes y Contribuciones de la Investigación	54
Limitaciones de la Investigación	54
Líneas de Investigación Futuras	55
PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
ANEXOS	74
Constancia de la Utilización del Consentimiento Informado	74
Formulario de Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman	75
Formulario de Escala de Autoestima de Rosenberg Adaptación Argentina	83
Respuestas al Formulario Administrado	87

RESUMEN

Procrastinación Académica y Autoestima en estudiantes universitarios de primer año de Psicología

El presente Trabajo Final Integrador (TFI) tiene como objetivo general analizar la relación entre la procrastinación académica y los niveles de autoestima en una muestra de 50 estudiantes universitarios del primer año de la carrera de Psicología de la Universidad de Flores. Con tal fin, se lleva a cabo una investigación cuantitativa, no experimental con un diseño transversal correlacional, utilizando como instrumentos de recolección de datos la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (Furlán et al., 2010) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) validada en población argentina por Góngora y Casullo (2009). Los resultados indican que existe una correlación negativa significativa débil entre procrastinación académica y autoestima ($r = -0.35$). El promedio de los estudiantes con mayor puntuación en procrastinación tiende a mostrar una autoestima más baja, con una media de procrastinación de 52.5 y una media de autoestima de 28.5. No obstante, se advierten excepciones a la tendencia general que se relacionan con la magnitud débil de la correlación.

Se proponen intervenciones para reducir la procrastinación y fortalecer la autoestima, desde una perspectiva integral que aborda factores interrelacionados que influyen en los constructos estudiados. Se sugiere que futuras investigaciones amplíen la diversidad demográfica de las muestras y consideren variables adicionales relacionadas con las analizadas en este trabajo, con el fin de enriquecer la comprensión del fenómeno. También, se recomienda realizar estudios longitudinales para evaluar la evolución de estas variables.

Palabras claves: Procrastinación académica – Autoestima – Estudiantes Universitarios - Psicología Educacional.

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

En la actualidad, a nivel internacional, se han llevado a cabo numerosos estudios para investigar la prevalencia y los niveles de procrastinación entre los estudiantes universitarios, tales como el de Kim y Seo (2015), quienes observaron que la forma de retrasar la finalización de una tarea o postergar el estudio para un examen resulta frecuente entre la población estudiantil de todo el mundo. Investigaciones demuestran que los estudiantes universitarios llevan a cabo este comportamiento entre el 30% y el 60% del tiempo (Rabin et al., 2010; Glick et al., 2014). En China, el 74,1% de los estudiantes ha procrastinado al menos en alguna tarea académica (Zhang et al., 2018), en Turquía la procrastinación en el ámbito universitario oscila entre el 10.2% y el 75% (Balkis y Duru, 2009). En Estados Unidos, Inglaterra, Australia, España, Venezuela y Perú, se ha encontrado que el 13,5% de una muestra compuesta por 765 hombres y 582 mujeres ha incurrido en procrastinación como motivo de estimulación y el 14,6% a modo de evitación (Ferrari et al., 2007). En América, Díaz Morales (2019) demostró que el 20% al 25% de la población general son procrastinadores crónicos. En Latinoamérica, en Ecuador, entre el 58.3% al 61% incurre en este comportamiento (Durán y Moreta 2017), mientras que en Perú un 14.1% posterga actividades (Dominguez, 2017).

Estos datos estadísticos resultan preocupantes dado que la procrastinación académica se ha vinculado a efectos adversos para la salud, ya que se encuentra asociada con comportamientos poco saludables, como la falta de actividad física, trastornos de sueño y patrones alimentarios insalubres (Gil-Tapia y Botello-Príncipe, 2018). A su vez, se relaciona con un deterioro del bienestar mental, debido a que despierta sentimientos de nerviosismo o inquietud, abatimiento (Furlan et al., 2010) y angustia psicológica (Eisenbeck et al., 2019), y se asocia a una disminución en el compromiso académico (Aspée et al., 2021), un bajo

rendimiento académico (Hidalgo-Fuentes et al., 2021), malestar emocional, sensación de fracaso, entre otras (Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada, 2017). Sumado a esto, se han evidenciado elevados niveles de ansiedad, depresión y estrés en procrastinadores (Garzón Umerenkova y Gil Flores, 2017). En relación a esto último, según un estudio realizado por Ashraf et al. (2019), la procrastinación podría incrementar los niveles de estrés académico. Al respecto, las estadísticas demuestran que uno de cada cuatro estudiantes lo experimenta (Santos Morocho et al., 2017). En casos extremos, la procrastinación académica puede llevar al fracaso académico y a la deserción universitaria (Garzón Umerenkova y Gil Flores, 2017; Bäumle et al., 2018). En este sentido, la procrastinación académica adquiere relevancia no solo por sus consecuencias negativas, sino también por su prevalencia en la educación superior (Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada, 2017).

Particularmente, en lo que respecta al estudio de la relación entre la Procrastinación Académica y la Autoestima en estudiantes universitarios, se ha evidenciado que el bajo rendimiento académico producto de la procrastinación genera insatisfacción con la vida académica, lo cual se vincula a una disminución de la autoestima (Hajloo, 2014; Hen y Goroshit, 2014). Esto se puede deber al miedo al fracaso (Abdi-Zarrin et al., 2020) o una percepción de baja autoeficacia respecto del estudio académico (Zhang et al., 2018), ambos relacionados a un nivel bajo de autoestima. Sin embargo, resulta relevante mencionar que existen inconsistencias en la investigación de ambas variables. Bach (2021) y Humpire Romero (2023) encontraron una correlación negativa entre procrastinación académica y autoestima, sugiriendo que una menor autoestima se asocia con una mayor procrastinación. Kınık y Odacı (2020) también encontraron que la autoestima afecta significativamente la procrastinación académica, lo cual refuerza la relación negativa observada en otros estudios. Sin embargo, Salgado Rivera (2019) halló una correlación positiva no significativa entre procrastinación y autoestima, lo cual introduce una contradicción con respecto a la relación

entre estas variables. Cabe destacar que los trabajos existentes son escasos a nivel internacional (Hidalgo-Fuentes et al., 2022) y específicamente en Argentina, no se han encontrado investigaciones referidas a la temática. A pesar de su prevalencia y relevancia debido a sus implicancias, la procrastinación académica ha recibido escasa atención científica a nivel nacional, en comparación con otros países, motivo por el cual no existen investigaciones que avalen su prevalencia en la población argentina. Sin embargo, su estudio se ha vinculado a la baja tolerancia a la frustración (Mustaca y Franco, 2022), la regulación emocional (Toaza Navia y Valencia Cepeda, 2023), el estrés académico (Magnín, 2021), la ansiedad (Alessio y Main, 2019), entre otros.

A partir de lo desarrollado, el presente Trabajo Final Integrador se propone como pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y los niveles de autoestima en estudiantes de primer año de la carrera de Psicología de la Universidad de Flores?

Objetivo General

Analizar la relación entre la procrastinación académica y los niveles de autoestima en estudiantes universitarios del primer año de la carrera de Psicología.

Objetivos Específicos

1. Medir la procrastinación académica y autoestima en estudiantes de primer año de la carrera de Psicología.
2. Determinar el tipo de correlación entre la procrastinación académica y los niveles de autoestima en estudiantes de primer año de la carrera de Psicología.

Hipótesis

Existe una correlación significativa entre la procrastinación académica y los niveles de autoestima en estudiantes de primer año de la carrera de Psicología.

Hipótesis derivadas

- Existe una relación negativa entre la procrastinación académica y la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología, con lo cual a mayor procrastinación, menor autoestima.
- Los estudiantes de primer año de Psicología que procrastinan más, tendrán niveles más bajos de autoestima en comparación con aquellos que procrastinan menos.

Fundamentación

Como se ha mencionado, a nivel internacional existe un número reducido de investigaciones realizadas y, particularmente a nivel nacional no se han encontrado estudios relacionados con las variables analizadas en la presente investigación. Por ende, dicho vacío teórico se considera de interés para el trabajo actual. En este sentido, resulta pertinente el aporte de evidencia empírica al respecto, considerando a la vez su relevancia social e implicaciones prácticas en cuanto a la posibilidad de elaborar proyectos y dispositivos psicológicos y psicopedagógicos en las universidades con el fin de acompañar a la población universitaria en el afrontamiento de dicha problemática.

Al respecto, el profesional psicólogo desempeña un rol fundamental en la intervención en el bienestar de los estudiantes universitarios, específicamente con el trabajo sobre la procrastinación académica y su prevención, al igual que con el abordaje de la autoestima. El trabajo en esta última resulta relevante ya que se relaciona estrechamente con la procrastinación y puede influir de manera significativa en la salud de los estudiantes y su continuidad en la carrera. El rol del psicólogo puede abarcar el diseño y facilitación de talleres psicoeducativos que aborden la gestión del tiempo, estrategias de estudio y también el desarrollo de la autoestima, mediante técnicas de autorregulación emocional, manejo del estrés y ejercicios que promuevan una visión más positiva de uno mismo. Estos talleres pueden incluir actividades que ayuden a los estudiantes a identificar y desafiar creencias autolimitantes, desarrollar una autoimagen positiva y construir una mayor confianza en sus capacidades académicas. Esto podría resultar en un fortalecimiento de su autoestima y, por ende, en una mayor motivación y una menor tendencia a procrastinar. Por otro lado, el profesional psicólogo podría ofrecer asesoramiento personalizado, mediante sesiones individuales. De esta manera, ofrecería una orientación que integre tanto el manejo de la procrastinación como el fortalecimiento de la autoestima. Así, el psicólogo puede ayudar al

estudiante a explorar la manera en la que su autopercepción influye en su comportamiento académico, lo cual permitiría desarrollar estrategias que refuercen su autoeficacia y disminuya la procrastinación. En relación con esto, es relevante el seguimiento continuo de los estudiantes por parte del profesional, ya que esto permitiría realizar los ajustes necesarios en las estrategias que así lo requieran para garantizar un apoyo adecuado.

A su vez, el psicólogo puede trabajar en conjunto con otros profesionales, como psicopedagogos y orientadores académicos, para diseñar dispositivos y proyectos que promuevan tanto el bienestar académico como la autoestima de los estudiantes. Esta colaboración interdisciplinaria puede resultar en la creación de programas integrados que aborden las necesidades académicas y psicológicas de los estudiantes, fortaleciendo su capacidad para enfrentar los desafíos académicos sin caer en la procrastinación y, eventualmente, su motivación para continuar en la carrera.

En cuanto a la viabilidad de este proyecto, resulta fundamental un acceso adecuado a la población de estudiantes de primer año de la carrera de Psicología. Esto puede lograrse mediante la colaboración con las autoridades académicas y el uso de canales institucionales para reclutar participantes. La participación en la investigación debe ser completamente voluntaria, y los estudiantes deben proporcionar su consentimiento informado antes de participar. Es por ello que en el formulario donde se tomarán las encuestas se les informará sobre los objetivos del estudio, los procedimientos involucrados, y los derechos de los participantes, como la confidencialidad y la posibilidad de retirarse en cualquier momento. Para la realización de la investigación, es necesario contar con el permiso de las autoridades de la institución, lo cual garantiza que la misma cumpla con los estándares éticos y legales vigentes.

ESTADO DEL ARTE

Vázquez (2023) realizó una investigación cuantitativa de diseño transaccional y alcance correlacional titulada Influencia de la Autoestima en el rendimiento académico, en estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores. Su objetivo consistió en indagar acerca de la vinculación entre la autoestima y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, específicamente, determinar si la autoestima influye de manera significativa en el rendimiento académico universitario. La muestra estuvo constituida por 41 estudiantes de todos los años de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores del Edificio San Miguel, con finales rendidos. El 93% de la muestra fue del sexo femenino, mientras que un 7% para masculino, y su media de edad fue de 35 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), que evalúa la variable autoestima, y un protocolo realizado ad hoc distribuido de manera online a través de Google Forms con la finalidad de recabar datos sociodemográficos y datos relacionados a la variable rendimiento académico, habiéndose consultado la cantidad de materias aprobadas con final y el promedio general.

Dicho estudio encontró que el nivel de autoestima no se presenta como un factor determinante en el rendimiento académico. El 49% de la muestra resultó en una autoestima elevada, mientras que el 29% resultó en una autoestima media y el 22% en una autoestima baja. La muestra no arrojó resultados para un rendimiento académico bajo, mientras que el rendimiento medio resultó en un 34% y un 66% rendimiento alto. Particularmente, para el resultado de baja autoestima, el dato obtenido para alto rendimiento académico es el que mayor porcentaje arroja (78%).

Humpire Romero (2023) realizó una investigación cuantitativa de diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional causal. La misma se titula Influencia de los niveles de autoestima y procrastinación académica en estudiantes de una universidad

privada, Arequipa, 2023 y contó con una muestra compuesta por 79 estudiantes del octavo semestre de la Escuela Profesional de Psicología, la cual pertenece a una Universidad Privada en la ciudad de Arequipa. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Autoestima de Coopersmith (1990) y la Escala de Procrastinación Académica elaborada por Busko (1998). Su objetivo fue determinar la influencia de los niveles de autoestima y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2023. Los resultados demostraron que, respecto a los niveles de autoestima, el 69,7% presenta niveles bajos de autoestima, el 21,8% nivel medio y el 8,5% presenta un nivel alto de autoestima. En cuanto a la variable procrastinación académica, se evidenció que el 62,5% tienen niveles altos de procrastinación, el 32,5 niveles medios y el 5% presentan niveles bajos de procrastinación académica. El estudio concluyó que ambas variables poseen una correlación negativa y que la autoestima influye en un 40.3% en la procrastinación académica.

Bach (2021) llevó a cabo una investigación cuantitativa no experimental de alcance correlacional titulada Procrastinación y Autoestima en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería ingresantes en el semestre 2019-II a la Universidad Andina del Cusco. La muestra estuvo conformada por un total de 45 estudiantes (24 varones y 21 mujeres) ingresantes en el semestre de 2019 de la Escuela Profesional de Enfermería. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) que mide la variable conducta procrastinadora y el Inventario de autoestima de Coopersmith, el cual evalúa la autoestima. El objetivo de la investigación fue establecer el nivel de relación que existe entre la procrastinación académica y autoestima en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería ingresantes en el semestre 2019 a la Universidad Andina del Cusco. Los resultados demostraron que el nivel de procrastinación académica presente en los estudiantes ingresantes es bajo en un 3,3%, medio en un 62,2% y es de nivel alto en un 24,4%, mientras que su nivel de autoestima es bajo en un 40%, medio en un 46,7% y es de

nivel alto en un 13,3%. Concluyó que existe una relación negativa entre la procrastinación académica y autoestima en los estudiantes ingresantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Específicamente, la procrastinación académica baja se asoció en un 0% con autoestima baja, en un 16,7% con autoestima de nivel moderado y en un 83,3% con autoestima alta. Por el contrario, una procrastinación académica alta está asociada en un 100% con autoestima baja en los estudiantes ingresantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

Arias-Chávez et al. (2020) llevaron a cabo una investigación cuantitativa transaccional de alcance correlacional titulada *Academic Procrastination, Self-Esteem, and Self-Efficacy in First-Term University Students in the City of Lima*. La muestra estuvo conformada por 566 sujetos (283 hombres y 283 mujeres) cuya media de edad fue de 17 años. Los instrumentos utilizados consistieron en la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (EAPESA), diseñada por Palenzuela (1983), con la cual se midió la apreciación general de la competencia en el campo académico, la Escala de Procrastinación Académica, diseñada por Busko (1998), la cual mide la procrastinación académica, y, finalmente, la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), con la que se midió la variable autoestima. Su objetivo consistió en determinar las relaciones existentes entre la procrastinación, la autoestima y la autoeficacia en estudiantes universitarios de primer año en la ciudad de Lima. El estudio demostró que existe una correlación débil entre la procrastinación académica y autoestima, al igual que entre la primera y la autoeficacia.

Por su parte, Kınık y Odacı (2020) realizaron una investigación cuantitativa titulada *Efectos de las actitudes disfuncionales y la depresión en la procrastinación académica: ¿La autoestima tiene un papel mediador?*. La población consistió en un total de 862 estudiantes universitarios y la muestra estuvo compuesta por 615 mujeres (71,3%), 242 hombres (28,1%) y 5 (0,6%) estudiantes de pregrado que no especificaron su género. Los instrumentos que se

administraron fueron la Academic Procrastination Scale, la Dysfunctional Attitudes Scale, el Beck Depression Inventory y el Rosenberg Self-Esteem Inventory. El objetivo general consistió en evaluar el modelo teórico desarrollado del comportamiento de procrastinación académica basado en el papel mediador de la autoestima en la correlación con actitudes disfuncionales y depresión. El estudio concluyó que las actitudes disfuncionales, la depresión y la autoestima afectan significativamente la dilación académica. Específicamente en lo que respecta a la relevancia de dicho estudio para el presente trabajo, los autores encontraron que la autoestima afecta directa y significativamente a la procrastinación académica.

Salgado Rivera (2019) realizó una investigación cuantitativa de diseño descriptivo correlacional titulada Procrastinación académica en los niveles de autoestima en estudiantes del tercer ciclo de una Universidad de Trujillo. Su objetivo fue determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y autoestima de los alumnos del tercer ciclo de una Universidad Privada de Trujillo 2019. La muestra estuvo compuesta por 40 alumnos de tercer ciclo entre 19 a 30 años de edad de una universidad privada de Trujillo, a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998), traducida y validada por Álvarez (2010), para medir el nivel de autorregulación académica y postergación de actividades, y el Inventario de Autoestima de Coopersmith (1990) que evalúa la autoestima. Dicho estudio encontró que, de los 40 encuestados, el 63% (25 personas) presentó niveles intermedios de procrastinación, el 30% (12 personas) presentó un nivel intermedio y el 8% (3 personas) niveles altos. En cuanto a la autoestima, el 70% (28 personas) presentó un nivel intermedio y el 30% (12 personas) niveles altos. En este sentido, la investigación concluyó que existe una correlación positiva no significativa entre Procrastinación y Autoestima en estudiantes del tercer ciclo de una Universidad de Trujillo. En lo que respecta a la dimensión autorregulación académica y autoestima, el estudio concluyó que existe relación entre autorregulación académica y autoestima en estudiantes del tercer ciclo de una Universidad de

Trujillo. En lo referente a la dimensión postergación de actividades y autoestima, se evidenció una correlación negativa no significativa.

Brando-Garrido et al. (2019) llevaron a cabo una investigación cuantitativa de diseño observacional transversal titulada Relación de la procrastinación académica con la competencia percibida, el afrontamiento, la autoestima y la autoeficacia en estudiantes de enfermería. En la misma participaron 237 estudiantes de enfermería, 202 mujeres y 35 hombres. Los participantes respondieron un cuestionario que contenía las adaptaciones españolas de la Escala de Procrastinación de Tuckman (TPS), que evalúa la procrastinación, Escala de Competencia Personal Percibida (PPC), la cual mide la variable competencia percibida, Escala Breve de Afrontamiento Resiliente (BRCS), Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) y Escala de Autoeficacia General (GSE). Su objetivo consistía en estudiar el papel que pueden presentar, como factores protectores de la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería, la competencia percibida, el afrontamiento resiliente, la autoestima y la autoeficacia. El estudio concluyó que la Escala de Procrastinación de Tuckman presenta un coeficiente de correlación negativo significativo con todas las variables analizadas, entre las cuales se incluye a la autoestima.

Batool (2019) realizó una investigación cuantitativa de diseño correlación transversal titulada Logro académico: interacción de crianza positiva, autoestima y dilación académica. La muestra estaba compuesta por 210 hombres y 292 mujeres estudiantes universitarios del último año de sus carreras, cuyo rango etario era entre 22 y 24 años. Los instrumentos utilizados consistieron en la Perceived Dimensions of Parenting Scale (PDPS), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) y Procrastination Assessment Scale for Students. El objetivo del estudio fue investigar el impacto directo del estilo de crianza compasivo y de apoyo en el logro académico que, a su vez, se encuentra mediado por la autoestima y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. El mismo concluyó que el estilo de crianza positivo

tiene un impacto significativo en la autoestima de los estudiantes universitarios y que la autoestima media significativamente entre la crianza positiva, la procrastinación académica y el logro académico. Particularmente, la autoestima pareció mediar parcialmente la relación entre el estilo de crianza compasivo y de apoyo y la dilación, lo cual refleja que el estilo de crianza compasivo y de apoyo influye directamente en la procrastinación académica a través de conductas tomadas por estos, e indirectamente, mediante su impacto en la autoestima de sus hijos, lo cual disminuye la procrastinación académica. Así, se evidencia una relación negativa entre autoestima y procrastinación, tal como lo demostraron los estudios de Brando-Garrido et al. (2019) y Zhang, et al. (2018).

Al respecto, Zhang et al. (2018) realizaron una investigación cuantitativa titulada Autoeficacia para la autorregulación y miedo al fracaso como mediadores entre la autoestima y la dilación académica entre estudiantes universitarios en profesiones de la salud. La muestra estuvo constituida por 1184 estudiantes de pregrado de segundo, tercero y cuarto año: medicina clínica (513, 43,3%), salud pública (282, 23,8%), farmacia (181, 15,3%), odontología (107, 9,0%) y enfermería (101, 8,5%). Los instrumentos utilizados fueron la Procrastination Assessment Scale-Students (PASS), Rosenberg Self-esteem Scale (RSES), Self-efficacy for Self-regulated Learning (SESRL) y el Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). Su objetivo consistió en examinar la prevalencia de la procrastinación académica entre los estudiantes universitarios en profesiones de la salud, y explorar los efectos de mediación de la autoeficacia para la autorregulación y el miedo al fracaso en la relación entre la autoestima y la procrastinación académica. Dicho estudio concluyó que los estudiantes que poseen un nivel bajo de autoestima presentan una percepción de baja autoeficacia frente a las tareas académicas, lo cual genera un mayor grado de procrastinación. En este sentido, la autoestima se asocia negativamente con la procrastinación académica.

Duru y Balkis (2017) arribaron a una conclusión similar a la anterior. Los autores llevaron a cabo una investigación cuantitativa titulada Procrastinación, Autoestima, Desempeño académico y bienestar: Un modelo de mediación moderado. La misma utilizó como muestra a 348 estudiantes universitarios de un rango etario de entre 19 y 26 años, inscritos en la facultad de educación de una universidad pública de Turquía. Se les administró la Tuckman Procrastination Scale-Turkish Version (TPS-TV), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Academic Life Satisfaction (ALS) y Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Su objetivo general consistió en examinar los efectos integrados de la dilación, la autoestima y el rendimiento académico en el bienestar. Los resultados dieron cuenta que la dilación y la autoestima son predictores importantes del bienestar. Las relaciones entre la dilación y el bienestar está mediada por la autoestima, pudiendo variar el efecto de la procrastinación en el bienestar a través de la autoestima, en función del rendimiento académico. En este sentido, la procrastinación y el rendimiento académico tienen efectos directos y recíprocos sobre la autoestima.

MARCO TEÓRICO

Procrastinación

Steel (2007) menciona que el primer análisis histórico sobre la procrastinación fue realizado por Milgram en el año 1992, quien postuló que la misma se presenta debido a los diversos compromisos y fechas límite que demanda una sociedad avanzada tecnológicamente. En este sentido, a lo largo de toda la historia se han considerado diferentes conceptos relacionados a la procrastinación, desde connotaciones menos negativas a las actuales (Ferrari et al., 1995). De acuerdo con Steel (2007), la procrastinación se refiere a posponer intencionadamente las tareas a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas que conlleva, y se basa en la creencia de que resulta mejor realizarlas en el futuro. De esta manera, la procrastinación toma un matiz negativo con el surgimiento de la modernidad, cuyo desarrollo económico se sostiene en base a los sistemas productivos. Según el autor, esto suele ocurrir por dos motivos principales: el miedo al fracaso o la aversión a la tarea. Esto se trataría de una ruptura de la capacidad de autorregulación (Sirois y Pychyl, 2013).

En esta misma línea, Tuckman (1991) define la Procrastinación como la “ausencia de rendimiento autorregulado” (p. 474). Por su parte, Ferrari et al. (1995) la concibe como un patrón tanto cognitivo como conductual en el cual se presenta la intención de realizar una tarea, pero se evidencia una falta de diligencia para comenzarla, desarrollarla o concluirla. Dicho proceso lo asocia a sentimientos de ansiedad y abatimiento. La definición de Díaz Morales (2019) coincide con esta última y agrega que se trata de un problema de autorregulación tanto a nivel cognitivo, conductual como también emocional, con lo cual se suele acompañar de un malestar subjetivo significativo. Cabe diferenciar la procrastinación del retraso como estrategia de autorregulación útil para la obtención de metas (Van Eerde y Klingsieck, 2018). La primera se trataría de un comportamiento irracional, innecesario y

contraproducente para la persona (Schouwenburg, 1995, como se citó en Natividad Sáez, 2014; Klingsieck, 2013), mientras que el retraso sería una elección racional, estratégica y beneficiosa (Van Eerde y Klingsieck, 2018). En relación a esto, la procrastinación se constituiría en un comportamiento autodestructivo debido a que, si bien esta conducta puede conllevar beneficios a corto plazo para la salud, con el tiempo la demora conduce a mayores enfermedades, mayor estrés y un rendimiento inferior (Tice y Baumeister, 1997, como se citó en Natividad Sáez, 2014; Özer, 2011).

Factores que Inciden en la Procrastinación

Al mencionar los factores que inciden en la procrastinación, Natividad Sáez (2014) cita a los siguientes autores, a partir de los cuales menciona que existen diferentes motivos que inciden en la procrastinación, entre los cuales se encuentran la ineficiencia en la gestión del tiempo, dificultad de concentración, baja responsabilidad, expectativas poco realistas sobre sí mismo y el rendimiento, atribuciones cognitivas inadecuadas, perfeccionismo, ansiedad y el miedo al fracaso (Solomon y Rothblum, 1984; Ferrari, 1991). En el caso del retraso en el ámbito académico, el mismo también se debería a la falta de motivación, la actitud indiferente o la confianza en la propia capacidad para llevar a cabo la tarea académica (Okoiye et al., 2017). En este mismo sentido, Shlomo y Meirav (2018) lo asociaron a pensamientos y sentimientos de autodesprecio, a la insatisfacción con las circunstancias de vida y a la baja tolerancia a la frustración. De esta manera, la procrastinación se vincularía a una falla de autorregulación, en la cual se retrasaría voluntariamente un curso de acción previsto relacionado al estudio, a pesar de las consecuencias negativas que esto conlleva (Hen y Goroshit, 2020). Esto se asociaría a dos factores que inciden en el retraso académico: el autoconcepto o autocontrol y la autopresentación (Ferrari y Díaz, 2007). El primero se

trataría del control de los pensamientos y sentimientos hacia uno mismo, mientras que el segundo constructo consiste en la preocupación por la imagen pública y la autoconciencia.

Por otro lado, Riva (2006) considera que la procrastinación se lleva a cabo debido a que las personas valoran las consecuencias positivas que ciertas actividades le pueden otorgar a corto plazo en lugar de optar por aquellas que conlleven consecuencias demoradas. En este sentido, evitan llevar a cabo el curso de acción previsto debido a que lo perciben como poco placentero, frente a aquellas actividades que pueden generar mayores niveles de satisfacción. Esto genera un conflicto entre lo que genuinamente quiere hacer y lo que considera que debería llevar a cabo (Senécal y Guay, 2000). Lo desarrollado puede influir en la dificultad en el cumplimiento de horarios, desempeños y competencias que el estudiante debe cumplir (Ferrari et al., 1995).

Procrastinación y Personalidad

De acuerdo con Natividad Sáez (2014), las investigaciones realizadas hasta la actualidad acerca de la procrastinación como rasgo de personalidad o estado, aunque son escasas, adoptan mayoritariamente el enfoque acerca de esta como un fenómeno relativamente estable e independiente del contexto. Sin embargo, diferentes autores disienten de esta perspectiva y la conceptualizan como un “estado”, es decir, como una conducta específica de la situación, dinámica y cambiante en función de los distintos contextos, siendo posible considerarla como un rasgo cuando la conducta se convierte en crónica y se establece como respuesta fija ante diferentes situaciones a lo largo del tiempo.

En relación a la procrastinación como rasgo, esta se ha asociado a dimensiones de personalidad tales como la responsabilidad y el neuroticismo. Entre los factores de los “Cinco Grandes”, la responsabilidad es el único que predice significativamente la procrastinación. Según Natividad Sáez (2014), quien a su vez recopiló los estudios de diferentes autores,

existe una relación inversa entre la responsabilidad y la dilación (Costa y McCrae, 1992; Johnson y Bloom, 1995; Steel, 2007; Van Eerde, 2003; Clariana, 2013). Esta relación sugiere que quienes procrastinan carecen de un fuerte autocontrol, disciplina, sentido del deber, esfuerzo, persistencia, determinación, planificación y puntualidad. Por otra parte, la procrastinación también se asocia con el neuroticismo (Schouwenburg y Lay, 1995; Milgram y Tenne, 2000), y las facetas de impulsividad y vulnerabilidad de esta dimensión parecen predecir significativamente la procrastinación académica (Johnson y Bloom, 1995). Así, las emociones negativas y el estrés psicológico como la ansiedad, depresión y baja autoestima pueden ser causantes de la dilación.

Díaz-Morales et al. (2008) añaden que las personas con elevados niveles de procrastinación se caracterizan por una tendencia a la pasividad, preferencia por información simbólica que organizan a través de su afectividad, y tendencia a la indecisión y a la discrepancia respecto a las normas y costumbres sociales.

Teorías

Enfoque Psicodinámico

Desde la teoría psicodinámica, Freud (1926) establece que la procrastinación emergería a modo de defensa inconsciente contra el posible fracaso que implica llevar a cabo el curso de acción previsto. La ansiedad que se despierta ante la tarea indicaría material inconsciente reprimido que el *ego* no podría gestionar y ante el cual se sentiría abrumado. De este modo, dicho mecanismo de defensa lo protegería del posible fracaso. Asimismo, se considera que la procrastinación podría relacionarse con un miedo inconsciente a la muerte, con lo cual se pretendería evitarla mediante la evasión de las limitaciones del tiempo (Blatt y Quinlan, 1967; Ferrari et al., 1995, como se citó en Natividad Sáez, 2014).

Por otro lado, Natividad Sáez (2014) toma a los siguientes autores para desarrollar la idea de la dilación en línea con el enfoque psicodinámico, como producto de un problema no resuelto relacionado con el crecimiento. Sommer (1990) considera a la conducta dilatoria como una transferencia inconsciente en la relación de padres e hijos o de profesores y alumnos. El estudiante puede procrastinar a modo de rebeldía privada contra la autoridad, debido a un conflicto subyacente contra las figuras paternas. Así, la dilación sería un modo de conservar el poder y control.

En cuanto a las pautas de educación y crianza, se considera que tanto aquellas familias que generan presión para el éxito como las que dudan de las habilidades del niño, influyen de manera perjudicial en su autoestima (Burka y Yuen, 1983). Específicamente, los padres que establecen objetivos pocos realistas y proporcionan afecto en función del logro de los objetivos establecidos, generan en el niño sentimientos de ansiedad y autodesprecio frente al fracaso (Missildine, 1963). En este sentido, la demora se convertiría en una expresión de un conflicto interno y en una manera de proteger la autoestima.

Teorías Conductuales

Natividad Sáez (2014) reúne diversos autores para desarrollar el concepto de procrastinación desde una perspectiva teórica basada en la influencia de las recompensas. En este enfoque teórico, la procrastinación es entendida en función de las recompensas obtenidas: aquellas personas que no presentan una historia de recompensas por determinadas conductas, tienden a abandonarlas. Ainslie (1975), por ejemplo, plantea el concepto de “recompensa engañosa” para dar cuenta no solo de la tendencia a optar por recompensas a corto plazo frente a las de largo plazo, sino a despreciar el valor de estas últimas. Esto puede deberse, de acuerdo con Kotler (2009), a la necesidad de la gratificación instantánea por sobre las recompensas que se podrían obtener a largo plazo. Así, los estudiantes pueden

procrastinar en tareas que consideran desagradables (Solomon y Rothblum, 1984) y optar por actividades que encuentran reforzantes (McCown y Johnson, 1989). Esto se relaciona con el “descuento temporal” planteado por Dewitte y Schouwenburg (2002) y Schouwenburg y Groenewoud (2001), quienes explican que un refuerzo adquiere mayor valor a medida que se aproxima su administración.

Si bien se trata de constructos aplicados en la actualidad, Natividad Sáez (2014) señala que las teorías conductistas no logran explicar la conducta de procrastinadores crónicos.

Teorías Cognitivo-Conductuales

Esta perspectiva teórica enfatiza el rol de los procesos cognitivos disfuncionales en el mantenimiento de las conductas dilatorias. Establece que las cogniciones y el estilo cognitivo de la persona, con sus pensamientos, actitudes y creencias acerca de sí mismo y del mundo, median entre el acontecimiento ambiental y su conducta. La persona puede tener creencias racionales y adaptativas, por consecuencia desarrollar conductas adaptativas, o pueden tener creencias irracionales, y generar emociones y conductas desadaptativas (Natividad Sáez, 2014).

De esta manera, la procrastinación se debe a creencias irracionales de la persona, que basan su autovalía en su rendimiento (Ellis y Knaus, 1977, como se citó en Natividad Sáez, 2014). Según los autores, la dilación es producto de un estilo cognitivo que distorsiona la visión acerca de uno mismo, de los otros y del mundo, caracterizado por la autolimitación, una baja tolerancia a la frustración y hostilidad.

Las autolimitaciones se generan en forma de pensamientos críticos que minusvaloran a la persona, generando un círculo vicioso y sentimientos de ansiedad y depresión. De esta forma, la procrastinación se debe a la autovalía centrada en la propia capacidad de logro y el

perfeccionismo, esto es, creencias estrictas y exigentes acerca del cumplimiento adecuado de la tarea. Esto implicaría un déficit en la autorregulación y, por ende, conductas de dilación con el objetivo funcional de proteger la autoestima. Así, el miedo al fracaso induciría a procrastinar, con el fin de evitar que el posible fallo se atribuya a su capacidad personal.

En este sentido, las autolimitaciones y el miedo al fracaso conducen al individuo a evitar tareas con el fin de proteger su autoestima. Este comportamiento puede verse reforzado mediante pensamientos disfuncionales, que afectan la capacidad del estudiante para organizarse y cumplir con sus responsabilidades académicas. Al respecto, investigaciones han demostrado que la procrastinación se encuentra asociada con un ciclo de evitación y alivio temporal del malestar, perpetuando una autorregulación deficiente (Steel, 2007). Tuckman (1991) y Natividad Sáez (2014) sugieren que la tendencia a posponer tareas no solo afecta el rendimiento académico, sino que también se encuentra vinculada a niveles elevados de ansiedad y estrés, lo que convierte la procrastinación en un comportamiento autodestructivo a largo plazo.

Natividad Sáez (2014) retoma la propuesta de Ellis y Knaus (1977), quienes identifican la baja tolerancia a la frustración como segunda causa de la dilación. Según esta perspectiva, la procrastinación se generaría a partir de una creencia distorsionada acerca del sufrimiento que implica conseguir los beneficios futuros. Se trataría de un sufrimiento vivido como insoportable, lo cual conduciría al aplazamiento. Esto coincide con lo propuesto por Ainslie (1975) en su teoría de la “recompensa engañosa” ya descrita, dado que el sujeto tendría el beneficio de disminuir su malestar asociado a la tarea. Sin embargo, Natividad Sáez (2014) advierte que esta conducta podría convertirse en un hábito dañino, en el cual la persona busque reducir su ansiedad, evitando la tarea a largo plazo, pero generando mayor ansiedad y finalmente interfiriendo con su meta.

En cuanto a la hostilidad como tercera causa de la dilación, esta se trataría de un reclamo irracional contra las personas involucradas en la tarea.

Por otro lado, las teorías cognitivo-conductuales también afirman que la procrastinación se debería a una falta de autorregulación a nivel cognitivo, motivacional y conductual, resultando en la imposibilidad de la persona para mantener sus pensamientos, conductas y sentimientos orientados al logro de sus metas (Natividad Sáez, 2014).

Por último, Natividad Sáez (2014) recaba estudios que sugieren que la dilación podría tratarse de un proceso autorregulatorio, basado en la creencia de la persona de que esta conducta mejora su rendimiento (Chu y Choi, 2005) ya que, presuntamente, les aportaría eficiencia cognitiva, eliminando distracciones y permitiendo un esfuerzo concentrado (Schraw et al., 2007). Se trataría de procrastinadores activos, que dilatarían la tarea con un fin adaptativo, teniendo estrategias de afrontamiento adaptativas, mayor percepción de control del tiempo y mayor autoeficacia. No obstante, otros autores disienten de esta perspectiva (Tice y Baumeister, 1997). En contraposición a los procrastinadores activos, los pasivos sienten malestar frente a su conducta dilatoria, y desarrollan un pesimismo respecto de su conducta y de la tarea. Otros autores sugieren que la demora implicaría una búsqueda de emociones en la que el sujeto pretende conseguir el placer que resulta de la realización de la tarea en el último momento (Lay, 1986).

Tipos de procrastinación

A continuación, se presentan distintos tipos de procrastinación y sus características, siguiendo los estudios y análisis reunidos por Natividad Sáez (2014), quien integra los aportes de diferentes autores para describir las clasificaciones de esta conducta.

Procrastinación Funcional y Procrastinación Disfuncional

La procrastinación puede ser vista como un fenómeno tanto adaptativo como desadaptativo, dependiendo de sus consecuencias, las investigaciones la han asociado con resultados negativos, como bajo rendimiento académico y altos niveles de estrés, lo que sugiere que es una conducta desadaptativa (Solomon y Rothblum, 1984; Schouwenburg, 1995; Tice y Baumeister, 1997, como se citó en Natividad Sáez, 2014). Sin embargo, algunos autores sostienen que, bajo ciertas circunstancias, la procrastinación puede ser funcional, permitiendo al individuo gestionar mejor su tiempo y reducir la ansiedad (Ferrari, 1991; Ferrari 1994; Bernstein, 1998; Cao, 2012, como se citó en Natividad Sáez, 2014).

Tal como se documenta en las investigaciones citadas por Natividad Sáez (2014), la procrastinación funcional refiere al aplazamiento planificado y estratégico de una tarea con el objetivo de mejorar el rendimiento, como esperar para obtener más información antes de actuar (Ferrari, 1994). Este tipo de procrastinación puede ser beneficioso y motivador para aquellas personas que funcionan mejor bajo presión, convirtiéndose en una forma de automotivación (Sommer, 1990; Vacha y McBride, 1993). Por otro lado, la procrastinación disfuncional se caracteriza por el aplazamiento irracional de las tareas, lo que lleva a resultados negativos como el bajo rendimiento académico y el aumento de la ansiedad y el estrés (Ferrari, 1994; Corkin et al., 2011).

A pesar de que algunos estudios sugieren que la procrastinación funcional puede no afectar la calidad del trabajo o incluso mejorarla, la mayoría de las investigaciones concluye que la procrastinación tiende a ser disfuncional y perjudicial, afectando negativamente tanto el bienestar personal como el rendimiento académico (Ferrari, 1994; Pychyl et al., 2000). Esta procrastinación disfuncional se asocia con problemas de salud, baja autoestima, depresión y un estilo de vida desadaptativo, lo que refuerza la idea de que, en general, la

procrastinación es más un obstáculo que una ventaja (Ferrari y Emmons, 1995; Tice y Baumeister, 1997, como se citó en Natividad Sáez, 2014).

Procrastinación Decisional y Procrastinación Conductual

De acuerdo a lo propuesto por diferentes autores en el trabajo de Natividad Sáez (2014), la procrastinación decisional refiere a la tendencia a posponer la toma de decisiones, ya sea debido a la ansiedad, la baja autoestima, o un temor subyacente al fracaso (Janis y Mann, 1977; Milgram y Tenne, 2000). Esta procrastinación se asocia con características personales como la indecisión y la búsqueda de más información, un fenómeno conocido como "visión en túnel" (Ferrari y Dovidio, 2000). Además, factores como el neuroticismo y la percepción deficiente del propio rendimiento también juegan un papel en la procrastinación decisional, destacando la importancia de los procesos de autorregulación (Di Fabio, 2006).

Por otro lado, la procrastinación conductual, también llamada de evitación, implica la postergación de tareas ya decididas debido al miedo al fracaso y la protección de una autoestima vulnerable (McCown et al., 1989; Ferrari y Emmons, 1994). Este tipo de procrastinación es visto como un mecanismo de afrontamiento desadaptativo, donde la evitación de tareas percibidas como amenazantes reduce temporalmente la ansiedad, reforzando el patrón de procrastinación (Milgram, 1991). Las creencias irracionales sobre uno mismo y el temor a ser juzgado negativamente por otros contribuyen a que la procrastinación se perpetúe como un comportamiento duradero (Burka y Yuen, 1983).

La procrastinación decisional y la conductual se encuentran interrelacionadas y pueden estar impulsadas por una combinación de baja autoestima, miedo al fracaso y mecanismos de evitación. Mientras que la procrastinación decisional se enfoca en la dificultad de tomar decisiones debido a la incertidumbre y la ansiedad, la procrastinación conductual está más relacionada con evitar el desempeño para proteger la autoestima (Ferrari,

2001). Ambos tipos de procrastinación reflejan estrategias ineficaces de manejo de la ansiedad y del autoconcepto, lo que subraya la necesidad de abordar estos aspectos en el contexto educativo y psicológico para mejorar el rendimiento y el bienestar general.

Procrastinación de la Vida Diaria y Procrastinación Académica

La procrastinación se presenta en dos contextos principales: la académica y la de la vida diaria. Según Natividad Sáez (2014), la primera se refiere al retraso irracional en realizar tareas académicas, como estudiar o preparar exámenes, un fenómeno que Solomon y Rothblum (1984) y Milgram et al. (1998) han identificado como un problema tanto situacional como de personalidad. En contraste, la procrastinación en la vida diaria es más general y afecta diversas áreas como las finanzas, el trabajo y la salud, donde este hábito puede tener consecuencias negativas significativas (Lay, 1986; Balkis y Duru, 2009).

Investigaciones reunidas por Natividad Sáez (2014) han demostrado que la procrastinación académica está frecuentemente vinculada al miedo al fracaso, la mala gestión del tiempo y la aversión a las tareas (Solomon y Rothblum, 1984; Schouwenburg, 1992; Milgram et al., 1993). Sin embargo, su prevalencia es alta entre los estudiantes universitarios y tiende a aumentar con el tiempo, especialmente en los programas de posgrado, lo que sugiere que este fenómeno es más complejo y multifacético de lo que podría parecer en un principio (Senécal et al., 2003).

En cuanto a la procrastinación en la vida diaria, Steel (2007) ha explorado sus implicaciones en ámbitos como la política y las finanzas, señalando cómo la demora en decisiones importantes puede llevar a resultados desastrosos. Natividad Sáez (2014) menciona ejemplos obtenidos de investigaciones, que incluyen la falta de ahorro para la jubilación, que afecta a la mayoría de las personas (Akerlof, 1991; Venti, 2006), y el retraso en el pago de impuestos, lo cual puede tener costos económicos significativos (Kasper, 2004).

Estos estudios dan cuenta de la relevancia de la procrastinación cotidiana, que trasciende los problemas personales, afectando a nivel social y económico.

Procrastinación Académica

De acuerdo con Steel (2007), la procrastinación se evidencia en diferentes ámbitos, dentro de los cuales pueden considerarse el laboral, político, educativo, etc. Así, existen diferentes tipos de procrastinación, tales como crónica, situacional, familiar, emocional y académica. En relación a la procrastinación académica, esta es considerada como una conducta específica de la situación al igual que como un rasgo de personalidad (Natividad Sáez, 2014) . Según este autor, el concepto implica posponer las actividades académicas hasta el último momento (Solomon y Rothblum, 1984; Milgram, et al., 1998). Ackerman y Gross (2007) consideran que la procrastinación académica se encuentra en constante cambio debido a que está sujeta a diferentes factores cuya relevancia es asignada por el estudiante: la información que brinda el docente, las estrategias didácticas y los medios que este utiliza.

Sin embargo, Tuckman (1990) la define como la falta de autorregulación, la tendencia de ciertos estudiantes a evitar o dejar de lado una actividad que podrían controlar. La considera un fenómeno que se encuentra presente en estudiantes y que se caracteriza por una postergación habitual en el cumplimiento de diferentes actividades del ámbito académico, asociada a un sentimiento de culpa y a la presencia de ansiedad (Tuckman, 2002). En esta misma línea, Natividad Sáez (2014) define el concepto como el hábito de postergar, de manera irracional, el cumplimiento de una acción ligada a las tareas académicas que resultan relevantes para el sujeto y para las cuales se encuentra capacitado pero que, sin embargo, aplaza en ausencia de un motivo particular, lo cual le genera malestar emocional subjetivo. De igual modo, la dilación es definida como un retraso irracional de las tareas académicas

hasta el punto de experimentar una ansiedad considerable (Rothblum et al., 1986, como se citó en Natividad Sáez, 2014).

Por su parte, Natividad Sáez (2014) aborda el estudio de Ferrari et al., (1995), quienes conciben la procrastinación académica como el retraso voluntario respecto a responsabilidades académicas, lo cual puede obedecer al intento, por parte de los estudiantes, de llevar a cabo una actividad académica en determinado plazo, pero ante lo cual no se sienten motivados o no presentan un deseo de realizarla debido a su aversión a dichas obligaciones, o debido al miedo al fracaso, o a un elevado nivel de ansiedad de desempeño, o a la baja capacidad de autorregulación. La procrastinación académica se diferencia de la postergación estratégica dado que esta última refiere al retraso de una tarea con el propósito de priorizar otra que resulta más productiva en el momento y que no perjudica a la persona (Ellis y Knaus, 1977, como se citó en Natividad Sáez, 2014).

En este sentido, diferentes autores la conciben como un fenómeno multifacético que involucra aspectos afectivos, cognitivos y conductuales (Vargas, 2017).

Dimensiones de la Procrastinación Académica

De acuerdo con Busko (1998, como se citó en Álvarez, 2010), la procrastinación académica implica la autorregulación académica y la postergación de actividades. La primera refiere a la capacidad de un estudiante para priorizar sus responsabilidades académicas, eligiendo conscientemente invertir tiempo en tareas que son relevantes para su aprendizaje, cómo estudiar para un examen o desarrollar una habilidad. En este sentido, el estudiante toma la decisión activa de involucrarse en sus tareas cuando es necesario.

Por otro lado, la postergación de actividades refiere al comportamiento de un estudiante que, aun siendo consciente de la importancia de sus responsabilidades académicas y la necesidad de dedicarse a ellas, opta por aplazar o posponer su ejecución. Este

comportamiento revela una tendencia a evitar las actividades académicas en favor de otras tareas, a pesar de la consciencia sobre la relevancia de esas actividades que se están postergando.

Ambos componentes de la procrastinación académica muestran las diferencias entre una procrastinación funcional, donde el estudiante logra gestionar sus tareas a tiempo, y una procrastinación disfuncional, donde la postergación se convierte en un obstáculo para el cumplimiento efectivo de las responsabilidades académicas. Al respecto, el autor resalta la importancia de la autorregulación como una herramienta clave para combatir la procrastinación disfuncional y lograr un rendimiento académico exitoso.

Tipos de procrastinadores

McCown et al., (1989) determinan tres tipos de procrastinadores:

Procrastinador Tipo Arousal

Para este tipo de procrastinador, las sensaciones intensas de adrenalina que experimenta al dejar para más tarde o posponer tareas se convierten en una fuente de satisfacción e incluso en una especie de alegría o entusiasmo. Este tipo de emoción puede ser tan gratificante para la persona que, en lugar de reconocer el posible impacto negativo de procrastinar, concibe esta sensación como un refuerzo positivo. En consecuencia, esta experiencia de euforia no solo valida el comportamiento, sino que también lo perpetúa, creando un ciclo en el que el procrastinador continúa posponiendo tareas para sentir nuevamente la adrenalina que conlleva.

Procrastinador Tipo Evitativo

Evidencia una falta de motivación para realizar la actividad, que es percibida como sumamente desagradable. En muchos casos, esta sensación se intensifica hasta el punto de generar una aversión considerable hacia la tarea, lo que lleva a la persona a evitarla de

manera deliberada. Este rechazo no es simplemente una cuestión de pereza, sino que está profundamente enraizado en la percepción negativa que tienen de la actividad. Cabe destacar que este tipo de procrastinador suelen estar acompañado por un temor constante al fracaso. Esta ansiedad acerca de la posibilidad de no cumplir con las expectativas, ya sean propias o ajenas, refuerza aún más su tendencia a posponer la tarea, lo cual, desde el enfoque psicodinámico, puede comprenderse como un ciclo donde la evitación se convierte en un mecanismo de defensa frente a un miedo al fracaso latente.

Procrastinador Tipo Decisional

Los tipos de procrastinadores mencionados anteriormente se distinguen principalmente por sus patrones de comportamiento, lo que significa que su tendencia a posponer tareas se manifiesta a través de sus acciones y conductas cotidianas. Estos procrastinadores conductuales son diferentes del procrastinador decisional, quien se caracteriza por un enfoque más racional hacia la procrastinación. En el caso del procrastinador decisional, el retraso no se da en la ejecución de la tarea en sí, sino en la decisión misma de comenzar a trabajar en ella. Este tipo de procrastinador no experimenta las mismas emociones que los otros dos, es decir, no siente una aversión particular ni tampoco una atracción placentera hacia la tarea que debe realizar. Para él, la tarea en cuestión no provoca disgusto ni entusiasmo; simplemente le resulta indiferente. Esta indiferencia hacia la tarea hace que el acto de postergar no esté motivado por un rechazo emocional hacia la actividad, sino por una tendencia a demorar la toma de decisiones, lo que lo distingue de los otros tipos de procrastinadores descritos anteriormente.

Autoestima

El concepto de autoestima fue postulado inicialmente por William James (James, 1890, como se citó en Simkin, 2014), quien lo concibe como la manera en que las personas se

evalúan a sí mismas en función del éxito o fracaso que perciben en alcanzar sus objetivos. De esta forma, dicho constructo es concebido tradicionalmente como un componente evaluativo del sí mismo (Purkey, 1970), una dimensión emocional a partir de la cual el individuo valora la visión que posee de sí mismo (Morrongiello, 2021). Así, se diferencia del autoconcepto, el cual refiere a la percepción que una persona tiene de sí misma, un juicio reflexivo acerca de las propias capacidades, valores, apariencias o preferencias (González-Pienda et al., 1997), es decir, un proceso predominante cognitivo (Garaigordobil y Durá, 2006). Desde entonces, diferentes autores han trabajado sobre el fenómeno (White, 1963; Coopersmith, 1967; Branden, 1969; Epstein, 1980). Desde un enfoque psicodinámico, White (1963) concibe la autoestima como un fenómeno influenciado por la experiencia y que genera el comportamiento. La misma posee una fuente interna, que refiere a los logros propios, y una externa referida a las afirmaciones de los demás. Desde la perspectiva conductual, Coopersmith (1967) considera el constructo como una expresión de la dignidad, al igual que como un rasgo adquirido en función de la valía personal aprendida de los padres, dado que los niños copian el respeto y autoestima que observan en ellos, y reforzada por las personas. Desde el modelo cognitivo-conductual, Epstein (1985) concibe a la autoestima como una necesidad humana que se basa en la dignidad, constituyendo una fuente de motivación para la persona. Se la considera como una consecuencia de la comprensión del individuo acerca del mundo, de los otros y de quién es en relación a los demás, viéndose influenciado por los agentes de socialización de su ambiente.

Branden (1969) aborda la autoestima como un concepto que se construye a partir de dos aspectos interrelacionados: el sentido de eficacia personal y el valor que cada persona se atribuye a sí misma. Según el autor, la autoestima es el resultado de la confianza que una persona tiene en su propia capacidad para enfrentar los desafíos de la vida, así como de la convicción de que su vida es valiosa y digna. Su aporte enfatiza la importancia de sentirse

competente en las acciones diarias y de mantener un respeto hacia uno mismo. Branden (1990) señala que la autoestima es la percepción que cada individuo tiene de sí mismo, dicha percepción influye de manera determinante en múltiples áreas de la vida, incluyendo el ámbito laboral, las relaciones familiares y la habilidad de avanzar y prosperar en la vida.

Siguiendo al autor, lo que cada persona cree sobre sí misma afecta directamente su realidad cotidiana. En este sentido, las dificultades o fracasos que algunos experimentan pueden ser un reflejo directo de la imagen interna que han formado de sí mismos. De esta manera, el autor argumenta que la autoestima no es solo un estado mental, sino un factor clave que puede determinar el éxito o el fracaso en la vida de una persona. Para él, la autoestima elevada está vinculada intrínsecamente con la confianza, la seguridad y la capacidad de ser feliz. Además, sostiene que al desarrollar una alta autoestima, las personas tienden a ser más creativas en su trabajo, lo que no solo mejora su bienestar general, sino que también abre nuevas oportunidades para alcanzar sus objetivos y metas.

El autor destaca que la autoestima no depende de factores externos o circunstancias ajenas al individuo. Al contrario, esta se encuentra bajo el control de la persona, dado que se basa en su integridad, racionalidad y honestidad. Estos aspectos son fundamentales porque son productos de la mente y, por tanto, están bajo la responsabilidad de cada individuo. Así, enfatiza que el desarrollo de la autoestima es una responsabilidad personal, y cada persona tiene el poder de moldearla a través de sus pensamientos y acciones.

La definición de autoestima que aporta Branden (1969) se basa en principios filosóficos en lugar de basarse en investigaciones empíricas (Mruk, 2006). Según estos principios, los seres humanos tienen una necesidad fundamental de sentirse dignos de sí mismos, una necesidad que solo pueden satisfacer si actúan de manera competente. La competencia, en este contexto, refiere a la capacidad de enfrentarse a la realidad de manera directa y de tomar decisiones racionales, decisiones que permitan resolver problemas de una

manera realista y efectiva. En este sentido, la autoestima sería más una simple opinión de uno mismo, se trataría de un proceso activo y continuo que implicaría un compromiso con la realidad y la razón.

Rosenberg (1979) es quien ha contribuido significativamente al estudio de la autoestima. Desde su aproximación sociocultural, dicho autor integró los aportes de la psicología del desarrollo y la clínica con los trabajos sociológicos sobre la estructura social, elaborando un enfoque integral acerca del desarrollo de la autoestima a lo largo del ciclo de vida (Elliott, 2001). Desde esta perspectiva, el niño adquiere las bases para autoevaluarse en función del estilo de vida, del conjunto de valores y del sistema de creencias e ideales que le son impuestos por los agentes de socialización, a partir de lo cual construye una imagen sobre su propia identidad y su lugar en el sistema social (Rosenberg, 1989). De esta manera, el autor concibe a la autoestima como “una actitud positiva o negativa hacia un objeto en particular, el sí mismo” (Rosenberg, 1965, p.30). Se trata de una evaluación comúnmente realizada por el sujeto respecto de sí mismo, que implica una actitud de aprobación/desaprobación. De acuerdo con el autor, la misma es producto de procesos sociales y culturales. Así, se trata de un fenómeno psicológico pero también social. El juicio personal se crea desde la infancia, siendo la adolescencia la etapa del ciclo vital en la que se tiende a experimentar un cambio mayor respecto de los sentimientos sobre sí mismos. Sin embargo, la autoestima tiende a mantenerse estable a lo largo de todo el ciclo vital (Rosenberg, 1989).

Rosenberg (1965), diferencia la autoestima de la auto-aceptación y auto-satisfacción. En relación a la auto-aceptación, menciona que esta consiste en la consciencia, por parte del individuo, de sus virtudes y defectos, los cuales acepta sin pesar. El segundo concepto implica una connotación de presunción, motivo por el cual lo desestima.

La autoestima del individuo se establece en función de la distancia existente entre el sí mismo ideal y el sí mismo real, tratándose de una relación inversamente proporcional (Elliot, 2001). De acuerdo con Góngora y Casullo (2009), Rosenberg considera que el nivel de autoestima se vincula a la percepción que tiene el sujeto respecto de sus valores personales, los cuales se desarrollaron a partir de un proceso de socialización. Así, la autoestima es elevada cuando la distancia entre el sí mismo ideal y el sí mismo real es mínima. En cambio, la autoestima es baja cuanto mayor es la distancia, indistintamente al juicio positivo realizado por otros. Para Rosenberg (1965), tal como se refleja en la Escala de Autoestima desarrollada por dicho autor, la autoestima alta implica el sentimiento de ser “lo suficientemente bueno”, la persona se siente valiosa y se respeta a sí misma, no se considera necesariamente mejor que otros, ni peor, sino que reconoce sus limitaciones y espera crecer y mejorar. Al contrario, una baja autoestima “implica auto-rechazo, auto-insatisfacción y auto-desprecio, con lo cual el individuo carece de respeto por sí mismo, su auto-imagen le desagrada y desearía que fuera otra” (p. 31).

Componentes de la Autoestima

De acuerdo con Branden (1990), la autoestima presenta dos componentes, un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. Según el autor, el individuo funda su autoestima a través de sus experiencias personales en contraste con las actitudes que las personas muestran con ese individuo, siendo las experiencias, las atribuciones y las expectativas los determinantes de la autoestima.

Para Giraldo y Holguín (2017), existen tres componentes fundamentales en la formación de la autoestima:

- **Componente Afectivo:** refleja la respuesta afectiva que una persona percibe de sí misma

- **Componente Conductual:** refiere a las intenciones y accionar de una persona, basados en su percepción de sí misma y en su disposición para actuar.
- **Componente Cognitivo:** incluye las representaciones, creencias, ideas y descripciones que la persona construye sobre sí misma en diferentes aspectos de su vida.

Coopersmith (1967) sostiene que los individuos presentan diversas formas y niveles de percepción, así como diferencias en sus patrones de respuesta ante estímulos ambientales. El autor plantea que la autoestima puede ser comprendida a través de distintas áreas dimensionales que definen su extensión y su impacto en la vida de la persona. De acuerdo con esta perspectiva, Coopersmith (1967) identifica cuatro áreas dimensionales claves en la evaluación de la autoestima, las cuales consisten en el nivel personal, área académica, área familiar y área social. Estrugo y Donadio (2016) y Gerosa (2016) coinciden con esta visión, señalando que la autoestima se constituye a partir de la autoevaluación que realiza el individuo en relación con su imagen corporal, sus cualidades personales, su desempeño académico o laboral, y sus interacciones familiares y sociales. Así, la autoestima se manifiesta como una valoración global que integra estos diversos aspectos de la vida personal y social del individuo.

En relación con esto, Ventura-León et al., (2018) también identifican cuatro dimensiones:

- **Área Personal:** esta dimensión refiere a la evaluación que un individuo realiza sobre sí mismo en términos de su autoimagen y sus habilidades personales. Incluye cómo percibe su propio cuerpo, sus capacidades y su sentido general de competencia. Se trata de una valoración que afecta la manera en que se siente respecto a su identidad y capacidades individuales.

- **Área Académica:** en esta dimensión, la autoestima se encuentra relacionada con la evaluación del desempeño del individuo en el ámbito educativo. Se enfoca en cómo el individuo percibe su capacidad para rendir en el contexto escolar, considerando factores como el éxito académico, la productividad en las tareas y su habilidad para alcanzar metas educativas.
- **Área Familiar:** se trata de la manera en la que el individuo evalúa sus relaciones e interacciones con los miembros de su familia. La autoestima en esta área se ve afectada por la percepción del rol y el valor que el individuo posee dentro de su núcleo familiar, así como por la calidad de las interacciones y el apoyo emocional recibido.
- **Área Social:** refleja la forma en que el individuo percibe sus interacciones con el entorno social fuera de la familia. Esto incluye cómo se siente respecto a sus relaciones con amigos, colegas y otras personas en su red social, siendo la valoración de la aceptación social, la calidad de las amistades y la capacidad para establecer y mantener relaciones saludables factores influyentes en la manera en la que el individuo se valora a sí mismo en contextos sociales.

Niveles de autoestima

Coopersmith (1967) sostiene la existencia de una autoestima alta, baja y media. En relación a la primera, considera que las personas con alta autoestima confían en sus juicios y percepciones y creen que pueden dirigir sus esfuerzos a soluciones favorables. A su vez, enfocan las tareas y a las demás personas con la expectativa de que resultarán exitosas y bien recibidas. Sus actitudes positivas facilitan la aceptación y confianza en sus propias opiniones y conclusiones, favoreciendo una acción social asertiva, mayor independencia y creatividad social. En relación a esto, es más participativa en los grupos de discusión, presenta menos

dificultades en el establecimiento de amistades y expresión de opiniones, aun reconociendo la posibilidad de una recepción hostil.

Por otro lado, el autor menciona que las personas con autoestima baja carecen de confianza en sí mismas y evidencian dificultades para expresar ideas inusuales o que difieren de las de otras personas. Evitan la exposición y realizar acciones que podrían causar enojo en las demás personas o atraer la atención. Manifiestan una preferencia por escuchar en lugar de participar, al igual que la soledad por sobre el intercambio de participación debido a una elevada auto-conciencia y preocupación por problemas internos, lo cual les genera una excesiva preocupación por sus dificultades y los distrae de la atención a otras personas. Debido a esto, se disminuyen sus posibilidades de vinculación y de apoyo, limitando así sus relaciones sociales. Villalobos (2019) menciona que las personas con baja autoestima presentan emociones negativas que generan malestar emocional, una imagen desvalorizada y argumentos descalificativos hacia sí mismos, lo cual conlleva una creencia de incapacidad de logro. Esto hace que se incremente la inseguridad personal y disminuya el rendimiento laboral, a la vez que predispone a la persona a entablar relaciones dependientes emocionalmente o autodestructivas, y a desarrollar trastornos clínicos (Santa Cruz y Vera-Olivar, 2019).

En lo que respecta a la autoestima media, Coopersmith (1967) sostiene que estas personas fluctúan entre comportamientos de alta y baja autoestima. Presentan una actitud positiva y aprecio genuino hacia sí mismo, y una aceptación de sus propias limitaciones y errores. También manifiestan afecto hacia sí mismo, atienden sus necesidades reales físicas, psíquicas e intelectuales. Sin embargo, en tiempos de crisis evidencian actitudes correspondientes a una baja autoestima y les cuesta recuperarse. En función de las circunstancias, la persona puede dejar de confiar en sí misma y desarrollar un sufrimiento

subjetivo, lo cual dificulta su toma de decisiones y la consecución de sus objetivos. En este sentido, la autoestima media tiende a declinar en autoestima baja.

MÉTODO

Para llevar adelante la investigación, se trabaja con un diseño no experimental, transversal correlacional y cuantitativo. La metodología cuantitativa hace uso de la recolección de datos a través de la medición numérica, por medio de un procedimiento estandarizado y de un análisis estadístico (Hernández Sampieri et al., 2006). La selección de dicha metodología resulta adecuada para este estudio ya que pretende obtener datos objetivos que reflejen la medida en que procrastinan los estudiantes universitarios del primer año de la carrera de Psicología y sus niveles de autoestima. Por su parte, Arias (2006) plantea que la investigación no experimental se caracteriza por la realización de estudios sin manipulación intencionada de variables, donde los fenómenos son únicamente observados en su entorno natural y luego analizados. Esto es apropiado en el contexto del presente estudio dado que garantiza una recolección de datos precisa de las conductas y autovaloraciones de los participantes. Con respecto al diseño transversal, este se centra en analizar el nivel o estado de una o diversas variables en un único punto en el tiempo, lo cual permite obtener una representación temporal del nivel de procrastinación académica y autoestima en la muestra. El alcance correlacional tiene por fin medir el grado de relación que existe entre dos o más variables (Hernández Sampieri et al., 2006), en este caso, procrastinación académica y autoestima, lo que facilita el conocimiento empírico de su vinculación.

Población y Muestra

La población del presente trabajo está conformada por todos los estudiantes de primer año de la carrera de Psicología que se encuentran cursando el segundo cuatrimestre en la Universidad de Flores sede Comahue en el año 2024. Se seleccionó una muestra no probabilística, de selección aleatoria simple, la cual se conforma por un grupo de 50 estudiantes del primer año de la carrera de Psicología.

Los criterios de inclusión son estar cursando el primer año de la carrera de Psicología en la Universidad de Flores durante el presente año. Además, proporcionar su consentimiento informado para ser encuestado. Por el contrario, se excluyen aquellos estudiantes que cursen en años superiores, aquellos que no estén matriculados en la carrera de Psicología, así como aquellos que no ofrezcan su consentimiento para participar en el estudio.

Instrumentos

En relación a los instrumentos, se llevó a cabo la recolección de datos a través de:

- La Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman -ATPS- (Furlan, et al., 2010)

Se trata de la adaptación argentina de la Escala de Procrastinación de Tuckman (1990). Consiste en una medida de autoinforme unidimensional de la tendencia a perder el tiempo, postergar o retrasar tareas que deberían haberse completado. Originalmente, la escala de Tuckman constaba de 72 ítems, pero fue revisada y reducida a 35. En su adaptación argentina, Furlan et al. (2010) redujeron la cantidad a 15 ítems, manteniendo un enfoque unidimensional, dentro de los cuales se encuentran ítems de decodificación directa (“Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes”) e inversa (“Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras”). Las respuestas se puntúan en una escala tipo Likert con cinco opciones que varían de 1=“nunca” a 5=“siempre”, siendo la puntuación total el rango entre 15 y 75 puntos. A mayor puntuación, mayor es la presencia de conductas procrastinadoras (Furlan et al., 2012).

- La Escala de Autoestima de Rosenberg validada en población argentina por Góngora y Casullo (2009).

Se trata de un cuestionario de carácter autoadministrable, compuesto por 10 ítems que abordan sentimientos generales sobre la autovaloración personal. Cinco de las afirmaciones están formuladas en términos positivos (e.g. "Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a"),

mientras que las otras cinco están expresadas de manera negativa (e.g. "Siento que no tengo mucho de qué estar orgulloso/a"). Esta escala tiene como objetivo medir el nivel general de autoestima en individuos tanto adolescentes como adultos.

La validación de la escala se llevó a cabo con dos grupos, uno conformado por población general y otro por población clínica, ambos en la Ciudad de Buenos Aires. El participante debe leer cada afirmación y determinar en qué grado se siente identificado, utilizando una escala Likert de cuatro opciones de respuesta, que van desde "muy de acuerdo" hasta "muy en desacuerdo". El cuestionario presenta un rango de puntuación que oscila entre 10 y 40, a partir del cual se clasifican los niveles de autoestima de la siguiente manera:

Tabla 1

Tabla de puntajes brutos y ordinales correspondientes para la medición de la escala de autoestima de Rosenberg.

PB	ORDINAL
30 a 40 puntos	Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal
26 a 29 puntos	Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla
<25 puntos	Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima
Rosenberg (1965)	

Nota. La tabla representa los diferentes niveles de autoestima según puntajes obtenidos de la escala de Rosenberg (1965). Obtenido de Escala de Autoestima de Rosenberg validada en la población Argentina (Casullo, 2009).

Procedimiento

Los instrumentos de medición fueron distribuidos a través de un formulario en Google Forms, en el cual se incluyó el consentimiento informado. La divulgación se realizó mediante un grupo de WhatsApp dirigido a estudiantes de primer año, así como por correo electrónico enviado a profesores para su posterior difusión. El tiempo estimado para completar el

formulario fue de aproximadamente 5 minutos. Los participantes colaboraron de manera voluntaria, siendo informados previamente en el formulario sobre los objetivos del estudio y garantizándoles el anonimato de su participación. El análisis de datos y sistematización de los datos se llevó a cabo a través del Software Excel y Google Sheets. Una vez realizada la sistematización y análisis de datos, los mismos se sometieron a la evaluación del coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la fuerza de correlación entre las variables.

RESULTADOS

Teniendo en cuenta los objetivos e hipótesis planteadas, se encuentra una correlación significativa entre la procrastinación académica y los niveles de autoestima en estudiantes de primer año de la carrera de Psicología. Específicamente, una relación negativa entre la procrastinación académica y la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología, con lo cual a mayor procrastinación, menor autoestima. De esta manera, los estudiantes de primer año de Psicología que procrastinan más, tienen niveles más bajos de autoestima en comparación con aquellos que procrastinan menos.

Tabla 2

Resultados totales por continuo de procrastinación y niveles de autoestima, puntajes individuales por participantes y media del total.

Participante	Continuo de Procrastinación	Nivel de Autoestima	
		PB	ORDINAL
	-		
P1	65	19	Baja
P2	55	26	Media
P3	61	26	Media
P4	30	36	Elevada
P5	57	18	Baja
P6	35	25	Baja
P7	50	34	Elevada
P8	25	33	Elevada
P9	34	26	Media
P10	70	16	Baja
P11	58	35	Elevada
P12	24	33	Elevada
P13	28	39	Elevada
P14	58	34	Elevada
P15	42	34	Elevada
P16	45	33	Elevada
P17	52	26	Media
P18	51	26	Media
P19	56	38	Elevada

P20	54	27	Media
P21	56	35	Elevada
P22	64	30	Elevada
P23	41	28	Media
P24	42	22	Baja
P25	55	29	Media
P26	57	39	Elevada
P27	47	32	Elevada
P28	40	31	Elevada
P29	33	30	Elevada
P30	62	34	Elevada
P31	51	21	Baja
P32	50	19	Baja
P33	39	17	Baja
P34	62	34	Elevada
P35	53	32	Elevada
P36	46	27	Media
P37	35	37	Elevada
P38	62	24	Baja
P39	60	20	Baja
P40	60	29	Media
P41	64	26	Media
P42	56	24	Baja
P43	37	40	Elevada
P44	64	21	Baja
P45	42	32	Elevada
P46	57	25	Baja
P47	23	36	Elevada
P48	16	28	Media
P49	54	26	Media
P50	55	25	Baja
MEDIA	52.5	28.5	Media

Nota. Esta tabla muestra cómo presentan los estudiantes el continuo de conductas de procrastinación en relación al nivel de autoestima (y viceversa), también cuál es la media en relación a los puntajes totales.

Elaboración propia.

Los participantes presentaron un continuo de procrastinación que arrojó puntuaciones entre 16 y 70, siendo la media para este un puntaje de 52.5. Asimismo, en lo que respecta a los puntajes de autoestima, los participantes obtuvieron valores que oscilan entre 16 y 40.

Esta variabilidad refleja el rango de autoestima de los participantes, desde el nivel más bajo posible hasta el más alto posible. La media de autoestima en la muestra fue de 28.5 puntos, lo que indica un nivel general de autoestima medio.

Por otra parte, el nivel de correlación arroja una referencia de -0.3501953125 (Tabla 2), lo cual representa una correlación inversa o negativa entre las variables. Esto indica que con el aumento de una de las variables, la otra disminuye. Si bien existe correlación negativa, esta resulta de una fuerza débil, por lo cual es posible interpretar que, aunque se observa una tendencia de las variables a manifestarse de manera inversa, dicho patrón no presenta una consistencia fuerte en su relación.

Tabla 3

La tabla representa a los niveles de correlación de Pearson en función de fuerza y correlación positiva o negativa.

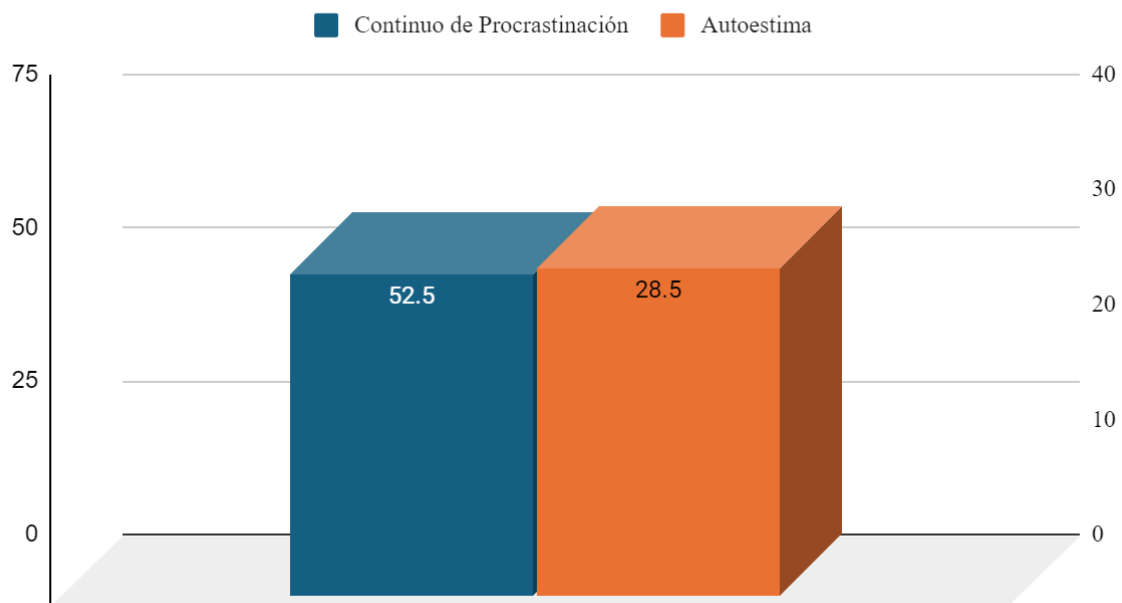
				NO HAY CORRELACIÓN				
Correlación Negativa Perfecta	Correlación Negativa Alta	Correlación Negativa Moderada	Correlación Negativa Débil		Correlación Positiva Débil	Correlación Positiva Moderada	Correlación Positiva Alta	Correlación Positiva Perfecta
-1	-	-0.5	-	0	-	0.5	-	1

R de Pearsons	*=CORREL(B3:B52,C3:C52)
	-0.3501953125

Nota. Esta tabla representa la fórmula utilizada mediante el Software de Excel para obtener el coeficiente de correlación de Pearsons y su resultado, con niveles de correlación negativa y fuerza débil. Elaboración propia.

Figura 1

Promedio de las variables



Nota. Elaboración propia.

En este sentido, se presenta gráficamente (Figura 1) la debilidad de la correlación entre las variables presentando una media de autoestima de 28.5, la cual representa a una autoestima media para toda la unidad de análisis de estudiantes. Por otro lado, la media del continuo de conductas de procrastinación que se presenta a toda la unidad de análisis de estudiantes es de 52.5, lo que sugiere una inclinación hacia los valores máximos del continuo.

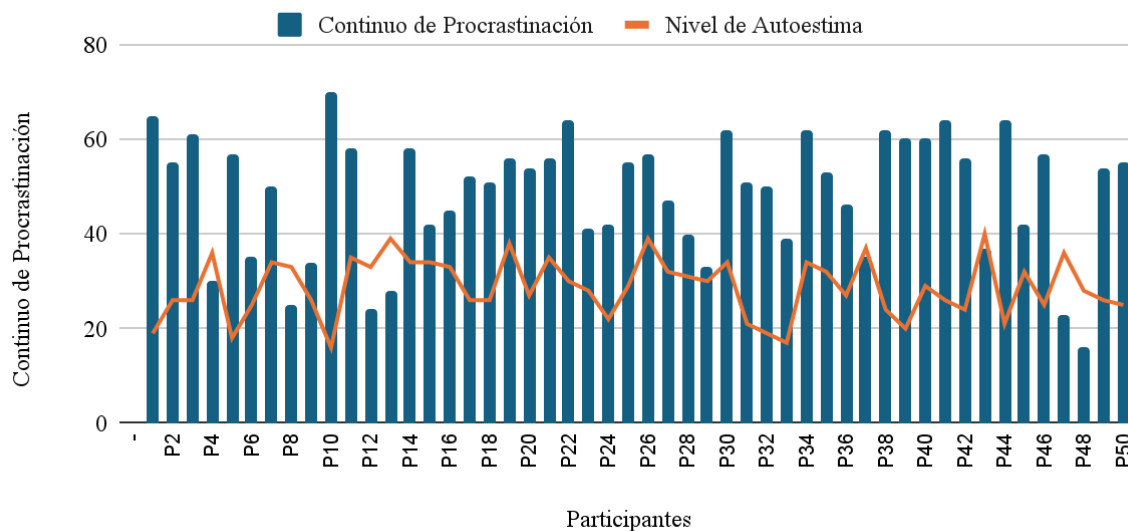
La gráfica presentada ilustra la relación entre los niveles promedio de autoestima y procrastinación. Teniendo en cuenta que el puntaje máximo para una autoestima alta es de 40 y el puntaje máximo para el continuo de procrastinación es de 75, se observa que la media de autoestima es significativamente alta, mientras que la media de procrastinación muestra un valor inferior en comparación. Este patrón sugiere una correlación inversa entre ambas variables: a medida que aumenta la autoestima, las conductas de procrastinación tienden a disminuir, y viceversa. En otras palabras, un mayor nivel de autoestima estaría asociado con

una menor tendencia a procrastinar. Dado que la correlación entre ambas variables es débil, se puede inferir que, si dicha correlación fuera más fuerte, la diferencia entre los puntajes de autoestima y procrastinación sería aún más pronunciada. Es decir, una correlación más sólida podría acentuar la disparidad observada entre las dos medidas, reflejando una relación más marcada entre un mayor nivel de autoestima y una menor tendencia a procrastinar, o viceversa.

Por su parte, los resultados individuales revelaron puntuaciones que presentaron una variabilidad notable en los participantes.

Figura 2

PB contra Continuo de Procrastinación



Nota. Elaboración propia

DISCUSIÓN

La presente investigación tiene como objetivo general analizar la relación entre la procrastinación académica y los niveles de autoestima en estudiantes universitarios del primer año de la carrera de Psicología.

La pregunta de investigación planteada al inicio de este estudio indagaba acerca de la relación entre la procrastinación académica y los niveles de autoestima en estudiantes de primer año de la carrera de Psicología de la Universidad de Flores. A partir de los resultados obtenidos, se identificó una correlación negativa significativa entre procrastinación académica y autoestima, aunque de magnitud débil. Esto sugiere que, en esta muestra específica de estudiantes de primer año, aquellos que presentan mayores puntuaciones en procrastinación tienden a reportar una autoestima más baja. Este hallazgo confirma la hipótesis general de la investigación, que anticipaba una correlación significativa entre ambas variables, y, a su vez, valida la primera hipótesis derivada que postulaba la existencia de una relación negativa entre ellas, con lo cual a mayor procrastinación, menor autoestima y viceversa, aunque la fuerza de dicha relación resultó de una magnitud débil.

En concordancia con estudios previos, como el de Zhang et al. (2018), donde se demostró que los estudiantes con niveles más bajos de autoestima procrastinan más, los resultados actuales refuerzan la idea de que la procrastinación académica puede tener implicaciones sobre la salud emocional, específicamente en términos de autoestima. Sin embargo, es importante señalar que, aunque los resultados muestran una relación negativa, esta no alcanza una magnitud suficiente como para ser considerada un factor determinante. Este aspecto sugiere la existencia de otros factores intervinientes, como la percepción de autoeficacia o el miedo al fracaso (Steel, 2007; Abdi-Zarrin et al. 2020). En este sentido, la debilidad de la correlación obtenida podría estar relacionada con la interacción de múltiples variables contextuales no controladas en este estudio.

Al comparar estos resultados con los de investigaciones anteriores, se observan coincidencias y divergencias. En el estudio de Duru y Balkis (2017), también se reportó una relación negativa entre procrastinación y autoestima, sugiriendo que la procrastinación afecta de manera indirecta el bienestar psicológico a través de la autoestima. Sin embargo, el efecto moderador de la autoestima sobre la procrastinación, tal como fue planteado por estos autores, no se evidenció de manera contundente en la presente investigación. A diferencia de estudios como el de Humpire Romero (2023), donde se observó una influencia directa de la autoestima en los comportamientos de procrastinación, los resultados actuales indican una relación más compleja que requiere la consideración de variables adicionales.

El primer objetivo específico de esta investigación fue medir la procrastinación académica y autoestima en los estudiantes de primer año de la carrera de Psicología. Los resultados obtenidos revelaron una distribución variada de ambos constructos en la muestra estudiada. En cuanto a la procrastinación académica, se observó un continuo con tendencia moderada a alta en la mayoría de los estudiantes, lo que refuerza la idea de que este comportamiento es común entre los estudiantes universitarios, tal como lo señalan estudios previos (Solomon y Rothblum, 1984; Ferrari et al., 1995, como se citó en Natividad Sáez, 2014). Respecto a la autoestima, los puntajes reflejan una mayor tendencia hacia niveles altos ($n=23$), en comparación con los niveles bajos ($n=14$) y medios ($n=13$).

La medición de estos niveles permite identificar que, si bien los estudiantes tienden a procrastinar, su autoestima no necesariamente se ve afectada de manera uniforme. Este hallazgo coincide con la investigación de Humpire Romero (2023), quien también encontró que, aunque la procrastinación y la autoestima están relacionadas, esta relación no siempre es lineal o directa. De manera similar, Arias-Chávez et al. (2020) sustentan esta perspectiva, al señalar que los efectos de la procrastinación sobre la autoestima no son uniformes en toda la población, lo que indica una complejidad inherente en la interacción de estos constructos.

El segundo objetivo específico consistió en determinar el tipo de correlación entre la procrastinación académica y los niveles de autoestima en los estudiantes. Tal como se mencionó anteriormente, se encontró una correlación negativa, aunque débil, entre ambas variables. Dicha correlación negativa es respaldada por diversas investigaciones (Duru y Balkis, 2017; Zhang et al., 2018; Batool, 2019; Brando-Garrido et al., 2019; Kinik y Odaci, 2020; Bach, 2021; Humpire Romero, 2023).

La magnitud débil de la correlación obtenida indica que, aunque los estudiantes que procrastinan más tienden a tener una autoestima más baja, esta relación no es lo suficientemente fuerte como para generalizarla de manera concluyente a toda la población estudiada. En relación a esto, y respecto de la segunda hipótesis derivada, que postulaba que los estudiantes que procrastinan más, tendrán niveles más bajos de autoestima en comparación con aquellos que procrastinan menos, se confirma la plausibilidad de la misma. Si bien se observó una correlación negativa entre procrastinación y autoestima, un grupo de estudiantes con un continuo de procrastinación con tendencia a la alta presentó niveles medios o incluso altos de autoestima.

La correlación débil encontrada entre ambas variables en este estudio también se ha documentado en otras investigaciones (Salgado Rivera, 2019; Arias-Chávez et al., 2020), las cuales observaron una correlación similar en estudiantes universitarios. Estos autores sugieren que la influencia de la procrastinación sobre la autoestima puede depender en gran medida de la percepción subjetiva del estudiante sobre sus habilidades académicas y la presión del entorno social. Por ende, los estudiantes que perciben un alto nivel de apoyo social o que tienen una mayor autoeficacia percibida pueden experimentar menos impacto en su autoestima, a pesar de procrastinar en sus tareas académicas. En este sentido, la investigación de Kınık y Odacı (2020) indica que un refuerzo en la autoestima puede mitigar los efectos negativos de la procrastinación.

Así, es posible considerar la existencia de diferentes factores que influyen en el modo en el que los estudiantes gestionan la procrastinación y la percepción que tienen de sí mismos. De esta manera, la magnitud encontrada en la investigación puede deberse a factores contextuales, tales como el apoyo social que reciben los estudiantes, además de aquellos ya mencionados previamente.

Al respecto, Brando-Garrido et al. (2019) sugieren que el apoyo académico y social puede reforzar la autoestima incluso en situaciones donde la procrastinación es alta. Así, la presencia de una red de apoyo significativa (Bach, 2021; Humpire Romero, 2023) o estrategias de afrontamiento adecuadas (Brando-Garrido et al., 2019) podría explicar los niveles altos de autoestima observados en esta muestra de estudiantes universitarios, a pesar de la procrastinación. Factores internos también podrían mediar la relación entre ambas variables, tales como la autoeficacia percibida y la gestión emocional (Zhang et al., 2018). En este sentido, aunque la procrastinación es un comportamiento frecuente, la autoestima en los estudiantes universitarios puede fluctuar en función de diversos factores internos y externos que no fueron abordados directamente en esta investigación.

CONCLUSIÓN

Aportes y Contribuciones de la Investigación

El presente trabajo brinda un aporte significativo en el contexto argentino, donde los estudios que analizan la relación entre procrastinación y autoestima en estudiantes universitarios son escasos. Así, contribuye a abordar un vacío teórico importante en la literatura nacional. La utilización de herramientas adaptadas a la realidad sociocultural argentina, como la Escala de Autoestima de Rosenberg validada en población argentina por Góngora y Casullo (2009) y la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (Furlán et al., 2010), permite obtener datos contextualizados. Esto incrementa la relevancia de los hallazgos y promueve el desarrollo de intervenciones académicas y psicoeducativas más efectivas, que tengan en cuenta las características culturales de los estudiantes en Argentina. A su vez, sienta una base para futuras investigaciones, contribuyendo a un mayor entendimiento de la relación entre los constructos analizados, lo cual ofrece nuevas preguntas y posibilidades de continuar explorando este campo de estudio.

Limitaciones de la Investigación

Este estudio presenta ciertas limitaciones, principalmente relacionadas con el tamaño y la especificidad de la muestra, que incluyó únicamente estudiantes de primer año de Psicología de una universidad particular. Esta limitación reduce la generalización de los resultados a otros contextos o niveles académicos. Otra limitación significativa es el uso de datos autoinformados, los cuales están sujetos a sesgos de percepción que podrían influir en la precisión de las respuestas de los participantes sobre sus comportamientos y estados emocionales. Asimismo, el diseño del estudio no incluyó datos sociodemográficos, lo cual podría haber influido en los resultados, ya que, por ejemplo, una diferencia en la etapa de ciclo vital podría afectar la relación con el estudio universitario y, consecuentemente, a la

relación entre la procrastinación y la autoestima. El estudio tampoco incorporó variables adicionales que pudieran moderar la relación entre procrastinación y autoestima, como la autoeficacia, el estrés académico, el apoyo social o la motivación intrínseca, lo cual podría haber permitido una comprensión más amplia y multifacética de la interacción entre ambas variables.

Líneas de Investigación Futuras

Considerando las limitaciones y hallazgos del estudio, futuras investigaciones deberían ampliar la diversidad de la muestra, incluyendo estudiantes de diferentes edades, géneros y carreras académicas para obtener una comprensión más exhaustiva de los factores que influyen en la procrastinación y la autoestima, de manera tal que los resultados se puedan generalizar a una población más amplia. También, sería relevante incluir los datos sociodemográficos de la muestra para identificar la manera en la que las características como la edad, género y contexto socioeconómico pueden influir en la relación entre procrastinación y autoestima. A su vez, incorporar variables adicionales, tales como la percepción de autoeficacia, la regulación emocional, el apoyo social y la motivación, que podrían desempeñar un rol moderador de los constructos estudiados. Asimismo, serían valiosos estudios longitudinales que analicen la evolución de ambas variables a lo largo del tiempo, con el fin de determinar si la procrastinación es un comportamiento temporal o una tendencia persistente en la trayectoria académica de los estudiantes. Por último, explorar la efectividad de programas de intervención destinados a reducir la procrastinación y aumentar la autoestima proporcionaría nuevas herramientas para abordar estos desafíos en diversos entornos académicos.

PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

Teniendo en cuenta las conclusiones de la presente investigación, es posible proponer intervenciones con el objetivo de reducir la procrastinación y mejorar la autoestima, desde un enfoque que aborde factores interrelacionados como la autoeficacia, la gestión emocional del estrés y la ansiedad, la tolerancia a la frustración, la percepción de fracaso, y la construcción de redes de apoyo académico y social.

Para comenzar, un programa de desarrollo de autoeficacia y confianza en las habilidades académicas resultaría pertinente para fortalecer la percepción de autoeficacia en los estudiantes. Este programa se enfocaría en actividades que promuevan la identificación de metas alcanzables y la valoración de los logros alcanzados a lo largo del tiempo. El objetivo consiste en que los estudiantes puedan reconocer sus avances, lo que les permitirá sentir una mayor competencia y seguridad para gestionar sus tareas académicas de forma efectiva. Este enfoque no solo reduciría la procrastinación, sino que también generaría una autoestima más estable y positiva, al fortalecer la seguridad y eficacia de los estudiantes en su propio desempeño.

Asimismo, la implementación de talleres de gestión emocional para el manejo del estrés y la ansiedad resultaría una intervención adecuada, dado que el estrés y la ansiedad suelen ser factores que incrementan la tendencia a postergar tareas. Estos talleres estarían orientados a enseñar técnicas de regulación emocional, tales como la respiración diafragmática, el mindfulness, y la reestructuración cognitiva, logrando trabajar con esta última, sobre los pensamientos automáticos negativos que perjudican la autoestima. Así, los estudiantes podrán enfrentar las tareas académicas con una actitud más calmada y resolutiva, incrementando su sensación de control y bienestar emocional y, consecuentemente, reduciendo la procrastinación.

Por otro lado, resulta fundamental fortalecer las estrategias de afrontamiento activo y la tolerancia a la frustración en los estudiantes. Para ello, el entrenamiento en estrategias de afrontamiento activo y tolerancia a la frustración podría enfocarse en desarrollar la capacidad de los estudiantes para manejar las dificultades académicas y ver los errores como una parte natural del aprendizaje. Los estudiantes podrían reestructurar su percepción de experiencias de fracaso a través de dinámicas de resolución de problemas y ejercicios de reflexión sobre dichas experiencias, transformando los obstáculos en oportunidades para el crecimiento personal. Las mismas podrían tratarse de simulaciones de situaciones académicas desafiantes, donde los estudiantes practiquen la manera de abordar tareas complejas. En las mismas, se presentan escenarios cotidianos (como entregas a última hora, dificultades para comprender un tema, o exámenes con límite de tiempo) en los que los estudiantes colaboran en equipo para analizar la situación, identificar obstáculos, y elaborar estrategias de solución en conjunto. Además, los juegos de rol en los que deban asumir distintos roles (por ejemplo, tutor, estudiante, o compañero) pueden ayudarles a empatizar con diferentes perspectivas y ver el error como una oportunidad para aprender, no como un motivo de frustración. Esto contribuiría a disminuir el miedo al fracaso, a mejorar la tolerancia a la frustración, y a fomentar una autoestima estable ante las dificultades.

La creación de grupos de apoyo académico y social también constituye una intervención valiosa. Estos grupos estarían dirigidos por psicólogos y brindarían un espacio seguro donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y dificultades en torno a la procrastinación y la autoestima. La colaboración entre pares reforzaría tanto el apoyo académico como el social, y facilitaría la construcción de redes de contención y motivación. Estos grupos además fomentarían una visión positiva de las habilidades de cada estudiante, incentivando la colaboración y un refuerzo constante de la autoestima, lo cual generaría una mayor seguridad para enfrentar las tareas académicas sin recurrir a la procrastinación.

A su vez, la implementación de un programa de desarrollo de habilidades en gestión del tiempo y organización podría abordar la percepción de falta de control que experimentan los estudiantes frente a las demandas académicas, brindándoles herramientas específicas de planificación y manejo del tiempo, como la segmentación de tareas y el uso de planificadores. Estas técnicas permiten que los estudiantes desarrollen un enfoque más estructurado en sus tareas, lo que fomenta su autoeficacia percibida al comprobar que son capaces de cumplir con sus objetivos de manera organizada y eficiente. Este proceso de organización no solo reduciría la procrastinación, sino que también reforzaría la autoestima.

Para fortalecer la autoestima y la confianza académica, resultarían relevantes actividades de refuerzo positivo. Las mismas se centrarían en dinámicas de refuerzo positivo que permitirían a los estudiantes reconocer sus fortalezas y logros, celebrando sus progresos. Se incentivaría a los estudiantes a valorar sus esfuerzos y avances a través de ejercicios de autorreflexión y retroalimentación constructiva, construyendo así una autoestima más sólida y resiliente frente a las dificultades académicas. Las conductas procrastinadoras se reducirían al tener una mayor confianza en sus habilidades, ya que el estudiante tendría una percepción más positiva de sus competencias.

Finalmente, resultaría valioso implementar asesorías individuales, las cuales ofrecerían un espacio personalizado donde los estudiantes podrían identificar y trabajar en sus áreas específicas de mejora. Estas sesiones podrían centrarse en reforzar la autoeficacia y la autogestión de tareas o en el trabajo sobre aspectos vinculados a la autoestima, mediante estrategias personalizadas y un seguimiento continuo. El objetivo de este acompañamiento consiste en que el estudiante logre cumplir sus objetivos académicos desde una actitud más proactiva y confiada, disminuyendo así la procrastinación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdi-Zarrin, S., Gracia, E., y Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43.
<https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>
- Ackerman, D. y Gross, B. L. (2007). I can start that JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. *Journal of Marketing Education*, 29(2), 97–110. <https://doi.org/10.1177/0273475307302012>
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463-496. <https://doi.org/10.1037/h0076860>
- Akerlof, G. A. (1991). Procrastination and obedience. *American Economic Review*, 81(2), 1–19.
- Alessio, A. y Main, L. (2019). *Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera*. [Trabajo Final, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10603/1/ansiedad-examenes-procrastinacion-general.pdf>
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13(1), 159-177.
<https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Arias, F. G. (2006). *Mitos y errores en la elaboración de Tesis y Proyectos de Investigación*. Episteme.
- Arias-Chávez, D., Ramos-Quispe, T., Orlando Villalba Condori, K., y Postigo-Zumarán, J. E. (2020). Academic Procrastination, Self-Esteem, and Self-Efficacy in First-Term University Students in the City of Lima. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 11(10), 339-357.
- Ashraf, M., Malik, J. A. y Musharraf S. (2019). Academic Stress Predicted by Academic Procrastination among Young Adults: Moderating Role of Peer Influence Resistance. *Journal*

of Liaquat University of Medical and Health Sciences, 18(1), 65-70.

<http://ojs.lumhs.edu.pk/index.php/jlumhs/article/view/76>

Aspée, J., González, J. y 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. <http://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.1-art.1116>

Bach, A. L., *Procrastinación y Autoestima en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería ingresantes en el semestre 2019-II a la Universidad Andina del Cusco*. [Tesis de grado, Universidad Andina del Cusco] <https://lc.cx/xjjMUQ>

Balkis, M. y Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory & Practice in Education*, 5(1), 18-32.

Batool, S. S. (2020). Academic achievement: Interplay of positive parenting, self-esteem, and academic procrastination. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 174-187. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12280>

Bäulke, L., Eckerlein, N., y Dresel, M. (2018). Interrelations between motivational regulation, procrastination and college dropout intentions. *Unterrichtswissenschaft*, 46(4), 461-479. <https://doi.org/10.1007/s42010-018-0029>

Bernstein, P. (1998). *Against the gods: The remarkable story of risk*. Wiley.

Blatt, S. J., y Quinlan, P. (1967). Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 31(2), 169-174. <https://doi.org/10.1037/h0024413>

Branden, N. (1990). *Cómo mejorar su Autoestima*. Paidós.

Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem: a new concept of man's psychological nature*. Nash Publishing Corporation.

- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J., y Tomás-Sábado, J. (2019). Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self-efficacy in nursing students. *Enfermería Clínica*, 30(6), 398-403.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcle.2019.07.013>
- Burka, J., y Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Da Capo.
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination*. University of Guelph.
- Cao, L. (2012) Differences in procrastination and motivation between undergraduate and graduate students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 12(2) 39- 64.
<https://doi.org/10.14434/josotl.v12i2.2018>
- Cardona Villa, L. C. (2015). *Relación entre Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de grado, Universidad de Antioquia]
<https://hdl.handle.net/10495/16050>
- Chu, A. H. C., y Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Clariana, M. (2013). Personalidad, Procrastinación y Conducta Deshonesta en alumnado de Distintos Grados Universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(2), 451-472. <https://doi.org/10.14204/ejrep.30.13030>
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. Freeman.
- Corkin, Yu y Lindt (2011). Comparing active delay and procrastination from a self regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21(5), 602- 606.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.07.005>

- Costa, P.T. y McCrae, R.R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Dewitte, S. y Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469-489. <https://doi.org/10.1002/per.461>
- Díaz Morales, J. F. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51), 43-60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., y Cohen, J. (2008). Millon's personality styles related to procrastination: A dynamic view of the personality styles of chronic task delays. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 554- 558. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.018>
- Di Fabio, A. (2006). Decisional procrastination correlates: personality traits, self-esteem or perception of cognitive failure?. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6, 109–122. <https://doi.org/10.1007/s10775-006-9000-9>
- Dominguez, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95. <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>
- Durán Rodríguez, C. T. y Moreta Herrera, C. R. (2017). Procrastinación Académica y Autorregulación Emocional en Estudiantes Universitarios. *I Congreso de: CIENCIA, SOCIEDAD E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA*. <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2074>
- Duru, E., y Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology*, 6(2), 97-119. <https://doi.org/10.17583/ijep.2017.2584>

- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., y Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Elliott, G. C. (2001). *Theorizing the Relationship Between Self-Esteem and Identity*. Cambridge University Press.
- Ellis, A., y Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New American Library.
- Epstein, S. (1980). *The self-concept: A review and the proposal of an integrated theory of personality*. Prentice Hall.
- Estrugo, L. y Donadio, L. (2016). Etiquetamiento escolar, autoestima y personalidad. Un análisis correlacional desde la visión de los alumnos. *PSOCIAL*, 2(1), 6-15. <https://doi.org/10.62174/%7bpsocial}.v2i1.1482>
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self awareness, and time limits on ‘working best under pressure’. *European Journal of Personality*, 15(5), 391–406. <https://doi.org/10.1002/per.413>
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673–679. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90140-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90140-6)
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90018-L](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90018-L)
- Ferrari, J. R. y Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91–96. <https://doi.org/10.1017/S113874160000634X>

- Ferrari, J. R. y Dovidio, J. F. (2000). Examining behavioural processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 127–137. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2247>
- Ferrari, J. R. y Emmons, R. (1995). Methods of procrastination and their relation to self control and self reinforcement. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 10(1), 135-142.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. y McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. Plenum Press.
- Ferrari, J., Díaz, J., O’Callaghan, J., Díaz, K. y Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458-464. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022107302314>
- Ferrari, J. R., Wolfe, R. N., Wesley, J.C., Schoff, L. A., y Beck, B.L. (1995). Ego-identity and academic procrastination among university students. *Journal of College Student Development*, 36(4), 361-367.
- Freud, S. (1926). *Inhibición, síntoma y angustia*. Vol 20. Amorrortu.
- Furlan, L.; Heredia, D., Piemontesi, S. y Tuckman, B.W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología*, 9(3), 142 – 149. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483549016020.pdf>
- Furlan, L.; Heredia, D.; Piemontesi, S.; Illbele, A. y Sánchez Rosas, J. (2010) Adaptación de la escala de procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios. *Acta académica*.
- Garaigordobil, M. y Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32(141), 37-64. <https://doi.org/10.33776/amc.v32i141.2132>

- Garzón Umerenkova, A. y Gil Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Gerosa, F. (2016). Personalidad, Autoestima y Desempeño Académico. Una aproximación complementaria a partir de la Teoría de los Cinco Factores de la personalidad. *PSOCIAL*, 2(2), 46-53. <https://doi.org/10.62174/%7bpsocial}.v2i2.2146>
- Gil-Tapia, L. y Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), 89-96.
- Giraldo, K. P., y Holguín, M. J. A. (2017). Autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Glick, D. M., Millstein, D. J., y Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81–88. [10.1016/j.jcbs.2014.04.002](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.002)
- Góngora, V. C. y Casullo, M. M. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y evaluación*, 1(27), 179-194.
- González-Pianda, J., Núñez Pérez, J., Glez-Pumariega, S. y García, M. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9(2), 271-289. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7405>
- Hajloo, N. (2014). Relationships between self-efficacy, self-esteem and procrastination in undergraduate psychology students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(3), 42-49. <https://bit.ly/3xn2ZYB>

- Hen, M., y Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(1), 556–563.
<https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Hen, M., y Goroshit, M. (2014). Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: A comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of learning disabilities*, 47(2), 116-124. <https://doi.org/10.1177/0022219412439325>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., y Sospedra-Baeza, M. J. (2022). Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis. *Revista Fuentes*, 24(1), 77-89.
<https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.19907>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., y Sospedra-Baeza, M. J. (2021). Rendimiento académico en universitarios españoles: el papel de la personalidad y la procrastinación académica. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1), 1-13.
<https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1533>
- Humpire Romero, C. L. (2023). *Influencia de los niveles de autoestima y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]
<https://lc.cx/UeAk6f>
- Janis, I. L., y Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free Press.
- Johnson, J., y Bloom, A. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00109-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00109-6)
- Kasper, G. (2004). Tax procrastination: Survey finds 29% have yet to begin taxes. *Gail Kasper Consulting Group*.

- Kim, K. y Seo, E. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: a meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82(1), 26-33.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kimık, Ö., y Odacı, H. (2020). Effects of dysfunctional attitudes and depression on academic procrastination: does self-esteem have a mediating role?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(5), 638-649. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1780564>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Kotler, S. (2009). Escape artists. *Psychology Today*, 42(5), 72-79.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Ledesma, A. E. (2024). *Autoestima y motivación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Flores*. [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].
repositorio.uflo.edu.ar/server/api/core/bitstreams/7f88b949-b6e9-44fe-8f92-649012b08868/content
- Magnín, L. R. (2021). Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná. *Repositorio Institucional UCA*. [Trabajo final de Licenciatura], Pontificia Universidad Católica Argentina;
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817>.
- McCown, W. y Johnson, J. (1989). *Validation of the Adult Inventory of Procrastination*. *Annual Convention of the American Psychological Association*.
- McCown, W., Johnson, J., y Petzel, T. (1989). Procrastination: A principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 197 – 2002. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3)
- Milgram, N. (1991). *Procrastination*. *Encyclopedia of human biology*.

- Milgram, N. y Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141-156.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V)
- Milgram, N., Batori, G. y Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487-500. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)
- Milgram, N., Mey-Tal, G. y Levinson, Y. (1998). Procrastination generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-316.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
- Milgram, N., Sroloff, B., y Rosenbaum, M. (1988). The procrastination in everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197-212. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90015-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3)
- Missildine, H. (1963). *Your inner child of the past*. Simon y Schuster.
- Morrongiello, N., F. (2021). *Víctimas y Testigos en situación de Bullying y su relación con la Autoestima y Empatía en niños de 11 y 13 años, de escuelas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. [Tesis doctoral, Universidad de Flores]
<https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/tesis%20doctoral/d27b2a36-7568-482c-ad91-e01a6489884a>
- Mruk, C. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice*. Springer Publishing Company
- Mustaca, A. E., Arroyo, M. D. y Franco, P. (2022). Procrastinación Académica e Intolerancia a la Frustración en estudiantes universitarios argentinos. *ConCiencia*, 7(2), 30-47.
<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.3>
- Natividad Sáez, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. [Tesis de doctorado, Universidad de Valencia]
<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?se>
- [e](#)

- Okoiye, O.E., Okezie, N.E. y Nlemadim, M.C. (2017). Impact of academic procrastination and study habit on expressed mathematics anxiety of junior secondary school students in Esan South-East Edo State Nigeria. *British Journal of Psychology Research*, 5(1), 32-40.
- Özer, B. U. (2011). A Cross Sectional Study on Procrastination: Who Procrastinate More?. *International Conference on Education, Research and Innovation*, 18, 34-37.
- Purkey, W. W. (1970). *Self concept and school achievement*. Prentice-Hall.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., y Salmon, B. R. (2000). Procrastination and planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 135–150.
- Rabin, L. A., Fogel, J. y Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 33(3), 344-357. <https://doi.org/10.1080/13803395.2010.518597>
- Riva, M. (2006). *Manejo conductual cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación*. [Tesis de especialización, Pontifice Universidad Javeriana].
- Rocchi, M. S. (2018). *La autoestima y su relación con el bienestar psicológico en mujeres que realizaron un cambio en su proyecto de vida*. [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores]. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/385>
- Rodríguez Camprubí, A. y Clariana Muntada, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., y Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Rozental, A., Bennett, S., Forsström, D., Ebert, D. D., Shafran, R., Andersson, G., y Carlbring, P. (2018). Targeting procrastination using psychological treatments: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01588>
- Salgado Rivera, A. P. (2019). *Procrastinación académica en los niveles de autoestima en estudiantes del tercer ciclo de una Universidad de Trujillo 2019*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo] <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37766>
- Santa Cruz, C. C., y Vera-Ovelar, F. (2019). Niveles de autoestima en estudiantes de medicina de Santa Rosa del Aguaray. *Medicina Clínica y Social*, 3(1), 5-8. <https://doi.org/10.52379/mcs.v3i1.42>
- Santos Morocho, J. L, Jaramillo Oyervide, J. A., Morocho Malla, M. I, Senín Calderón, M. C., y Rodríguez Testal, J. F. (2017). Estudio Transversal: Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina y su Asociación con la Depresión. *Revista médica del hospital de Especialidades José Carrasco Arteaga*, 9(3), 255-260. <https://lc.cx/be-fWC>
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators, and fear of failure: an exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6(3), 225-236. <https://doi.org/10.1002/per.2410060305>
- Schouwenburg, H. C., y Groenewoud, J. T. (2001). Study motivation under social temptation: effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30(2), 229–240. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00034-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00034-9)
- Schouwenburg, H. C., y Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–490. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S)

- Schraw, G.; Wadkins, T. y Olafson, L. (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. [10.1037/0022-0663.99.1.12](https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12)
- Senécal, C., y Guay, F. (2000). Procrastination in Job-Seeking: An Analysis of Motivational Processes and Feelings of Hopelessness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 267-282.
- Senécal, C., Julien, E., y Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135–145. <https://doi.org/10.1002/ejsp.144>
- Shlomo, Z., y Meirav, H. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Academic Procrastination in Academic Communities*, 46(1), 117-130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
- Simkin, H., Azzollini, S., y Voloschin, C. (2014). Autoestima y Problemáticas Psicosociales en la Infancia, Adolescencia y Juventud. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 1(1), 59-96. <https://doi.org/10.62174/%7bpsocial}.v1i1.595>
- Sirois, F., y Pychy, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass* 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Solomon, L. J. y Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Sommer, W. G. (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health*, 39(1), 5-10. <https://doi.org/10.1080/07448481.1990.9936207>

- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tice, D. M., y Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454- 458.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Toaza Navia, V. E., y Valencia Cepeda, M. C. (2023). Procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 2770–2781. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.794>
- Tuckman, B. (2002). Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. APA. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470567.pdf>
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational & Psychological Measurement*, 51(2), 473.
<https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Tuckman, B. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. *American Educational Research Association*.
- Vacha, E. F. y McBride, M. J. (1993). Cramming: A barrier to student success, a way to beat the system, or an effective learning strategy?. *College Student Journal*, 27(1), 2– 11.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Van Eerde, W. y Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming Procrastination? A Meta-Analysis of Intervention Studies. *Educational Research Review*, 25, 73-85.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>

- Vargas, M. A. P. (2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103–120.
<https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Vázquez, A. V. (2023). Influencia de la Autoestima en el rendimiento académico, en estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores. [Tesis de grado, Universidad de Flores] <https://lc.cx/hKn2hM>
- Venti, S. (2006). *Oxford handbook of pensions and retirement income*. Oxford University Press.
- Ventura-León, J., Caycho, T., Barboza-Palomino, M. y Salas, G. (2018). Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes limeños. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 52(1), 44-60.
- Villalobos, H. P. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41(3), 22-31.
- White, R. W. (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. International Universities Press.
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J. y Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23(4), 817-830. <https://doi.org/10.1007/s10459-018-9832-3>

ANEXOS

Constancia de la Utilización del Consentimiento Informado

Preguntas

Respuestas

50

Configuración

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología de la Universidad de Flores se encuentran realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre la Procrastinación Académica y Autoestima en estudiantes de primer año de la carrera de Psicología.

Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que, en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

⋮

He leído y comprendido el consentimiento informado. *

Acepto participar en esta investigación

Formulario de Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman

Formulario con la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (Furlán et al., 2010)

Sección 2 de 3

Escala de Procrastinación Académica (ATPS), adaptación argentina por Furlán et al. (2012). ✕ ⋮

Durante su carrera un estudiante debe cumplir diferentes actividades de aprendizaje, como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc.; y las siguientes frases describen algunas cosas que les pasan a los estudiantes cuando deben realizarlas.

Indica con qué frecuencia esto te ocurre, empleando la escala de 1="Nunca me ocurre" a 5="Siempre me ocurre".

Los valores intermedios son tentativos y es necesario que elijas aquella respuesta que más se adecue a lo que vos efectivamente haces. Considera que no hay respuestas correctas o incorrectas y responde lo más sinceramente posible.

1- Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes. *

1. Nunca

2. Casi nunca

1- Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes. *

- 1. Nunca
 - 2. Poco
 - 3. A veces
 - 4. Bastante
 - 5. Siempre
-

2- Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

3- Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

4- Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

5- Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

6- Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

7- Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

8- Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

9- Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

10- Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

11- Siempre que hago un plan de acción, lo sigo. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

12- Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

13- Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

14- Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

15- Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar. *

- 1. Nunca
- 2. Poco
- 3. A veces
- 4. Bastante
- 5. Siempre

Formulario de Escala de Autoestima de Rosenberg Adaptación Argentina

Escala de Autoestima de Rosenberg validada en población argentina por Góngora y Casullo (2009) administrada a los estudiantes.

Sección 3 de 3

Escala de Autoestima de Rosenberg, adaptación argentina por Góngora y Casullo (2009). ✕ ⋮

Lea los siguientes DIEZ ítems y responda teniendo en cuenta lo que piensa y siente. No hay respuestas incorrectas. Tiene las siguientes CUATRO opciones de respuesta: 0, 1, 2 y 3.

Estoy **totalmente de acuerdo**: 3
Estoy **en parte de acuerdo**: 2
Estoy **algo en desacuerdo**: 1
Estoy **en total desacuerdo**: 0

1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como la mayoría de la gente. *

3. Totalmente de acuerdo

2. En parte de acuerdo

1. Algo en desacuerdo

0. En total desacuerdo

2. Creo que yo tengo bastantes cualidades buenas como persona. *

- 3. Totalmente de acuerdo
- 2. En parte de acuerdo
- 1. Algo en desacuerdo
- 0. En total desacuerdo

3. En términos generales, puedo decir que me siento un fracasado/a. *

- 3. Totalmente de acuerdo
- 2. En parte de acuerdo
- 1. Algo en desacuerdo
- 0. En total desacuerdo

4. Puedo hacer las cosas tan bien como las demás personas. *

- 3. Totalmente de acuerdo
- 2. En parte de acuerdo
- 1. Algo en desacuerdo
- 0. En total desacuerdo

5. Creo que no tengo mucho de que sentirme orgulloso/a. *

- 3. Totalmente de acuerdo
- 2. En parte de acuerdo
- 1. Algo en desacuerdo
- 0. En total desacuerdo

6. Tengo una actitud positiva respecto a mí mismo/a. *

- 3. Totalmente de acuerdo
- 2. En parte de acuerdo
- 1. Algo en desacuerdo
- 0. En total desacuerdo

7. En términos generales, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a. *

- 3. Totalmente de acuerdo
- 2. En parte de acuerdo
- 1. Algo en desacuerdo
- 0. En total desacuerdo

8. Quisiera poder sentir más respeto hacia mí mismo/a. *

- 3. Totalmente de acuerdo
- 2. En parte de acuerdo
- 1. Algo en desacuerdo
- 0. En total desacuerdo

9. Me siento un/a inútil la mayor parte del tiempo. *

- 3. Totalmente de acuerdo
- 2. En parte de acuerdo
- 1. Algo en desacuerdo
- 0. En total desacuerdo

10. Algunas veces suelo pensar que yo no soy una buena persona. *

- 3. Totalmente de acuerdo
- 2. En parte de acuerdo
- 1. Algo en desacuerdo
- 0. En total desacuerdo

Respuestas al Formulario Administrado

Imágenes de las respuestas del formulario administrado a los estudiantes de primer año de la carrera de Psicología.

1	P	He leído y comprendido el consentimiento informado.	1- Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.	2- Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.
2	1	Acepto participar en esta investigación	3. A veces	5. Siempre
3	2	Acepto participar en esta investigación	3. A veces	4. Bastante
4	3	Acepto participar en esta investigación	5. Siempre	5. Siempre
5	4	Acepto participar en esta investigación	1. Nunca	2. Poco
6	5	Acepto participar en esta investigación	5. Siempre	5. Siempre
7	6	Acepto participar en esta investigación	2. Poco	4. Bastante
8	7	Acepto participar en esta investigación	3. A veces	3. A veces
9	8	Acepto participar en esta investigación	1. Nunca	1. Nunca
10	9	Acepto participar en esta investigación	2. Poco	3. A veces
11	10	Acepto participar en esta investigación	5. Siempre	5. Siempre
12	11	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	5. Siempre
13	12	Acepto participar en esta investigación	1. Nunca	2. Poco
14	13	Acepto participar en esta investigación	1. Nunca	3. A veces
15	14	Acepto participar en esta investigación	3. A veces	4. Bastante
16	15	Acepto participar en esta investigación	3. A veces	4. Bastante
17	16	Acepto participar en esta investigación	3. A veces	4. Bastante
18	17	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	3. A veces
19	18	Acepto participar en esta investigación	3. A veces	3. A veces
20	19	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	4. Bastante
21	20	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	4. Bastante
22	21	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	5. Siempre
23	22	Acepto participar en esta investigación	5. Siempre	4. Bastante
24	23	Acepto participar en esta investigación	2. Poco	3. A veces

1	3- Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.	4- Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.	5- Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras.
2	5. Siempre	4. Bastante	1. Nunca
3	3. A veces	4. Bastante	2. Poco
4	4. Bastante	4. Bastante	3. A veces
5	1. Nunca	2. Poco	4. Bastante
6	5. Siempre	4. Bastante	2. Poco
7	2. Poco	3. A veces	4. Bastante
8	3. A veces	4. Bastante	3. A veces
9	1. Nunca	2. Poco	5. Siempre
10	1. Nunca	1. Nunca	1. Nunca
11	5. Siempre	5. Siempre	1. Nunca
12	4. Bastante	4. Bastante	2. Poco
13	2. Poco	2. Poco	4. Bastante
14	1. Nunca	2. Poco	4. Bastante
15	5. Siempre	4. Bastante	2. Poco
16	2. Poco	3. A veces	3. A veces
17	3. A veces	3. A veces	3. A veces
18	5. Siempre	5. Siempre	5. Siempre
19	4. Bastante	4. Bastante	3. A veces
20	3. A veces	5. Siempre	2. Poco
21	3. A veces	5. Siempre	2. Poco
22	5. Siempre	3. A veces	1. Nunca
23	3. A veces	4. Bastante	2. Poco
24	3. A veces	3. A veces	2. Poco

1	6- Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.	7- Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas.
2	4. Bastante	2. Poco
3	3. A veces	3. A veces
4	5. Siempre	3. A veces
5	2. Poco	4. Bastante
6	4. Bastante	3. A veces
7	2. Poco	5. Siempre
8	2. Poco	3. A veces
9	2. Poco	4. Bastante
10	1. Nunca	5. Siempre
11	4. Bastante	2. Poco
12	2. Poco	3. A veces
13	2. Poco	5. Siempre
14	1. Nunca	4. Bastante
15	4. Bastante	3. A veces
16	3. A veces	3. A veces
17	3. A veces	2. Poco
18	5. Siempre	5. Siempre
19	2. Poco	3. A veces
20	3. A veces	3. A veces
21	4. Bastante	3. A veces
22	3. A veces	2. Poco
23	4. Bastante	2. Poco
24	1. Nunca	4. Bastante

1	8- Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.	9- Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.	10- Me propongo que haré algo y luego no logro comenzarlo o terminarlo.
2	5. Siempre	4. Bastante	3. A veces
3	5. Siempre	4. Bastante	3. A veces
4	3. A veces	4. Bastante	5. Siempre
5	2. Poco	3. A veces	1. Nunca
6	2. Poco	3. A veces	3. A veces
7	2. Poco	2. Poco	3. A veces
8	4. Bastante	3. A veces	4. Bastante
9	2. Poco	2. Poco	1. Nunca
10	2. Poco	2. Poco	2. Poco
11	4. Bastante	5. Siempre	5. Siempre
12	4. Bastante	4. Bastante	4. Bastante
13	1. Nunca	1. Nunca	1. Nunca
14	2. Poco	2. Poco	2. Poco
15	3. A veces	3. A veces	5. Siempre
16	3. A veces	2. Poco	2. Poco
17	2. Poco	2. Poco	2. Poco
18	5. Siempre	4. Bastante	4. Bastante
19	3. A veces	2. Poco	4. Bastante
20	3. A veces	3. A veces	3. A veces
21	3. A veces	3. A veces	3. A veces
22	2. Poco	3. A veces	3. A veces
23	4. Bastante	4. Bastante	4. Bastante
24	2. Poco	4. Bastante	1. Nunca

1	11- Siempre que hago un plan de acción, lo sigo.	12- Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento.	13- Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.
2	3. A veces	5. Siempre	5. Siempre
3	2. Poco	3. A veces	4. Bastante
4	3. A veces	5. Siempre	4. Bastante
5	4. Bastante	4. Bastante	1. Nunca
6	4. Bastante	5. Siempre	4. Bastante
7	4. Bastante	3. A veces	2. Poco
8	3. A veces	4. Bastante	4. Bastante
9	4. Bastante	4. Bastante	2. Poco
10	4. Bastante	5. Siempre	2. Poco
11	2. Poco	4. Bastante	5. Siempre
12	3. A veces	5. Siempre	4. Bastante
13	5. Siempre	3. A veces	2. Poco
14	4. Bastante	3. A veces	1. Nunca
15	3. A veces	4. Bastante	4. Bastante
16	3. A veces	3. A veces	2. Poco
17	3. A veces	4. Bastante	2. Poco
18	3. A veces	3. A veces	3. A veces
19	3. A veces	4. Bastante	4. Bastante
20	2. Poco	5. Siempre	4. Bastante
21	5. Siempre	4. Bastante	5. Siempre
22	2. Poco	5. Siempre	3. A veces
23	2. Poco	5. Siempre	5. Siempre
24	3. A veces	3. A veces	3. A veces

1	14- Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.	15- Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.
2	1. Nunca	5. Siempre
3	2. Poco	4. Bastante
4	3. A veces	5. Siempre
5	4. Bastante	3. A veces
6	2. Poco	4. Bastante
7	4. Bastante	3. A veces
8	3. A veces	4. Bastante
9	5. Siempre	1. Nunca
10	4. Bastante	3. A veces
11	1. Nunca	5. Siempre
12	2. Poco	4. Bastante
13	4. Bastante	1. Nunca
14	4. Bastante	2. Poco
15	2. Poco	5. Siempre
16	3. A veces	3. A veces
17	3. A veces	4. Bastante
18	3. A veces	3. A veces
19	2. Poco	5. Siempre
20	2. Poco	4. Bastante
21	2. Poco	4. Bastante
22	2. Poco	3. A veces
23	1. Nunca	5. Siempre
24	2. Poco	3. A veces

1	1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como la mayoría de la gente.	2. Creo que yo tengo bastantes cualidades buenas como persona.	3. En términos generales, puedo decir que me siento un fracasado/a.
2	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
3	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
4	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo
5	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo
6	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
7	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo
8	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
9	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
10	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo
11	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
12	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo
13	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo
14	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo
15	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo
16	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo
17	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo
18	1. Algo en desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo
19	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
20	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo
21	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
22	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo
23	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo
24	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo

1	4. Puedo hacer las cosas tan bien como las demás personas.	5. Creo que no tengo mucho de que sentirme orgulloso/a.	6. Tengo una actitud positiva respecto a mí mismo/a.
2	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
3	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
4	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
5	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
6	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
7	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
8	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
9	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
10	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
11	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo
12	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
13	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
14	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
15	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
16	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
17	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
18	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo
19	0. En total desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo
20	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
21	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
22	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
23	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
24	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo

1	7. En términos generales, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.
2	0. En total desacuerdo
3	1. Algo en desacuerdo
4	2. En parte de acuerdo
5	2. En parte de acuerdo
6	1. Algo en desacuerdo
7	1. Algo en desacuerdo
8	2. En parte de acuerdo
9	2. En parte de acuerdo
10	2. En parte de acuerdo
11	0. En total desacuerdo
12	2. En parte de acuerdo
13	3. Totalmente de acuerdo
14	3. Totalmente de acuerdo
15	1. Algo en desacuerdo
16	2. En parte de acuerdo
17	2. En parte de acuerdo
18	0. En total desacuerdo
19	1. Algo en desacuerdo
20	3. Totalmente de acuerdo
21	3. Totalmente de acuerdo
22	2. En parte de acuerdo
23	2. En parte de acuerdo
24	2. En parte de acuerdo

1	satisfecho/a conmigo mismo/a.	8. Quisiera poder sentir más respeto hacia mí mismo/a.	9. Me siento un/a inútil la mayor parte del tiempo.	10. Algunas veces suelo pensar que yo no soy una buena persona.
2		3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
3		2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
4		3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
5		2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
6		3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
7		2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
8		2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo
9		2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
10		3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
11		3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
12		2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
13		3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
14		0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
15		0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
16		2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
17		2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
18		0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
19		3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo
20		2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
21		3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
22		1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
23		3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo
24		2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo

1	P	He leído y comprendido el consentimiento informado.	1- Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.	2- Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.
24		Acepto participar en esta investigación	2. Poco	4. Bastante
25		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	5. Siempre
26		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	4. Bastante
27		Acepto participar en esta investigación	3. A veces	3. A veces
28		Acepto participar en esta investigación	2. Poco	3. A veces
29		Acepto participar en esta investigación	2. Poco	3. A veces
30		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	5. Siempre
31		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	3. A veces
32		Acepto participar en esta investigación	3. A veces	4. Bastante
33		Acepto participar en esta investigación	3. A veces	5. Siempre
34		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	5. Siempre
35		Acepto participar en esta investigación	2. Poco	2. Poco
36		Acepto participar en esta investigación	3. A veces	4. Bastante
37		Acepto participar en esta investigación	2. Poco	3. A veces
38		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	4. Bastante
39		Acepto participar en esta investigación	5. Siempre	4. Bastante
40		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	4. Bastante
41		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	2. Poco
42		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	3. A veces
43		Acepto participar en esta investigación	2. Poco	2. Poco
44		Acepto participar en esta investigación	5. Siempre	4. Bastante
45		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	2. Poco
46		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	4. Bastante
47		Acepto participar en esta investigación	4. Bastante	4. Bastante

1	3- Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.	4- Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.	5- Empleo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras.
25	1. Nunca	2. Poco	4. Bastante
26	3. A veces	4. Bastante	2. Poco
27	3. A veces	3. A veces	2. Poco
28	2. Poco	3. A veces	3. A veces
29	3. A veces	3. A veces	3. A veces
30	1. Nunca	2. Poco	4. Bastante
31	3. A veces	2. Poco	1. Nunca
32	5. Siempre	4. Bastante	3. A veces
33	3. A veces	2. Poco	2. Poco
34	5. Siempre	1. Nunca	4. Bastante
35	4. Bastante	4. Bastante	2. Poco
36	2. Poco	4. Bastante	2. Poco
37	2. Poco	4. Bastante	2. Poco
38	3. A veces	3. A veces	3. A veces
39	4. Bastante	5. Siempre	2. Poco
40	4. Bastante	5. Siempre	4. Bastante
41	5. Siempre	4. Bastante	3. A veces
42	4. Bastante	4. Bastante	1. Nunca
43	4. Bastante	3. A veces	3. A veces
44	3. A veces	2. Poco	4. Bastante
45	5. Siempre	5. Siempre	1. Nunca
46	3. A veces	2. Poco	1. Nunca
47	3. A veces	3. A veces	2. Poco

1	6- Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.	7- Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas.
25	3. A veces	5. Siempre
26	4. Bastante	3. A veces
27	3. A veces	4. Bastante
28	2. Poco	3. A veces
29	4. Bastante	3. A veces
30	1. Nunca	5. Siempre
31	4. Bastante	2. Poco
32	1. Nunca	3. A veces
33	4. Bastante	3. A veces
34	2. Poco	4. Bastante
35	4. Bastante	2. Poco
36	3. A veces	2. Poco
37	3. A veces	4. Bastante
38	2. Poco	3. A veces
39	4. Bastante	2. Poco
40	5. Siempre	4. Bastante
41	4. Bastante	3. A veces
42	5. Siempre	1. Nunca
43	4. Bastante	3. A veces
44	2. Poco	5. Siempre
45	5. Siempre	2. Poco
46	3. A veces	4. Bastante
47	4. Bastante	2. Poco

1	8- Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.	9- Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.
25	3. A veces	3. A veces
26	3. A veces	3. A veces
27	3. A veces	4. Bastante
28	4. Bastante	3. A veces
29	3. A veces	3. A veces
30	3. A veces	3. A veces
31	4. Bastante	5. Siempre
32	4. Bastante	1. Nunca
33	3. A veces	4. Bastante
34	1. Nunca	3. A veces
35	4. Bastante	3. A veces
36	4. Bastante	3. A veces
37	2. Poco	4. Bastante
38	2. Poco	2. Poco
39	4. Bastante	4. Bastante
40	3. A veces	5. Siempre
41	4. Bastante	4. Bastante
42	5. Siempre	5. Siempre
43	5. Siempre	3. A veces
44	4. Bastante	2. Poco
45	3. A veces	4. Bastante
46	2. Poco	3. A veces
47	4. Bastante	5. Siempre

1	10- Me propongo que haré algo y luego no logro comenzarlo o terminarlo.	11- Siempre que hago un plan de acción, lo sigo.	12- Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento.
25	3. A veces	3. A veces	5. Siempre
26	4. Bastante	3. A veces	4. Bastante
27	5. Siempre	1. Nunca	3. A veces
28	3. A veces	3. A veces	4. Bastante
29	2. Poco	4. Bastante	2. Poco
30	2. Poco	4. Bastante	4. Bastante
31	4. Bastante	2. Poco	5. Siempre
32	3. A veces	2. Poco	5. Siempre
33	3. A veces	3. A veces	4. Bastante
34	1. Nunca	3. A veces	2. Poco
35	4. Bastante	2. Poco	5. Siempre
36	3. A veces	2. Poco	5. Siempre
37	2. Poco	4. Bastante	2. Poco
38	2. Poco	3. A veces	3. A veces
39	4. Bastante	2. Poco	5. Siempre
40	4. Bastante	2. Poco	4. Bastante
41	5. Siempre	3. A veces	5. Siempre
42	5. Siempre	2. Poco	2. Poco
43	4. Bastante	2. Poco	5. Siempre
44	2. Poco	3. A veces	4. Bastante
45	5. Siempre	3. A veces	3. A veces
46	1. Nunca	4. Bastante	5. Siempre
47	4. Bastante	3. A veces	5. Siempre

1	13- Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.	14- Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.
25	4. Bastante	4. Bastante
26	3. A veces	2. Poco
27	4. Bastante	1. Nunca
28	4. Bastante	2. Poco
29	2. Poco	4. Bastante
30	1. Nunca	3. A veces
31	4. Bastante	2. Poco
32	3. A veces	3. A veces
33	4. Bastante	2. Poco
34	4. Bastante	2. Poco
35	5. Siempre	2. Poco
36	5. Siempre	2. Poco
37	3. A veces	2. Poco
38	1. Nunca	5. Siempre
39	4. Bastante	2. Poco
40	5. Siempre	2. Poco
41	5. Siempre	2. Poco
42	5. Siempre	1. Nunca
43	5. Siempre	3. A veces
44	2. Poco	3. A veces
45	4. Bastante	2. Poco
46	2. Poco	4. Bastante
47	3. A veces	2. Poco

1	15- Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.	1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como la mayoría de la gente.
25	4. Bastante	3. Totalmente de acuerdo
26	4. Bastante	2. En parte de acuerdo
27	5. Siempre	3. Totalmente de acuerdo
28	3. A veces	3. Totalmente de acuerdo
29	3. A veces	3. Totalmente de acuerdo
30	3. A veces	3. Totalmente de acuerdo
31	5. Siempre	3. Totalmente de acuerdo
32	5. Siempre	2. En parte de acuerdo
33	2. Poco	2. En parte de acuerdo
34	1. Nunca	1. Algo en desacuerdo
35	4. Bastante	2. En parte de acuerdo
36	4. Bastante	3. Totalmente de acuerdo
37	5. Siempre	3. Totalmente de acuerdo
38	2. Poco	3. Totalmente de acuerdo
39	4. Bastante	2. En parte de acuerdo
40	4. Bastante	2. En parte de acuerdo
41	3. A veces	2. En parte de acuerdo
42	4. Bastante	2. En parte de acuerdo
43	3. A veces	3. Totalmente de acuerdo
44	3. A veces	3. Totalmente de acuerdo
45	5. Siempre	1. Algo en desacuerdo
46	4. Bastante	3. Totalmente de acuerdo
47	3. A veces	3. Totalmente de acuerdo

1	2. Creo que yo tengo bastantes cualidades buenas como persona	3. En términos generales, puedo decir que me siento un fracasado/a	4. Puedo hacer las cosas tan bien como las demás personas
25	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
26	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
27	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
28	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
29	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
30	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
31	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
32	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
33	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
34	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
35	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
36	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
37	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
38	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
39	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
40	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
41	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
42	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
43	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
44	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
45	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo
46	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
47	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo

1	5. Creo que no tengo mucho de que sentirme orgulloso/a	6. Tengo una actitud positiva respecto a mí mismo/a	7. En términos generales, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a
25	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
26	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
27	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
28	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
29	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
30	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
31	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
32	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo
33	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
34	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
35	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
36	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
37	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
38	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
39	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
40	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
41	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo
42	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
43	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
44	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
45	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
46	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
47	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo

1	satisfecho/a conmigo mismo/a	8. Quisiera poder sentir más respeto hacia mí mismo/a	9. Me siento un/a inútil la mayor parte del tiempo	10. Algunas veces suelo pensar que yo no soy una buena persona
25	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
26	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
27	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
28	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
29	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
30	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
31	0. En total desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
32	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
33	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
34	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
35	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
36	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
37	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
38	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
39	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
40	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
41	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
42	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
43	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
44	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
45	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
46	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
47	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo

1	P	He leído y comprendido el consentimiento informado.	1- Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.	2- Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.
29	Acepto participar en esta investigación	2. Poco		3. A veces
30	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante		5. Siempre
31	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante		3. A veces
32	Acepto participar en esta investigación	3. A veces		4. Bastante
33	Acepto participar en esta investigación	3. A veces		5. Siempre
34	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante		5. Siempre
35	Acepto participar en esta investigación	2. Poco		2. Poco
36	Acepto participar en esta investigación	3. A veces		4. Bastante
37	Acepto participar en esta investigación	2. Poco		3. A veces
38	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante		4. Bastante
39	Acepto participar en esta investigación	5. Siempre		4. Bastante
40	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante		4. Bastante
41	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante		2. Poco
42	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante		3. A veces
43	Acepto participar en esta investigación	2. Poco		2. Poco
44	Acepto participar en esta investigación	5. Siempre		4. Bastante
45	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante		2. Poco
46	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante		4. Bastante
47	Acepto participar en esta investigación	1. Nunca		2. Poco
48	Acepto participar en esta investigación	1. Nunca		2. Poco
49	Acepto participar en esta investigación	4. Bastante		2. Poco
50	Acepto participar en esta investigación	5. Siempre		5. Siempre

1	3- Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.	4- Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.	5- Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras.
30	1. Nunca	2. Poco	4. Bastante
31	3. A veces	2. Poco	1. Nunca
32	5. Siempre	4. Bastante	3. A veces
33	3. A veces	2. Poco	2. Poco
34	5. Siempre	1. Nunca	4. Bastante
35	4. Bastante	4. Bastante	2. Poco
36	2. Poco	4. Bastante	2. Poco
37	2. Poco	4. Bastante	2. Poco
38	3. A veces	3. A veces	3. A veces
39	4. Bastante	5. Siempre	2. Poco
40	4. Bastante	5. Siempre	4. Bastante
41	5. Siempre	4. Bastante	3. A veces
42	4. Bastante	4. Bastante	1. Nunca
43	4. Bastante	3. A veces	3. A veces
44	3. A veces	2. Poco	4. Bastante
45	5. Siempre	5. Siempre	1. Nunca
46	3. A veces	2. Poco	1. Nunca
47	3. A veces	3. A veces	2. Poco
48	1. Nunca	2. Poco	4. Bastante
49	1. Nunca	1. Nunca	5. Siempre
50	3. A veces	4. Bastante	3. A veces
51	5. Siempre	5. Siempre	5. Siempre

1	6- Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.	7- Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas.
30	1. Nunca	5. Siempre
31	4. Bastante	2. Poco
32	1. Nunca	3. A veces
33	4. Bastante	3. A veces
34	2. Poco	4. Bastante
35	4. Bastante	2. Poco
36	3. A veces	2. Poco
37	3. A veces	4. Bastante
38	2. Poco	3. A veces
39	4. Bastante	2. Poco
40	5. Siempre	4. Bastante
41	4. Bastante	3. A veces
42	5. Siempre	1. Nunca
43	4. Bastante	3. A veces
44	2. Poco	5. Siempre
45	5. Siempre	2. Poco
46	3. A veces	4. Bastante
47	4. Bastante	2. Poco
48	2. Poco	4. Bastante
49	1. Nunca	5. Siempre
50	3. A veces	2. Poco
51	5. Siempre	2. Poco

1	8- Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.	9- Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.
30	3. A veces	3. A veces
31	4. Bastante	5. Siempre
32	4. Bastante	1. Nunca
33	3. A veces	4. Bastante
34	1. Nunca	3. A veces
35	4. Bastante	3. A veces
36	4. Bastante	3. A veces
37	2. Poco	4. Bastante
38	2. Poco	2. Poco
39	4. Bastante	4. Bastante
40	3. A veces	5. Siempre
41	4. Bastante	4. Bastante
42	5. Siempre	5. Siempre
43	5. Siempre	3. A veces
44	4. Bastante	2. Poco
45	3. A veces	4. Bastante
46	2. Poco	3. A veces
47	4. Bastante	5. Siempre
48	2. Poco	2. Poco
49	1. Nunca	1. Nunca
50	4. Bastante	3. A veces
51	4. Bastante	3. A veces

1	10- Me propongo que haré algo y luego no logro comenzarlo o terminarlo.	11- Siempre que hago un plan de acción, lo sigo.	12- Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento.
30	2. Poco	4. Bastante	4. Bastante
31	4. Bastante	2. Poco	5. Siempre
32	3. A veces	2. Poco	5. Siempre
33	3. A veces	3. A veces	4. Bastante
34	1. Nunca	3. A veces	2. Poco
35	4. Bastante	2. Poco	5. Siempre
36	3. A veces	2. Poco	5. Siempre
37	2. Poco	4. Bastante	2. Poco
38	2. Poco	3. A veces	3. A veces
39	4. Bastante	2. Poco	5. Siempre
40	4. Bastante	2. Poco	4. Bastante
41	5. Siempre	3. A veces	5. Siempre
42	5. Siempre	2. Poco	2. Poco
43	4. Bastante	2. Poco	5. Siempre
44	2. Poco	3. A veces	4. Bastante
45	5. Siempre	3. A veces	3. A veces
46	1. Nunca	4. Bastante	5. Siempre
47	4. Bastante	3. A veces	5. Siempre
48	1. Nunca	5. Siempre	1. Nunca
49	1. Nunca	5. Siempre	1. Nunca
50	4. Bastante	2. Poco	5. Siempre
51	3. A veces	3. A veces	3. A veces

1	13- Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.	14- Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.
30	1. Nunca	3. A veces
31	4. Bastante	2. Poco
32	3. A veces	3. A veces
33	4. Bastante	2. Poco
34	4. Bastante	2. Poco
35	5. Siempre	2. Poco
36	5. Siempre	2. Poco
37	3. A veces	2. Poco
38	1. Nunca	5. Siempre
39	4. Bastante	2. Poco
40	5. Siempre	2. Poco
41	5. Siempre	2. Poco
42	5. Siempre	1. Nunca
43	5. Siempre	3. A veces
44	2. Poco	3. A veces
45	4. Bastante	2. Poco
46	2. Poco	4. Bastante
47	3. A veces	2. Poco
48	1. Nunca	4. Bastante
49	1. Nunca	5. Siempre
50	4. Bastante	3. A veces
51	4. Bastante	4. Bastante

1	15- Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.	1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como la mayoría de la gente.
30	3. A veces	3. Totalmente de acuerdo
31	5. Siempre	3. Totalmente de acuerdo
32	5. Siempre	2. En parte de acuerdo
33	2. Poco	2. En parte de acuerdo
34	1. Nunca	1. Algo en desacuerdo
35	4. Bastante	2. En parte de acuerdo
36	4. Bastante	3. Totalmente de acuerdo
37	5. Siempre	3. Totalmente de acuerdo
38	2. Poco	3. Totalmente de acuerdo
39	4. Bastante	2. En parte de acuerdo
40	4. Bastante	2. En parte de acuerdo
41	3. A veces	2. En parte de acuerdo
42	4. Bastante	2. En parte de acuerdo
43	3. A veces	3. Totalmente de acuerdo
44	3. A veces	3. Totalmente de acuerdo
45	5. Siempre	1. Algo en desacuerdo
46	4. Bastante	3. Totalmente de acuerdo
47	3. A veces	3. Totalmente de acuerdo
48	1. Nunca	3. Totalmente de acuerdo
49	1. Nunca	3. Totalmente de acuerdo
50	4. Bastante	3. Totalmente de acuerdo
51	3. A veces	2. En parte de acuerdo

1	2. Creo que yo tengo bastantes cualidades buenas como persona.	3. En términos generales, puedo decir que me siento un fracasado/a.	4. Puedo hacer las cosas tan bien como las demás personas.
30	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
31	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
32	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
33	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
34	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
35	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
36	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
37	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
38	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo
39	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
40	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
41	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
42	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
43	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
44	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
45	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo
46	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
47	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
48	3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
49	3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
50	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
51	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo

1	5. Creo que no tengo mucho de que sentirme orgulloso/a.	6. Tengo una actitud positiva respecto a mí mismo/a.	7. En términos generales, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.
30	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
31	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
32	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo
33	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
34	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
35	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
36	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
37	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
38	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
39	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
40	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
41	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo
42	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
43	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
44	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
45	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
46	0. En total desacuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
47	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
48	0. En total desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo
49	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
50	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo
51	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo

1	satisfecho/a conmigo mismo/a.	8. Quisiera poder sentir más respeto hacia mí mismo/a.	9. Me siento un/a inútil la mayor parte del tiempo.	10. Algunas veces suelo pensar que yo no soy una buena persona.
30		2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
31		0. En total desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
32		3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
33		3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo
34		2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
35		3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
36		3. Totalmente de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
37		2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
38		2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
39		3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo
40		2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo
41		2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	0. En total desacuerdo
42		3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo
43		3. Totalmente de acuerdo	3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo
44		0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
45		3. Totalmente de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
46		1. Algo en desacuerdo	1. Algo en desacuerdo	2. En parte de acuerdo
47		2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo
48		2. En parte de acuerdo	0. En total desacuerdo	0. En total desacuerdo
49		3. Totalmente de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo
50		2. En parte de acuerdo	1. Algo en desacuerdo	3. Totalmente de acuerdo
51		2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo	2. En parte de acuerdo