



**Universidad Abierta
Interamericana**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN FINAL (TIF)

**La procrastinación académica y la administración del tiempo en
estudiantes universitarios de primero a quinto año de la carrera de
Psicología**

Autor: Anabella Soledad Yudice

Tutor: Lic. Mario Ángel Favier Dubois

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Febrero 2023

Índice

Resumen	2
Abstract	4
Introducción	5
Metodología	9
Participantes	10
Instrumentos	10
Procedimiento.....	12
Análisis de Datos.....	12
Resultados	14
Caracterización de la Muestra	14
Estadística Descriptiva	15
Correlaciones.....	15
Diferencias entre Grupos.....	16
Referencias	23
Anexos.....	29
Anexo I. Cuestionario Sociodemográfico	29
Anexo II. Escala de Procrastinación Académica de Tuckman [ATPS]	30
Anexo III. Escala Time Management Behavior Questionnaire [TMBS].....	31

Resumen

Objetivos: describir y relacionar la procrastinación académica con la administración del tiempo de los estudiantes universitarios de primero a quinto año.

Material y método: la muestra estuvo conformada por N=125 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la Universidad Abierta Interamericana. Los mismos tenían edades comprendidas entre 18 y 56 años. Se utilizó la *Escala de Procrastinación Académica de Tuckman [ATPS]* (Tuckman, 1990) en su versión adaptada para población argentina por Furlan et al. (2012); la *Escala Time Management Behavior Questionnaire [TMBS]* (Macan et al., 1990; adaptación al español de García Ros & Pérez González, 2012) y un cuestionario de datos sociodemográficos. **Resultados:** se encontró que la procrastinación correlaciona positivamente con preferencias por la desorganización y; negativamente con establecer objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo y percepción de control del tiempo. También se halló que los estudiantes de mayor edad tienden a procrastinar menos y a gestionar más adecuadamente su tiempo que los estudiantes más jóvenes. Por último, se hallaron diferencias significativas según el año de cursada, la ocupación, si habían cursado en otra universidad previamente, si tenían otro título terciario/universitario y si realizaban actividades de bienestar. **Conclusión:** existe una relación significativa entre las variables de estudio, de manera que, una adecuada administración del tiempo indica menores niveles de procrastinación en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: procrastinación – administración del tiempo – estudiantes universitarios
- psicología

Abstract

Objectives: to describe and relate academic procrastination with time management of university students from first to fifth year. **Method:** the sample consisted of N=125 undergraduate psychology students from the Universidad Abierta Interamericana. They ranged in age from 18 to 56 years old. We used the Tuckman Academic Procrastination Scale [ATPS] (Tuckman, 1990) in its version adapted for the Argentine population by Furlan et al. (2012); the Time Management Behavior Questionnaire Scale [TMBS] (Macan et al., 1990; Spanish adaptation by García Ros & Pérez González, 2012) and a sociodemographic data questionnaire. **Results:** procrastination was found to correlate positively with preferences for disorganization and negatively with goal setting and prioritization, time management tools and perceived time control. It was also found that older students tend to procrastinate less and to manage their time more adequately than younger students. Finally, significant differences were found according to year of study, occupation, whether they had previously studied at another university, whether they had another tertiary/university degree and whether they engaged in welfare activities. **Conclusion:** there is a significant relationship between the study variables, so that adequate time management indicates lower levels of procrastination in university students.

Key words: procrastination - time management - university students - psychology.

Introducción

El presente trabajo se basó en el estudio de la Procrastinación académica y la Administración del tiempo de los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana. El interés por la temática surge de considerar que el éxito académico de los universitarios se asocia a indicadores de permanencia, de ajuste y de rendimiento (Credé y Niehorster 2012; Fong et al., 2017; Robbins et al., 2004). Entre los aspectos del rendimiento, se puede mencionar las estrategias que el alumno utiliza para auto-direccionarse hacia el aprendizaje (Britton y Tesser, 1991; De la Fuente et al., 2017; Zimmerman, 2002). En este sentido, el modo de administrar el tiempo académico representa un factor influyente en la disposición hacia el aprendizaje y la regulación de la cognición (Schraw y Denninson, 1994).

Al respecto, se ha observado que una adecuada gestión del tiempo tiene efectos positivos en los resultados de desempeño y de logro académico de los estudiantes (Credé y Kuncel, 2008; Umerenkova y Flores, 2018). Ahora bien, ¿qué implica gestionar adecuadamente el tiempo académico? Varios autores han coincidido en determinar que se trata de un proceso en el que se establecen objetivos académicos claros y se busca alcanzarlos, considerando el tiempo disponible y verificando que sea utilizado (Macan 1994, 1996; Pérez González et al., 2003). Una gestión eficaz del tiempo implica (1) determinar necesidades y objetivos académicos; (2) evaluar el tiempo con el que se cuenta y la percepción de uso, proponiendo tareas ajustadas a la capacidad y disponibilidad temporal; (3) planificar y establecer un orden de prioridades de las tareas a realizar y (4) llevar a cabo un monitoreo del propio rendimiento al concretar las actividades, evaluando si el plan establecido resulta exitoso o es conveniente modificarlo (Zimmerman et al., 1994).

De acuerdo con Garzón Umerenkova y Gil Flores (2017), la administración del tiempo es un buen predictor de la procrastinación. En este sentido, cuando el estudiante percibe que lograr establecerse objetivos y prioridades y, controla el tiempo que dedica a estos, la procrastinación disminuye.

Cabe definir la procrastinación como un patrón cognitivo y conductual en el que la persona tiene la intención o motivación para realizar una determinada tarea, pero le falta diligencia para iniciarla, avanzarla y/o concluirla. Dicho patrón suele ir acompañado por sentimientos de ansiedad, abatimiento o inquietud (Ferrari et al., 1995). En ocasiones, la no terminación de la tarea resulta una consecuencia de la procrastinación; sin embargo, procrastinar no implica necesariamente que la tarea no se termine, sino que refiere a la experiencia de postergación (Furlan et al., 2012).

Un estudio realizado con estudiantes universitarios de Bolivia, determinó que la procrastinación se da en mayor medida por dos motivos: la ansiedad ante la evaluación y la tendencia a sentir abrumación por no gestionar adecuadamente el tiempo académico (Estremadoiro-Parada y Schulmeyer, 2021). Otras investigaciones también destacaron la importancia del autocontrol para lograr una adecuada gestión del tiempo y de las actividades a realizar, indicando que, la procrastinación académica debe evitarse si se espera alcanzar comportamientos autocontrolados (Yoshiy y Kienen, 2018).

En este sentido, Zambrano et al. (2022) han identificado la existencia de una relación negativa entre la procrastinación y la autodirección de estudiantes universitarios ecuatorianos. Este dato sugiere que la postergación de actividades académicas disminuye cuando los estudiantes, independientemente de su sexo, muestran más autodisciplina y autonomía. En la misma línea, Naturil-Alfonso et al. (2018) desarrollaron un estudio con universitarios españoles en el que determinaron que, la procrastinación conduce a una mala gestión del tiempo. Esto se debe a que los

estudiantes procrastinadores aplazan notablemente la realización de una actividad, lo que reduce el tiempo que pueden dedicar a su preparación en el período previo a la entrega. Por este motivo, los investigadores consideran que es importante tomar medidas que orienten al estudiante universitario hacia una adecuada planificación y hábitos de trabajo que le permitan optimizar sus resultados académicos.

En el último año, Garzón Umerenkova y Gil Flores (2022) continuaron sus estudios sobre la procrastinación académica, detallando una serie de factores internos y externos del alumnado que podrían prevenirla. De esta manera, la gestión del tiempo (junto con la motivación, la organización, y la capacidad) se identificó como uno de los factores internos que podrían contribuir a disminuir la experiencia de postergación. Asimismo, un estudio realizado con estudiantes chinos determinó la existencia de asociaciones inversas entre la procrastinación y la gestión del tiempo académico, observando que los estudiantes con mayor predisposición a gestionar su tiempo registraban un menor retraso en la culminación de sus actividades académicas (Chen et al., 2021).

La relación entre la procrastinación y la administración del tiempo académico ha sido confirmada por investigadores en distintos países del mundo. De esta manera, se observó que el hábito de procrastinar puede reducirse cuando los estudiantes gestionan adecuadamente su tiempo, organizando las tareas por orden de prioridad, ordenando lo que se hará cada día, entre otras pautas que facilitan la preparación y organización. Por el contrario, cuando los niveles de retraso académico se incrementan, se reduce el éxito en la gestión del tiempo de los estudiantes (Aribas, 2021; Khotimah et al., 2022).

En Argentina, un grupo de investigadores indagó acerca de la procrastinación académica y su vinculación con otras variables como la intolerancia a la frustración. Para ello, también utilizaron muestras de estudiantes universitarios. Los resultados de la

investigación dieron cuenta de una correlación directa entre ambos constructos, lo que permitió aseverar que la procrastinación del alumnado puede originarse por la baja tolerancia a la frustración (Mustaca et al., 2022).

Cabe destacar que la procrastinación académica también ha sido analizada en función de datos sociodemográficos de los estudiantes, como la edad o el año de cursada. Rodríguez y Clariana (2017) buscaron determinar si la procrastinación disminuía con el paso del tiempo, encontrando que el año académico en curso no influía en la procrastinación, pero sí, la edad del estudiante. Así concluyeron que, a medida que los alumnos se vuelven mayores, muestran menor postergación de las actividades académicas.

La revisión de la literatura permite dar cuenta de una alta incidencia de procrastinación académica en los estudiantes universitarios, por lo que el estudio de este constructo y sus posibles vinculaciones con otras variables de relevancia para el ámbito educativo, resulta pertinente. En este sentido, la presente línea de investigación sobre la procrastinación y su vinculación con la administración del tiempo de los estudiantes universitarios permitirá incrementar el conocimiento sobre la temática en nuestro país, considerando que se han recabado muy pocas investigaciones argentinas que contemplen estas variables en conjunto.

Los resultados del estudio fomentarán la concientización en las instituciones educativas sobre el modo en que la procrastinación y la gestión del tiempo pueden afectar los logros académicos de los estudiantes. Asimismo, facilitará la evaluación y la intervención adecuada con el alumnado que registre altos niveles de procrastinación y/o mala organización del tiempo. En el ámbito de la psicología clínica, los profesionales podrán valerse de los resultados obtenidos en este estudio, como también de estudios

previos, para abordar problemáticas vinculadas a la procrastinación académica y otros rasgos asociados, tales como la dificultad para planificar el uso del tiempo.

Teniendo en cuenta lo hasta aquí mencionado y entendiendo a la procrastinación académica como un fenómeno multicausal, el trabajo se basó en las siguientes preguntas de investigación: ¿cómo es la relación entre la procrastinación académica y la administración del tiempo de los estudiantes universitarios? ¿la procrastinación académica disminuye con el paso del tiempo? ¿la edad de los estudiantes o el año de la carrera que cursan es un factor influyente en la disminución de la procrastinación académica? El objetivo general del estudio fue describir y relacionar la procrastinación académica con la administración del tiempo de los estudiantes universitarios de primero a quinto año. Para ello, se plantearon los siguientes objetivos específicos: describir la procrastinación académica y la administración del tiempo de los estudiantes universitarios de primero a quinto año; relacionar la procrastinación académica con la administración del tiempo de los estudiantes universitarios; comparar la procrastinación académica y la administración del tiempo de los estudiantes universitarios según el año de cursada; comparar la procrastinación académica y la administración del tiempo de los estudiantes universitarios según la edad.

Por último, se plantearon los siguientes supuestos: (1) se espera encontrar una relación negativa de la procrastinación académica con la administración del tiempo en los estudiantes universitarios; (2) se espera que la procrastinación académica disminuya a medida que aumenta la edad de los estudiantes universitarios.

Metodología

Diseño

La investigación se basó en un enfoque cuantitativo con un alcance de tipo descriptivo, correlacional y comparativo. Se llevó a cabo un diseño no experimental con

una secuencia de tiempo transversal, ya que los datos fueron recolectados en un único momento temporal (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Participantes

Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional por conveniencia del investigador. Los participantes fueron seleccionados en función de algunas de sus características, aplicando criterios racionales y sin recurrir a la selección casual (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

El muestreo se llevó a cabo durante el período comprendido entre los meses de noviembre y diciembre del año 2022 y se incluyeron N=125 estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana. Fueron excluidos los protocolos de todas aquellas personas que al momento de la administración poseían el diagnóstico de un Trastorno Obsesivo Compulsivo, Trastorno Depresivo o Trastorno de Ansiedad.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico compuesto por preguntas relativas a la edad, género, año de cursada, si asistió a otra universidad anteriormente, si tiene título universitario o terciario previo, ocupación, estado civil, si tiene hijos/as, si realiza actividades de bienestar (deporte, hobbies), si recibe apoyo de las personas del entorno y de qué tipo (económico, logístico, emocional) (ver Anexo I).

Escala de Procrastinación Académica de Tuckman [ATPS] (Tuckman, 1990) en su versión adaptada para población argentina por Furlan et al. (2012). Se trata de una prueba diseñada para medir la tendencia a perder el tiempo, postergar o hacer cosas que ya deberían estar hechas. Cuenta con 15 ítems de codificación directa (ítems 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 15) e inversa (ítems 5, 7, 11, 14). Utiliza un formato de tipo Likert

con cinco opciones de respuestas, donde 1= “nunca” y 5= “siempre”. Una vez invertidos los valores de los ítems inversos, se obtienen la medida de procrastinación sumando las puntuaciones asignadas a cada ítem. La escala total tiene un rango de 15 a 75 puntos, siendo los valores más altos los que indican mayor nivel de procrastinación académica. La adaptación argentina de la ATPS constituye una medida válida y fiable de la procrastinación académica en estudiantes universitarios locales, para ser empleada con fines de investigación ($\alpha = .94$).

Escala Time Management Behavior Questionnaire [TMBS] (Macan et al., 1990; adaptación al español de García Ros & Pérez González, 2012). Es un cuestionario autoadministrable vinculado a la forma en que los estudiantes manejan el tiempo de aprendizaje y estudio. Consta de 34 ítems y utiliza una escala de respuesta tipo Likert de cinco niveles: 1 “Nunca”, 2 “Pocas veces”, 3 “Algunas veces”, 4 “Habitualmente” y 5 “Siempre”. Un mayor puntaje del cuestionario indica mejores prácticas para administrar el tiempo. La prueba está integrada por cuatro subescalas que evalúan dimensiones conductuales y actitudinales relacionadas con la gestión del tiempo académico:

a) Establecer objetivos y prioridades (10 ítems). Evalúa la predisposición de los estudiantes para seleccionar y priorizar las tareas que precisa hacer para alcanzar sus objetivos.

b) Herramientas para la gestión del tiempo (11 ítems). Mide el uso que el sujeto hace de las conductas asociadas usualmente con la gestión eficaz del tiempo, tales como confeccionar listas, horarios y planificar.

c) Preferencias por la desorganización (8 ítems). Evalúa las formas en que el sujeto aborda sus tareas y el mantenimiento de un entorno de estudio planificado.

d) Percepción de control sobre el tiempo (5 ítems). Evalúa el grado en el que las percepciones del estudiante acerca del control del tiempo afectan de forma directa al modo en como lo utiliza.

La fiabilidad de las subescalas se determinó a partir del alpha de Cronbach. Los valores obtenidos corresponden a 0.84 para Establecimiento de metas y prioridades, 0.79 para Herramientas para la gestión del tiempo, 0.71 para Percepción de control del tiempo y 0.72 para Preferencias por la desorganización.

Procedimiento

La participación de los sujetos en el estudio fue voluntaria y se les garantizó el anonimato y confidencialidad de los datos durante todo el proceso de investigación, informando a los mismos que podrían abandonar el proceso en cualquier momento en caso que así lo desearan. La muestra fue contactada de manera presencial en las distintas sedes de la Universidad Abierta Interamericana y virtual, a través de plataformas como WhatsApp, Facebook, Instagram y Twitter, con el fin de llegar a estudiantes que cumplan con los requisitos incluyentes de la investigación.

Se les envió a los participantes un formulario, realizado a través de la herramienta digital Google Forms, el cual fue respondido sin límites de tiempo y enviado en un solo momento. El formulario contenía un consentimiento informado, por medio del cual se describía el objetivo de la investigación y se detallaba la propuesta, invitando a los sujetos a colaborar con el estudio.

Análisis de Datos

Los datos obtenidos fueron sistematizados con el software IBM-SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) versión 26. Se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, observándose que podía asumirse una

distribución asimétrica en todas las variables y sus respectivas dimensiones ($p < 0.05$). Se decidió implementar estadística no paramétrica para la correlación entre variables (prueba: Rho de Spearman), el análisis de diferencias de grupos bicategoriales (prueba: U de Mann Whitney) y policategoriales (prueba: H de Kruskal Wallis).

Se decidió separar la muestra en dos grupos utilizando el punto de corte de 25 años con la finalidad de comparar la procrastinación académica entre ambos grupos. Esta decisión se tomó considerando que el artículo 663 del Código Civil y Comercial de la Nación Argentina prevé que los progenitores deben proveer de recursos a sus hijos hasta los 25 años, si la prosecución de sus estudios o preparación profesional para un arte u oficio, le impide proveerse de lo necesario para sostenerse en forma independiente. De esta manera, se contempla que a los 25 años se concluyen los estudios e inicia la actividad laboral de la mayoría de los estudiantes, que ven concluido su período formativo. Asimismo, desde la perspectiva de la psicología evolutiva, Uriarte Arciniega (2005) propone los 25 años como la edad aproximada en la que se diferencia la adultez emergente de la edad adulta temprana. En esta etapa cobran relevancia aspectos de carácter vinculados con la madurez psicológica, de igual importancia que los acontecimientos sociales normativos.

A la luz de estos argumentos, se infiere que los estudiantes de esta edad o mayores pueden tener posiciones distintas a las de los más jóvenes en relación a sus estudios.

Resultados

Caracterización de la Muestra

Tabla 1.
Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios.

<i>Estudiantes universitarios</i>		<i>% (n)</i>
Género	Masculino	20.0 (25)
	Femenino	80.0 (100)
Año de cursada	Primer año	20.0 (25)
	Segundo año	20.0 (25)
	Tercer año	20.0 (25)
	Cuarto año	20.0 (25)
	Quinto año	20.0 (25)
Asistió a otras universidades	Si	43.2 (54)
	No	56.8 (71)
Títulos universitarios previos	Si	10.4 (13)
	No	89.6 (112)
Otras ocupaciones	Trabajo en relación de dependencia	45.6 (57)
	Trabajador/a independiente	21.6 (27)
	Trabajo de inserción informal	8.0 (10)
	No tengo otra ocupación	24.8 (31)
Estado civil	Soltero/a	54.4 (68)
	En pareja	21.6 (27)
	En concubinato	8.8 (11)
	Casado/a	9.6 (12)
	Separado/a	4.0 (5)
	Divorciado/a	1.6 (2)
Hijos/as	Si	20.0 (25)
	No	80.0 (100)
Actividades recreativas	Si	75.2 (94)
	No	24.8 (31)
Apoyo de las personas del entorno	Si	94.4 (118)
	No	5.6 (7)
Tipo de apoyo	Económico	40.0 (50)
	Logístico	8.0 (10)
	Emocional	46.4 (58)
	No recibo apoyo	5.6 (7)

En la Tabla 1 se presentan las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios incluidos en la muestra. Los mismos tenían edades comprendidas entre 18 y 56 años ($M=27.70$; $DT= 8.86$; $Med=26$).

Estadística Descriptiva

Tabla 2.

Descripción de las variables de estudio.

	<i>M (DT)</i>	<i>95% IC</i>	<i>Rango</i>	<i>N</i>
Procrastinación	42.86 (17.20)	[39.81 – 45.90]	15-75	125
Establecer prioridades y objetivos	34.84 (9.70)	[33.12 – 36.56]	10-47	125
Herramientas	32.70 (12.32)	[30.51 – 34.88]	11-55	125
Preferencias por la desorganización	18.90 (7.30)	[17.60 – 20.19]	8-39	125
Percepción de control del tiempo	16.22 (3.70)	[15.57 – 16.88]	5-23	125

Nota: IC: intervalo de confianza.

Se observaron las siguientes medias, desvíos típicos, intervalos de confianza y rangos de la variable procrastinación y de las dimensiones de la variable administración del tiempo: establecer prioridades y objetivos; herramientas para la gestión del tiempo, preferencias por la desorganización y percepción de control del tiempo (ver Tabla 2).

Correlaciones

Tabla 3.

Correlación entre las variables de estudio.

	<i>1.</i>	<i>2.</i>	<i>3.</i>	<i>4.</i>	<i>5.</i>	<i>6.</i>
1. Procrastinación	.	-.743**	-.690**	.756**	-.819**	-.442**
2. Est. objetivos y prioridades		.	.852**	-.703**	.642**	.326**
3. Herramientas			.	-.668**	.534**	.309**
4. Pref. por la desorganización				.	-.728**	-.327**
5. Per. de control del tiempo					.	.324**
6. Edad						.

Nota: **: la correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

*: la correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Se observaron correlaciones positivas de la procrastinación con las siguientes dimensiones de la administración del tiempo: establecer objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo y percepción de control del tiempo. Asimismo, la procrastinación correlacionó en forma positiva con la dimensión preferencias por la desorganización.

En lo que respecta a la edad, se encontraron asociaciones positivas con establecimiento de objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo y

percepción de control del tiempo. Este dato indica que las variables se incrementan a medida que aumenta la edad de los participantes. Por el contrario, a mayor edad de los participantes, menores son los niveles de procrastinación y de preferencias por la desorganización (ver Tabla 3).

Diferencias entre Grupos

Tabla 4.

Diferencias según edad.

	<i>Edad</i>	<i>Rango prom.</i>	<i>u.</i>	<i>p.</i>
Procrastinación	Hasta 25 años	83.65	692.50	.000
	Más de 25 años	43.32		
Establecer objetivos y prioridades	Hasta 25 años	45.49	884.00	.000
	Más de 25 años	79.69		
Herramientas	Hasta 25 años	46.49	945.00	.000
	Más de 25 años	78.73		
Preferencias por la desorganización	Hasta 25 años	78.98	977.50	.000
	Más de 25 años	47.77		
Percepción de control del tiempo	Hasta 25 años	48.84	1088.50	.000
	Más de 25 años	76.49		

Se dividió la muestra en dos grupos en función de la edad tomando como referencia el valor de 25 años. Se observó que las personas más jóvenes (con edades comprendidas entre 18 y 25 años) registran niveles más elevados de procrastinación y preferencias por la desorganización. En cambio, las personas más adultas (con edades comprendidas entre 26 y 56 años) presentaban puntuaciones más altas en el establecimiento de objetivos y prioridades, las herramientas para la gestión del tiempo y la percepción de control del tiempo (ver Tabla 4).

Tabla 5.

Diferencias según año de cursada.

	<i>Año de cursada</i>	<i>Rango prom.</i>	<i>h.</i>	<i>p.</i>
Procrastinación	Primer año	78.00	21.92	.000
	Segundo año	80.92		
	Tercer año	39.68		
	Cuarto año	60.02		
	Quinto año	56.38		

Establecer objetivos y prioridades	Primer año	49.28	17.55	.002
	Segundo año	50.08		
	Tercer año	85.14		
	Cuarto año	70.62		
	Quinto año	59.88		
Herramientas	Primer año	54.80	17.08	.002
	Segundo año	45.64		
	Tercer año	85.64		
	Cuarto año	63.14		
	Quinto año	65.78		
Preferencias por la desorganización	Primer año	73.98	23.76	.000
	Segundo año	83.50		
	Tercer año	37.08		
	Cuarto año	62.22		
	Quinto año	58.22		
Percepción de control del tiempo	Primer año	47.26	11.12	.025
	Segundo año	53.46		
	Tercer año	74.08		
	Cuarto año	67.92		
	Quinto año	72.28		

Se observaron diferencias significativas según el año de cursada de los estudiantes. Quienes cursan el segundo año de la carrera obtienen puntuaciones más elevadas de procrastinación y de preferencias por la desorganización. Por el contrario, quienes cursan el tercer año de la carrera presentan mayores puntajes en establecer objetivos y prioridades, implementar herramientas para la gestión del tiempo y percibir que tienen control de su tiempo (ver Tabla 5).

Tabla 6.
Diferencias según universidad anteriormente.

	<i>Univ. anterior</i>	<i>Rango prom.</i>	<i>u.</i>	<i>p.</i>
Procrastinación	Si	48.82	1151.50	.000
	No	73.78		
Establecer objetivos y prioridades	Si	72.63	1397.00	.009
	No	55.68		
Herramientas	Si	72.36	1411.50	.011
	No	55.88		
Preferencias por la desorganización	Si	53.44	1401.00	.010
	No	70.27		
Percepción de control del tiempo	Si	73.63	1343.00	.004
	No	54.92		

Se encontró que los estudiantes que no cursaron en otras universidades previamente registran mayores niveles de procrastinación y de preferencias por la desorganización. Asimismo, quienes cursaron en otras universidades con anterioridad presentan mayores puntajes en las dimensiones establecer objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo y percepción de control del tiempo (ver Tabla 6).

Tabla 7.
Diferencias según año de ocupación.

	<i>Ocupación</i>	<i>Rango prom.</i>	<i>h.</i>	<i>p.</i>
Procrastinación	Relación de dependencia	53.76	29.46	.000
	Independiente	45.24		
	Inserción informal	82.45		
	No tengo otra ocupación	89.18		
Establecer objetivos y prioridades	Relación de dependencia	71.75	18.14	.000
	Independiente	74.04		
	Inserción informal	49.55		
	No tengo otra ocupación	41.65		
Herramientas	Relación de dependencia	71.75	19.10	.000
	Independiente	75.04		
	Inserción informal	42.25		
	No tengo otra ocupación	43.11		
Preferencias por la desorganización	Relación de dependencia	51.81	19.73	.000
	Independiente	55.76		
	Inserción informal	79.80		
	No tengo otra ocupación	84.47		
Percepción de control del tiempo	Relación de dependencia	72.65	25.08	.000
	Independiente	77.31		
	Inserción informal	41.05		
	No tengo otra ocupación	39.87		

Se halló que los estudiantes universitarios que no tienen otra ocupación registran mayores niveles de procrastinación y preferencias por la desorganización que el resto de la muestra. Por otra parte, quienes trabajan de manera independiente obtienen puntuaciones más elevadas en establecer objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo y percepción de control del tiempo (ver Tabla 7).

Tabla 8.
Diferencias según actividades recreativas.

<i>Act. recreativas</i>	<i>Rango prom.</i>	<i>u.</i>	<i>p.</i>
-------------------------	--------------------	-----------	-----------

Procrastinación	Si	57.66	955.50	.004
	No	79.18		
Establecer objetivos y prioridades	Si	66.88	1092.50	.036
	No	51.24		
Herramientas	Si	67.05	1076.00	.029
	No	50.71		
Percepción de control del tiempo	Si	68.86	906.50	.001
	No	45.24		

Se observaron diferencias significativas en la procrastinación, siendo los estudiantes que no realizan actividades recreativas los que registran mayores puntajes. Asimismo, quienes sí realizan actividades recreativas presentan puntuaciones más altas en establecer objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo y percepción de control del tiempo (ver Tabla 8).

Discusión

El objetivo principal de este trabajo fue describir y relacionar la procrastinación académica con la administración del tiempo de los estudiantes universitarios de primero a quinto año. Para conseguirlo, se evaluó una medida de procrastinación y cuatro medidas de administración del tiempo: establecer objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo, preferencias por la desorganización y percepción de control del tiempo. De esta manera, se evidenció la correlación entre ambas variables.

Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes universitarios alcanzan niveles moderados de procrastinación. Asimismo, las medidas de tendencia central permitan dar cuenta de que tienden a la administración adecuada de su tiempo. En lo que respecta al análisis de correlaciones, se pudo observar una relación positiva entre la procrastinación y las preferencias por la desorganización, es decir, que los estudiantes que más procrastinan registran mayor dificultad para abordar las tareas académicas y mantener un entorno de estudio planificado. En este sentido, cabe resaltar los aportes de Naturil-Alfonso et al. (2018), quien mencionaba la importancia de entrenar a los

estudiantes en hábitos de trabajo que faciliten la organización y la planificación, con la intención de reducir la postergación de actividades y contribuir al éxito académico.

Por otra parte, se hallaron relaciones negativas de la procrastinación con las dimensiones establecer objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo y percepción de control del tiempo. En otras palabras, cuanto menor es la procrastinación del alumno, mayor es su capacidad para seleccionar y priorizar las actividades que debe realizar, implementar acciones que le permitan administrar eficazmente el tiempo y percibir que tiene control sobre su disponibilidad temporal. Estos hallazgos se vinculan con investigaciones como la de Garzón Umerenkova y Gil Flores (2022), donde se propone que una adecuada gestión del tiempo contribuye a una reducción de las conductas procrastinadoras. Otros autores en distintos países del mundo (Aribas, 2021; Chen et al., 2021; Khotimah et al., 2022) también dan cuenta de una vinculación negativa entre ambas variables.

Por todo lo mencionado, el supuesto 1 (*“se espera encontrar una relación negativa de la procrastinación académica con la administración del tiempo en los estudiantes universitarios”*), se confirma. Dicha confirmación se sustenta tanto en los resultados del presente estudio, como en las conclusiones de investigaciones previas.

En relación al supuesto 2 (*“se espera que la procrastinación académica disminuya a medida que aumenta la edad de los estudiantes universitarios”*), se encontró que el grupo de estudiantes menores de 25 años registraba mayores niveles de procrastinación y de preferencias por la desorganización. Por el contrario, el alumnado mayor de 25 años presentaba puntuaciones que daban cuenta de una administración del tiempo mucho más adecuada que la del grupo de universitarios más jóvenes. Estos datos permitieron confirmar la hipótesis propuesta y se vincularon con los postulados de Rodríguez y Clariana (2017) acerca de la procrastinación y el paso del tiempo;

concluyendo que la postergación de las actividades académicas se ve disminuida en la medida en que los estudiantes se vuelven mayores. Este resultado puede atribuirse al hecho de que los 25 años son contemplados por la legislación argentina como la edad en la que se suelen concluir los estudios e iniciar la actividad laboral, por lo que los progenitores dejan de tener la obligación de proveer de recursos a sus hijos si estos continúan sus estudios o preparación profesional. Por este motivo se estima que, a partir de esa edad, la consecución de los estudios universitarios puede ligarse en mayor medida a la automotivación y autodisciplina del estudiante.

El análisis de diferencias de grupos, permitió hallar diferencias significativas según el año de cursada. De esta manera, se encontró que los alumnos de segundo año de la carrera de psicología son quienes registran mayor procrastinación y preferencias por la desorganización, mientras que, los estudiantes de tercer año obtienen puntajes más elevados en establecer objetivos y prioridades, implementar herramientas para la administración del tiempo y percibir que controlan el tiempo disponible. Si bien las investigaciones mencionadas no dan lugar a diferencias en función del curso académico (Rodríguez y Clariana, 2017), los resultados de la presente línea de trabajo dan cuenta de un punto de quiebre a partir del tercer año de la carrera. Se infiere que hasta segundo año los estudiantes atraviesan un proceso de adaptación a la universidad, al plan de estudios, a los cronogramas de trabajo, a las reglamentaciones de la institución, entre otros factores que pudieran influir en su capacidad para administrar adecuadamente el tiempo. Una vez finalizado este proceso, a partir del tercer año de estudio, el alumno comenzaría a incorporar mayores herramientas que le permiten organizarse y planificar la consecución de sus estudios. El dato reportado puede vincularse al concepto de engagement o compromiso académico, entendido como el compromiso activo del alumno con sus estudios universitarios. Dicho compromiso resulta de la combinación

exitosa del buen desempeño y de una integración adecuada al contexto de la universidad (Horstmanshof & Zimitat, 2007). Por tanto, se recomienda indagar este aspecto en futuras líneas de investigación.

En torno a otras variables sociodemográficas, se observó que la procrastinación y las preferencias por la desorganización son mayores para aquellos estudiantes que no tienen otra ocupación. En cambio, quienes tienen un trabajo independiente presentan mayores conductas que dan cuenta de una adecuada gestión del tiempo. Algo similar sucede con las actividades recreativas (deportes, pasatiempos, hobbies), quienes las llevan a cabo logran gestionar mejor su tiempo, mientras que, aquellos estudiantes que no realizan actividades recreativas son más procrastinadores. Estos resultados permiten dar cuenta de que la experiencia de postergación aumenta cuando las personas tienen más tiempo disponible. Al respecto, Zambrano et al. (2022) advertía la existencia de una relación inversa entre procrastinación y autodirección. Esto sugiere que la involucración del estudiante en otras actividades independientes de sus estudios (ya sea un trabajo o una actividad recreativa) requiere de un mayor grado de autonomía y autodirección, lo que contribuye a implementar mayores acciones de planificación y organización.

Por último, aquellos alumnos que habían cursado anteriormente en otra universidad presentaron mayores puntajes en las dimensiones establecer objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo y percepción de control del tiempo; a diferencia de los estudiantes que no asistieron a otras universidades previamente, quienes registran mayor procrastinación y preferencias por la desorganización. Puede inferirse que este resultado se explica a partir de la experiencia previa obtenida por el alumno tras su paso por otra universidad, teniendo conocimientos sobre la planificación y la organización que requiere ser estudiante universitario. En este sentido, muchos de los integrantes de la muestra desconocían los manejos y dinámicas que se dan en el

ámbito universitario, posiblemente porque no habían atravesado esa experiencia antes. Resulta recomendable investigar este dato en futuras investigaciones, a fin de determinar con mayor claridad, a qué se deben estas diferencias.

El presente trabajo advierte una serie de limitaciones que se mencionan a continuación. En primer lugar, se contempla el tamaño muestral el cual es reducido, pudiendo ampliarse en futuras líneas de investigación. Asimismo, podrán implementarse muestras de estudiantes de otras carreras universitarias y/o de otras universidades. Incluso podrían realizarse estudios comparativos entre estudiantes de instituciones públicas y privadas. A partir del análisis de resultados obtenidos surgen dos interrogantes que pueden servir de puntapié para continuar indagando la temática: (1) cómo se adaptan los estudiantes en cada año de la carrera y (2) qué ocurre con los estudiantes que han cursado en varias instituciones universitarias y/o han cambiado de carreras. Se sugiere tener en cuenta esta información a la hora de llevar a cabo nuevos trabajos de investigación sobre la temática. Con relación al futuro, queda abierto un camino en nuestro país en el cual se espera que surjan investigaciones en las que se indague con mayor profundidad los aportes e influencias que los aspectos sociodemográficos pueden ejercer sobre la procrastinación y la administración del tiempo en estudiantes universitarios.

Referencias

- Arciniega, J. D. D. U. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832310013>
- Aribas, A.N. (2021). La relación de la gestión del tiempo y la procrastinación académica: un caso de estudiantes universitarios. *Selçuk Üniversitesi Sosyal*

Bilimler Enstitüsü Dergisi, (46), 214-224.

<https://doi.org/10.52642/susbed.909737>

Britton, B.K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.

<https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>

Credé, M., & Kuncel, N.R. (2008). Study Habits, Skills, and Attitudes: The Third Pillar Supporting Collegiate Academic Performance. *Perspectives on Psychological Science*, 3(6), 425–453. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00089.x>

Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences. *Educational Psychology Review*, 24, 133–165. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>

Chen, P.S., Li, J. & Kim, S.Y. (2021). Relación estructural entre la dependencia del teléfono móvil, la autoeficacia, la disposición a la gestión del tiempo y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista iraní de salud pública*, 50(11), 2263-2273. <https://doi.org/10.18502%2Fijph.v50i11.7582>

De La Fuente, J., López-García, M., Mariano-Vera, M., Martínez-Vicente, J.M., y Zapata, L. (2017). Personal Self-Regulation, Learning Approaches, Resilience and Test Anxiety in Psychology Students. *Estudios sobre Educación*, 32, 9-26. <http://dx.doi.org/10.15581/004.32.9-26>

Estremadoiro Parada, B., & Schulmeyer, M. K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, 1(30), 51-66. <https://ojs.upsa.edu.bo/index.php/aportes/article/view/17>

Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Plenum Press.

- Fong, C.J., Davis, C.W., Kim, Y., Kim, Y.W., Marriot, M., & Kim, S.Y. (2017). Psychosocial Factors and Community College Student Success: A Meta-Analytic Investigation. *Review of Educational Research*, 87(2), 388–424. <https://doi.org/10.3102/0034654316653479>
- Furlan, L.A., Heredia, D.E., Piemontesi, S.E., y Tuckman, B.W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 9(3), 142-149. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483549016020>
- Garzón Umerenkova, A., y Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 124-136. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.
- Horstmanshof, L. y Zimitat, C. (2007). La orientación del tiempo futuro predice el compromiso académico entre los estudiantes universitarios de primer año. *Revista británica de psicología educativa*, 77(3), 703-718. <https://doi.org/10.1348/000709906X160778>
- Khotimah, K., Suratmi, S. y Qowi, NH (2022). La Relación de la Gestión del Tiempo con el Hábito de la Procrastinación Académica en Estudiantes de Enfermería. *Revista de Ciencias de Enfermería y Partería*, 1(2), 1-8. <https://journal.binawan.ac.id/index.php/JNMS>
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381–391. <http://dx.doi.org/10.1037//0021-9010.79.3.381>

- Macan, T. H. (1996). Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *Journal of Psychology*, 130(3), 229–236.
<http://dx.doi.org/10.1080/00223980.1996.9915004>
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (2014). Código Civil y Comercial de la Nación. Aprobado por ley 26.994. Promulgado según decreto 1795/2014.
http://www.saij.gob.ar/docsf/codigo/Codigo_Civil_y_Comercial_de_la_Nacion.pdf
- Mustaca, A. E., Arroyo, M. D., & Franco, P. (2022). Procrastinación Académica e Intolerancia a la Frustración en estudiantes universitarios argentinos. *Revista ConCiencia EPG*, 7(2), 30-47. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.3>
- Naturil Alfonso, C., Peñaranda, D., Marco Jiménez, F., & Vicente Antón, J. S. (2018). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación. En *IN-RED 2018. IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red* (pp. 1268-1275). Editorial Universitat Politècnica de València. <http://dx.doi.org/10.4995/INRED2018.2018.8874>
- Pérez-González, F., García-Ros, R., y Talaya, I. (2003). Estilos de aprendizaje y habilidades de gestión del tiempo en Educación Secundaria. *Revista Portuguesa de Educação*, 16(1), 59–74. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37416103>
- Robbins, S.B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R., & Carlstrom, A. (2004). Do Psychosocial and Study Skill Factors Predict College Outcomes? A Meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 130(2), 261–288. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.2.261>

- Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista colombiana de psicología*, 26(1), 45-60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Schraw, G., & Dennison, R.S. (1994). Assessing Metacognitive Awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460–475. <https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033>
- Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2022). Experiencias y emociones sobre la procrastinación en alumnado universitario con diferentes niveles de riesgo académico. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 33(1), 7-25. <https://hdl.handle.net/11162/224551>
- Umerenkova, A.G., y Flores, J. (2018). Gestión del Tiempo en Alumnado Universitario con Diferentes Niveles de Rendimiento Académico. *Educação e Pesquisa*, 44, 1-16. <https://doi.org/10.1590/s1678-4634201708157900>
- Yoshiy, S. M., & Kienen, N. (2018). Gerenciamento de tempo: Uma interpretação analítico-comportamental. *Psicologia da Educação*, (47), 67-77. <https://doi.org/10.5935/2175-3520.20180019>
- Zambrano, J., Chumaña, J., Jácome, S., & Cuadros, A. (2022). Perfil autodirigido y procrastinación en estudiantes de educación en línea. *Educar*, 58(2), 443-458. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.1507>
- Zimmerman, B. J., Greenberg, D., & Weinstein, C. E. (1994). Self-regulating academic study time: A strategy approach. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (pp. 181-202). Lawrence Erlbaum Associate.
- Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

Anexos

Anexo I. Cuestionario Sociodemográfico

Edad: ----- años

Género:

☐ Femenino

☐ Masculino

☐ Otro: -----

Año de cursada:

☐ Primer año

☐ Segundo año

☐ Tercer año

☐ Cuarto año

☐ Quinto año

¿Asistió a otra universidad anteriormente?

☐ Si

☐ No

¿Tiene título/s terciario o universitario previo a esta carrera?

☐ Si

☐ No

¿Cuál es su ocupación?

☐ Empleado/a en relación de dependencia

☐ Trabajador/a independiente

☐ Trabajo de inserción informal (ama de casa, changas, entre otros)

☐ No tengo otra ocupación

Estado civil:

☐ Soltero/a

☐ En pareja

☐ En concubinato

☐ Casado/a

☐ Separado/a

☐ Divorciado/a

☐ Viudo/a

¿Tiene hijos/as?

☐ Si

☐ No

¿Realiza actividades recreativas (deporte, hobbies)?

☐ Si

☐ No

Anexo II. Escala de Procrastinación Académica de Tuckman [ATPS]

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”.

	1	2	3	4	5
1- Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.					
2-Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.					
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.					
6-Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.					
7-Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas.					
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 comenzar o terminarlo.					
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.					
14-Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.					
15- Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.					

Anexo III. Escala Time Management Behavior Questionnaire [TMBS]

¿Hasta qué punto describen las afirmaciones siguientes tu forma habitual de afrontar las situaciones y experiencias de estudio? Indica el grado en que cada frase te describe, sabiendo que no hay respuestas correctas ni erróneas: (1) nunca, (2) pocas veces, (3) algunas veces, (4) habitualmente, (5) siempre.

1- Cuando decido qué es lo que voy a intentar conseguir a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.	1	2	3	4	5
2- Cuando hago una lista de cosas a realizar, al final del día se me ha olvidado o la he dejado de lado.					
3- Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.					
4- Subestimo el tiempo necesario para cumplimentar tareas.					
5- Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.					
6- Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.					
7- Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.					
8- Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.					
9- Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.					
10- Tengo la sensación de controlar mi tiempo.					
11- Cuando observo que contacto frecuentemente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono en un lugar especial.					
12- Puedo encontrar las cosas que necesito más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está “patas arriba” y desordenado que cuando está ordenado y organizado.					
13- Me marco fechas límite cuando me propongo realizar una tarea.					
14- Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.					
15- Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.					
16- El tiempo que empleo en gestionar el tiempo y organizar mi jornada de trabajo es tiempo perdido.					
17- Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades en mi trabajo.					
18- Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado cuando la he cumplido.					
19- Encuentro difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.					
20- Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles para planificar y gestionar mi tiempo.					
21- Termino tareas de alta prioridad antes de realizar las menos importantes.					
22- Llevo una agenda conmigo.					

23- Cuando estoy desorganizado soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.					
24- Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo.					
25- Mantengo un diario de las actividades realizadas.					
26- Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado.					
27- Durante un día de trabajo evalúo si estoy cumpliendo con el horario que he pre-establecido.					
28- Utilizo un sistema de bandejas para organizar la información.					
29- Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.					
30- Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.					
31- Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día.					
32- Si sé que voy a tener que esperar un tiempo, preparo alguna tarea para realizar mientras tanto.					
33- Establezco bloques de tiempo en mis horarios para actividades que hago habitualmente (compras, ocio, navegar por la web, ...).					
34- Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.					