

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

TESIS DE GRADO

TÍTULO:

Procrastinación Académica y Perfeccionismo en estudiantes universitarios de Zona Oeste.

Tesista: Dides Martina Aylen

Tutor: Lic esp. Paola Aquino

Legajo: B00051734-P1

Título por obtener: Licenciatura en Psicología

Fecha: Abril de 2026

Scanned with CamScanner

Índice

Agradecimientos 2
Resumen 3
Abstract 4
Introducción 5
Metodología 11
Diseño 11
Participantes 12
Instrumentos para la recolección de datos 12
Cuestionario sociodemográfico 12
Escala de Procrastinación Académica de Tuckman [ATPS] 12
Escala Almost Perfect Scale-Revised [APS-R] 13
Procedimiento 13
Aspectos éticos 14
Análisis de datos 14
Resultados 15
Estadística descriptiva 15
Tabla 1 16
Tabla 2 17
Tabla 3 18
Tabla 4 19
Tabla 5 19
Tabla 6 20
Discusión y conclusiones 20
Recomendaciones y limitaciones del estudio 22
Referencias bibliográficas 24
Anexo 1 29
Anexo 2 30
Anexo 3 31
Anexo 4 33

Scanned with CamScanner

Agradecimientos

A mis papás, por siempre acompañarme y nunca soltarme la mano. No me alcanzan las palabras para agradecer todo lo que hacen por mí. Son mi sostén y mi motor siempre. Nada de esto hubiera sido posible sin ellos. A mi hermano Tomi, que me inspiro y me enseña cada día a no bajar los brazos. A Ezequiel, mi gran amor, que estuvo desde el primer final hasta el último a mi lado, que siempre confió en mí. A mi abuela, por su entusiasmo por cada vez que rendía y por estar para mí siempre que la necesite. A mi amiga Lara, mi hermana del corazón, mi gran compañera en largas tarde de estudio y mates, quien estuvo a mi lado siempre y me apoyó en cada decisión. A mis amigas de toda la vida, que siempre creyeron en mí. A mis "facu amigas", que conocí sin saber que hoy serian tan importantes en mi vida y que hicieron que estos cinco años sean maravillosos.

Todo esto fue resultado de mi esfuerzo y sobre todo de las personas que me rodean, gracias a todos por alentarme y acompañarme en este proceso. Soy muy afortunada.

Scanned with CamScanner

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo describir la relación entre el perfeccionismo en sus dimensiones adaptativa y desadaptativa, y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Zona Oeste, Buenos Aires, Argentina, durante el año 2025. El tipo de investigación fue de enfoque cuantitativo, con alcance correlacional, no experimental y de corte transversal. La muestra contó con la participación de 157 participantes, de los cuales el 75.2% fueron mujeres y el 24,8% correspondió a hombres (M=26.46; DS=10.252). A quienes se les administró un protocolo compuesto por: un consentimiento informado, un cuestionario sociodemográfico; la escala de escala Almost Perfect Scale Revised [APS-R] y la escala de Procrastinación Académica de Tuckman [ATPS]. Los datos estadísticos fueron procesados en el programa SPSS, y los resultados evidenciaron relaciones significativas con el Perfeccionismo y la Procrastinación Académica. La PA se relacionó de manera inversa con los factores de altos estándares y orden, lo que indica que a mayor procrastinación académica, menor perfeccionismo adaptativo. Lo contrario sucedió con percepción de discrepancia, la cual, se asoció de manera significativa y directa. Se concluye que el perfeccionismo desadaptativo está relacionado con mayor procrastinación académica, mientras que rasgos adaptativos podrían actuar como un factor protector que favorece procesos de regulación emocional frente a las demandas universitarias, contribuyendo a un mejor rendimiento académico.

Palabras clave: perfeccionismo, procrastinación académica, estudiantes universitarios.

Scanned with CamScanner

Abstract

The present research work aimed to describe the relationship between perfectionism in its adaptive and maladaptive dimensions, and academic procrastination of university students in Zona Oeste, Buenos Aires, Argentina in 2025. The type of research was quantitative, correlational, non-experimental and cross-sectional. The sample included 157 participants, of whom 75.2% were women and 24.8% men (M=26.46; SD=10.252). They were given a protocol consisting of: an informed consent, a sociodemographic questionnaire; the Almost Perfect Scale-Revised [APS-R] and the Tuckman Academic Procrastination Scale [ATPS]. The statistical data were analyzed using SPSS, and the results revealed significant correlations with perfectionism and academic procrastination. Academic procrastination was inversely related to the factors of high standards and order, indicating that higher levels of academic procrastination are associated with lower levels of adaptive perfectionism. The opposite was true for perceived discrepancy, which was significantly and directly associated with academic procrastination. It is concluded that maladaptive perfectionism is related to greater academic procrastination, while adaptive traits may act as a protective factor that promotes emotional regulation processes in the face of university demands, contributing to better academic performance.

Keywords: perfectionism, academic procrastination, university students

Scanned with CamScanner

Introducción

En el contexto universitario, es esperable que la experiencia académica implique diversos desafíos, ya que los estudiantes deben afrontar múltiples exigencias para cumplir sus responsabilidades de manera eficiente. Esto, sumado con las elevadas expectativas tanto personales como externas, puede llevar a generar consecuencias significativas especialmente en lo que respecta con la salud mental. (Calderón y Olivares, 2025)

En este marco, la procrastinación académica aparece como un factor frecuente dentro de esta población, que no solo afecta a su rendimiento académico sino que también está estrechamente ligado con el perfeccionismo.

La investigadora Fuschia Sirois (2023) mencionó que dentro de una perspectiva psicológica, todos los comportamientos tienen un origen, y en lo que respecta a la procrastinación, la mala administración del tiempo no sería la causa central, sino más bien estaría vinculado a la mala gestión de las emociones. En este sentido, lo que se posterga no sería únicamente las tareas o compromisos en sí, sino el afrontamiento de aquellas emociones negativas con las que estas están asociadas.

En un repaso por el constructo, la palabra procrastinación proviene del latín procrastinare y se traduce como dejar para mañana. Según Penguin (2018) este concepto es definido como “abandonar voluntaria y deliberadamente una acción que íbamos a realizar aun sabiendo que podemos llevarla a cabo ahora”. (p.14). Por otro lado, Bosquez (2019) se refiere al procrastinar como una tendencia a postergar actividades o situaciones que deban realizarse, sustituyéndolas por otras actividades menos relevantes pero que pueden ser percibidas como más agradables o satisfactorias. Siguiendo con esta línea, Steel (2011) menciona en uno de sus libros

Scanned with CamScanner

que todos tendemos a posponer algo que no nos gusta y en consecuencia “cuanto menos valor se le atribuya a una tarea, mayor será la dificultad para iniciarla”.

A pesar de que la procrastinación es un fenómeno que se extiende a diferentes áreas de nuestra vida, como la familia, la educación, el trabajo o la salud mental, todavía no se comprende completamente las formas de reducirla. De acuerdo con Ocampo (2017) el estudio de la procrastinación dentro del contexto educativo ha contribuido a mayor clarificación del constructo, lo que permitió la distinción entre la procrastinación general y la procrastinación académica.

Por lo tanto, la procrastinación académica es definida como una tendencia a de posponer o retrasar las tareas académicas hasta el último momento, afectando así el desempeño en el ámbito educativo (Mustaca et al., 2022). Existen muchas causas por las cuales se produce esta procrastinación, pero las investigaciones señalan la generación de este fenómeno por lo poco llamativa que es una actividad, por no saber cómo realizarla o por querer hacerla de manera perfecta (Estrada et al., 2022). Según Silva et al. (2021) este comportamiento surge cuando los estudiantes no consiguen alcanzar las metas que ellos mismos se imponen, lo que da origen a sentimientos de culpa y arrepentimiento que repercuten negativamente en su bienestar emocional. La ansiedad por no lograr los objetivos propuestos daría lugar al miedo al fracaso, lo que a su vez conduce a la procrastinación como una estrategia para evitar enfrentar aquella posibilidad de no alcanzar los estándares establecidos.

En este sentido, el perfeccionismo ha estado vinculado a diferentes características, procesos y resultados que se dan tanto de manera positiva como negativa, entre ellos la procrastinación (Stoeber et al., 2020, como se citó en Galerrigui & Keegan, 2024).

Scanned with CamScanner

Según Frost et al. (1990) el perfeccionismo es una predisposición a fijar objetivos personales muy exigentes, acompañada por una autocrítica intensa y una preocupación constante por cometer errores (citado por De Rosa y Keegan, 2024). De la misma manera, Fang y Liu (2022) sostienen que el perfeccionismo es conceptualizado como un rasgo de personalidad, caracterizado por la tendencia a establecer altos estándares de rendimiento, acompañado de una autoevaluación critica excesiva que se encuentra estrechamente relacionado con la salud y tiene un profundo impacto en el trabajo, el estudio y la vida de las personas.

En el campo del estudio de perfeccionismo, todavía existe controversia acerca de si dicho rasgo resulta beneficioso, perjudicial o innecesario (Gaudreau et al., 2022) ya que inicialmente se definía al perfeccionismo como un constructo unidimensional, y posteriormente fue entendido desde una perspectiva multidimensional. Esta diferencia fue desarrollada por (Hamachek, 1978) quien sostiene que el perfeccionismo está compuesto por dos facetas: La primera es considerada como normal o positiva, donde los individuos tienden a establecer metas altas pero realistas para sí mismos, con un grado de tolerancia pertinente para cometer errores y con la capacidad de experimentar satisfacción hacia los logros. En cuanto a la otra faceta, abordada como negativa o neurótica, los individuos presentan una excesiva autocrítica y suelen imponerse altos estándares de rendimiento, lo que genera además preocupación por cometer errores y sentimientos de vulnerabilidad ante la evaluación. De esta manera, algunos factores se relacionan con aspectos más adaptativos, mientras que otros se asocian con consecuencias desadaptativas. (Macedo, Marques Y Pereira, 2014). De acuerdo con esto, se desarrolló un modelo que sostiene que el perfeccionismo posee tres componentes: altos estándares, orden y discrepancia. Los dos primeros dan cuenta de los aspectos funcionales del

Scanned with CamScanner

perfeccionismo mientras que la discrepancia evalúa el grado en que los entrevistados se perciben a sí mismos como incapaces para alcanzar sus propios estándares de desempeño, constituyendo el aspecto disfuncional del perfeccionismo. (Arana et al., 2009).

Según diversas investigaciones, el desempeño académico no se limita a la capacidad cognitiva, sino que también se ve influenciado por aspectos emocionales y psicológicos. Es así como el perfeccionismo y la procrastinación académica pueden contribuir el desarrollo de estrategias de afrontamiento poco adaptativas, generando preocupación y dificultades el rendimiento académico (Calle, 2023)

En el contexto argentino, Galerrigui y Keegan (2024), en un estudio con estudiantes universitarios, encontraron asociaciones diferenciales significativas entre las dimensiones adaptativas y desadaptativas del perfeccionismo y la procrastinación, hallando que esta última se encontraba ampliamente presente en la muestra. En la misma línea, Broberg et al. (2025) realizó un estudio con las mismas variables en estudiantes universitarios de República Dominicana. Los resultados sugieren que la percepción de discrepancia, dimensión desadaptativa del perfeccionismo, parece ser el factor que explica una diferencia entre los grupos, infiriéndose que estudiantes organizados y con altos estándares parecen autorregularse más, postergando menos sus actividades académicas, mientras que aquellos con alta discrepancia se sienten incapaces de alcanzar sus estándares o insatisfechos con su desempeño, tendiendo a mayor procrastinación.

De la misma manera, Soares, Kawasaki y Freire (2021) examinaron el poder predictivo de los rasgos de personalidad, los valores humanos y el perfeccionismo hacia la procrastinación académica. Encontraron que el perfeccionismo adaptativo se

Scanned with CamScanner

correlaciona negativamente con la procrastinación académica, mientras que el desadaptativo lo hace de forma positiva. Asimismo, Calderón y Olivares (2025), evidenciaron que el perfeccionismo orientado a uno mismo se asocia inversamente con la procrastinación, aunque puede estar mediada por factores como la autoeficacia, la ansiedad o el miedo al fracaso. Además, se identificó que el perfeccionismo socialmente prescrito puede incrementar la procrastinación académica debido a la presión externa percibida.

Por otro lado, Larzabal (2019) opto por una investigación utilizando variables complementarias como la relación entre la edad, el año escolar y la procrastinación académica. Los resultados evidenciaron que, en términos de año escolar, los niveles de procrastinación tienden a incrementarse conforme a que los años aumentan. Por consiguiente, en el ámbito universitario, Fernández, J. A., y Turpo Chaparro, J. (2022) demostraron que el autoconcepto y autoeficacia académicos explican el 27,3 % de la varianza total de la variable procrastinación académica. Es decir, los estudiantes que tienen un buen autoconcepto académico tienen menores niveles de procrastinación académica.

Por otra parte, en un estudio realizado por Magnín y Menghi (2021), encontraron una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la procrastinación académica y el estrés académico llegando a la conclusión de que cuanto mayor es su grado de procrastinación, más estrés académico experimentan los estudiantes. Mientras que Dorta (2023) evidencio que una adecuada regulación emocional se vincula con menores niveles de postergación.

En cuanto al perfeccionismo, Grau (2024) encontró que el perfeccionismo se ha asociado y tiene impacto sobre diversas variables psicológicas y académicas, lo

Scanned with CamScanner

que varía según sus dimensiones. No obstante, tiende a ser de carácter más desadaptativo, con evidencia contundente en lo que respecta a diversos problemas como la ansiedad, depresión, procrastinación, burnout, entre otros.

Distintas investigaciones han incorporado variables complementarias como la autoeficacia, el temor al fracaso, la ansiedad, el desempeño académico y el compromiso con los estudios, lo que ha permitido ampliar la comprensión de los factores vinculados al perfeccionismo y a la procrastinación en el ámbito académico. Es así como la etapa universitaria forma parte de un periodo clave, donde la formación académica implica una alta exigencia en cuanto al cumplimiento de las tareas, exámenes, actividades complementarias y otras; por esto, cualquier comportamiento desadaptativo, es un obstáculo para llegar a la meta. En este sentido, siendo la procrastinación una de las conductas desadaptativas más frecuentes en el contexto universitario es beneficioso realizar esta investigación ya permite ampliar el conocimiento sobre la importancia de la procrastinación académica y el perfeccionismo, partiendo de la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y el perfeccionismo en estudiantes universitarios de Zona Oeste? Resulta relevante seguir desarrollando y realizando contribuciones al contexto de hoy en día, siendo fundamental para desarrollar intervenciones psicológicas y programas de orientación psicológica en instituciones universitarias enfocadas en la regulación emocional, la gestión del tiempo y estrategias de afrontamiento adaptativas, para prevenir problemas de salud mental en los estudiantes y mejorar su rendimiento académico. Poder descubrir, y por encima de todo, entender que el alumno necesita de contención y de herramientas necesarias para poder llevar a cabo su vida universitaria y poder terminarla de manera satisfactoria.

Scanned with CamScanner

A partir de lo expuesto, el objetivo general de esta investigación consiste en analizar la relación entre la procrastinación académica y el perfeccionismo en estudiantes universitarios de Zona Oeste. Mientras que los objetivos específicos consisten en establecer el nivel de procrastinación académica en los estudiantes que conforman la muestra. Asimismo, se pretende medir los niveles de perfeccionismo adaptativo y desadaptativo considerando sus distintas dimensiones y, por otro lado; identificar el grado de procrastinación académica según las variables sociodemográficas, como la edad, el sexo, si tiene hijos, si trabaja o con quien vive, la cantidad de materias cursadas y la modalidad de cursada, entre otras. La hipótesis inicial plantea que a mayores niveles de procrastinación, equivalen menores niveles de perfeccionismo adaptativo. Por consiguiente, la segunda hipótesis plantea que los estudiantes que cursan más de tres materias presentaran mayor procrastinación académica en comparación con aquellos que cursan menos materias. Como tercera hipótesis, se espera que exista una relación significativa entre los niveles de procrastinación académica según el año de cursada de los estudiantes universitarios.

Metodología

Diseño

Esta investigación se trata de enfoque cuantitativo y atravesada por un alcance correlacional, no experimental. Además, su secuencia temporal será de corte transversal. No existirá manipulación de variables, y las mismas serán medidas en un único momento.

Scanned with CamScanner

Participantes

La muestra para llevar a cabo esta investigación ha sido seleccionada de manera no probabilística, de forma intencional. La encuesta se llevó a cabo sobre una población de 157 estudiantes universitarios de Zona Oeste. Los cuales tenían entre 18 a 60 años (M=26.46; DS=10.252). El 75,2% (n=118) de la muestra corresponde al sexo femenino, mientras que el 24.8% (n=39) restantes corresponde al sexo masculino.

Los criterios de inclusión establecidos fueron ser mayor de 18 años y residir en Zona Oeste, Buenos Aires. En cuanto a los criterios de exclusión, se contempló a aquellas personas que no firmen el consentimiento informado o que presenten diagnósticos psicopatológicos.

Instrumentos para la recolección de datos

Cuestionario sociodemográfico

Se realizo un cuestionario que tuvo como primer objetivo recolectar datos generales de los participantes tales como la edad, sexo, si trabaja (y cuántas horas) o no, si tiene hijos o si vive solo o acompañado. Y como segundo objetivo se recabó información sobre su carrera, tipo de cursada, horario, año de la carrera y su experiencia en el ámbito académico.

Escala de Procrastinación Académica de Tuckman [ATPS]

La Escala de procrastinación de Tuckman (Furlan et al., 2010), adaptada en Argentina. La misma es una medida unidimensional (contando con 15 ítems, á = .87) de la tendencia de las personas a perder el tiempo, o postergar actividades que ya deberían estar hechas. Cuenta con ítems de codificación directa (“Demoro

Scanned with CamScanner

innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes") e inversa ("Empiezo a trabajar de inmediato, incluso actividades que me resultan displacenteras") siguiendo un escalamiento tipo Likert, del 1 al 5.

Escala Almost Perfect Scale-Revised [APS-R]

La escala Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) fue dirigida por Staney et al. En esta investigación, se utilizó la versión traducida y adaptada a la población argentina por Arana et al (2009). La APS-R es una escala con 23 ítems, puntuados con una escala tipo Likert de siete puntos (fuertemente en desacuerdo, en desacuerdo, levemente en desacuerdo, no estoy de acuerdo ni en desacuerdo, levemente de acuerdo, de acuerdo y fuertemente de acuerdo), siendo 1 Fuertemente en desacuerdo y 7 Fuertemente de acuerdo. La APS-R está dividida en tres subescalas: altos estándares (AE; ítems 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22), orden (O; ítems 2, 4, 7, 10) y percepción de la discrepancia (D; ítems 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23). La combinación de la primera con la segunda (es decir, de altos estándares con orden) permite establecer los aspectos adaptativos del perfeccionismo, mientras que la percepción a la discrepancia, es considerada como el aspecto disfuncional del mismo, es decir, Perfeccionismo desadaptativo (PD).

Con respecto a los datos de validez, se probaron mediante análisis exploratorios y confirmatorios. Mientras que el α de Cronbach para esta muestra fue de 0,83 indicando niveles aceptables de consistencia interna.

Procedimiento

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo durante el periodo entre 13 de Agosto hasta el 29 de Septiembre. El acceso a la muestra fue mediante una encuesta por medio de Google forms, la cual se distribuyó en redes sociales como

Scanned with CamScanner

Whatsapp e Instagram para que cada sujeto colabore con la investigación. Se incluyo un consentimiento informado, el cuestionario sociodemográfico confeccionado y ambas escalas. Dichos instrumentos tuvieron una breve descripción introductoria y explicativa de los motivos y fines de la presente investigación como también un agradecimiento por la contribución brindada.

Aspectos éticos

Los principios que rigen esta investigación son los establecidos en la Declaración de Helsinki (2000), asegurando la protección de los derechos de los participantes. En este marco, se respetaron los lineamientos referidos a la privacidad y confidencialidad de los datos, el consentimiento informado, y aquellos vinculados con la inscripción, publicación y difusión de los resultados. La participación fue voluntaria, garantizando el anonimato de las respuestas y la utilización de los datos únicamente con fines científicos.

Análisis de datos

Las respuestas obtenidas fueron sintetizadas mediante el programa IBM Statistical Package for the Social Sciences [SPSS] versión 25.

Para ello, primero se analizó una exploración de las frecuencias (absoluta y porcentual) de las variables sociodemográficas (género, zona de residencia, horario de cursada, modalidad de cursada, materias cursadas actualmente, año de la carrera, convivencia, hijos y trabajo). Luego las medidas de tendencia central y dispersión de las variables cuantitativas (edad, procrastinación académica, altos estándares, orden y percepción de la discrepancia). Además, se realizó la prueba de normalidad de las variables cuantitativas dando como resultado que la procrastinación académica y la

Scanned with CamScanner

percepción de la discrepancia se distribuyeron de manera paramétrica y el resto de las variables (edad, altos estándares y orden) de manera no paramétrica. Por ende, se procedió a realizar correlaciones con Rho de Spearman entre (procrastinación académica y percepción de la discrepancia), mientras que el resto de las correlaciones se realizó con S de Pearson.

Finalmente, se realizó un análisis de diferencias de grupo con el estadístico T de Student para percepción de la discrepancia con las variables vivir solo/acompañado e hijos. También se utilizó U de Mann-Whitney en el análisis de procrastinación académica, altos estándares y orden con las variables vivir solo/acompañado e hijos. No obstante, se utilizaron estadísticos para diferencias de más de dos grupos. Por un lado, F de ANOVA para Percepción de la discrepancia con género, zona de residencia, horario de cursada, modalidad de cursada y trabajo. Por otro lado, H de Kruskal-Wallis para procrastinación académica, altos estándares y orden, con género, zona de residencia, horario de cursada, modalidad de cursada y Trabajo.

Por último, se realizó el Pos- Hoc Games-Howell, con la variable de estudio Percepción de la discrepancia, que arrojó diferencias significativas entre los grupos de las variables Horario de cursada y Modalidad de cursada.

Resultados

Estadística descriptiva

Respecto de las personas de la muestra, la mayoría eran mujeres (75.2%) y hombres (24.8%), teniendo en gran parte zona de residencia en Merlo (45.9%). Casi la mitad de la muestra (49.0%) cursa en el turno noche, teniendo la mayoría una modalidad mixta (54.1%) seguido de modalidad presencial (40.1%). A su vez, más

Scanned with CamScanner

de la mitad de la muestra cursa 5 materias o más (44.6%). En cuanto al año de la carrera, la mayoría está en primer año (26.8%), seguido de segundo (22.3%) y tercer año (22.3%). Un gran porcentaje vive acompañado (89.2%) y sin hijos (87.2%). En relación con el empleo, no trabaja (37,6%), seguido de los que trabajan 6 horas o menos (34.4%). (ver tabla 1).

Tabla 1.

Descripción de datos sociodemográficos

Variable	Valores	fi	f%
Sexo del encuestado	Femenino	118	75.2
	Masculino	39	24.8
Zona de Residencia	General Rodríguez	6	3.8
	Moreno	9	5.7
	Paso del Rey	3	1.9
	Merlo	72	45.9
	Padua	13	8.3
	Ituzaingó	21	13.4
	Castelar	9	5.7
	Morón	13	8.3
	Haedo	7	4.5
	Ramos	4	2,5
Horario de cursada	Mañana	38	24.2
	Tarde	13	8.3
	Noche	77	49.0
	Mixto	29	18.5
Modalidad de cursada	Presencial	63	40.1
	Virtual	9	5.7
	Mixta	85	54.1
Materias cursadas actualmente	1 a 2 materias	27	17.2
	3 a 4 materias	60	38.2
	5 o más materias	70	44.6
Año de la carrera	1°año	42	26.8
	2°año	35	22.3
	3°año	35	22.3
	4°año	17	10.8
	5°año	28	17.8
Con quien vive	Solo/a	17	10.8
	Acompañado/a	140	89.2
Hijos	Si	24	15.3
	No	133	87.2

Scanned with CamScanner

Trabajo	Si, 6 horas o menos	54	34.4
	Si, 8 horas	25	15.9
	Si, más de 8 horas	19	12.1
	No trabajo	59	37.6

Nota. n=157

Respecto a los factores de la variable Procrastinación académica, se evidenciaron medias moderadas. En cuanto a las dimensiones del perfeccionismo, se observan elevados altos estándares y un adecuado nivel de orden. Por otro lado, la percepción de discrepancia presenta el promedio más elevado, lo que indica diferencias individuales notables en el grado de inconformidad con el desempeño personal. (ver tabla 2).

Tabla 2.

Descripción de Procrastinación Académica, Altos estándares, Orden y Discrepancia

Variable	M	DS	Min.	Max.
Procrastinación Académica	45.38	11.790	15	69
Altos estándares	38.55	6.419	16	49
Orden	21.29	4.563	7	28
Percepción de la discrepancia	51.87	17.169	14	84

Nota. n=157.

Correlaciones

Respecto a las variables sociodemográficas, se observó una correlación significativa e inversa entre la edad y la cantidad de materias cursadas. En cuanto al año de la carrera, se relacionó de manera significativa e inversa con la procrastinación académica, mientras que no existió una relación entre la cantidad de materias cursadas.

Scanned with CamScanner

En cuanto a la asociación de las variables estudiadas, la Procrastinación Académica se relacionó de manera significativa e inversa con los factores de Altos estándares y Orden. Lo contrario sucedió con Percepción de discrepancia, la cual, se asoció de manera significativa y directa.

Tabla 3.

Asociaciones entre Procrastinación Académica y Perfeccionismo con variables sociodemográficas

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.Edad	-	-.229**	,482**	-2,54**	0.61	.161*	-.264**
2. Materias cursadas		-	.022	-.129	-.021	0.42	-.022
3. Año de la carrera			-	-.183*	.057	.131	-.144
4.Procrastinación académica				-	-.168*	-.373**	.548**
5.Altos estándares					-	.390**	.200*
6. Orden						-	-.115
7.Percepción de la discrepancia							-

Nota. n= 157. Estadístico Utilizado. Rho de Spearman. *p <.05; **p <.01.

Diferencias de grupos

Respecto a si los sujetos tienen hijos o no, se evidencio diferencia con Percepción de la discrepancia y Procrastinación académica a favor de quienes no tienen hijos. (ver tabla 4).

Sin embargo, en las variables de Orden y Altos estándares no hubo una diferencia significativa, al igual que en el análisis de diferencia de grupos para quienes vivian solos o acompañados.

Scanned with CamScanner

Tabla 4.

Diferencia de grupos según Percepción de la discrepancia y Procrastinación académica con Hijos.

Variable	Hijos		t	gl	p.
	Si (n=24)	No (n=133)			
Percepción de la discrepancia	37.75	54,42	-5.055	34.365	<0.01
	Si(n=24)	No (n=133)	Z	U	p.
Procrastinación académica	44.52	85.22	-4.038	768.500	<0.01

Nota. n= 157. Estadístico Utilizado. T de Student. U de Mann-Whitney $^{*}p < .05$; $^{**}p < .01$.

Finalmente, en la tabla 5 y 6, se presentan los análisis pos-hoc de las diferencias significativas respecto a la percepción de la discrepancia con la modalidad y el horario de la cursada. Se observaron diferencias en aquellos estudiantes que cursaban en turno mañana y aquellos que lo hacen en turno noche, evidenciándose puntajes más elevados en percepción de la discrepancia en el grupo de turno mañana.

Por otra parte, en cuanto a la modalidad de cursada, se hallaron diferencias significativas entre los grupos de modalidad presencial y virtual, observándose puntajes más altos en Percepción de la discrepancia en los estudiantes que cursan de manera virtual. Sin embargo, no se evidenció diferencia significativa respecto a el tipo de modalidad mixta.

Por último, no se halló diferencia de grupos respecto a la zona de residencia, género y trabajo con las variables de estudio.

Tabla 5.

*Diferencia de grupos según Percepción de la discrepancia con Horario de cursada***.**

Variable	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	gl	F	p.
	Diferencia de Medias						

Scanned with CamScanner

Percepción de la discrepancia	10.941*	-	-10.941*	-	3	4.074	.007

Nota. Estadísticos Utilizados. F de ANOVA. Pos-Hoc Games-Howell.

Tabla 6.

Diferencia de grupos según Percepción de la discrepancia con Modalidad de cursada.

Variable	Presencial	Virtual	Mixta	gl	F	p.
	Diferencia de Medias					
Percepción de la discrepancia	12.698	-12.698	-	2	5.949	.004

Nota. Estadísticos Utilizados. H de Kruskal-Wallis; F de ANOVA. Pos-Hoc Games-Howell.

Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos en el presente estudio permiten reflexionar sobre la relación entre la procrastinación académica y el perfeccionismo en estudiantes universitarios de Zona Oeste.

Como hipótesis general, se plantea que a mayores niveles de procrastinación, corresponden menores niveles de perfeccionismo adaptativo. Esta hipótesis fue confirmada al evidenciarse que la procrastinación académica se relacionó de manera significativa e inversa con los factores de altos estándares y orden.

Siendo consistente con estudios previos realizados en el contexto latinoamericano, donde se concluye que aquellos estudiantes que mantienen metas claras y presentar mayor organización tendrían estrategias de autorregulación más eficaces, lo que disminuiría la postergación de tareas académicas. (Soares et al., 2021; Broberg et al., 2024), En este sentido, el perfeccionismo adaptativo actúa

Scanned with CamScanner

como un factor de protección al favorecer procesos de regulación emocional frente a las demandas universitarias, contribuyendo a un mejor rendimiento académico.

Asimismo, la dimensión de percepción de la discrepancia, componente desadaptativo del perfeccionismo, se relacionó de manera directa con las variables de horario de cursada y tipo de modalidad, evidenciándose que aquellos estudiantes que cursar en turno mañana y de manera virtual presentar mayor percepción de la discrepancia, lo que sugiere que hay factores contextuales que pueden influir en la forma en la que los estudiantes perciben sus exigencias y desempeño. En concordancia con lo señalado por (Grau, 2024) el perfeccionismo desadaptativo, se asocia con diversas dificultades psicológicas y académicas, como la ansiedad, depresión, procrastinación, burnout, entre otros.

Por consiguiente, la segunda hipótesis plantea que los estudiantes que cursan más de tres materias tendrán mayor procrastinación académica. En relación con este estudio, no se encontraron relaciones significativas entre dichas variables. Por lo tanto, se rechazó la hipótesis que vinculaba cursar más de 3 materias con el nivel de procrastinación académica.

Con respecto a la tercera hipótesis, se planteó que el año de cursada sea una variable influyente en la procrastinación académica. Esta hipótesis fue confirmada, ya que se evidencio una relación significativa e inversa entre ambas variables, lo que indica que estudiantes de años más avanzados presentan menores niveles de procrastinación académica. Siguiendo con investigaciones anteriores que destacan al año escolar como un factor influyente en la procrastinación académica (Larzabal, 2019). De la misma manera, (Rodríguez y Clariana, 2017) encontraron una disminución en la conducta procrastinadora a lo largo del trayecto universitario, aunque principalmente influida por el factor de la edad.

Scanned with CamScanner

En síntesis, la investigación revela que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y las dimensiones adaptativas del perfeccionismo, (altos estándares y orden), siendo el aspecto desadaptativo un factor influyente en ciertos aspectos de la cursada y la percepción que tienen los estudiantes sobre sus metas y desempeño académico. Estos hallazgos refuerzan la importancia de considerar el perfeccionismo como un constructo multidimensional y abordar explícitamente los aspectos desadaptativos en el ámbito universitario.

Recomendaciones y limitaciones del estudio

Desde una perspectiva metodológica, es importante señalar las limitaciones relacionadas al diseño de estudio y las posibles restricciones en la interpretación de los resultados. En primer lugar, la selección de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico e intencional, lo que no permitió la representatividad de los participantes e impidió poder generalizar los hallazgos a la totalidad de los estudiantes universitarios de Argentina.

Por otro lado, es importante destacar que el tamaño de la muestra fue reducido y que la mayoría de la muestra resultó ser del género femenino, lo cual podría haber influido en los resultados de las variables estudiadas y generar sesgos en relación con la comparación de los grupos.

También, al ser de corte transversal, no se pudo fundar relaciones causales entre las variables. En relación con los instrumentos, en ambas escalas se utilizaron medidas de autoinforme, lo cual aumenta las probabilidades de que las respuestas sean socialmente deseables, comprometiendo la validez de los resultados en relación con el grado de honestidad de los participantes al mostrar la forma en la que se percibían.

Scanned with CamScanner

Por estos motivos, se sugiere las siguientes recomendaciones para futuras investigaciones: por un lado, la implementación de estudios que tengan un enfoque longitudinal, que permitan explorar el avance del perfeccionismo y la procrastinación académica con estudiantes universitarios a lo largo plazo. También, podría ser de utilidad que se lleven a cabo entrevistas que permitan ampliar la confiabilidad de los resultados y examinar el papel de posibles factores que podrían incidir en el vínculo entre el perfeccionismo y la procrastinación académica, como por ejemplo, rasgos de personalidad.

Sin embargo, más allá de las limitaciones presentadas, los resultados obtenidos de esta investigación son útiles para caracterizar la problemática de la procrastinación académica en estudiantes universitarios, lo cual justifica la implementación de estrategias psicoeducativas para promover el éxito académico, orientados por ejemplo, a la planificación y gestión adecuada del tiempo.

Scanned with CamScanner

Referencias bibliográficas

Arana, F. G., Keegan, E. G., & Rutsztein, G. (2009). Adaptación de una medida multidimensional de perfeccionismo: La almost perfect scale- revised (APS-R) *Evaluar, 9 (1)* 35-53. https://doi.org/10.35670/1667-4545.v9.n1.463

De Rosa, L., & Keegan, E. (2024). Implicaciones clínicas del perfeccionismo: Relación entre autocrítica, rumiación y malestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20240467

Bosquez, E. A. (2019). Relación entre la edad, año escolar y procrastinación académica en una muestra de adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Salcedo. [https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7376

Broberg Guzmán, A. I., Pérez Flores, A. N., & Sánchez Vincitore, L. V. (2025). Relación entre el perfeccionismo y la procrastinación académica en estudiantes universitarios en República Dominicana. *Revista Caribeña de Psicología*, 9(1), e8081. https://doi.org/10.37226/rcp.v9i1.8081

Calderón, L., & Olivares, V. (2025). *Relación entre el perfeccionismo y la procrastinación académica en universitarios.* [Tesis de grado, Universidad de Lima].

Calle Lama, H. (2023). *Perfeccionismo y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad de San Martín Porres. https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/12958

Scanned with CamScanner

Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes universitarios, Revista de Investigación*, *3*(2), 95-108. https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf

Dorta, A. (2023). *Postergación Emocional: la Procrastinación Académica y su vinculación con la Inteligencia Emocional Percibida en estudiantes universitarios.* [Tesis de grado, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio Institucional UAI. https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/2032

Fang, T. T., & Liu, F. (2022). A review on perfectionism. *Open journal of Social Sciences, 10*, 355-364. https://doi.org/10.4236/jss.2022.101027

Fernández, J. A., & Turpo Chaparro, J. (2022*). Influencia del autoconcepto y autoeficacia académica sobre la procrastinación académica en universitarios peruanos*. Propósitos Y Representaciones, *10*(1). https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1361

Furlan, L., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., Illbele, A., & Sanchez Rosas, J. (2010). *Adaptación de la Escala de Procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios*. En II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XVII Jornadas de Investigación, Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. https://www.aacademica.org/000-031/929

Galarregui, M., & Keegan, E. (2024). Perfeccionismo y procrastinación en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. 20(1)* https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240469

Scanned with CamScanner

Gaudreau, P., Schellenberg, B. J. I., Gareau, A., Kljajic, K., & Manoni Millar, S. (2022). Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(6), 1117–1145. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspp0000411

Grau, G. A. S. (2024). P*erfeccionismo en el estudiante universitario: factores asociados y consecuencias.* [Tesis de grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/15945

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15 (1), 27-33. https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001

Helsinki (2000). *Declaración de Helsinki de la AMM- Principios Éticos para las investigaciones médicas en Seres humanos.* https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

Larzabal, A. (2019). *Relación entre la edad, año escolar y procrastinación académica en una muestra de adolescentes de una institución educativa en la ciudad de salcedo.* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica de Ecuador]. https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/250e3aa1-784f-47f8-b1f7-fc5d71e91a80/content

Macedo, A., Marques, M. & Pereira, A. T. (2014). Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors. *International journal of clinical*

Scanned with CamScanner

neurosciences and mental health. *1*(1), 6. https://doi.org/10.21035/IJCNMH.2014.1.6

Magnín, L. R., & Menghi, M. S. (2021). *Relación entre procrastinación y estrés académicos en estudiantes de psicología de Paraná* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Argentina]. https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817

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

Ocampo, A. M. (2017). *Procrastinación académica: ¿Una consecuencia emocional de la evaluación?* [Tesis de maestría]. Repositorio Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/337570594_Procrastinacion_academica_una_consecuencia_emocional_de_la_evaluacion

Penguin, T, J. (2018). *La solución a la procrastinación, breve guía con las mejores estrategias para vencer el habito a postergar*. Edición Urano, S.A.U. https://es.scribd.com/document/703906744/La-Solucion-a-La-Procrastinacion-Timothy-a-Pychyl-Mundo-Para-Lectores

Rodríguez, A. & 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

Silva, A.K., Fernandez, D., & De Assis, S. (2021). Procrastinación académica es una cuestión perfeccionista? Correlación entre el valor y la personalidad. *Avances en psicología Latinoamericana.* 39 (1), 1-16. http://dx.doi.org/10.12804/apl

Scanned with CamScanner

Sirois, F. (2023). *Here's the real reason you procrastinate.* [Video]. Conferencias TED. https://www.youtube.com/watch?v=xTEPNxx0MsA

Soares, A. K. S., Kamazaki, D. F. y Freire, S. E. A. (2021). ¿Es procrastinar académicamente una cosa de perfeccionistas? Correlatos de valor y personalidad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, *39*(1), 1-16. http://dx.doi.org/10.12804/apl

Steel, P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy.* Barcelona, España: Grijalbo.

Scanned with CamScanner

Anexo 1:

Consentimiento informado:

Certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad acerca de la investigación académica a la cual he sido invitado(a) a participar, y que actuó libre y voluntariamente como colaborador(a). Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para oponerme al ejercicio académico sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita y que no se trata de una investigación con fines de tratamiento psicológico.

- Si
- No

Scanned with CamScanner

Anexo 2:

Cuestionario sociodemográfico:

Te invito a completar el siguiente formulario con información general sobre vos. Tus respuestas serán confidenciales y únicamente con fines académicos. Muchas gracias por tu participación.

Edad (en números): ….

Sexo:

- Femenino
- Masculino
- No binario

Zona de residencia: ……

¿Haces algún tratamiento psiquiátrico?

- Si
- No

Horario de cursada:

- Mañana
- Tarde
- Noche
- Mixto

Modalidad de cursada:

Scanned with CamScanner

- Presencial
- Virtual
- Mixta

¿Cuántas materias estás cursando actualmente?

- 1 a 2 materias
- 3 a 4 materias
- 5 o más materias

Año de la carrera que estás cursando

- 1° año
- 2° año
- 3° año
- 4° año
- 5° año

¿Vivís solo/a o acompañado/a?

- Solo
- Acompañado/a

¿Tenes hijos?

- Si
- No

¿Trabajas?

- Si, 6 horas o menos
- Si, 8 horas.
- Si, más de 8 horas
- No trabajo

Anexo 3:

Escala de Procrastinación Académica de Tuckman [ATPS]

Scanned with CamScanner

Las siguientes frases describen cosas que les ocurren a algunos estudiantes cuando deben realizar actividades como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc. Indica con qué frecuencia aplican a usted las siguientes afirmaciones:

1- Nunca me ocurre

2- Casi nunca me ocurre

3- A veces me ocurre

4- Casi siempre me ocurre

5- Siempre me ocurre

	Nunca me ocurre	Casi nunca me ocurre	A veces me ocurre	Casi siempre me ocurre	Siempre me ocurre
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 resultan aburridas.					
8- Derrochó 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.					
11- Siempre que hago un plan de acción, lo sigo.					
12- Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento					

Scanned with CamScanner

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 4:

Escala Almost Perfect Scale-Revised [APS-R]

Los siguientes ítems han sido diseñados para medir las actitudes que tienen las personas sobre sí mismas, sobre su desempeño y sobre los demás. Responda cada uno de los ítems utilizando la escala que presentamos debajo para describir su grado de acuerdo con cada uno de los mismos.

1- Fuertemente en desacuerdo

2- En desacuerdo

3- Levemente en desacuerdo

4- No estoy de acuerdo ni en desacuerdo

5- Levemente de acuerdo

6- De acuerdo

7- Fuertemente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6	7
1-Tengo altos estándares de desempeño, ya sea en el trabajo o en el estudio.							
2- Soy una persona ordenada.							
3- A menudo me siento frustrado porque no puedo alcanzar mis metas.							
4- Ser pulcro es importante para mí.							

Scanned with CamScanner

5- Si uno no espera mucho de sí mismo, nunca triunfará.							
6- Lo mejor de mí nunca parece ser lo suficientemente bueno para mí.							
7- Pienso que cada cosa debería estar en su lugar.							
8- Tengo altas expectativas para mí mismo.							
9- Raramente cumplo con mis elevados estándares							
10- Me gusta ser siempre organizado y disciplinado.							
11-Dar lo mejor de mí nunca parece ser suficiente.							
12- Me impongo estándares muy elevados.							
13- Nunca estoy satisfecho con mis logros.							
14- Espero lo mejor de mí mismo							
15- A menudo me preocupa no estar a la altura de mis expectativas.							
16- Mi desempeño rara vez está a la altura de mis estándares							
17- No estoy satisfecho aun cuando se que hice lo mejor que pude							
18- Trato de dar lo mejor de mí en todo lo que hago							
19- Rara vez doy capaz de alcanzar mis altos estándares de desempeño							
20- Casi nunca estoy satisfecho con mi desempeño							
21- Casi nunca siento que lo que he hecho esta lo suficientemente bien							
22- Tengo una fuerte necesidad de esforzarme por la excelencia							
23- A menudo siento decepción de completar una tarea porque se que la podría haber hecho mejor							

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner