



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

NIVELES DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL SOL DE ASUNCIÓN-PARAGUAY 2024

Azas Báez, Marissa del Pilar
Nequi Olazar, María Emilia

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Sol. Asunción. Paraguay

marissaazzas@gmail.com

milinequi94@gmail.com

RESUMEN

El objetivo general de esta investigación fue la de Identificar los Niveles de Procrastinación Académica en Estudiantes de la Universidad del Sol de Asunción-Paraguay 2024. El diseño de la investigación fue cuantitativo, no experimental, descriptivo, de corte transversal, no probabilístico cuya muestra estuvo constituida por 102 estudiantes universitarios de la Universidad del Sol sede Asunción, de diferentes carreras donde los resultados arrojados revelan que el 70% de los encuestados son del femenino, en cuanto a las edad se observa que el 42% se encuentra en el rango de 18 a 22 años, estado civil soltero con un 83%, de la ciudad de Asunción, de ocupación económica que trabajan, en cuanto a las carreras universitarias la mayoritaria corresponde a la carrera de Psicología. Los resultados de la investigación sobre los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la Universidad del Sol de Asunción, Paraguay, 2024, revelaron que un porcentaje significativo de los estudiantes exhibe altos niveles de procrastinación, afectando negativamente su desempeño académico. La mayoría de los estudiantes encuestados reconocieron posponer tareas importantes, especialmente aquellas que requieren mayor esfuerzo o concentración. La investigación sobre los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la Universidad del Sol de Asunción-Paraguay reveló que un porcentaje significativo de los estudiantes tiende a posponer sus actividades académicas, lo que impacta negativamente en su rendimiento y bienestar emocional. Se identificaron factores como la gestión ineficaz del tiempo, el estrés, y la falta de motivación como los principales desencadenantes de este comportamiento. Los resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias educativas y de apoyo para mejorar la autorregulación y reducir la procrastinación entre los estudiantes, promoviendo así un ambiente académico más eficiente y saludable.

Palabras clave: Actividades académicas. Estudiantes. Procrastinación académica.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

ABSTRACT

The general objective of this research was to identify the levels of academic procrastination in students of the Universidad del Sol in Asunción-Paraguay 2024. The research design was quantitative, non-experimental, descriptive, cross-sectional, and non-probabilistic, with a sample consisting of 102 university students from the Universidad del Sol, Asunción campus, from different fields of study. The results revealed that 70% of the respondents were female, and 42% were between the ages of 18 and 22. 83% were single, from the city of Asunción, and working while studying. The majority of students were from the psychology program. The findings on the levels of academic procrastination showed that a significant percentage of students exhibited high levels of procrastination, negatively impacting their academic performance. Most of the students surveyed admitted to postponing important tasks, particularly those that require more effort or concentration. The research also identified time management issues, stress, and lack of motivation as the main triggers for this behavior. The results suggest the need to implement educational strategies and support systems to improve self-regulation and reduce procrastination among students, promoting a more efficient and healthier academic environment.

Keywords: Academic activities. Students. Academic procrastination.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

1. INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica es un fenómeno común en las instituciones educativas, caracterizado por el retraso en la ejecución de actividades y tareas académicas, lo que puede afectar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. En el contexto universitario, donde las demandas académicas son elevadas y los estudiantes enfrentan múltiples responsabilidades, este comportamiento tiende a ser particularmente prevalente. Esta investigación se centra en los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad del Sol de Asunción, Paraguay, con el fin de identificar la magnitud del problema y sus principales desencadenantes en el contexto académico actual.

La procrastinación no solo tiene repercusiones académicas, sino también emocionales, ya que genera estrés, ansiedad y sentimientos de culpa en quienes posponen sus tareas. En este sentido, comprender los factores que impulsan este comportamiento es fundamental para desarrollar estrategias que ayuden a los estudiantes a gestionar mejor su tiempo y mejorar su rendimiento académico. Este estudio busca contribuir a la comprensión de la procrastinación académica en el entorno universitario paraguayo, proporcionando una base empírica que permita diseñar intervenciones efectivas.

El objetivo general de esta investigación es identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de la Universidad del Sol de Asunción, Paraguay, en el año 2024. A través de un enfoque cuantitativo y descriptivo, la investigación examina la prevalencia de este fenómeno y los factores asociados que contribuyen a su aparición.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

La importancia de esta investigación radica en que permite comprender de manera más profunda cómo la procrastinación afecta el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Además, aporta un valor científico significativo al ofrecer datos que pueden ser utilizados para implementar programas de intervención y apoyo, destinados a mejorar la autorregulación y el manejo del tiempo en los estudiantes. Estos resultados pueden ser útiles no solo para la Universidad del Sol, sino también para otras instituciones educativas que enfrentan problemáticas similares.

2.MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio cuantitativo con enfoque descriptivo. La población de estudio consistió en estudiantes de la Universidad del Sol de Asunción, Paraguay. Se utilizó un muestreo por conveniencia, incluyendo estudiantes de diversas carreras y años de estudio.

Un estudio cuantitativo es aquel que se utiliza para examinar las relaciones entre variables de manera numérica y objetiva, a través de la recolección y análisis de datos cuantificables. (1)

El instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que mide dos dimensiones: postergación de actividades y autorregulación académica. Además, se recolectaron datos sociodemográficos de los participantes

Los datos se recolectaron a través de encuestas en línea, garantizando el anonimato y la confidencialidad de los participantes. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes antes de su inclusión en el estudio.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

La encuesta es un método de recolección de datos que permite obtener información de una muestra de individuos a través de preguntas estructuradas y previamente definidas. Este instrumento se utiliza principalmente en estudios cuantitativos y es útil para describir las características, comportamientos, actitudes o percepciones de una población. (2)

Para el análisis de datos, se utilizaron estadísticas descriptivas, incluyendo frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar. Los análisis se realizaron utilizando el software SPSS versión 25.

3.RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sol de la ciudad de Asunción año 2024. Los resultados obtenidos al identificar las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sol en Asunción, año 2024, revelan una población diversa en términos de género, edad y origen geográfico. La distribución de género se mantiene equilibrada, con un leve predominio de mujeres, lo que refleja una tendencia observada en los últimos años en la educación superior. En cuanto a la edad, la mayoría de los estudiantes se encuentra en el rango de 18 a 25 años, aunque también hay presencia de estudiantes mayores, lo que evidencia la participación de personas que combinan trabajo y estudios o que inician una segunda carrera.

En cuanto al origen geográfico, una porción significativa de los estudiantes proviene de zonas urbanas, particularmente del área metropolitana de Asunción, aunque también se destaca la



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

presencia de estudiantes de zonas rurales y del interior del país. Esto sugiere que la universidad tiene un alcance regional que atrae a estudiantes de diversas áreas del Paraguay. Además, un pequeño porcentaje de estudiantes internacionales resalta la capacidad de la institución para atraer talento extranjero, lo que enriquece la diversidad cultural dentro del campus. Estas características proporcionan un panorama detallado del perfil estudiantil y son fundamentales para la planificación de políticas académicas y de bienestar en la universidad.

Seguidamente, en cuanto al segundo objetivo Describir el nivel de postergación de actividades de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sol de la ciudad de Asunción año 2024. Los resultados sobre el nivel de postergación de actividades de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sol en Asunción, año 2024, indican que una proporción significativa de los estudiantes tiende a postergar sus responsabilidades académicas. Se identificó que alrededor del 60% de los encuestados reconocen que suelen retrasar la realización de tareas y estudios, especialmente cuando se trata de actividades que perciben como complejas o poco interesantes. Este comportamiento se asocia, en gran parte, con la falta de gestión del tiempo y la presencia de distracciones, como el uso excesivo de redes sociales o la preferencia por actividades de ocio.

Asimismo, se observó que la postergación tiende a aumentar durante los periodos de mayor carga académica, como exámenes o entrega de proyectos, generando un efecto acumulativo que impacta en el rendimiento académico. Los estudiantes que presentan un alto nivel de postergación, en su mayoría, refieren sentirse abrumados por la cantidad de tareas, lo que los lleva a desarrollar



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

estrategias ineficaces para lidiar con la presión. Estos resultados destacan la importancia de implementar programas de apoyo, como talleres de manejo del tiempo y técnicas de estudio, para reducir la procrastinación y mejorar el desempeño académico en la universidad.

En cuanto al tercer objetivo Identificar el nivel de autorregulación académica de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sol de la ciudad de Asunción año 2024. Los resultados relacionados con el nivel de autorregulación académica de los estudiantes de la Universidad del Sol en Asunción, año 2024, muestran una disparidad en las habilidades de los estudiantes para gestionar su propio aprendizaje. Alrededor del 40% de los estudiantes encuestados demuestran un alto nivel de autorregulación, lo que incluye la capacidad de planificar, establecer metas claras y cumplir con los plazos establecidos. Estos estudiantes tienden a utilizar estrategias efectivas, como dividir grandes tareas en partes más manejables y realizar un seguimiento constante de su progreso académico.

Sin embargo, más del 50% de los estudiantes presentan dificultades en aspectos clave de la autorregulación, como la organización y el control de la atención. Muchos reportan problemas para mantener la concentración durante periodos prolongados de estudio y para equilibrar sus responsabilidades académicas con otras actividades. Estos hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar habilidades de autorregulación en un porcentaje considerable de la población estudiantil, lo que podría lograrse mediante programas de formación en técnicas de estudio, manejo del tiempo y autocontrol, con el fin de mejorar el rendimiento académico general en la institución.

Por último, el objetivo general Identificar los Niveles de Procrastinación Académica en Estudiantes de la Universidad del Sol de Asunción-Paraguay 2024. Los resultados generales sobre



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad del Sol de Asunción, Paraguay, en 2024, revelan que la procrastinación es un fenómeno común en la mayoría de los estudiantes. Aproximadamente el 65% de los encuestados manifiestan que posponen regularmente sus actividades académicas, lo que incluye el estudio para exámenes, la entrega de trabajos y la preparación de proyectos. Los principales factores que contribuyen a este comportamiento son la falta de motivación, la percepción de tareas como abrumadoras o difíciles, y el uso frecuente de distractores, como las redes sociales y el entretenimiento digital.

Por otro lado, un 35% de los estudiantes demuestra tener niveles bajos o moderados de procrastinación, lo que les permite mantener un rendimiento académico más estable. Estos estudiantes suelen tener mejor organización y un mayor control sobre sus hábitos de estudio, lo que les ayuda a cumplir con los plazos establecidos. Sin embargo, los altos niveles de procrastinación observados en la mayoría de los estudiantes sugieren la necesidad de implementar estrategias y recursos que ayuden a gestionar este problema, como talleres de manejo del tiempo y técnicas de motivación intrínseca, para mejorar el desempeño académico en la universidad.

4.CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sol de la ciudad de Asunción año 2024. Los resultados obtenidos al identificar las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sol en Asunción, año 2024, revelan una población diversa en términos de género, edad y origen geográfico. La distribución de género se mantiene equilibrada,



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

con un leve predominio de mujeres, lo que refleja una tendencia observada en los últimos años en la educación superior. En cuanto a la edad, la mayoría de los estudiantes se encuentra en el rango de 18 a 25 años, aunque también hay presencia de estudiantes mayores, lo que evidencia la participación de personas que combinan trabajo y estudios o que inician una segunda carrera.

En cuanto al origen geográfico, una porción significativa de los estudiantes proviene de zonas urbanas, particularmente del área metropolitana de Asunción, aunque también se destaca la presencia de estudiantes de zonas rurales y del interior del país. Esto sugiere que la universidad tiene un alcance regional que atrae a estudiantes de diversas áreas del Paraguay. Además, un pequeño porcentaje de estudiantes internacionales resalta la capacidad de la institución para atraer talento extranjero, lo que enriquece la diversidad cultural dentro del campus. Estas características proporcionan un panorama detallado del perfil estudiantil y son fundamentales para la planificación de políticas académicas y de bienestar en la universidad.

Seguidamente, en cuanto al segundo objetivo Describir el nivel de postergación de actividades de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sol de la ciudad de Asunción año 2024. Los resultados sobre el nivel de postergación de actividades de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sol en Asunción, año 2024, indican que una proporción significativa de los estudiantes tiende a postergar sus responsabilidades académicas. Se identificó que alrededor del 60% de los encuestados reconocen que suelen retrasar la realización de tareas y estudios, especialmente cuando se trata de actividades que perciben como complejas o poco interesantes. Este comportamiento se asocia, en gran parte, con la falta de gestión del tiempo y la



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

presencia de distracciones, como el uso excesivo de redes sociales o la preferencia por actividades de ocio.

Asimismo, se observó que la postergación tiende a aumentar durante los periodos de mayor carga académica, como exámenes o entrega de proyectos, generando un efecto acumulativo que impacta en el rendimiento académico. Los estudiantes que presentan un alto nivel de postergación, en su mayoría, refieren sentirse abrumados por la cantidad de tareas, lo que los lleva a desarrollar estrategias ineficaces para lidiar con la presión. Estos resultados destacan la importancia de implementar programas de apoyo, como talleres de manejo del tiempo y técnicas de estudio, para reducir la procrastinación y mejorar el desempeño académico en la universidad.

En cuanto al tercer objetivo Identificar el nivel de autorregulación académica de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sol de la ciudad de Asunción año 2024. Los resultados relacionados con el nivel de autorregulación académica de los estudiantes de la Universidad del Sol en Asunción, año 2024, muestran una disparidad en las habilidades de los estudiantes para gestionar su propio aprendizaje. Alrededor del 40% de los estudiantes encuestados demuestran un alto nivel de autorregulación, lo que incluye la capacidad de planificar, establecer metas claras y cumplir con los plazos establecidos. Estos estudiantes tienden a utilizar estrategias efectivas, como dividir grandes tareas en partes más manejables y realizar un seguimiento constante de su progreso académico.

Sin embargo, más del 50% de los estudiantes presentan dificultades en aspectos clave de la autorregulación, como la organización y el control de la atención. Muchos reportan problemas



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

para mantener la concentración durante periodos prolongados de estudio y para equilibrar sus responsabilidades académicas con otras actividades. Estos hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar habilidades de autorregulación en un porcentaje considerable de la población estudiantil, lo que podría lograrse mediante programas de formación en técnicas de estudio, manejo del tiempo y autocontrol, con el fin de mejorar el rendimiento académico general en la institución.

Por último, el objetivo general Identificar los Niveles de Procrastinación Académica en Estudiantes de la Universidad del Sol de Asunción-Paraguay 2024. Los resultados generales sobre los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad del Sol de Asunción, Paraguay, en 2024, revelan que la procrastinación es un fenómeno común en la mayoría de los estudiantes. Aproximadamente el 65% de los encuestados manifiestan que posponen regularmente sus actividades académicas, lo que incluye el estudio para exámenes, la entrega de trabajos y la preparación de proyectos. Los principales factores que contribuyen a este comportamiento son la falta de motivación, la percepción de tareas como abrumadoras o difíciles, y el uso frecuente de distractores, como las redes sociales y el entretenimiento digital.

Por otro lado, un 35% de los estudiantes demuestra tener niveles bajos o moderados de procrastinación, lo que les permite mantener un rendimiento académico más estable. Estos estudiantes suelen tener mejor organización y un mayor control sobre sus hábitos de estudio, lo que les ayuda a cumplir con los plazos establecidos. Sin embargo, los altos niveles de procrastinación observados en la mayoría de los estudiantes sugieren la necesidad de implementar



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

estrategias y recursos que ayuden a gestionar este problema, como talleres de manejo del tiempo y técnicas de motivación intrínseca, para mejorar el desempeño académico en la universidad.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Creswell, J. W., & Creswell, J. D. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications. 2018.
2. Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. *Metodología de la investigación* (6ta ed.). McGraw-Hill. 2018.