



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ELEMENTOS DE PROCRASTINACION QUE INFLUYEN EN UN GRUPO DE PASANTES CON PROYECTOS DE TESIS REZAGADAS

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

MARTÍNEZ FUENTES JOSE MARÍA ARMANDO

RIVERA HERNÁNDEZ YADIRA

DIRECTOR DE TESIS:

DR. PÉREZ ESPINOSA JORGE ROGELIO

COMITÉ:

Mtro. Miguel Ángel Medina Gutiérrez

Mtra. María Eugenia Gutiérrez Ordoñez

Mtra. Guadalupe Celia Medina Hernández

Dra. Janett Esmeralda Sosa Torreblanca

Proyecto patrocinado por PAPIME No. PE30018

Ciudad Universitaria, CD. MX.

2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Resumen	5
Introducción	7
Capítulo 1. Eficiencia terminal	9
1.1. Factores que influyen en la eficiencia terminal.....	10
1.2. Método de cálculo de la eficiencia terminal.....	11
1.3. Eficiencia terminal en México	13
1.4. Eficiencia terminal en la UNAM.....	14
1.5. Eficiencia terminal en la Facultad de Psicología	15
Capítulo 2. Procrastinación	18
2.1. Antecedentes	20
2.2. Causas	21
2.2.1. Factores externos	21
2.2.2. Factores internos	22
2.3. Modelos que explican la procrastinación.....	25
2.3.1. Psicodinámico	25
2.3.2. Conductuales	26
2.3.3. Cognitivo-Conductual	26
2.3.4. Neuropsicológico	26
2.4. Tipología de la procrastinación	27
2.4.1. Procrastinadores situacionales u ocasionales	27
2.4.2. Procrastinadores crónicos u cotidianos	28
2.4.3. Procrastinadores por evitación	28
2.4.4. Procrastinadores por excitación	28
2.4.5. Procrastinadores pasivos	28
2.4.6. Procrastinadores activos	28
2.4.7. Procrastinación funcional	29
2.4.8. Procrastinación disfuncional	29
2.4.9. Procrastinación conductual o de evitación	29
2.5. Trastorno de Todo Menos Tesis (TMT) como ejemplo de procrastinación.....	30
2.5.1. Modelo de causas del TMT	31

2.5.2.	Factores y causas del TMT	33
2.5.3.	Factores	33
Capítulo 3.	Grupo reflexivo	34
3.1.	Dinámica de los grupos	35
3.2	Psicoeducación	36
3.2.1	Lúdico – Didáctico	37
3.3	Tesistas rezagados y el grupo Psicoeducativo	38
3.4	Psicoeducación en grupos	39
3.5	Distribución de participantes y aplicación de temas del grupo reflexivo.	42
Capítulo 4.	Metodología	43
4.	Justificación	43
4.1.	Planteamiento del problema	43
4.2.	Objetivo	44
4.2.1.	Objetivos específicos	44
4.3.	Instrumentos	45
4.3.1.	Audio y transcripción	45
4.3.2.	Preguntas temáticas	45
4.3.3.	Entrevistas individuales	45
4.3.4.	Trabajo grupal de integración	46
4.4.	Tipo de estudio y diseño de investigación	46
4.4.1.	Estudios exploratorios	46
4.4.2.	Diseño cualitativo	47
4.4.3.	Estudio de caso	47
4.5.	Población y espacio de trabajo	48
4.6.	Procedimiento	49
Capítulo 5.	Resultados	52
Capítulo 6.	Discusión	75
6.1.	Conclusiones	81
6.2	Limitaciones y sugerencias	82
Referencias:	84
Anexo 1	90
Anexo 2	95
Anexo 3	101

Anexo 4	122
Anexo 5	126

Resumen

La eficiencia terminal (ET) es el porcentaje de alumnos que concluye sus estudios, de acuerdo con la duración formal promedio establecida en cada nivel educativo (CONEVAL, 2018). La Facultad de Psicología de la UNAM cuenta con una problemática que radica en la ET, ya que sólo el 39% y 45% de egresados logran titularse. El objetivo del presente trabajo fue identificar expresiones verbales predominantes en un grupo de pasantes con tesis rezagada que estudian en Ciudad Universitaria, las cuales fueron indicadores de los aspectos de procrastinación que predominan en tesis rezagados. Se formó un grupo reflexivo con 19 integrantes que asistieron a 14 sesiones de 2 horas una vez a la semana y se identificaron frases y aspectos que les imposibilitan titularse. Con dichas frases alusivas se trabajó en el desarrollo de 5 juegos didácticos basados en la teoría de psicoeducación cuya meta es apoyar al estudiante a que entienda y sea capaz de manejar el miedo que presenta al titularse. Para los resultados se analizaron 4 grupos de indicadores de aspectos de procrastinación que predominan en los tesis rezagados, entre los que figuraban: Miedo como un factor de riesgo para procrastinar, Estructura y Organización como posibles causas de procrastinación, Posibles factores para procrastinar inherentes al asesor de titulación, Otros factores como fuente de procrastinación.

Palabras clave: Procrastinación, Eficiencia terminal, Tesis, Rezago

ABSTRACT

Terminal efficiency (ET) is the percentage of students who complete their studies, according to the average formal duration established at each educational level (CONEVAL, 2018). The Faculty of Psychology of the UNAM has a problem that lies in the ET, since only 39% and 45% of graduates manage to graduate. The objective of this work was to identify predominant verbal expressions in a group of interns with lagging thesis who study at Ciudad Universitaria, which were indicators of the procrastination aspects that predominate in lagging thesis. A reflective group was formed with 19 members who attended 14 sessions of 2 hours once a week and phrases and aspects that made it impossible for them to qualify were identified. With these allusive phrases, we worked on the development of 5 didactic games based on the theory of psychoeducation whose goal is to support the student to understand and be able to handle the fear that he presents when graduating. For the results, 4 groups of indicators of procrastination aspects that predominate in lagging thesis were analyzed, among which were: Fear as a risk factor for procrastination, Structure and Organization as possible causes of procrastination, Possible factors for procrastination inherent to the advisor degree, Other factors as a source of procrastination.

Keywords: Procrastination, Terminal efficiency, Thesis students, Lag

Introducción

La etapa final de formación de los estudiantes universitarios conlleva considerar el proceso para conseguir el título de licenciado, para el cual se necesita elegir la forma en que se desea obtener. Actualmente, en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, los tipos de titulación son: la elaboración de una tesis individual o grupal, tesina, reporte laboral y actualización temática, reporte de servicio social, informe de prácticas profesionales y ampliación y profundización de conocimiento a través de diplomado (Facultad de Psicología, UNAM, 2018).

El porcentaje de alumnos de una carrera o programa educativo que concluyeron el nivel educativo actual, respecto al número de alumnos que ingresaron a dicho programa en el nivel correspondiente, es conocido como la Eficiencia Terminal y es una medida para evaluar la calidad en la educación (Estevéz y Pérez, 2007). En la Facultad de Psicología, la ET tiene números bajos, el porcentaje de egresados que se titulan va del 39% al 45%, esto sugiere que menos de la mitad de egresados logran titularse, una de las problemáticas que puede impactar en que estos porcentajes sean bajos, es la procrastinación (Facultad de Psicología, UNAM, 2016-2017).

Los estudiantes, en su día a día, comúnmente planean diferentes actividades para prácticamente todos los ámbitos de su vida y no es de extrañar que con el paso del tiempo se pueda notar que algunas de estas actividades no fueron realizadas o el avance esperado nunca se realizó a esto se le denomina procrastinar. Klingsieck (2013) lo describe como el aplazamiento voluntario de una actividad programada, a pesar de la existencia de consecuencias negativas potenciales que superen las consecuencias positivas de la demora.

En el caso de los egresados que realizan su proyecto de titulación, la procrastinación puede ser un factor que llegue a incidir en el correcto desarrollo de su proyecto, retrasando así la titulación del egresado y al mismo tiempo siendo un factor a nivel institucional que ocasione el bajo nivel de ET.

El objetivo del presente trabajo fue identificar expresiones verbales predominantes en un grupo de pasantes con tesis rezagada que estudian en Ciudad Universitaria, las cuales fueron indicadores de los aspectos de procrastinación que predominan en tesis rezagados.

A continuación, en el capítulo 1 se explicará de manera detallada la Eficiencia Terminal, su definición, cómo es utilizado este término en el ámbito educativo y los porcentajes que se manejan en México, en la UNAM y en la Facultad de Psicología; en el segundo capítulo se tratará lo concerniente a la procrastinación, los tipos de procrastinación y sus posibles causas, así como la visión de las áreas de la psicología sobre este constructo; el tercer capítulo consistirá en mostrar las definiciones de grupo y psicoeducación, debido a la importancia que tienen en este trabajo; en el cuarto capítulo se explicará la metodología utilizada para este proyecto; en el quinto capítulo se realizará una revisión de los resultados obtenidos en el proyecto; en el sexto capítulo se abordará la discusión y finalmente en el séptimo capítulo las conclusiones.

Capítulo 1. Eficiencia terminal

Desde comienzos del siglo pasado, la educación ha sufrido cambios para modernizar y mejorar la calidad de enseñanza en los distintos niveles educativos, dotando de infraestructura a las instituciones para mejorar la enseñanza y la formación de los estudiantes. Recientemente se ha llevado a cabo la evaluación de los programas académicos de las instituciones, con algunos indicadores, en este caso eficiencia terminal, para mostrar la eficacia educativa de las mismas (Cuellar y Bolívar, 2006).

El objetivo es mejorar la eficacia en términos de educación en las instituciones, esta se define como el logro de un objetivo utilizando la mínima cantidad de recursos que sean necesarios para lograr dicho objetivo (Koontz, H., Weihrich, H. y Cannice, M. 2008); en un ámbito educativo, esto significaría brindar un uso adecuado de los recursos económicos, académicos e institucionales para llegar a una meta planteada.

La eficiencia, entendida como la obtención de un objetivo utilizando el mínimo de recursos, se puede implementar con otro factor, la eficiencia terminal, este es uno de los indicadores que se utiliza para medir la calidad de la educación. CONEVAL (2018), describe el porcentaje de alumnos que concluyen sus estudios, de acuerdo con la duración formal promedio establecida en cada nivel educativo (seis años en primaria, tres en secundaria, tres en media superior y cinco en superior) como eficiencia terminal.

A su vez, Estevéz y Pérez (2007) la describen como el porcentaje de alumnos de una carrera o programa educativo que concluyeron el nivel educativo actual, respecto al número de alumnos que ingresaron a dicho programa en el nivel correspondiente.

Entonces, la eficiencia terminal es la cantidad de alumnos que inician un nivel, por ejemplo, licenciatura, contrastado con las personas que logran obtener el grado de “licenciados”. Comparando ambas definiciones, la primera habla sobre el avance de niveles en el sistema de educación y la segunda sobre la cantidad de

alumnos que ingresan contra el número de alumnos que terminan los créditos correspondientes de esta.

Por lo tanto, la eficiencia terminal puede expresar si los recursos invertidos en las Instituciones de Educación Superior (IES), están obteniendo los resultados esperados de acuerdo con los objetivos planteados y así verificar la eficiencia de la institución.

Las aplicaciones que tiene la eficiencia terminal son variadas, ya que se puede abordar para mejorar programas impartidos en la institución educativa, verificar que los procesos educativos sean los correctos y adecuados, o crear más proyectos para mejorar el proceso educativo en general para así mejorar la eficiencia reduciendo la probabilidad de generar procrastinación en distintos ámbitos educativos.

1.1. Factores que influyen en la eficiencia terminal

La eficiencia terminal, puede ser descrita como el porcentaje de alumnos que concluye sus estudios, de acuerdo con la duración formal promedio establecida en cada nivel educativo (CONEVAL, 2018). Para la eficiencia terminal, conviene precisar que hay factores que determinan que sea positiva o negativa, estos son factores internos y externos.

Los factores externos son características que propician la mejora o decaimiento de la eficiencia terminal, estos no son provocados por el alumno o por la institución en sí misma. Se dividen en 2: el económico y el social, haciendo proclive un retraso en la finalización de los cursos y, por consiguiente, que se produzca procrastinación para obtener el grado académico.

El ambiente económico puede tener afectaciones debido a la necesidad monetaria de los estudiantes para concluir sus estudios, ya que sin el alcance monetario no podrán terminarlos. Al igual que ocurre con los alumnos, si la situación económica del país está a la baja, las instituciones se pueden ver afectadas y así caer en un proceso de procrastinación provocado por factores ajenos al alumnado e institución. El factor cultural, más allá del conocido aforismo que establece “no

dejes para mañana lo que puedas hacer hoy” que es una sentencia dogmática presente en la mayoría de nuestras culturas, esto, por la gran cantidad de personas que procrastinan y dejan para mañana lo que pueden realizar hoy. La procrastinación es una conducta muy frecuente en las sociedades contemporáneas occidentales que afecta a todo tipo de tareas diarias (Natividad, 2014). Además de situaciones en las cuales un gran movimiento social o cultural llegue a afectar la elaboración de las actividades cotidianas.

La serie de elementos que modifican la eficiencia terminal y dependen de la institución y el alumnado se denominan factores internos.

El primer factor tomado en cuenta es el atribuible a la institución, en este caso, los profesores, ya que son los encargados de impartir las clases y los conocimientos a los próximos egresados; es importante que realicen su labor adecuadamente para evitar que ellos mismos o sus alumnos caigan en conductas de procrastinación, obstruyendo la ejecución de sus estudios y por ende la finalización de estos (Reyes, 2018).

Acompañando el factor anterior, un correcto plan de estudios, con elementos que vuelvan las clases mejores puede ser el potenciador de la mejora en cuanto a eficacia terminal o, por el contrario, uno diseñado de manera que los alumnos prefieran evitar las clases puede llegar a producir un decremento y aumentar la procrastinación en alumnos (Reyes, 2018).

Como último factor, los estudiantes, encargados del inicio, desarrollo y final de sus estudios, pueden complicar su progreso con conductas inherentes a la procrastinación, puede convertirse en los aliados de una eficiencia terminal baja a nivel institucional (Reyes, 2018).

1.2. Método de cálculo de la eficiencia terminal

Cuellar y Bolivar (2006) mencionan que recientemente se ha llevado a cabo una evaluación de los programas de las instituciones, con indicadores como la eficiencia terminal, para así mostrar su eficacia educativa. De esta forma es necesario conocer una forma de obtención de esta cifra, para así ejecutar modificaciones en el área

que lo necesite. Por lo cual, la Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa DGPP-SEP (2010) menciona que la eficiencia terminal nos permite conocer el número de alumnos que terminan un nivel educativo de manera regular. Esto se calcula relacionando los egresados de un nivel educativo determinado y el número de estudiantes de nuevo ingreso que se inscriben al primer grado de ese nivel educativo “n” años después.

La tasa de eficiencia terminal ha sido interpretada tradicionalmente como la proporción de alumnos que terminan de manera regular sus estudios, es decir, en el tiempo normativo o ideal. Sin embargo, este indicador no toma en cuenta la aprobación, reprobación o deserción que se presente a lo largo de la trayectoria escolar, así que no es posible asegurar que los alumnos egresados de un ciclo escolar provengan exactamente de la población de alumnos de nuevo ingreso (Ferrer de valero & Malaver, 2000).

Este indicador solo se presenta para la educación media superior, pues para educación básica se tienen indicadores propios que permiten seguir el desarrollo de una generación escolar (Ferrer de valero & Malaver, 2000).

La eficiencia terminal toma valores entre cero y cien, los valores cercanos a cero indican que pocos alumnos matriculados a lo más de dos ciclos escolares atrás concluyeron su educación media superior en el tiempo previsto, ya sea porque reprobaron, desertaron o migraron a otras entidades educativas (Ferrer de valero & Malaver, 2000).

Es posible que el indicador tome valores mayores a cien, esto ocurre porque los egresados además de provenir de dos o más ciclos escolares atrás, también provienen de otras cohortes matriculadas. Estos alumnos de otras cohortes pueden originarse por la migración interestatal, entre tipos de sostenimiento y/o entre modelos educativos (Ferrer de valero & Malaver, 2000).

La utilidad de la eficiencia terminal es conocer la eficacia del sistema en el avance o posibles causas (como sería la procrastinación) de retraso de los alumnos,

con lo cual se pueden identificar áreas de mejora en la equidad y eficacia del egreso oportuno (Ferrer de Valero & Malaver, 2000).

1.3. Eficiencia terminal en México

Debido a la importancia que tiene para el sistema educativo actual que la eficiencia terminal en las instituciones sea alta, es importante describir estadísticas sobre la ET en distintos niveles. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2019) menciona que en México un título de educación superior mejora los resultados en el mercado laboral en comparación con niveles educativos más bajos; los egresados de instituciones educativas participan más en el mercado de trabajo, disfrutan de mejores resultados en materia de empleo y reciben unos salarios considerablemente superiores. No obstante, las condiciones de trabajo han empeorado en la última década y los trabajadores jóvenes con estudios superiores enfrentan dos problemas persistentes y de gran importancia que indican un uso ineficiente de sus competencias: la formalidad y la sobre cualificación. Los resultados en el mercado laboral varían en gran medida según el género, la edad, los campos de estudio y entre los 32 estados mexicanos.

En México, la educación superior cuenta con 13 subsistemas que difieren considerablemente en sus estructuras de gobernanza, en sus sistemas de financiamiento en la influencia del gobierno. Existen políticas públicas e iniciativas institucionales para mejorar la relevancia y los resultados en el mercado laboral, pero carecen de un marco cohesionador y de mecanismos eficaces de evaluación de su impacto. La información sobre la educación superior y el mercado laboral se debe desarrollar y coordinar mejor. En definitiva, todo ello dificulta la gestión y orientación del sistema de educación superior (OCDE, 2019).

La educación y las competencias son pilares sobre los que México debe construir su crecimiento y prosperidad futura (OCDE, 2019). La educación superior es clave para el desarrollo de las competencias y los conocimientos avanzados, que son fundamentales para las economías modernas. Gracias a la educación superior, los estudiantes desarrollan competencias y conocimientos técnicos, profesionales y

disciplinarios específicos avanzados, así como competencias transversales que les cualifican para una variedad de ocupaciones laborales.

El sistema de educación superior de México se enfrenta a retos importantes respecto a la calidad y garantía de que los estudiantes desarrollen las competencias relevantes para el mercado laboral, a fin de poder lograr unos buenos resultados laborales. Para lograr mayores avances en la productividad y la competitividad se requerirán mejoras en la calidad de la educación en todos los niveles desde la educación preescolar hasta la educación superior y la garantía de una mayor relevancia para el mercado laboral son de vital importancia para que México alcance un crecimiento sólido, inclusivo y sostenible en una economía global.

Flores (2006) menciona que en la república mexicana la eficiencia terminal va de mayor a menor dependiendo el nivel educativo a cursar; en la primaria es del 91.8% y de secundaria del 79%. Complementando esta información, el promedio nacional de ET de la educación superior, considerando titulación, es del 39%, representando un número menor a la media de los que ingresan contra los que egresan y logran obtener un título (ANUIES, 2000).

1.4. Eficiencia terminal en la UNAM

La UNAM como la máxima casa de estudios y la entidad educativa número 1 del país, tiene gran relevancia, además de ser la sede de este estudio, por tanto, la Dirección General de Evaluación Educativa (Valle, 2009) ha llevado a cabo estudios de trayectoria escolar sistemática, con el propósito de conocer el resultado de los procesos de enseñanza-aprendizaje, la UNAM ha desarrollado indicadores que dan cuenta del desempeño escolar de sus alumnos. Se han realizado numerosos estudios, tanto en el ámbito de la administración central como en entidades académicas.

Los indicadores de eficiencia terminal, deserción o abandono, regazo y reprobación son solicitados frecuentemente por instancias oficiales y particulares, lo que nos lleva a la necesidad de contar con una metodología institucional.

La Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Dirección General de Planeación, publica anualmente el perfil de los alumnos egresados del nivel licenciatura de la UNAM. De los últimos realizados corresponden al vigésimo noveno reporte global que comprende de octubre de 2015 septiembre de 2016. En lo que se refiere al tiempo que les toma a los alumnos cursar los estudios superiores encontramos que el 67% de los egresados del presente reporte ingreso a la licenciatura entre 2007 y 2011 y la mayor parte termino sus estudios entre 2012 y 2016 (78%), la edad de egreso predominante oscilo entre 22 y 27 años (83%) sin embargo es importante destacar que los alumnos de 28 años o más representaron en el 14% del total siendo el promedio de edad de los egresados de 25 años. Hay que subrayar el hecho de que el 58% de los alumnos de licenciatura terminó sus estudios en el tiempo establecido en sus respectivos programas de estudio (Facultad de Psicología, UNAM, 2018).

1.5. Eficiencia terminal en la Facultad de Psicología

La UNAM tiene la misión de formar de manera integral y responsable a los profesionales de la psicología, para realizar una investigación de vanguardia y difundir a la sociedad sus resultados con el más alto nivel de rigor científico y ético, bajo una actitud de compromiso y responsabilidad social, para contribuir al desarrollo humano, calidad de vida y bienestar social de los mexicanos. Es por esto que la eficiencia terminal en la Facultad de Psicología es un tema que debe ser prioritario, una mejor institución se ve reflejada en un mejor alumnado (Facultad de Psicología, UNAM, 2018).

La administración de la Facultad de Psicología se impuso la visión de hacer de esta una entidad formadora de profesionales de la psicología, capaces de utilizar el conocimiento y las herramientas tecnológicas disponibles y, en caso necesario, puedan aplicarlos a los futuros psicólogos que, a la vez sean ciudadanos comprometidos y participes del progreso de la sociedad a la que pertenecen. Tuvo también la visión de favorecer la investigación y el desarrollo, de forma que los conocimientos adquiridos beneficien a la comunidad que los ha producido y a la humanidad. Con base en dichos conocimientos, los profesionistas deberán tomar

decisiones fundamentadas éticamente correctas, actuar en consecuencia, e incorporarse al sector productivo o a la administración del estado en diferentes niveles (Facultad de Psicología, UNAM, 2018).

En 2014, en forma conjunta con los procesos señalados, la actividad en las tres funciones institucionales sustantivas de la entidad (docencia, investigación y divulgación) se desarrolló intensamente y avanzó a lo largo del año. Con el propósito de impulsar el desempeño académico y formación integral de los estudiantes de la licenciatura; la facultad desarrollo programas y acciones como fueron los cursos intensivos intersemestrales, el impulso a los programas de becas, las tutorías y los cursos extracurriculares, con el objetivo de reducir los índices de reprobación, rezago académico y abandono escolar (Facultad de Psicología, UNAM, 2018).

En cuestión de datos, en la Facultad de psicología, el Dr. Nieto, en su tercer informe como director de la facultad, señaló que para los estudiantes en el periodo 2004-2008 que cursaron el plan de estudios de 1971 del sistema escolarizado, los rangos de titulación variaban entre el 58.3% y 73.2%, fijando un promedio global del 63.5%. Para el actual plan de estudios del 2008, los egresados del sistema escolarizado durante el periodo 2009 al 2013 el rango de titulación oscilo entre el 23.4% al 43.8% fijando un promedio global del 39% (Facultad de psicología, 2016, 2017). El director en turno de la facultad, el Dr., Palafox, en su segundo informe indica que durante el periodo 2015 al 2016 el promedio oscilo entre el 39% y 45% (Facultad de psicología, UNAM, 2016, 2017).

La eficacia terminal en la UNAM es un punto para analizar, en el cual se debe trabajar con puntualidad, para así poder enseñar mejor a los futuros profesionistas en psicología y poder mejorar como institución, implementando diferentes métodos que beneficien a los estudiantes y a la escuela.

En la investigación presente, la cual busca la implementación de mejoras en este tema, se han encontrado dimensiones para abordar la eficiencia terminal, como la procrastinación, la cual impacta sobre la vida diaria de los estudiantes en su carrera profesional y a los que realizan su proyecto de titulación, en consecuencia,

puede llegar a ser un factor que afecte a la institución de forma indirecta, tanto a los encargados de impartir el conocimiento como a la forma en que se imparte el mismo.

Capítulo 2. Procrastinación

La procrastinación, según la Real Academia Española (RAE, 2001), es “la acción y efecto de procrastinar, es decir, diferir o aplazar”. Esta es una definición sencilla que describe de forma efectiva la procrastinación, sin embargo, existen tantas definiciones como proyectos sobre este tema, que abarcan más elementos y hacen más compleja la definición, cada una orientada a lo que el autor trata de explicar

La definición de la palabra “procrastinación” proviene del latín “pro”, que significa “delante de, en favor de” y “crastinus”, que significa, “del día del mañana” (Steel, 2011).

La procrastinación tiene un papel relevante, siendo un factor de riesgo potencial para una reducción en la eficiencia terminal. Así pues, factores externos como el cultural o económico pueden llegar a producir procrastinación sin que necesariamente intervenga el alumno o la institución. Análogamente, están los factores individuales, que dependen del estudiante, profesores y la institución, de esta forma, la procrastinación como factor de riesgo potencial depende de lo realizado por ellos. Por tanto, la procrastinación en ambos factores puede ser un riesgo para una reducción en la eficiencia terminal.

En la actualidad se vive una época en que los días son más apresurados y más que antes el tiempo significa dinero. Así como algunos luchan por sus objetivos, algunos evitan las situaciones o responsabilidades en vez de afrontarlas, a estos últimos se les ha denominado procrastinadores; el procrastinar es un fenómeno que tiene consecuencias negativas y que se vuelve cada vez más típico en las sociedades actuales (Steel, 2007).

Klingsieck (2013) realiza una integración respectiva al tema y sus conocimientos, describiéndolo como el aplazamiento voluntario de una actividad programada, que es necesaria o de importancia personal, a pesar de la existencia de consecuencias negativas potenciales que superen las consecuencias positivas de la demora. Este autor toma como puntos relevantes la importancia personal y la

toma de decisiones del sujeto ante la actividad a realizar, ya que esta se da de forma voluntaria y se tendrán en mayor cantidad posibles consecuencias negativas que las positivas previstas.

Completando la idea anterior, en muchas de las ocasiones estas se encuentran ligadas a las consecuencias de satisfacción obtenidas a corto plazo en comparación con las que traen resultados a largo plazo (Quant & Sánchez, 2012). Existe una idea de refuerzo de estas dilaciones, quizá complementando lo dicho por Steel (2011), la sociedad moderna apoya este refuerzo en cuanto a la procrastinación debido a los factores que dominan en la sociedad actual.

Klassen et al. (2008) incorpora el factor “autorregulación” y comenta que se afectan procesos que incluyen formación de creencias respecto a las capacidades, la autodirección y el autocontrol, tienen estrecha relación con aspectos temporales, como la organización, planificación, elección, ejecución y perseverancia.

Incorporando un punto de vista académico, Rodríguez & Calriana (2016), mencionan que es una demora innecesaria e injustificada de la ejecución de las tareas, trabajos o cualquier tipo de actividad escolar de relevancia académica. Schouwenburg (2004), describe dos tipos de procrastinación académica: la esporádica y la crónica; la primera, una conducta puntual y relacionada con actividades concretas, esto debido a una mala organización de tiempo. La crónica, es un hábito generalizado de demorar en la dedicación al estudio.

Los estudiantes universitarios que postergan sus responsabilidades suelen caracterizarse por generar promesas de cumplimiento futuro de sus tareas, excusar y justificar su comportamiento de retraso en la presentación de trabajos, evadir la culpa de su no atención a las actividades que demandan un esfuerzo sostenido, evitar un cambio de paradigma para empoderarse de su comportamiento académico y por la tendencia a realizar actividades que tengan un refuerzo positivo inmediato y no de aquellas que demanden una proyección a un logro futuro (Quant & Sánchez, 2012).

En el ámbito académico universitario tal tendencia es muy común, dado que muchas de las actividades académicas deben realizarse en un plazo estipulado. No obstante, el/la estudiante que no entrega el trabajo de clase a tiempo, puede cumplir diligentemente otras tareas tales como sacar entradas para un concierto o quedar a la hora estipulada con amigos/as. En este caso, la tendencia a aplazar el inicio de la tarea escolar es denominada procrastinación académica (Blachnio, Przepiorka & Díaz-Morales, 2016).

Las definiciones revisadas dejan en claro entendimiento que es la procrastinación en un sentido general de la palabra, en cualquier tipo de ámbito. Centrando estas definiciones, la Eficiencia terminal en nivel Licenciatura, es el aplazamiento consciente, voluntario e irracional de las actividades que involucran el desarrollo y la finalización de algún proyecto de titulación debido a algún reforzador, ya sea positivo o negativo que tiene efecto a corto plazo, afectando a largo plazo su finalización.

2.1. Antecedentes

La procrastinación, entendida como el aplazamiento de una tarea (RAE, 2001), es un problema para nuestra sociedad actual, afectando en niveles, escolares, laborales y familiares. Sin embargo, en el Área de la Psicología este término es relativamente nuevo y son pocos los estudios sobre él. Steel (2007) encuentra también que un 50% de alumnos reconoce que tiene dilaciones a la hora de realizar sus tareas y estas les producen problemas. Se podría confirmar que este problema es vigente y lo seguirá siendo por más tiempo.

Un estudio realizado por Steel y Ferrari en 2013, en España, encontró que las personas mayores procrastinan menos que las personas jóvenes. Tal tendencia fue replicada posteriormente en un estudio epidemiológico realizado en una muy amplia población británica.

La procrastinación es un factor de riesgo potencial para una reducción en la eficiencia terminal, impactando en todos los niveles educativos. Sus causas

involucran factores externos e internos, ambos factores contienen distintos elementos en la procrastinación, causas y posibles explicaciones para estos.

2.2. Causas

Como punto de partida para conocer acerca de la procrastinación, analizaremos las causas que autores como Steel y Cañeque (S/F) abordan para describirla y cuáles son las formas en que cada uno se apropia del tema, integrando características y factores diferentes.

Siguiendo el orden de ideas de la eficiencia terminal, las causas de la procrastinación pueden explicarse acompañados a los factores tanto internos como externos que condicionan el aumento o decremento de la eficiencia terminal.

Steel (2007) describe con ayuda de una red nomológica en 4 secciones las causas por las cuales las personas procrastinan en sus actividades: por característica de la tarea, por diferencias individuales, por resultados y por causas demográficas. Cada una de estas secciones cuenta con subdivisiones que apoyan una mejor descripción de cada una y así un mejor entendimiento del porqué de la procrastinación en diferentes niveles.

Teniendo un orden de ideas diferente, Cañeque (2016) menciona algunas causas de procrastinación, con variaciones a lo descrito por Steel (2007), el añade: miedo al fracaso, frustración, indecisión, mala administración del tiempo, depresión.

2.2.1. Factores externos

Los factores externos son aquellos que no dependen de lo realizado por el alumno o la institución, pero que sí pueden beneficiar o afectarlos. Steel (2007) menciona un factor externo, los datos demográficos, que categorizó en 2: sexo, Edad.

Sexo: La distinción por sexo es relevante en los estudios de determinantes del desempeño, están a favor del sexo femenino, por lo que resulta de interés verificar

si determina de alguna manera la probabilidad de que un sexo sea propenso a procrastinar que al otro Steel (2007).

Edad: Steel (2007), afirma que, sin importar la edad, las dilaciones están presentes, aún más cuando se encuentra en una situación específica, en este caso la académica, que propicia la procrastinación en estudiantes de grados primarios hasta el medio superior y superior, que es donde ya se tiene conciencia del retraso de la actividad puede tener consecuencias para el individuo.

Cultura: es un factor externo, Reyes (2018) comenta que el contexto donde los individuos se desarrollan describe la importancia de la cultura en la que los estudiantes crecieron y se desarrollaron, el entorno cercano del estudiante tiene influencia para la retención, el compromiso en las metas y actividades del alumno podría jugar un papel importante. Promover tal compromiso, como tarea propia de la institución de educación superior genera una dinámica favorable a la retención del alumnado, pero, misma influencia puede tener afectaciones negativas si la cultura no favorece la educación.

2.2.2. Factores internos

Los factores internos, son aquellos que provocan los estudiantes o la institución. Los estudiantes tienen altas tendencias a procrastinar, como menciona Steel (2007), todos los alumnos han llegado a procrastinar. Igualmente, el profesorado, encargado de enseñar los tópicos a aprender puede caer en estas dilaciones y afectar a sus estudiantes, sin embargo, su papel como procrastinador afecta primeramente a sí mismo y posteriormente a los estudiantes, pero ambos "Individuos" comparten las mismas causas que los pueden orillar a procrastinar.

Steel (2007) comenta que si las personas llegaron a procrastinar fue debido a alguna característica que contuvo la tarea a realizar, para esto, se describe un par de factores asociados:

El primer factor, es el momento en que se dé la recompensa y de los respectivos castigos, esto quiere decir, si la recompensa estuvo dada temporalmente lejos de la ejecución de la tarea, las personas tienden a procrastinar

por no recibir alguna recompensa más inmediata. En el caso de los castigos, si al realizar la tarea existió la presencia de muchos castigos, se generará esta conducta para evitativa para no recibir los correctivos (Steel, 2007).

El segundo factor, las diferencias individuales, juegan un papel más complejo, debido a que todas las personas son diferentes y tienden a reaccionar de distintas formas de reaccionar ante las circunstancias. Steel (2007) divide las diferencias individuales en subapartados, comenzando por las personas “neuróticas”, ya que, si una persona se estresa o siente más ansiedad por una tarea, es decir, son aversivos o estresantes, postergan más las tareas para no sentir esta ansiedad o estrés. Después, las personas rebeldes, hostiles, impulsivas o con alguna otra característica similar como el sentir que alguien las mira, también están más predispuestas a procrastinar.

Además de estos dos apartados, Steel (2007) también describe características individuales extra, que se enlistan como: una alta tendencia a distraerse y dejar de atender a la tarea a realizar; tener poca organización es un elemento importante para considerar como una causa de procrastinación, ya que esta desorganización provoca la postergación. Por último, la brecha intención-acción, ¿Qué sucede entre el pensarlo y hacerlo?, esta brecha puede ser la causante de procrastinar, acompañada de una falta de motivación puede ser una predisposición segura para la dilación de las tareas a realizar.

El estado de ánimo es otro factor que puede influir en las dilaciones de las tareas. Por ejemplo, los estados de ánimo pueden hacer más propenso caer en procrastinación, un estado de ánimo bajo (tristeza) puede no solo ser el resultado de la dilación si no provocar aún más. Por otra parte, si la procrastinación se utiliza como una forma de “mejorar” Si yo dejo de hacer las actividades mi ánimo aumenta, se cae en actos irracionales y este esfuerzo resulta a ser menos eficaz que el realizar la tarea en tiempo y forma (Steel, 2007).

Otra categorización la desarrolla Cañeque (2016), quien describe causas internas de la procrastinación, orientando esta descripción a categorías diferentes a las de Steel:

Miedo al fracaso: “Si lo hago mal, es peor que si no lo hago”, o “para no hacerlo bien, prefiero no hacerlo”. Estos son pensamientos que frecuentemente subyacen en la mente del procrastinador. Por lo general, se deben a una carencia de autoestima y a una baja tolerancia a la frustración.

Frustración: Este caso, Cañeque (2016) comenta que suele darse cuando las tareas a las que debe enfrentarse una persona no le resultan atractivas, útiles o necesarias, independientemente de que esté o no esté obligada a realizarlas. Se produce también en personas que sólo se dejan llevar cuando están suficientemente motivados. Por ejemplo: imagina un estudiante de ingeniería que no le gusta las matemáticas y va dejando todas las asignaturas relacionadas con este tema porque piensa que no se le da bien y no se siente motivado. El resultado es que se pueden pasar años en terminar la carrera incluso no terminarla.

Indecisión: Este tipo de procrastinación se da en personas excesivamente perfeccionistas que al no cumplir sus expectativas o metas se enredan en la indecisión. En estos casos, el procrastinador tiene dudas sobre cómo afrontar una tarea, por lo que la aplaza constantemente (Cañeque, 2016).

Mala administración del tiempo: En este caso, el procrastinador no rehúye realizar la tarea, pero la deja para el último momento, cuando ya no le queda más remedio. El resultado suele coincidir con el dicho de hacer algo “tarde, mal y a rastras” (Cañeque, 2016).

Depresión: Las personas que sufren una depresión tienden a rehuir por norma cualquier tipo de tarea u obligación. En estos casos, la procrastinación es una consecuencia directa y secundaria de la depresión, y por decirlo de alguna manera, la procrastinación no es el mayor de los problemas, y desaparecerá si se trata adecuadamente la depresión (Cañeque, 2016).

La procrastinación se relaciona con una variedad de variables de personalidad, ya que por cada persona puede existir un tipo diferente de procrastinación, gracias a las diferencias individuales, algunas pueden ser baja autoconfianza, autoestima, elevadas tendencias a la depresión, ansiedad social, impulsividad disfuncional, rigidez conductual y falta de energía (Cañeque, 2016).

Por ello es importante que un profesional de la psicología evalúe a la persona afectada de procrastinación, con el objeto de planificar una terapia adecuada a cada caso, sea éste de los más comunes o tenga orígenes menos habituales.

2.3. Modelos que explican la procrastinación

La procrastinación es estudiada por enfoques psicológicos como el psicodinámico, conductual, cognitivo-conductual y neuropsicológico, cada enfoque cuenta con una visión empírica y otros una teórica, para intentar explicar este fenómeno. Cada uno de los enfoques toma elementos propios para explicar el origen y su descripción.

2.3.1. Psicodinámico

Una de las primeras teorías fue la psicoanalítica, Freud (1926), comenta que la angustia sería una señal de alarma para el yo de la existencia de material inconsciente reprimido, lo cual resultaría abrumador para la instancia psicológica, protegiéndose con mecanismos de defensa, como serían: Introyección, aislamiento, proyección, entre otros. Por tanto, esta visión expone la dilación como una amenaza para el yo y la procrastinación es una forma de defensa para evitar el fracaso. También, se focaliza en prácticas incorrectas de crianza que desembocan en un desarrollo de la personalidad que puede ser patológico.

Sommer (1990) señaló que la procrastinación era la conducta manifiesta que expresaba la rebelión latente contra las figuras paterna/materna (o de autoridad). Así, en el contexto de las relaciones profesor-estudiante, estos últimos procrastinarían como una forma privada de rebelión contra la autoridad. Desde esta perspectiva, la procrastinación académica se contempla en términos de

transferencia inconsciente en la relación padres hijos o la relación profesores-alumnos.

2.3.2. Conductuales

El enfoque conductual se basa en la premisa de la ley del efecto y el reforzamiento, ya que, si las personas procrastinan y tienen alguna recompensa a sus actos, la conducta se reforzará y por tanto se repetirá. Si, al contrario, estas conductas no tienen algún refuerzo no se repiten (Natividad, 2014).

2.3.3. Cognitivo-Conductual

El enfoque cognitivo-conductual es de los pioneros en describir el término “Procrastinación” como un término específico. Mantiene que la procrastinación es resultado de creencias irracionales, las cuales afectan la confianza con respecto al rendimiento de las personas. Ellis y Knaus (1977) describen tres causas básicas:

Autolimitación: La forma en que las personas se devalúan respecto a su potencial de ejecución de la tarea.

Baja tolerancia a la frustración: Incapacidad para tolerar la más mínima molestia o contratiempo en la satisfacción de sus deseos o cualquier circunstancia desagradable.

Hostilidad: Manifestación emocional por un reclamo irracional contra todas las personas que intervinieron en el aplazamiento de la tarea.

2.3.4. Neuropsicológico

En neuropsicología, se han realizado experimentos para describir la procrastinación, Rabin, Fogel & Nutter-Upham (2011), postulan que la dilación se debe a una falla en las funciones ejecutivas, por ejemplo, la auto-regulación.

Otros estudios apoyan la idea de que la dilación no se da pasivamente, con algún elemento del que las personas nunca identifican. Por el contrario, es un

proceso activo que modifica el pensamiento y así, modifica la conducta (Ozer, Demir & Ferrari, 2013).

Cada uno de los modelos parte de un punto diferente del cual pretenden explicar el fenómeno y marcar un posible surgimiento de este, desarrollando así soluciones diferentes. Analizando cada uno, los 4 llegan a algunos puntos de semejanza.

La procrastinación es el tópico con el cual se detienen en gran medida los pasantes que desarrollan su proyecto de titulación, por el motivo que cada persona tenga o la diferente tipología que impacte en cada persona. En la actualidad se están llevando a cabo estudios abordando los posibles factores mencionados previamente, describiendo el detener o rezagar el proyecto que te otorgara un grado académico como: Síndrome de todo menos tesis (TMT) (Abreu, 2015).

2.4. Tipología de la procrastinación

Una vez revisadas las causas y la visión de las áreas de la psicología sobre las dilaciones, el estudio de la procrastinación y su finalidad, el establecer un panorama claro sobre cómo abordar el tema, se ha tratado de categorizar los tipos de procrastinadores, sin embargo, distintos autores han brindado diversas categorizaciones, cada una tomando en cuenta diferentes puntos, por este motivo tomamos lo dicho por Reyes (2018) y Natividad (2014), quienes dan una descripción más “amplia” de tipos de procrastinadores, y agregan más factores para una descripción más eficaz de este fenómeno, como pueden ser, personales, temporales, o situacionales.

2.4.1. Procrastinadores situacionales u ocasionales

Este tipo de procrastinación se da en un ámbito en específico, éstas, son conductas relacionadas con alguna actividad o tarea en concreto. Este tipo se puede ejemplificar en el ámbito académico, cuando se procrastina únicamente con la redacción de proyectos escolares o con la titulación, pero esto no provoca que retrasen otras actividades de su vida personal (Rodríguez & Clariana, 2016).

2.4.2. Procrastinadores crónicos u cotidianos

Los procrastinadores crónicos tienen un patrón mal adaptativo generalizado, afectando en su totalidad la vida de la persona, causando problemas en la vida cotidiana de la persona, la escolar, laboral y familiarmente (Ferrari, Dorozkov & Joseph, 2005).

2.4.3. Procrastinadores por evitación

En el caso de la evitación, como la misma palabra lo indica evitan actividades o tareas que no resultan placenteras, porque eluden a un miedo al fracaso, evitando así evaluaciones que pueden traer consigo resultados negativos o limitantes ante ciertas tareas y afectando así la confianza y autoestima (Rodríguez & Clariana, 2016).

2.4.4. Procrastinadores por excitación

Por el contrario, los procrastinadores por excitación dejan las tareas al último, debido a que esto les produce placer y emoción, también porque dicen trabajar mejor bajo presión y afirman poder terminar las tareas en menor tiempo y con cierto grado de eficacia, siendo esta la razón para dejar las tareas al último momento (Navidad, 2014).

2.4.5. Procrastinadores pasivos

Los procrastinadores pasivos son personas que llegan a paralizarse debido a la indecisión y optan por ser pesimistas con la capacidad y habilidad con que cuentan para realizar ciertas tareas (Natividad, 2014).

2.4.6. Procrastinadores activos

Al contrario, los procrastinadores activos, deliberadamente retrasan sus conductas para así tener un mejor rendimiento y sumado a esto una mayor activación frente al aprendizaje (Natividad, 2014).

Natividad (2014) también da otra descripción de tipos de procrastinadores, en menor cantidad, pero igual de concreta.

2.4.7. Procrastinación funcional

Consiste en el adecuado y ocasional aplazamiento de la acción para ayudar a maximizar la probabilidad del éxito de la tarea, por ejemplo, la espera hasta obtener información adicional relevante antes de emprender la acción. Se trata de la dilación programada y estratégicamente adecuada que se distingue de la procrastinación, porque en ésta no existe planificación sino un aplazamiento irracional de la ejecución de lo planificado (Natividad, 2014). Esta misma representa una actividad ocasional con una meta u objetivo específico que se repite ocasionalmente y es premeditada, mejorando el rendimiento y jugando a favor para la persona que la realiza.

2.4.8. Procrastinación disfuncional

Así pues, en los individuos se enfatiza el papel esencial de los procesos cognitivos disfuncionales (e. g., distorsiones cognitivas, creencias irracionales, percepciones erróneas y negativas acerca de sí mismo, auto esquemas negativos...) en el fomento y mantenimiento de las emociones insanas y las conductas desadaptativas. La procrastinación disfuncional consiste en un patrón conductual generalizado y consistente, crónico y desadaptativo de posponer el inicio o fin de una tarea (Natividad, 2014).

2.4.9. Procrastinación conductual o de evitación

La procrastinación conductual se considera una forma de retrasar la realización de una tarea aversiva o que no le agrada al sujeto, esto para proteger su autoestima (Natividad, 2014).

Ambas categorizaciones o tipologías de la dilación relatan y describen de diferente forma el fenómeno tomando en cuenta factores propios, también cuentan

con semejanzas que permiten entender de mejor forma las características repetidas para saber diferenciar cada uno de los tipos.

2.5. Trastorno de Todo Menos Tesis (TMT) como ejemplo de procrastinación

Klingsieck (2013) describe la procrastinación como el aplazamiento voluntario de una actividad programada, en este caso académica. Es un posible factor potencial de riesgo para las instituciones, en el número de alumnos que ingresan, contra los que egresan (ET). La eficiencia terminal (ET) es un ejemplo sobre como la procrastinación puede ser un factor potencial para su decremento, provocando así el Trastorno de Todo Menos Tesis (TMT).

Es sabido que, al cierre de un grado escolar de nivel superior y algunos técnicos, el último requisito para poder darlo por finalizado es el desarrollo de un trabajo, en el cual se pone en práctica el total de los conocimientos que adquiriste a lo largo de la formación, desarrollando una temática, actividad u otras modalidades, según la licenciatura o ingeniería estudiada y así finalmente obtener el grado académico o título profesional.

El trabajo por desarrollar para obtener el grado académico es variado y depende según la institución y carrera en que se estudió. Entre los trabajos más destacados en diversas instituciones están las tesis, tesinas, informes ya sea de prácticas profesionales o servicio social, extensión del conocimiento con materias extra, diplomado o especialización, entre otras.

Sin embargo, un problema que se da en los estudiantes o los mismos profesores que están a punto de concluir este periodo de educación o a la hora de algún asenso u otro trabajo que conlleve elaborar un proyecto, es el abandono o postergación de dicho trabajo, a este problema se le conoce como síndrome de Todo Menos Tesis (TMT).

El término Todo Menos Tesis (TMT) según Abreu (2015), en su traducción al inglés conocido como All But Thesis (ABT) and All But Dissertation (ABT), menciona que es un término fundamentalmente no oficial, donde el estudiante ha completado

las materias de la carrera, exámenes completos, se prepara para elaborar y defender su propuesta de tesis, tesina o proyecto, pero no lo lleva a cabo. También, para completar el grado, el estudiante debe llevar a cabo la investigación propuesta y escribir un proyecto de investigación que define un grado académico o título, sin embargo, este proyecto no se desarrolla.

Valarino (2000) realiza una revisión del tema, mencionando que se manifiesta en los estudiantes por el abandono o postergación en la elaboración del trabajo de investigación en cualquiera de sus etapas. La persona pudo haber elaborado y aprobado o no el proyecto de investigación previo, pero no lo terminó en el lapso transcurrido entre su registro y la fecha acordada como probable de termino. Otra población en la cual afecta es la de los profesores y se manifiesta por el abandono o retraso para elaborar y terminar sus trabajos de ascenso, proyectos de investigación o publicaciones.

Este síndrome ha sido considerado una forma específica de postergación académica, por las características particulares que representa un trabajo de investigación final.

2.5.1. Modelo de causas del TMT

Abreu (2015) reporta que, aunque se ha escrito mucho sobre las causas del TMT, el número de personas que las sufren cada día es mayor en las universidades. Esto afecta específicamente al ámbito académico, representado por estudiantes universitarios, tanto de pregrado como de posgrado y con mucha mayor fuerza a los profesores universitarios. Sin embargo, el principal síntoma, asegura Abreu (2015), sea tesista o profesor, es el sentimiento de frustración, culpabilidad e irresponsabilidad. Tomando en cuenta que en algunos casos graves puede llegar al estrés, la depresión o a la agresividad.

Con esto, la estabilidad psicológica del individuo se puede ver afectada, ya que se forma un sentimiento de culpa ante la situación que sufre, debido a que al no recibir el grado académico universitario, el postgrado o la clasificación profesoral, los niveles de ingresos del tesista o profesor se quedan paralizados (Abreu, 2015).

Este impacto en la persona, a su vez causa, entre otros elementos, un retraso en el nivel académico, baja autoestima por comparaciones con los compañeros que han superado estos síndromes y, en algunos casos, falta de apoyo financiero a las actividades docentes, de investigación o de extensión del grupo (Abreu, 2015).

A su vez el entorno del individuo, especialmente el familiar, se ve afectado igualmente por las causas antes referidas, con lo que se altera la estabilidad familiar y en muchos casos se generan conflictos sumamente graves y crónicos (Abreu, 2015).

Entre las diversas causas responsables de este síndrome, Abreu, 2015, menciona las siguientes como más importantes:

-La falta de motivación por parte del “Pasante”, es decir, no siente ninguna necesidad, mucho menos deseo, de aprobar sus requerimientos académicos.

-Muchas veces ni el aliciente económico, mucho menos el de prestigio personal, institucional o social, lo convencen de realizar la “terapia” necesaria.

-En muchos casos dicen que la investigación científica o humanística es sólo para genios.

-Dicen que no hay un tema que sea “interesante” o “importante”, o de “actualidad”, u “original”, o de cualquier otra índole, para estar a la altura del “paciente” en particular.

-A veces se dice que la investigación es aburrida, fastidiosa, simplona o tediosa. Que no le deja nada a nadie.

-Algunos pasantes señalan que esos trabajos no sirven para nada y aun cuando sirvan para algo siempre se quedan engavetadas en los estantes de las bibliotecas.

-Otros mencionan que la investigación es estresante y puede llevar a la angustia y la depresión. Algunos señalan que se “trancan” antes o después de comenzar.

-Algunas personas indican como causa la falta de tiempo. Ciertos individuos indican que su familia o su oficio no les permiten realizar la investigación.

2.5.2. Factores y causas del TMT

Ramírez (2012) menciona que este problema llega a ser tan grave que existen una cantidad de sintomatologías clínicas asociado a los TMT como la depresión, enfermedades psicosomáticas, irritabilidad y en casos muy graves, ciertos rasgos histéricos y paranoides. Muchos de ellos manifiestan sentirse nerviosos y se expresan de sí mismos como si se estuvieran volviéndose locos.

2.5.3. Factores

Barnique y Ortiz (2012), mencionan que los factores que intervienen en la elaboración de una tesis, están clasificados en tres dimensiones, a saber:

La dimensión emotiva: referida a las motivaciones e intereses que sirven de guía en la consecución de una meta, la perseverancia y la capacidad para concretar situaciones que impliquen una gratificación personal.

La dimensión intelectual: referida a las capacidades con las que cuenta el estudiante, en ello se incluyen las experiencias, los aprendizajes y las habilidades, desde el punto de vista de la investigación: capacidades intelectuales.

La dimensión social: donde se encuentran los apoyos con los que cuente y el acceso a las fuentes de trabajo.

Las autoras señalan que es difícil para la mayoría de los estudiantes iniciar una tesis o cualquier proyecto de investigación, sin que éste caiga en un estado de angustia, de inquietud y zozobra ante el trabajo que lo espera, si no posee las herramientas de seguridad y certidumbre.

Capítulo 3. Grupo reflexivo

El término de grupo no es extraño para nadie actualmente, más si entendemos que tanto los humanos como otras especies de animales, somos seres grupales. Necesitamos de los grupos para subsistir cuando aún somos niños y durante el proceso de crecimiento necesitamos de los grupos para aprender, socializar, conocer las pautas y normas de convivencia. Además, percibimos y consolidamos la personalidad teniendo en cuenta cómo los demás nos conciben. Esto quiere decir que somos influenciados y también ejercemos influencia sobre los demás. Para pertenecer a un grupo debemos tener una convivencia e interacción con los otros integrantes, siendo esta interacción fundamental para la conformación de un grupo.

Kimble et al. (2002) describen un grupo como el conjunto de personas que se reúnen y cuenta con alguna característica en común, que interactúan entre sí y que tienen influencia en la conducta de los otros.

Por otro lado, Marvin E. Shaw (1980). Describe la existencia de un grupo con tres criterios fundamentales: Interacción, interdependencia y percepción de membresía.

La interacción implica que un grupo es un conjunto de personas que tienen una relación cara a cara o por mediación virtual, pero que se reconocen, se influyen mutuamente y que para interactuar se proveen de roles y normas que permiten el desarrollo de la actividad grupal.

La interdependencia es la necesidad del otro para lograr un objetivo. Por lo general necesitamos del grupo para cumplir objetivos que solos no podríamos lograr, como, por ejemplo, el aprendizaje, que sin la familia y la escolaridad no serían posibles. La solidaridad o la conducta pro-social no es solamente la intención de ayudar a otros. Existe una necesidad de supervivencia del ser humano; tú me ayudas, yo te ayudo para sobrevivir.

El tercer criterio fundamental para que un grupo exista es la identidad social. Los miembros de un grupo desarrollan una conciencia de grupo, un nosotros. Me

identifico como parte de algo y me reconocen como parte de ese algo. El grupo es el referente de pertenencia, ya que me permite sentirme socialmente representado.

La importancia que posee el trabajo en grupos, se origina desde el sentimiento de pertenencia que produce el estar en uno, el conocer a más personas que viven algo similar a lo que te ocurre y saber que no eres el único en esa situación, además de que se genera un ambiente en el cual todos poseen un objetivo en común, el cual se debe alcanzar, debido a la influencia que tienen unos a otros en su conducta aumenta la posibilidad de obtenerse.

3.1. Dinámica de los grupos

La dinámica de grupo es el conjunto de medios, instrumentos y procedimientos que sirven para organizar y desarrollar actividades en un grupo. La dinámica de grupos se ocupa de las interacciones en el seno del grupo, con su conductor y entre sus integrantes y de la relación de tales interacciones con la meta del grupo, su estructura y desarrollo.

Las dinámicas de interacción entre las personas pueden ser variables, debido al factor de interacción individual. El individuo tiene interacción con el medio y una visión de realidad de los otros al igual que el ámbito colectivo se relaciona con el individual, como las demás personas le miran y entienden, diferenciando e integrando, esta relación genera procesos de resignificación entre ambas partes, ya que se comparten realidades para que así se puedan modificar y adaptar para crear una realidad psicosocial (Torres, 2017).

Implica tener que compartir información con los demás, que incluso llegue a ser íntima para la persona, como apoyo, molestias y enojos de su situación, pero debido a la dinámica grupal y al punto de interés común, comparan las situaciones y pueden obtener apoyo de los otros, recibiendo información para una posible solución a la problemática.

Con el desarrollo del grupo y la interacción, los integrantes podrán tener mayor seguridad y un incremento de la confianza, para así poder acceder al

conocimiento de sensaciones y sentimientos que pueden resultar penosos en los integrantes del grupo (Cesio, 2004).

Todas estas interacciones estarán mediadas por el terapeuta, que es el guía del grupo e intermediario en la interacción, para así darle el máximo aprovechamiento y cada integrante pueda llegar al punto de confianza en el menor tiempo posible.

3.2 Psicoeducación

Como ayuda al proceso de disminuir la procrastinación la psicoeducación es un proceso que permite brindar a los estudiantes la posibilidad de desarrollar y fortalecer sus capacidades para afrontar las diversas situaciones de un modo más adaptativo. Su objetivo es orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad el problema para enfocar su resolución y favorecer por ende una mejora en la calidad de vida reforzando las fortalezas los recursos y las habilidades propias del estudiante para hacerle frente a su miedo.

Los juegos psicoeducativos resultan un dispositivo preventivo por excelencia, apuntando a la transmisión y elaboración de información que intenta influenciar un proceso de cambio (Sánchez, 1996; Farkas, y Santelices, 2010). Por medio de estos se ha dado cuenta los procesos de cambio observados a partir de ciertas intervenciones psicoeducativas (Farkas, y Santelices, 2010). Si bien éstas se diferenciarían de los procesos psicoterapéuticos en diversos aspectos, pueden asimilarse en cuanto a intervenciones orientadas a la modificación de hábitos, cogniciones y actitudes disfuncionales. El contexto universitario representa un escenario propicio para la intervención psicoeducativa. La realización de una carrera con la concomitante construcción del rol profesional representa un desafío importante para la vida y la identidad de las personas. Por ende, en dicho proceso suelen presentarse dificultades que, cuanto más tempranamente sean abordadas, menor será su impacto negativo y en las expectativas de rendimiento académico de los estudiantes. Es en este contexto que los juegos representan un dispositivo eficiente para la prevención y promover opciones de titulación a los estudiantes.

El juego ha sido parte importante de la condición humana y un hecho inherente a la actividad educativa. En este sentido, dentro de las estrategias que un docente puede utilizar en el proceso de facilitación de la enseñanza, los juegos constructivos son una valiosa herramienta para lograr el desarrollo integral del individuo mediante la creación de situaciones específicas que favorezcan la motivación hacia diferentes áreas del saber (Bulacion y Vieyra 2003).

3.2.1 Lúdico – Didáctico

El proceso general de aprendizaje en un individuo trae consigo la adquisición de un nuevo lenguaje y nuevos conceptos por parte de éste en forma de representaciones que comunican información desde distintas disciplinas o escenarios.

Definamos qué es Lúdica: viene del latín ludus: juego, diversión, pasatiempo. (Castillo, 2009). Pero la lúdica posee una ilimitada cantidad de formas, medios satisfactores de los cuales el juego es tan solo uno de ellos.

El término didáctico viene del griego didastékene que significa didas-enseñar y tékene-arte, es entonces literalmente el arte de enseñar. Es considerada una disciplina que estudia e interviene en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de conseguir la formación intelectual del educando. Bajo este concepto, el objeto didáctico es entonces aquel objeto usado en el proceso de enseñanza, que facilita la instrucción de un determinado aspecto o tema, y responde a unos determinados criterios de utilidad. (Castillo, 2009) juntando la lúdica y la didáctica son elementos que construyen el material que deseamos definir; se construye, por ejemplo, un objeto artificial con cualidades lúdicas que, en este caso, proporcionan entretenimiento a través de la dinámica de juego y, que a la vez desencadenan el arte de enseñar (cualidades didácticas); provoca la emergencia, el desarrollo y formación de determinadas capacidades, aptitudes y destrezas en su usuario (Castillo, 2009).

Con el fin de relacionar su uso en contextos educativos como puente de conexión entre conocimiento y su adquisición, así poder responder qué es

el Material Didáctico y cuál es su relación con el aprendizaje significativo. Definido como objeto, dispositivo, apoyo, recurso, herramienta, conjunto de objetos o cosas que se trabajan y/o construyen en función de la adquisición de un nuevo saber (Valdés, 2012). Sin embargo, resulta ambiguo en el sentido de que no existe una definición que acote o atribuya una mayor precisión al término material didáctico, porque efectivamente es todo aquello que se ha nombrado según su contexto de uso o aplicación.

Por eso la importancia de impartir esta dinámica en los estudiantes ya que en el presente trabajo de tesis el uso del juego como un recurso psicoeducacional, y lúdico que tiene como objetivo de colaborar con el estudiante en la reflexión del problema de la procrastinación, que es un factor de riesgo emocional que dificulta o detiene el proceso de la titulación.

Haciendo adaptación al proceso de procrastinación que realizan su trabajo de titulación profesional en esta investigación el objetivo es la relación que tiene la procrastinación como factor de riesgo en pasantes Filosofía y Letras, Veterinaria, Psicología, que influye en la Eficiencia Terminal y con esta información desarrollar dinámicas y actividades para sensibilizar a los grupos de tesistas venideros.

3.3 Tesistas rezagados y el grupo Psicoeducativo

El grupo psicoeducativo se encarga de brindar información y posibles soluciones a los problemas o dudas que presentan los tesistas, para que así ellos puedan tomar una ruta de acción y tengan opciones para poder salir de ese estado de rezago en el cual se encuentran.

Debido a que es un grupo conformado por personas de diferentes carreras, hay diferentes situaciones y problemáticas, por tanto, los participantes se nutren de información que da solución a problemas por los cuales pueden llegar a pasar en un futuro, puede ser sobre el propio escrito, procesos de organización o propios de la institución.

3.4 Psicoeducación en grupos

La Psicoeducación es una aproximación terapéutica en la cual se proporciona a los participantes información específica acerca del tema a tratar, es un proceso en el cual un facilitador (profesional del área) detalla y resume información científica actual y relevante para responder preguntas acerca del origen, evolución y abordaje del mismo, situación que implica también la consejería y entrenamiento en técnicas para afrontarlo (Cuevas-Cacinto & Moreno-Pérez, 2017).

La Psicoeducación, según Colom (2011), debe partir de la necesidad clínica de dotar al participante de herramientas que le permitan ser más proactivo en la comprensión y tratamiento de su situación, en la medida en que se sustituye la culpa por la responsabilidad, la indefensión por la proactividad, la negación por la integración y el autoestigma por la autoestima.

El modelo de psicoeducación plantea una forma de dar solución a los sucesos estresantes contingentes que se presentan en la vida cotidiana y de difícil resolución para el individuo, considerando este como el papel o función que cumple la persona en la sociedad según su situación (Cuevas-Cacinto & Moreno-Pérez, 2017).

El uso de la intervención psicoeducativa en el trabajo con grupos puede tener importantes beneficios en la intervención; en primer lugar, potencia el intercambio de experiencias entre personas que están en situaciones similares y, con ello, el fomento de las redes de apoyo social informal, especialmente en situaciones que puedan mostrar dificultad; en segundo lugar, proporciona un escenario sociocultural de construcción del conocimiento en el que se favorece el respeto ante la diversidad de puntos de vista y el aprendizaje de comportamientos alternativos; en tercer lugar, la intervención grupal con personas que presentan problemas similares permite economizar tiempo y esfuerzo a los profesionales de la salud responsables de la atención a las familias (Cuevas-Cacinto & Moreno-Pérez, 2017).

Entendiendo al grupo como un conjunto de personas que interaccionan entre sí y resignificando conceptos unos de otros, ¿cómo afecta la reflexividad en esta dinámica?, ¿cuáles son los factores que hacen más enriquecedores la dinámica grupal?, Finlay (2002) describe la reflexividad como el proceso de pensamiento, de autoconciencia y análisis reflexivo, esto implica la evaluación continua de las respuestas subjetivas, dinámicas intersubjetivas generadas en el propio proceso para reconocer cómo construimos activamente nuestro conocimiento.

Por tanto, el trabajo en un grupo reflexivo en el cual la dinámica es psicoeducativa dota a los participantes de herramientas para utilizar en el cumplimiento de su objetivo, la información brindada por la persona que dirige el grupo y el constante flujo de comentarios de los otros integrantes enriquecen la mente y los procesos reflexivos de las personas.

Ahondando en una visión de análisis profunda acerca del trabajo en grupos Bion (1959), describe que para el trabajo del conjunto de personas que conforman un grupo y el desarrollo de las actividades se presentan dos situaciones, la primera, que se pase por un “Grupo de supuesto básico”; la pretarea o inicio del grupo, la tarea o trabajo activo y la síntesis o proyecto. O que se desarrolle un “Grupo de trabajo”.

Dentro de la primera fase o pre tarea se pueden presentar dos distintas situaciones grupales descritas por Bion (1959), el grupo de suposición básica se centra más en las emociones que son la base de la conducta y que se encuentran fuera de la conciencia, el cual incluye 3 supuestos:

Supuesto básico de dependencia: En el cual los integrantes de dicho grupo están orientados a las palabras del líder del grupo, el cual decide todo, por consecuencia todos los integrantes se comportan dependientemente hacia el, como si no tuvieran conocimiento acerca de nada y el líder es quien les diera todas y cada una de las respuestas que tienen en su momento (Bion, 1959).

Supuesto básico de ataque-fuga: En este supuesto los integrantes del grupo se unen para defenderse de una idea exaltada y violenta de que existe un enemigo

y guiados por el líder serán guiados para combatir o huir de esto. Mismo enemigo puede ser la propia neurosis de los integrantes del grupo (Bion, 1959).

Supuesto básico de emparejamiento: Se impregna una esperanza misteriosa de uno, dos o más miembros del grupo con posible conducta similar, como si compartieran una gran idea, la cual es esperar que nazca un mesías que los pueda sacar del problema que los aqueja y así superar la pena provocada por el mismo (Bion, 1959).

Por el contrario, el Grupo de trabajo es el que mantiene un funcionamiento general que se relaciona con la tarea del grupo, para lograr el desarrollo de la tarea, los miembros del grupo deben colaborar y usar un enfoque sofisticado, organizando las estructuras administrativas y formales con el fin de cumplir la tarea.

El grupo de trabajo produce crecimiento y desarrollo; el grupo de supuesto básico, estancamiento y regresión. El grupo de trabajo está en contacto con la realidad y actúa como sistema abierto; el grupo de supuesto básico actúa como sistema cerrado, ignorando la realidad y defendiéndose de ella (Hinshelwood, 1989).

En cuanto a la segunda fase “la tarea o trabajo activo” comienza cuando los integrantes del grupo abordan la temática a desarrollar y todos participan de forma activa para tener un buen desempeño de la tarea. Es en esta fase donde se definen los roles de los participantes y se desarrolla un sentimiento de pertenencia (Torres, 2017).

Finalmente, la fase de síntesis o proyecto es cuando se genera lo realizado en las fases anteriores, con una propuesta específica, no solo la idea de una persona, Un grupo tiene un proyecto, en la medida en que abarque a todos, o a la mayoría de los proyectos individuales de sus integrantes (Torres, 2017).

Sumando el factor reflexivo con estas etapas de desarrollo grupal, el resultado es un conjunto de pensamientos autoconscientes, que pasan por lo personal para luego ser abordados grupalmente ampliando las alternativas y conocimientos de cada uno de los integrantes que asisten o integran este grupo.

El grupo se compone de muchas visiones personales y diversos factores que afectan en su integración, como puede ser la ansiedad de estar en el mismo grupo, por lo cual se deben desarrollar estrategias para anticiparlo. Así mismo, están los prejuicios personales para tratar con el tema central del grupo u otros que afloran una vez conversado el tema en cuestión.

3.5 Distribución de participantes y aplicación de temas del grupo reflexivo.

Primeramente, el grupo estuvo trabajado por 6 personas, El Dr. Jorge Pérez como titular, el Lic. Guillermo Guinea, la Psic. Claudia, Magdalena, Monserrat y Armando como aplicadores.

Para poder trabajar en el grupo Psicoeducativo de forma más individualizada y con grupos reducidos se dividió al total de integrantes en 5 subgrupos equitativos, los 5 aplicadores fuimos responsables de uno de ellos. El Dr. Pérez fue quien trabajaba con el grupo en general, una vez el trabajo en subgrupos fuese finalizado, para así integrar lo hecho en cada subgrupo para buscar una solución y conclusión a la problemática.

Capítulo 4. Metodología

4. Justificación

La Eficiencia terminal hace referencia al porcentaje de alumnos que concluyeron su nivel actual de estudios, respecto al número de alumnos que ingresaron a dicho programa educativo en el nivel correspondiente. Se utiliza para realizar un análisis de los puntos de mejora y así se pueden implementar estrategias, que abarquen a la institución, profesores y alumnos para mejorarlo.

Un problema en la actualidad que afecta a la ET es el retraso en el desarrollo del proyecto de para obtener el grado académico, mismo retraso se denomina Síndrome de Todo Menos Tesis (TMT), este es un problema que apoya el desarrollo de una baja en términos de eficiencia terminal. Se puede dar por múltiples causas como el abandono, postergación o procrastinación en la elaboración del trabajo de investigación en cualquiera de sus etapas.

Una causa presente en estudiantes con TMT es la procrastinación o dilación, esta se refiere a conductas que implican el retraso en el inicio, ejecución o término de alguna actividad a desarrollar. Académicamente, es el retraso ya sea del inicio, desarrollo o conclusión de alguna actividad académica.

4.1. Planteamiento del problema

Desde comienzos del siglo pasado, la educación ha sufrido un cambio para modernizar y mejorar la calidad de enseñanza en distintos niveles educativos, dotando de infraestructura a las instituciones educativas para mejorar el acto docente y la formación de estos. Recientemente, se ha prestado a la evaluación de los programas a instituciones con indicadores pertinentes para demostrar su eficacia educativa (Cuellar y Bolívar, 2006).

El punto principal con que se trabaja este proyecto es la eficiencia terminal en la Facultad de Psicología, debido a que la información recabada por los directores más recientes obtiene cifras que tienen un rango de mejora. En años recientes, 2015-2016, el director de la Facultad de Psicología, el Dr. Germán

Palafox, en su informe educativo indica que el promedio de egresos fue del 39% y 45% (Facultad de Psicología, 2015-2016), un promedio que está por debajo de la media de alumnado que ingresan, comparado con los que egresan.

Debido a los datos obtenidos de eficiencia terminal en la Facultad de Psicología (FP), se desarrolló el proyecto PAPIME: PE30018, con el objetivo de mejorar la eficiencia terminal en la FP, mediante grupos reflexivos que se trabajan en forma de talleres. Fue así como se obtuvieron factores que influyen en la baja de la eficiencia terminal, el factor de riesgo en esta investigación es la procrastinación en pasantes con tesis rezagada de la UNAM de las licenciaturas de Filosofía y Letras, Veterinaria y Zootecnia y Psicología.

4.2. Objetivo

Identificar expresiones verbales que predominan en un grupo de pasantes con tesis rezagada de las Facultades de Psicología, Filosofía y Letras, Medicina y Zootecnia de la Universidad Nacional Autónoma de México, las cuales serán indicadores de los aspectos de procrastinación que predominan en tesis rezagados, así como desarrollar con esta información actividades y dinámicas que apoyen a la sensibilización soluciones a la procrastinación.

4.2.1. Objetivos específicos

Identificar a través del discurso de los integrantes del grupo reflexivo frases alusivas a la presencia de elementos de procrastinación al desarrollo de los proyectos de titulación.

Realizar el diseño de actividades lúdico-didácticas tales como sopa de letras, memorama, lotería, crucigrama y serpientes y escaleras, para la aplicación de dinámicas alusivas a sensibilizar y ejercitar alternativas de solución a la procrastinación en estudiantes en vías de titulación.

4.3. Instrumentos

4.3.1. Audio y transcripción

Se grabaron los diálogos de cada sesión del grupo reflexivo (con consentimiento informado firmado previamente). Una vez recopilado el audio, se realizó una transcripción total y exacta.

4.3.2. Preguntas temáticas

Se elaboraron de dos a tres preguntas sobre los temas a tratar en cada sesión del Grupo reflexivo, mismas preguntas se entregaban a cada participante al inicio de las sesiones para ser resueltas y así desarrollar las sesiones.

Temas por sesión:

Sesión 1: Observaciones del director a su tesis y las circunstancias en la que se desespera su director de titulación.

Sesión 2: Característica que no te agrada de tu director y qué te ocurre emocionalmente cuando estás en revisión.

Sesión 3: Qué tienen los demás que sí se han podido titular que no tengo yo.

Sesión 4: Características de tu director de titulación que influyen en tu proyecto.

Sesión 5: Por qué detengo mi proyecto de titulación.

Sesión 6: Miedos al examen profesional.

La pregunta que se realizó durante cada sesión fue: ¿Cuál fue el avance que tuviste respecto a la sesión anterior en tu proyecto de titulación?

4.3.3. Entrevistas individuales

Durante el desarrollo de cada sesión, los integrantes del equipo del Dr. Jorge Pérez llevamos a cabo entrevistas individuales en el subgrupo que se nos asignó,

se basaban en el tema de cada sesión y se comentaba cuál fue el avance que tuvieron en la semana previa.

Una vez realizadas las entrevistas individuales a los integrantes de cada subgrupo, se llevaba a cabo una síntesis en común de acuerdo con los problemas que tuvieron los tesistas en esa semana. La síntesis se llevó a cabo entre los tesistas, el Dr. Pérez y los encargados de los subgrupos.

4.3.4. Trabajo grupal de integración

El trabajo grupal de integración consistía en compartir la síntesis previamente realizada en los subgrupos con todo el Grupo reflexivo, para que se les diera un posible plan de acción para sus problemáticas, los integrantes del grupo reflexivo realizaban comentarios para complementar o agregar su perspectiva respecto al problema o su propia experiencia con estos sucesos. En esta dinámica se pasaba al frente a uno o dos participantes a resolver “dudas” grupales mediante Role Playing.

4.4. Tipo de estudio y diseño de investigación

4.4.1. Estudios exploratorios

Se llevó a cabo un estudio de tipo exploratorio, el cual se realiza cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del que se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes, la revisión de la literatura revela que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio (Hernández, 2014).

En el caso del presente estudio, la información referente a elementos que pueden afectar en la eficiencia terminal es escasa y las líneas de investigación existentes no profundizan en él, sumando que el tema principal en estos elementos es la procrastinación, es un tema poco estudiado, en el cual se puede obtener información relevante sobre el mismo.

4.4.2. Diseño cualitativo

Se realizó un estudio de diseño cualitativo para la presente investigación, este se encarga de estudiar los hábitos, preferencias y comportamiento de los sujetos. La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. Se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (Hernández, 2014).

La presente investigación es un estudio cualitativo, ya que, se busca obtener y comprender la perspectiva de los participantes en un ambiente relacionado a su contexto y profundizar sobre sus puntos de vista acerca del fenómeno a estudiar.

4.4.3. Estudio de caso

Dentro del diseño cualitativo que se desarrolló, se tomó también el estudio de casos para esta investigación. Castro (2010) señala que el estudio de casos es una manera de hacer investigación empírica, estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes.

El método de estudio de caso es una herramienta valiosa de investigación, y su mayor fortaleza radica en que a través del mismo se mide y registra la conducta de las personas involucradas en el fenómeno estudiado, mientras que los métodos cuantitativos sólo se centran en información verbal obtenida a través de encuestas por cuestionarios (Martínez, 2006).

4.5. Población y espacio de trabajo

La muestra se conformó por un grupo de 29 participantes. Todos los integrantes que componían el grupo reflexivo eran alumnos de licenciatura en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), 2 de ellos pertenecían al campus Facultad de Estudios Superiores (FES) Cuautitlán: 1 pertenecía a la licenciatura de Veterinaria y Zootecnia y 1 en Bioquímica. El restante de alumnos (25) pertenecen al campus central, Ciudad Universitaria (CU): 10 pertenecen a La Facultad de Filosofía y Letras, de los cuales 1 estudió la licenciatura en Pedagogía, 1 la licenciatura de Geografía, 1 la licenciatura de letras inglesas, 4 en la Licenciatura de Filosofía y letras, 2 en la licenciatura de Historia, 1 en estudios latinoamericanos; 4 pertenecen a la Facultad de Psicología, cursando la licenciatura de psicología y 1 a la facultad de Ciencias políticas. Los participantes indicaron tener entre 2 y 25 años de rezago en su proceso de titulación. Los pasantes fueron 25 mujeres y 4 hombres, con edades entre 23 y 55 años.

Las sesiones del grupo reflexivo se llevaron a cabo en Ciudad Universitaria en la Facultad de Psicología, edificio A, Salón 109.

El grupo de tesistas con proyecto de titulación rezagado está conformado por pasantes que llevan desde 2 hasta 25 años con el proyecto y no han logrado concluirlo, este trabajo psicoeducativo en grupo se da a través de la problemática que inciden, por ejemplo:

Algunos refieren que les da pena preguntar a su director de tesis sobre las dudas que surgen sobre su proyecto, algún avance que tuvieron y no quedó claro o contactarlos para entregar sus avances.

Otros, miedo a las revisiones, en las cuales se les dificulta el escuchar sus errores o afrontar con su director el futuro del proyecto.

También los tesistas comentan que un gran problema es la procrastinación que los ha quejado en prácticamente todo el proceso de titulación.

4.6. Procedimiento

Fase 1 – Difusión del grupo reflexivo

Se realizó la invitación a todas las personas con rezago académico interesadas en acudir al Grupo reflexivo por parte de la encargada de la Unidad de Tutorías de la Facultad de Psicología, misma difusión contó con apoyo digital tanto en la página oficial de la Facultad de Psicología como en redes sociales (Facebook) y físicamente con carteles pegados en las facultades pertenecientes a Ciudad Universitaria, además de difusión verbal por parte del Dr. Pérez y su equipo a estudiantes u otras personas que pudieran estar interesadas, así como a tesistas que participaron en el grupo reflexivo en semestres anteriores.

Fase 2 – Presentación del grupo reflexivo

Una vez concluida la difusión, el Grupo reflexivo se impartió los días jueves, en un horario de 1:00 pm a 2:30 pm, el horario en pocas ocasiones se vería modificado, en un par de ocasiones se llegó a extender en un rango de 30 minutos, debido a que los temas de que se tocaron se extendieron y abarcaron unos minutos extra.

La primera sesión contó con 30 tesistas con proyecto de titulación rezagado (De los cuales solo 1 dejó de asistir). La primera sesión consistió en un inicio en las presentaciones, primero el Dr. Jorge Pérez, posteriormente los que conformamos el equipo. Después, la presentación individual de cada participante, mencionando: nombre, facultad, carrera y motivo de detención de su proyecto de titulación. Una vez concluidas las presentaciones, se explicó la temática de las sesiones, una por una y el método de trabajo que se seguiría en ellas; mencionando los temas a desarrollar, así como la fecha de término del Grupo reflexivo. Al final de las sesiones se retomó lo visto, con una conclusión individual de los participantes y los que dirigimos el grupo reflexivo.

Fase 3 – Sesiones con temática

Al inicio de la segunda sesión se separó al grupo en 5 “subgrupos” de aproximadamente 6 integrantes por cada uno, los subgrupos estaban mediados por un colaborador del Dr. Pérez, en mi caso, mi subgrupo contó con 5 participantes.

La dinámica que se llevó a cabo en esta sesión se repitió en todas las sesiones con temática. Se iniciaba repartiendo una hoja con un número de preguntas que variaban según el tema a tratar; En el caso de la primera sesión fueron: “¿Cuál fue el avance que tuviste en tu proyecto de titulación con respecto a la sesión anterior?”, “Algunas observaciones sobre tu asesor de titulación” y “¿Cuáles son las circunstancias en que se desespera tu director de titulación?”. Una vez resueltas las preguntas se comentaban las respuestas con los integrantes del subgrupo, para así obtener los puntos relevantes de cada integrante en los 5 subgrupos. Después cada líder de subgrupo comentaba los puntos importantes al Dr. Jorge Pérez para posteriormente comentarlos con todo el grupo, llegando a una reflexión, posible solución y conclusión de cada uno, resolviendo dudas y preguntas en este lapso.

Fase 4 – Exposición del proyecto de titulación

Para la última parte del trabajo con el grupo reflexivo se realizó una exposición por participante, en la cual se exponía ante los integrantes del grupo su tema de proyecto de titulación, lo más apegado a su proyecto original, con el avance que ellos tuvieran hasta ese momento, el Dr. Jorge Pérez y los líderes de los subgrupos simulamos fungiendo como los sinodales en el “examen profesional”, realizando preguntas acerca del tema de exposición.

Fase 5 – Cierre del grupo reflexivo

El cierre del grupo se llevó a cabo después de la última exposición del tema de su proyecto de titulación. Cada participante del grupo reflexivo incluyéndonos compartió su conclusión respecto a todo lo visto en las sesiones, los aprendizajes obtenidos y cómo continuarían con su proyecto. Por parte de nosotros, el Dr. Jorge Pérez y los líderes de los subgrupos, compartimos nuestra conclusión propia.

Además de brindar información e invitar a los participantes a seguir asistiendo en el grupo reflexivo del siguiente semestre.

Fase 6 – Análisis de datos propuesta con fines ludo didácticos con la parte de la creación y el diseño.

Se llevó a cabo un procesamiento de información y de los datos recabados, dicho procesamiento primero trato de transcribir cada una de las sesiones grabadas en un archivo de Word, posteriormente las preguntas temáticas y entrevistas se transcribieron también a un archivo Word. Para finalmente, realizar el análisis frase por frase y así obtener la información relevante que se buscó en la investigación.

Fase 7 – Aplicación de los juegos.

Como última fase, para apoyar a este grupo de pasantes con situaciones de procrastinación, se diseñaron juegos didácticos como: sopa de letras, memorama, lotería, crucigrama y serpientes y escaleras, basándose en diferentes frases que los pasantes pudieran indicar como situaciones de postergación. Con estos aspectos lúdico-didácticos se pretende sensibilizar a los alumnos con proyectos de tesis rezagadas y a los que están en formación (licenciatura) para que puedan identificar diversas formas de procrastinación durante su proceso de titulación. (Ver anexos 1, 2, 3, 4,5)

Capítulo 5. Resultados

Los resultados presentados a continuación corresponden al análisis en el que se obtuvieron frases que pueden indicar procrastinación en pasantes con proyecto de titulación rezagado. A partir de lo anterior, se desglosan los análisis correspondientes en categorías de procrastinación obtenidas con base en las frases alusivas al tema.

Por lo tanto, el análisis de las frases será desglosado en categorías, las cuales fueron desarrolladas con base en la información obtenida en el grupo reflexivo y que tuvo relación entre sí respecto al tema de procrastinación, dichas categorías fueron las siguientes:

Miedo como un factor de riesgo en la procrastinación, inseguridad como posible factor, miedo enfocado a la realización del examen profesional, la ansiedad como posible factor para dilaciones, baja emocional como factor para procrastinación, falta de organización de tiempo como posible factor, el trabajo como posible causa también en el proyecto de titulación, posibles factores para procrastinar inherentes al asesor de titulación, la suposición de los pensamientos del asesor como posible factor, inadecuada comunicación con el asesor también como posible factor, las ocupaciones del asesor como posible causa: y otros factores como fuente de procrastinación.

Miedo como un factor de riesgo para procrastinar

Se encontraron frases que indican elementos alusivos al miedo que los pasantes pueden tener al realizar su proyecto de titulación. La RAE (2001), define el miedo como una angustia por un riesgo o daño real o imaginario.

En los siguientes diálogos se ejemplifica cómo el miedo puede dominar la situación de los tesistas en el desarrollo de su proyecto y ser así el causante de rezago. El miedo suele acompañarse con otros factores, como son la inseguridad, ansiedad y la baja emocional, puede verse reflejado en situaciones como la escritura del proyecto o en situaciones inherentes a su finalización, como el examen profesional.

La inseguridad como posible factor de procrastinación

El miedo puede verse reflejado en distintas situaciones a lo largo del desarrollo del proyecto, la inseguridad, puede ser propia del tesista o encaminada hacia la respuesta del asesor y si no se controla puede llegar a ser un problema para la conclusión del proyecto. Los siguientes diálogos ejemplifican cómo la inseguridad puede llegar a ser un factor de procrastinación para la titulación:

La Tesista M, la cual al no tener contacto con su director le surgen dudas y miedo, que llegan a producir inseguridad sobre lo que pasará cuando tenga contacto con su asesor. También llega a presentar miedos aun cuando no está en contacto con él.

-Tesista M: “Miedo a acercarme, entonces tengo mucho miedo... de que a lo mejor mi asesor no me hace caso, que no tiene tiempo o que cómo le hago para que yo no vaya a decir algo malo... que no sé, son muchas cosas, lo cual me hace no avanzar en la tesis y detenerme en mi proyecto”

Debido a que la Tesista M no ha tenido comunicación con su asesor en un tiempo prolongado, busca una forma de comunicarse con él, pero sus pensamientos constantes sobre lo que pasará cuando logre contactarse hacen que surja miedo e inseguridad, ya que no sabe cuál será la respuesta del asesor.

-Tesista M: “Perdí confianza en mí director en ese tiempo extra que no he comunicado con él, me da miedo lo que me diga, que tal si me dice que ya no puede, que ya no le da tiempo, entonces no le hablo y me atraso más.”

En el caso de Tesista A, su inseguridad surge del miedo que tiene de una respuesta repetitiva de su asesor, ya que él suele decirle en repetidas ocasiones que no a sus avances, además de no entender las sugerencias que le propone, añadiéndole su miedo e inseguridad.

-Tesista A: “Mi miedo cuando voy con el asesor, sería que me vuelva a decir que no, porque siempre lo hace, y ya no sé por qué lo haría ¿es como si fuera algo personal, ¿no? o sea ¿por qué me dice que no?”

La tesista K, comenta que su inseguridad surge al sentir que no está abordando su proyecto como ella quisiera, estas situaciones le producen dilaciones y su proyecto sufre un atraso en su finalización.

-Tesista K: “En el examen no tengo miedo, pero en escribir sí, ahí es donde me atraso, como que en el momento de escribir como que me siento insegura, me da miedo que no esté reflejando lo que yo quisiera decir o que no esté abordando los problemas que yo quiero plantear.”

En el caso de la tesista A, que anteriormente ya había participado en un proceso de titulación, el cual no fue concluido, comenta que esta experiencia le genera inseguridad, además de causar miedos por lo que le espera, comenzando desde contactar a un nuevo asesor que le apoye con el nuevo proyecto.

- Doctor Pérez: “¿Y cuál es tu miedo ahora?”

-Tesista A: “En este momento yo creo que la inseguridad de empezar a trabajar con un asesor nuevo.

Miedo enfocado a la realización del examen profesional

El miedo, puede estar dirigido no solo a la escritura, búsqueda de información o asesorías que esto implica, también puede enfocarse en la última instancia de este proceso; el examen profesional, por todo lo que puede implicar su realización, el estar al frente exponiendo a los sinodales y demás personas que te acompañan, explicando el tema que ya trabajaste y el contraste que se genera, debido a lo que se obtiene, contra lo que puede pasar si no se hace bien.

Los siguientes ejemplos son fragmentos de diálogos dichos por los pasantes durante las sesiones del taller, en donde expresan inseguridad producto de sus miedos, todos referentes específicamente a lo que piensan que puede pasar al presentar su examen profesional.

- Dr. Pérez: “¿Cuál es su mayor miedo en el examen profesional?”

-Tesista W: “Tal vez que digan que mi trabajo es muy básico y entonces, lo que me esforcé en hacer, ¿no vale?”

-Tesisista E: “Me da miedo ponerme muy nerviosa, no poder coordinar mis ideas, cometer algún error y que los sinodales no me pasen.”

-Tesisista Z: “Enredarme al explicar cómo fue que desarrollé el tema debido a los nervios y que hagan preguntas que de alguna manera estén relacionadas con la carrera y un poco alejadas del tema que explico...”

La ansiedad como posible factor para dilaciones

La ansiedad es el problema que aqueja a una gran parte del mundo actualmente debido a los ritmos de vida tan acelerados con que se vive y la presión que puede implicar el realizar actividades cotidianas. La ansiedad, es definida por la RAE (2001) como un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, tiene repercusiones en el desarrollo del proyecto de titulación y provoca dilaciones en los tesisistas.

En los siguientes diálogos se ejemplifica cómo la ansiedad se puede presentar en distintas situaciones, complicando la ejecución del proyecto de titulación y siendo un factor que puede propiciar la procrastinación:

La Tesisista R, comenta que al tener que presentar algún examen escrito comienza a tener cuadros de ansiedad, razón por la cual evita estas situaciones. Al momento de evitar estas situaciones se genera la procrastinación y puede ser una causa para que no logre concluir su proyecto de titulación.

-Tesisista R: “Bueno o a veces vemos que tengo problemas cuando hago exámenes escritos, o sea si hago exámenes de manera oral donde me preguntan, puedo interactuar bien y hago las cosas bien, pero cuando me toma sentarme y hacer las cosas así contra reloj como que todo se descontrola y no me va tan bien.

La tesisista D, narra que al estar en reunión con su asesora siente ansiedad, ya que son muy apresuradas y según comenta esto le distrae y tarda más en realizar los avances, retrasando su proyecto de titulación.

-Dr. Pérez: “¿Qué te sucede emocionalmente, cuando estás en revisión con tu director de titulación?”

-Tesisista D: “Posiblemente, debido a las sesiones apresuradas, la sensación que tengo es de ansiedad y ello me distrae de las observaciones que la directora de tesis me realiza, entonces no entiendo y tardo más en hacer mis avances y me retraso.”

Baja emocional como factor para procrastinar

La inseguridad es vista como un estado emocional en el que no somos capaces de confiar en nuestras propias destrezas y sentimos que no respondemos a las expectativas que nos imponemos. Debido a esta inseguridad, dejamos de realizar tareas o actividades que nos producen aún más inseguridad, usando conductas como la procrastinación para no afectar la seguridad que poseemos.

A continuación, se ejemplifica con los diálogos obtenidos del grupo reflexivo cómo una baja emocional puede ser un factor de procrastinación en pasantes, ya que el estado emocional puede ser causante de conductas que retrasen la conclusión del proyecto de titulación.

La tesisista AM, la cual al no haber tenido un primer contacto con su director comenta sentir inseguridad, ya que no conoce las características del asesor, tales como sus formas de convivencia o su forma de trabajo, por esta razón no se comunica con él para pactar una cita y comenzar a trabajar en su proyecto.

-Guillermo: “Entonces, ¿crees que conociéndola podrías acercarte más rápido?”

-Tesisista AM: “Si, sobre todo, yo digo, ¿eso ayudaría en tener un poco más de seguridad no? O sea, eso me daría seguridad para tratar con ella y poder avanzar más rápido en mi tesis, porque aún no la conozco y así es más difícil.”

La tesisista M, al distanciarse de su asesor, tuvo una pérdida de confianza y un aumento de inseguridad, ya que no sabe la forma en que debe reestablecer el

contacto con su director. Esta sensación de inseguridad aumenta las conductas que la distraen de sus actividades principales.

-Tesisista M: “Perdí confianza en ese tiempo sin revisiones, que tal si me dice que ya no que ya no le da tiempo, entonces no me comunico y pues ya paso un tiempo y sigo procrastinando por eso.”

La tesisista S, al notar que su asesora dejó de tener contacto con ella, comenta que siente una baja emocional e inseguridad debido a esta situación, por ello no contacta ella misma a la asesora y procrastina, evitando reestablecer el contacto con su asesora.

-Tesisista S: “Lo que pasa que ahora la asesora ya no me contesta ni habla... y pues ahora con ella ya no sé qué hacer. ¿No es que no quiera asesorarme ya, pero pues si es feo no?”

La tesisista E, debido a la falta de comunicación con su director, tiene inseguridad sobre el rumbo de su proyecto y personalmente cuenta con una baja emocional, también; duda sobre el plan que su asesor tenga para su proyecto, ambas situaciones retrasan la finalización de su proyecto.

-Tesisista E: “Pues no sé, antes sí me contestaba bien y rápido y todo, pero ahora creo que no, a mi asesor no le importan mis avances ni el tiempo que yo tenga.”

-Tesisista E: “Por eso creo que no le importa y si porque a mí me importa acabar antes de un año, pero tal vez a él no porque le conviene que siga en el proyecto hasta que se acabe.”

En el caso de la Tesisista E, comenta que en el tiempo de relación asesor-tesisista no puede demostrar enojo o molestias a su asesor, esta situación le ha llegado a causar frustración y tristeza, lo cual llega a desmotivarla y no avanza en su proyecto, razón por la cual deja de lado su proyecto.

-Guillermo: “Eso seguro que sí, pero ¿La sutileza funciona con él?”

-Tesisista E: “A veces pensaría que sí, nunca pude expresar que esté enojada, tengo razón en estar enojada”

-Guillermo: “¿Si no hay enojo no lo dices?”

-Tesisista E: “Mi enojo se transforma en frustración, tristeza y es peor porque no avanzo.”

La tesisista D narra cómo la sensación de ansiedad que tiene al estar en reunión con su asesora la sobrepasa y comienza a tener inseguridad sobre su proyecto, a pesar de que su asesor le diga lo contrario y la anime, pudiendo ser un factor que le haga caer en dilaciones.

-Dr. Pérez: “¿Qué te sucede emocionalmente cuando estás en revisión con tu director de titulación?”

-Tesisista D: “Me pone demasiado nerviosa, como si no lo hiciera bien. Aunque en realidad él no dice eso. Sólo es mi perspectiva.”

La tesisista E, comenta sentir inseguridad en el contenido de su trabajo, debido a que pone un énfasis en lo que el lector pueda pensar de su trabajo y no al contenido del trabajo tal cual, esta situación le llega a producir procrastinación por las constantes reediciones del proyecto.

-Tesisista E: “Por ejemplo, a mí lo que me preocupa, es que cuando esté escribiendo la tesis, pienso mucho en el lector, meterlo mucho en el texto que yo estoy utilizando, para ello considero importante explicar los conceptos de prácticas lectoras, y me echo una cuartilla de este tema, para mí es importante, pero cuando mi asesor me dice “no te hagas tantas bolas con eso”, es quita totalmente eso, se entiende bien prácticas, ve directo a lo que ves, no agregues de más porque solo pierdes el tiempo. “

La tesisista K, comenta que a pesar de que la tesis es su prioridad, su inseguridad sobre la calidad de su trabajo le llega a producir una pérdida de motivación e incluso llega a sentir miedo y deja de progresar en su trabajo, razón por la cual no ha concluido su proyecto.

-Tesisista K: “Por qué detengo mi proyecto de titulación, pierdo muy fácil la motivación, por la inseguridad, constantemente pienso que no va a salir bien mi trabajo.”

-Tesisista K: “para mí la tesis es una prioridad, pero me desmotiva tanto o me da tanto miedo, que no la trabajo, entonces no sé si para no enfrentarme a eso, hago muchas otras cosas.”

La Tesisista H, al percatarse de que el proyecto quizá no quede de la forma en que ella piensa y que no será tan relevante como imaginaba, su motivación baja, su inseguridad aumenta, y deja de ser constante y sus dilaciones aumentan.

-Tesisista H: “No me siento motivada o mi motivación es efímera y solo avanzo cuando tengo ánimo, no soy constante, por inseguridad creo que no saldrá como yo quisiera y que no podré hacer algo tan importante.”

La Tesisista M, narra cómo su propia inseguridad tiende a jugarle en contra, ya que duda de sus conocimientos y la forma de plasmarlos y al reflexionar acerca de su proyecto sus dilaciones se vuelven más grandes, ya que piensa demasiado las cosas.

-Dr. Pérez: “Sí, ¿Por qué no se avanza en la tesis?”

-Tesisista K: “Por la inseguridad en mis conocimientos y en la escritura, y luego, cuando pienso mucho las cosas si me tardo mucho, cuando pienso mucho las cosas tiendo a tardarme mucho tiempo, por ejemplo, lo que le comentaba que le diera al asesor lo que el asesor me pide que no lo piense tanto, que sólo haga lo que el asesor me pide, ahí mismo es lo que me cuesta más...”

La Tesisista AX narra como una baja emocional le produjo dilaciones, debido a que no tenía ganas para realizar ninguna actividad y su sensación personal era negativa, estaba “perdida”.

-Tesisista AX: “la verdad es que no sé o bueno es como cuestión personal, pero me sentía como que no tenía ganas de nada, no sé... como sin rumbo, sin objetivos, me sentía perdida y ya ahorita como que esta semana y la

pasada he estado como trabajando en mí y ya ahorita ya me siento con ganas de retomar lo que ya tenía y este... y pues he estado... o sea ya me siento un poco más motivada, pero... ahorita he estado ocupada, entonces también por eso no puedo avanzar, pero ya ahora sí la siguiente semana yaaa! ¡Todos los días Ya!!”

Estructura y Organización como posibles causas de procrastinación

Se encontraron frases que indican elementos alusivos a una falta de organización o estructura, tanto en la vida diaria de los pasantes, como enfocado al proyecto de titulación y lo que esto implica.

En los siguientes diálogos se ejemplifica cómo esta falta de organización y estructura pueden dominar la situación de los tesistas en el desarrollo de su proyecto y ser así el causante de rezago, ya sea por no encontrar una organización y estructura de cómo trabajar su proyecto o por el impacto que estos factores tienen en su vida cotidiana, que pueden acabar repercutiendo en su proyecto de titulación,

Falta de estructuración como posible causa de procrastinación

En estos diálogos, se encontraron frases que indican una incorrecta estructuración. La estructura, es definida como: “La disposición y orden de las partes dentro de un todo” (RAE, 2001).

Por lo tanto, se puede deducir que una incorrecta estructuración hace referencia a un desorden de las partes dentro de un todo. Esta incorrecta estructuración puede enfocarse en la vida diaria de los pasantes y en el proyecto de titulación. En los siguientes fragmentos de los diálogos se ejemplifica cómo esta falta de estructura puede llegar a ser un factor para procrastinar en el proyecto de titulación y otros ámbitos de la vida de los pasantes.

La tesista M, encuentra dificultades para organizar sus tiempos y realizar sus actividades, incluido su proyecto de titulación, esta desorganización inicia con su asesor, ya que él la retroalimenta con una cantidad amplia de mejoras, lo cual la confunde ya que no sabe por dónde comenzar y complica aún más su ejecución,

llegando a producir dilaciones debido a la gran cantidad de tópicos a mejorar y la desorganización que tiene.

-Memo: “Y, ¿Qué diferencia encuentras entre hacerlo de esta manera a otra manera?... el de ser extensa.”

-Tesisista M: “Mmm pues que todo... que no voy a ningún lado al final en la escritura de mí proyecto, bueno, mi asesor puede englobar 10 cosas el mismo tema y al final, o sea todo eso al mismo tiempo no nos lleva a nada en específico... y nunca tengo claros los tiempos que uso para las cosas... Para la última vez... pues lo mismo ser más específica, no darle tantas vueltas a algo.”

En el caso de la tesisista K, al no organizar correctamente sus tiempos; estableciendo mayor cantidad de horas a actividades que no son tan importantes, deja de lado su proyecto de titulación, asignando mínimos espacios de trabajo u omitiendo por completo su proyecto. Lo cual da como resultado que tenga amplios periodos de procrastinación por no dar una correcta organización y asignación temporal a sus tareas.

-Dr. Pérez: “¿Cuál es el motivo por el que no avanzan en sus proyectos?”

-Tesisista K: “¿Por qué detengo mi proyecto de titulación?, por falta de organización y no establecer prioridades.”

-Tesisista K: “Tiempo tengo, pero ya estando en casa, me pongo a hacer otras cosas, no me organizo o le doy más prioridad a otras labores antes que a la tesis.”

Contrariamente al caso anterior, la tesisista U comenta tener falta de organización y establecimiento de prioridades; pero cuando logra organizarse, intenta abarcar más de lo que puede trabajar, ya sea en su proyecto de titulación u otras actividades; lo que puede apreciarse como otra forma de mala organización, ocupando más tiempo y teniendo un menor avance.

-Tesisista U: “Por falta de organización y de establecer prioridades, siempre me pasa lo mismo, por querer abarcar demasiado e incluir lecturas nuevas o problemas, no delimito mi tema ni tomo las decisiones correctas.”

En el caso de la tesisista E, cuenta con mucha información sobre su proyecto, pero le cuesta trabajo delimitar qué información entra y cuál no; entonces, esta falta de estructura puede ser un causante de las dilaciones por las cuales no ha finalizado su proyecto.

-Tesisista E: “Me cuesta trabajo delimitar mi trabajo de tesis a veces, como que me meto en muchas cosas al mismo tiempo y me cuesta trabajo marcar límites y dejo de hacerlo porque no sé qué y que poner para la tesis.”

Falta de organización de tiempo como posible factor de procrastinación

Se puede entender por “Organizar” a la acción de ordenar, organizar u organizarse (RAE 2001), dicho término atiende la satisfacción de las necesidades que la persona considere importante, además de las necesidades básicas, tales como alimentación, vestuario, salud, vivienda, transporte, trabajo, necesidades culturales, pero en este caso, la mala organización consiste en no cumplir con estas necesidades básicas. Uniendo los términos, la mala organización temporal consiste en no cumplir la organización básica para cumplir una necesidad u objetivo, en este caso el proyecto de titulación.

Los siguientes ejemplos, muestran cómo el no tener una correcta organización de los tiempos puede llegar a producir dilaciones en el proyecto de titulación:

La tesisista M, al asignar un tiempo fijo para terminar su proyecto y titularse llega a incurrir en prácticas que la conducen a procrastinar, debido a la presión que se autoimpone por cuestiones de organización de tiempo. Primero ella se planteó acabar la tesis en un tiempo específico para motivarse y así terminar su proyecto en el tiempo deseado, sin embargo, le resultó contraproducente y le causó más presión y dilaciones debido a que notó que no iba a terminarlo en el tiempo que se asignó.

-Tesisista M: “Que para mí lo importante es terminar la tesis de aquí a que terminé el año y de lo que me di cuenta hoy es que no va a ser en la fecha que había planeado...”

Posteriormente se replanteó estos tiempos, pero volvía a suceder lo mismo, entonces entró en una frustración mayor debido a lo que ella nombró como “pienso, pero no actuó”.

-Tesisista M: “Más bien, siento que esto, cuando quiera terminar la tesis, en tanto tiempo y veo que es agosto y diciembre, siento más como esta presión de “pienso, pero no actuó”

Si la comunicación con el asesor que no es fructífera, y aparte existe una distribución de tiempo inefectiva, pueden ser causantes de dilaciones. La tesisista AM comenta trabajar con un ritmo más lento que el pedido por su asesor, sumado a la mala comunicación que tienen, dificulta sus avances y la tesisista no sabe cómo comentarle a su asesor sobre estas problemáticas, entonces, temporalmente van desfasados y su proyecto sufre un retraso.

-Tesisista AM: “Pues le diría que voy trabajando en el proyecto, pues no lento, pero que a veces si me atoro en las cosas, me pongo hacer otras... no puedo ir tan rápido como él me pide y me cuesta mucho hablar con él, no sé si decirle así: “no puedo ir tan rápido”

Debido a una angustia provocada por falta de organización de tiempos, la tesisista M, cuenta cómo al pasar el tiempo ella sigue sin realizar avances en su proyecto, convirtiéndose en un círculo vicioso entre angustia y mala organización que la mantiene en un estado de procrastinación constante.

-Tesisista M: “No distraerme, no pensar en la mortalidad del cangrejo y cuando siento que ya me excedo es cuando avanzo, o sea tengo la conciencia de que ya pasó un mes, ya pasó un mes con una semana, con dos, con tres semanas ya son dos meses ya no he terminado mi proyecto, entonces yo empiezo a sentir esta sensación y yo misma tengo mis límites, hasta qué punto... ajá, o sea, si todavía siento que...o sea si siento el tiempo en todo

caso pues si en diciembre, pero si siento el tiempo octubre, noviembre y luego me pregunta una compañera si ya tengo organizado mi calendario o qué vas hacer en estos cuatro meses, porque son cuatro meses...”

La Tesista K, no logra organizarse y establecer un horario fijo para desempeñar sus tareas académicas, entonces poder escribir su proyecto se vuelve en una tarea muy difícil y la aplaza.

-Tesista K: “Ese no lo tengo, me cuesta mucho organizarme y mucho, mucho más establecer un horario para trabajar, me cuesta organizarme y ya llevo un tiempo así, entonces no termino.”

La Tesista F comenta que su problemática para concluir su proyecto de titulación es una falta de organización, problemas de redacción, además de otros factores como no encontrar un lugar para escribir y entender cómo debe hacer su proyecto, estos factores juntos pueden ser vistos como desorganización que va aún más allá del proyecto de titulación, ya que influye también en su vida cotidiana.

-Dr. Pérez: “¿Qué está deteniendo tu proyecto?”

-Tesista F: “Falta de organización y problemas de redacción, ah, también problemas de las citas en formato APA y eso, yo no encuentro un lugar apropiado para escribir, dificultad para entender lo que tengo que hacer.”

El trabajo como posible causa de procrastinación en el proyecto de titulación

Para la elaboración de un proyecto de titulación, se invierte una cantidad considerable de tiempo. Una vez que un asesorado concluye su licenciatura, además del desarrollo de su proyecto, puede comenzar en el área laboral, sin embargo, el desarrollo de ambas actividades se puede llegar a complicar, ya que ambas requieren una inversión de tiempo y una correcta organización para no dejar de lado ni una ni otra. También entran factores de tiempo de recompensa, ya que en un trabajo la recompensa es prácticamente inmediata, en el caso del proyecto de titulación es mas a mediano/largo plazo. Esta serie de factores pueden ser causantes de un retraso y dilaciones en el proyecto de titulación.

Los siguientes ejemplos muestran como el trabajo puede llegar a ser un obstáculo para poder desarrollar o concluir el proyecto de titulación:

La tesista N, al conseguir un empleo, en el cual el cambio de horarios es constante, no tenía tiempo para realizar avances en su proyecto de titulación, comenta que pudo realizar otro tipo de actividades académicas, pero la principal, que es su proyecto no pudo desempeñarla.

-Tesisista N: “No pude avanzar mucho esta semana por cuestiones de trabajo, nos cambian el horario seguido, pero intente asistir a otros eventos de la carrera y quede un poco motivada... “

En el caso de la Tesisista X, comenta que, al terminar con su carrera universitaria, comenzó con un trabajo, en el cual se sentía cómoda y feliz, esta situación produjo que extendiera el tiempo de desarrollo de su proyecto de titulación, dejándolo para después, sin embargo, el momento de escribir, no llegaba.

-Tesisista X: “Bueno, yo me sentí atorada, cuando comencé en el mundo laboral (la otra mitad de este diálogo no se escucha) Porque pues la verdad Estaba bien estaba a gusto estaba muy feliz, entonces fue cuando yo me empecé a atorar, a decir, mejor lo hago después.”

Posibles factores para procrastinar inherentes al asesor de titulación

Se encontraron frases alusivas a procrastinación, las cuales sugerían como posible causa, tópicos relacionados a la relación asesor-asesorado, ya que ambos están directa o indirectamente involucrados en estas conductas, tales como suposiciones sobre el actuar y pensar del otro, posible falta de comunicación sobre su proyecto y el compromiso que el asesor o asesorado llegue a tener con el proyecto.

La suposición de los pensamientos del asesor como posible factor de procrastinación

El suponer lo que las personas piensan es una constante que se repite en los seres humanos para todo tipo de actividades, de las cuales se pueden obtener

beneficios o puntos negativos, los pasantes con proyecto de titulación rezagado tienden a suponer y formular las posibles respuestas que el asesor les dirá en las asesorías, esto puede ser un factor causante de procrastinación, ya que al evitar que esta situación incómoda ocurra, aplazan el encuentro con el asesor. Los ejemplos a continuación descritos, muestran como intentar pensar lo que el asesor puede decir, es un posible factor de procrastinación.

La tesista AM tiende a pensar lo que le puede llegar a decir su asesor cuando tengan asesoría, sea positivo o negativo, en vez de enfocarse en el avance que se puede obtener de estas sesiones, estas dilaciones se convierten en un factor por el cual no ha terminado tu proyecto de titulación.

-Tesista AM: “Pues sí, pierdo tiempo en otras cosas, porque no avanzo, ósea estoy pensando qué va a decir mi asesora y no voy a verla.”

Debido a una recomendación, la tesista A, cuenta como le es difícil comenzar su proceso de titulación, ya que el nulo conocimiento sobre como es el asesor y su forma de trabajo, apoyan que piense por él y comience a suponer diferentes escenarios sobre su primera reunión.

-Tesista A: “o sea, yo no busqué a mi asesor, a mí me dijeron: “a ver, ve con ella a ver si quiere”. Y es lo que pasa no sé cómo acercarme con él, cómo preguntarle, muchos suponer sobre lo que me puede decir o lo que puede pasar cuando lo conozca.

Posteriormente al conocer a su asesora, en una ocasión, la tesista A continuaba realizando suposiciones sobre lo que pensaba su asesora y esto le generaba angustia, a su vez procrastinaba, ya que no avanzaba por lo que ella pensaba que pudiera decirle.

-Tesista A: “Ya sé quién es mi asesora, sólo una vez la he visto porque a ella me la asignaron y esa es mi duda también o sea... a lo mejor ella no quería asesorarme o no sé, yo no le pregunté, yo no sé cómo trabaja... Miedo a que nos rechacen... sí, yo creo que eso me ayudaría a saber cómo es y dejar de estar suponiendo, porque esas suposiciones me detienen.”

El temor que puede producir enviar los avances al asesor y su respuesta respecto a estos avances detiene a la Tesista V, la cual tiende a pensar las respuestas que su asesor le podría dar, sea positiva o negativa, abarcando más tiempo del debido en enviar sus avances.

-Tesista V: “Me detengo en que me tardo un buen en enviarle el proyecto que tenía con algunas modificaciones que yo lo veía y era así de qué jah! no sé si está bien, no sé si está mal, se lo envió, no se lo envió y entonces me tardaba, me tardo mucho, porque me da como cosa que esté mal y ya es como de si no se lo envías cómo vas a saber si está o no está mal, pero me da cosita y tardo todavía más en enviarle algo.”

Inadecuada comunicación con el asesor como posible factor de procrastinación

En toda relación humana, sin importar el tipo, la comunicación juega un papel primordial, en el caso del desarrollo de un proyecto de titulación, no es diferente, ya que el contar con una buena comunicación asesor-asesorado, puede tener sus beneficios, igualmente el tener una comunicación deficiente, tiene sus complicaciones; una de ellas puede ser generar procrastinación en el proyecto, por tanto, los siguientes fragmentos, ejemplifican como una errónea comunicación puede ser un factor de procrastinación.

La tesista R, al no estar familiarizada con el ámbito electrónico encuentra dificultades para establecer comunicación con su asesor, ya que él le solicita se comuniquen por este medio y al no poder hacerlo se va retrasando la realización de su proyecto de titulación.

-Tesista R: “Yo creo que lo más fácil sería ir con ella y llevarle las cosas, pero me dijo que se lo mandara por correo y también eso es como un rechazo para mí, pero si es más difícil comunicarse o será que yo no estoy tan familiarizada con esa forma de comunicarme, podría ser. Para mí es difícil echar el cotorreo con una máquina.”

La tesista K, tiende a dejar la comunicación por completo a su asesor; si él no se contacta, ella tampoco lo hace a pesar del tiempo que pase, entonces la suma de estos periodos sin comunicación es extensa y su proyecto no llega a su fin.

-Tesista K: “Pues apenas la contacté, mi problema es que me dijo que me iba mandar correo, me dijo que me iba a avisar, pero no me ha mandado nada y yo la verdad no le diré nada, porque él me dijo que se comunicaría.”

La situación de la tesista S, es idéntica al anterior, ya que la comunicación es dejada por completo al asesor.

-Tesista S: “Ahora el problema que tengo es que no me ha mandado nada de correcciones o avances de la tesis y yo no sé cómo decirle que si sí me mandara algo.”

Al igual que los casos anteriores, la tesista G, se maneja únicamente vía mensajes o correos con su asesor; sin embargo, cuando él no le contesta, ella no hace algo por buscarlo o establecer la comunicación, llegando a tener tiempos prologados sin saber nada sobre las correcciones en su proyecto.

-Tesista G: “Al final de cuentas durante este tiempo yo nada más me había estado manejando enviándole correos o algunos mensajes y hasta ahí y si no me contestaba yo no hacía nada por comunicarme con ella o buscarla”

La tesista M, relata que tiene una comunicación sin un trasfondo con su asesor, ya que suelen conversar sobre asuntos referentes a su proyecto, pero no hablan sobre los puntos más importantes, perdiendo tiempo en temas que no son prioritarios, por tanto, su proyecto se atasca en este tipo de correcciones que no son tan importantes.

-Tesista M: “Ambiguo... te escucha cuando hablas y a veces no te escucha, de repente se desvía del tema, pero al final regresa al punto y podemos platicar, él me pregunta y yo le pregunto... Me explica cosas que tal vez no son del tema o una corrección y me atraso porque nunca hablamos de lo importante.”

La tesista S, comenta como llegó con una idea sobre la orientación de su tema, pero entró en un conflicto con su asesora respecto a que autores utilizar, ya que le piden basarse a uno diferente al que ella desea, esto no se ha arreglado y comienza a ser un problema de comunicación, ya que la tesista no sabe cómo decirle que desea utilizar otros autores, esto la ha detenido un tiempo y su tesis se ha visto estancada.

-Tesista S: “El conflicto ahora con ella es que todo lo que yo le digo lo traduce a su autor... cuando lo traduce yo no le entiendo jajaja como que yo le explico alguna cosa y ella dice ahh es la autorrealización y yo me quedo, así como de, no, pero no sé cómo decirle que yo quiero ir con otros autores, entonces empieza a ser un problema porque yo quiero otra cosa...”

Al igual que en el caso anterior, la Tesista Q no logra ponerse de acuerdo sobre el rumbo que llevará su trabajo, ya que tiene una interpretación diferente a la de su asesora y el trabajo quedo estancado por esta cuestión.

-Tesista Q: “Este, pues lo que había comentado la clase pasada, que tenía yo una interpretación del tema de mi proyecto y mi asesora otra y no sentía que tuviera los fundamentos suficientes para hacerlo y para darle una dirección, pero lo hice y ahora no sé qué hacer.”

La tesista E, cuenta con dilaciones que surgen de una mala comunicación, porque no logran acordar con su asesor los días que tendrán sus revisiones y esto la está atrasando en su proyecto, ella no sabe cómo platicarlo para que lleguen a un mutuo acuerdo.

-Tesista E: “Pues no sé, porque yo he intentado comunicarme de las dos formas y no me ha resultado, la comunicación es todo un caso, en plan de no dejar opciones, bueno pues el miércoles en la mañana no, o sea, no hay opción, me dice sí o no, eso me parece una manera más directa de aplazar las cosas, no dejar posibilidades y pasa el tiempo y me atoro más y más.”

Una vez logran agendar la cita, en la asesoría no llegan a un punto de entendimiento, porque la Tesista E, siente que aún le falta algo para que el capítulo

este completo, pero el asesor le comenta que ya está bien, lo cual convierte esta comunicación en una forma de dilación.

-Tesisista E: “Creo que, si es un poco modestia, puede funcionar sin problemas, pero yo siento que mi capítulo siempre está incompleto, que siempre le falta algo y mi asesor dice que no.”

Un caso similar es el de la tesisista B, que no logra tener una comunicación eficiente, ya que su director no es claro para comunicarle los puntos de mejora y es muy disperso, lo cual le quita productividad a la asesoría, vagando por temas que no son importantes.

-Tesisista B: “Me pasaba en las revisiones, tengo que revisar a Castel un autor, ¿Qué libro?, “No me acuerdo” (responde el director) y se tarda todo el día y la otra es, bueno cuéntame cómo te fue, y yo, no era de lo que estábamos hablando, sale con muchas cosas y me cuesta trabajo aterrizarlas, y siento que voy a ser muy ruda.”

Al notar que la asesora redujo su contacto y comunicación, la tesisista L continuó con la elaboración de su proyecto, asistiendo al lugar donde se desarrolla, pero la constante falta de comunicación impulso un retraso para la finalización de su proyecto de titulación.

- “Colaboradora: “Le mandabas correos y no te respondía o ¿cómo era esta parte?”

-Tesisista L: “No, cuando estaba en la facultad tomando clases todavía, yo iba al laboratorio donde hice la tesis y pues me acercaba no me volteaba a ver, no me respondía el saludo, o sea, me decía estoy ocupada ahorita, ahorita lo checamos, pero ni siquiera me volteaba a ver”

La tesisista A comenta que no se siente cómoda en sus asesorías ya que no le aclaran bien sus dudas y duran muy poco tiempo, sumado también que le ha llegado a cancelar asesorías, avanza más lento en tu proyecto y se atrasa.

-Tesisista A: “Mi asesora no aclara mis dudas completamente, y me posterga mis citas o asesorías y de plano varias veces me ha cancelado, y cuando las tengo siento que me limita conversar solo 5 minutos sobre mis citas, entonces avanzo más lento por la tardanza entre asesorías...”

-La Tesisista MJ, relata cómo la relación que tenía con su antigua asesora era extraña, ya que ella era paciente con su directora, pero nunca acabó de sentirse cómoda. Por cuestiones como la comunicación, que nunca fue lo que ella esperaba, optó por buscar un nuevo asesor, reiniciando el proceso y perdiendo el tiempo previamente invertido.

-Tesisista MJ: “Sí, decía... estoy en un proceso de investigación tanto del proyecto como también de contar con asesores que me puedan ayudar en mi tema que a mí me interesa mmm... específicamente pues con la asesora que yo estaba pues sí es muy buena en resiliencia pero... como que... siento que no hay una muy buena comunicación entre ella y yo, ella ha tratado de ser muy tolerante conmigo pero creo que no hay una manera de cómo... tal vez yo tengo la culpa, no sé cómo comunicarme con ella, no me siento cómoda y pues por lo tanto decidí mejor dejarlo en paz pero buscar a otro...”

En el siguiente fragmento de diálogo, la tesisista MJ, termina de explicar cómo era su comunicación, además de que esta comunicación fue uno de los factores que determinaron que buscara un nuevo asesor y de cierta forma retrasar el término de su proyecto.

-Tesisista MJ: “Sí, principalmente creo que es eso, de la forma de no saber comunicarme y que ella me comprenda lo que yo quiero investigar no, también ehh yo a veces creo que soy muy terca en lo que yo quiero investigar y pues es ahí donde ella me dice esto no lo podemos trabajar, podemos investigar esto, podemos ver esto podemos ver lo otro, pero yo estoy tan aferrada...”

-La tesisista AX, siente que no ha hecho mucho en su proyecto, ella envía su avance como se lo piden y su directora no le envía una retroalimentación, solo repite

lo de los avances anteriores. Además, expresa sensaciones de frustración y falta de comunicación, porque no le comenta a su asesora su sentir, para así lograr aclarar todas sus dudas.

-Tesisista AX: “pues es que no sé, siempre que le mando dice aah si ahorita lo checo y pues si ya después me da la fecha de la cita y platicamos, me hace las correcciones y todo y si está bien pues ya esto se queda si está mal corrige esto y otra vez como que pasa tiempo y eso mismo entonces pues siento que no he avanzado mucho y me frustra porque no he hecho mucho, pero pues no sé supongo que así es su método”

Debido a una falta de comunicación con su asesor, la tesisista M, no ha podido continuar con su proyecto, ya que perdió el contacto con él y no ha podido reestablecerlo, por temor a lo que ya no la acepte como pasante.

-Tesisista M: “Bueno pues salí de mis vacaciones, perdió el contacto con mi director, estoy trabajando con lo que él me dijo, no establecimos un tiempo y entonces como ya pasaron los meses estoy así, no sé qué hacer, me da miedo que ya no me quiera ver.”

Las ocupaciones del asesor como posible causa de procrastinación

Otra vertiente derivada de la falta de comunicación con el asesor, es en la cual, la comunicación se ve obstruida por las múltiples ocupaciones del director, ya que al estar tan ocupado y tener muchos deberes, no puede prestarle la suficiente atención a su asesorado, pudiendo ser un factor de procrastinación en los pasantes.

En los siguientes ejemplos, muestran como una falta de tiempo por parte del asesor puede ser un factor para que los asesorados incurran en procrastinación.

En este primer ejemplo, la tesisista V, relata cómo su asesor tiene una agenda ocupada y muchas veces las asesorías se aplazan por un largo tiempo y su proyecto queda dejado de lado. El establecer contacto con el asesor, también es un proceso complicado, ya que la tesisista no quiere molestarlo debido a sus múltiples actividades, entonces, estos tiempos prolongados sin comunicación más su desidia pueden ser factores de procrastinación en la tesisista V.

-Tesisista V: “Pero algo que sí siento que nos detiene es que como está tan ocupado a veces sí es como que soy yo la que tiene que estar recordando todo el tiempo, todo el todo el tiempo y a veces a mí me gana un poco mi desidia, o no sé qué que me da andarlo molestando todo el tiempo, o sea sí cuando estamos en comunicación siento que está bien pero luego tengo que ir a verlo muy seguido porque tanto él como yo lo dejamos, él porque está ocupado y yo por qué me da como cosa o no lo hago yo, me da cosa molestarlo o así”

En el siguiente par de casos, las tesisistas comentan como las múltiples ocupaciones de su director comienzan a retrasar la realización del proyecto de titulación, ya que ellas debían estar recordando al asesor sobre cada cosa del proyecto, porque él no lo olvidaba y las distintas labores del director complicaban la comunicación. Estos factores pueden llegar a ser una causa de procrastinación en estas tesisistas.

-Tesisista D: “Algo que podría detener un poco el avance es que está demasiado ocupado y soy yo la que debe de estar todo el tiempo recordándole sobre mi proyecto, porque se le olvida...”

-Tesisista L: “Retardo. Sus ocupaciones múltiples impedían tener una mejor comunicación...”

La Tesisista M, comenta algunos puntos positivos sobre su asesor, como su amplio conocimiento sobre su tema, sin embargo, comenta también que uno de los puntos que la hacen retroceder, es que su asesor se encuentra continuamente ocupado y el tiempo que le podría dar no sería el indicado y no podría avanzar lo que ella quisiera.

-Tesisista M: “Que el Director esté abierto a las propuestas, y algo que detiene es que el Director tiene mucho trabajo, que la Directora de Tesis tiene amplio conocimiento sobre el tema, y que a partir de la entrevista cambio la percepción de cómo era, algo que hace retroceder es que esté ocupado, ¿qué haría yo? ¿Esperar meses por mi asesoría?”

Otros factores como fuente de procrastinación

En una sesión, se hizo la pregunta directa sobre quien tenía problemas para postergar, los resultados de esta pregunta fueron conductas directas de procrastinación. Con los resultados de esta pregunta se obtuvo una lista puntual de conductas individuales que los pasantes aceptaban realizar y les retrasaba su proyecto, cada uno de ellos fue aceptado por los integrantes del grupo reflexivo, comentando que ellos en algún momento incidieron en esa actividad.

-Dr. Jorge: ¿Quién tiene problemas para postergar por algo en concreto?

Todos comentan: Aburrimiento, flojera, miedo, no concluir mi anteproyecto, presentación de examen profesional, distractores, situación económica, anteponer cosas no importantes, trabajo, falta de organización, problemas con citas del APA, no tener un buen lugar para escribir, no entender lo que se realiza, el teléfono, Facebook, YouTube, Watts, redes sociales, fuerza de voluntad, inseguridad en mis conocimientos.

Capítulo 6. Discusión

El proceso que involucra la titulación es visto como el fin de una etapa en la vida, es por esto, que para el estudiante es de suma importancia concluirlo satisfactoriamente.

El objetivo fundamental de este trabajo ha sido profundizar en el conocimiento de la procrastinación en pasantes con proyecto de titulación rezagado, mediante frases que hacen alusión a elementos de dilación en el respectivo proyecto, para analizar por qué muchos estudiantes recaen en estas conductas dilatorias pese al impacto negativo que tiene sobre los resultados en su proyecto y sobre sus vidas en general.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis de las expresiones verbales de los pasantes del Grupo Reflexivo, se obtienen cuatro categorías; cada uno con su subgrupo correspondiente y teniendo interrelación entre estas categorías:

- Miedo como un factor de riesgo para procrastinar.
- Estructura y Organización como posibles causas de procrastinación.
- Posibles factores para procrastinar inherentes al asesor de titulación.
- Otros factores como fuente de procrastinación.

Los participantes relataron haber procrastinado y en la actualidad seguir haciéndolo, aceptando que en diferentes formas habían incurrido en cada una de las categorías, permeando más en unas que en otras, expresándolo con sensaciones de miedo, mala organización o estructura, con problemáticas con su asesor y con conductas más conductas de procrastinación como un uso inadecuado del teléfono, la televisión o el internet en general.

La primera categoría asignada es en la que se hacen alusión al miedo enfocado al proyecto de titulación de los pasantes; “Miedo como un factor de riesgo para procrastinar”. Son distintas las formas relatadas por los pasantes en que se

manifiesta este miedo y en cómo les llega a afectar, no solo retrasando el proyecto, si no pudiendo producir desgaste emocional que concluye con más retrasos y procrastinación.

Estos miedos no van enfocados en el proyecto, sino, al error o a no saber expresarse correctamente y a lo que esto les produce, es entonces cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito y las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado, postergando así aquellas tareas que consideren difíciles y en las cuales puedan predecir el fracaso, este tipo de pensamientos conllevan a que las personas finalmente opten por postergar o abandonar la tarea Rothblum (1990).

La Inseguridad como un posible factor de procrastinación entra en esta categoría ya que puede ser la causante de estos miedos, fue nombrada por los pasantes en diversas ocasiones, ya sea propia del pasante, enfocada al proyecto de titulación o inseguridad dirigida al encuentro con el asesor y las correcciones del proyecto. El procrastinador tiene dudas sobre cómo afrontar una tarea, en este caso a situaciones o actividades concernientes a su proyecto de titulación, por lo que prefiere aplazarlo constantemente (Cañeque, 2016).

La ansiedad, fue acreditada por todos los pasantes del grupo reflexivo, como un aspecto que les producía procrastinar, entra en la categoría que hace alusión a los miedos, ya que, como pasa con la inseguridad, la ansiedad puede ser la predecesora de los miedos. Algunos pasantes dieron su ejemplo de cómo esto les afectaba, otros, en cambio lo comentaban en preguntas cerradas o charlas propias del grupo. Al igual que con la inseguridad, se vería enfocada en el proyecto, personalmente o en asuntos referentes al asesor. Guerra et al. (2017) refieren que la ansiedad es un mecanismo biológico de protección y preservación ante posibles situaciones de peligro. Las respuestas de ansiedad se manifiestan en este caso a situaciones inherentes al proyecto de titulación. La literatura ha asociado a la procrastinación con la ansiedad, puesto que es un catalizador de conductas que tienden a aplazar las actividades prioritarias o como un síntoma de estar realizando ya estas acciones evitativas (Carranza & Ramírez, 2013).

Los pasantes también comentaron sentirse con una baja emocional que les provoca miedos en su vida personal y la académica, atribuyeron esto a periodos de procrastinación, el estado de ánimo es otro factor que puede influir en las dilaciones de las tareas. Por ejemplo, los estados de ánimo pueden hacer más propenso caer en procrastinación, un estado de ánimo bajo (tristeza) puede no solo ser el resultado de la dilación si no provocar aún más. Además, diversos estudios han indicado que la procrastinación se relaciona con diversas variables de personalidad, incluyendo baja autoestima y elevadas tendencias a la depresión, ansiedad social, impulsividad disfuncional, rigidez conductual y falta de energía (Ferrari & Díaz- Morales, 2007).

Prácticamente todos los pasantes comentaron tener miedo de realizar el examen profesional, hubo excepciones, claro, pero la gran mayoría comentó sentir miedo respecto al examen, la situación, los sinodales, sus conocimientos, las personas que los verán exponer, sentir la presión del peso de la situación y el conjunto de elementos que envuelve el examen, estos miedos no van enfocados en el proyecto, sino, al error, al fracaso ante una situación que sale de su control, un auto sabotaje y una baja autorregulación propia ante la situación, es debido a esta baja expectativa de logro que supondría un deseo de aplazar la actividad, en este caso el examen profesional (Baumeister & Vohs, 2007).

A la segunda categoría se le asignó el nombre de “Estructura y Organización como posibles causas de procrastinación”, debido a que los pasantes hicieron mención a una incorrecta estructura y organización de sus proyectos y vida diaria. Primeramente, los pasantes hacían comentarios sobre su falta de estructura, primero en sus proyectos, al no saber el orden que tenían que implementar ni cómo desarrollarlo en correcta forma, acompañado de una falta de estructura personal, complicaban la labor, estas faltas propiciaron un retraso constante en su proceso de titulación.

Acompañado de la falta de estructura, se encontraron diálogos en los que se conversaba acerca de una falta de organización que les afectaba personalmente, al no poder organizar sus tiempos para las labores que tenían que realizar, ya fueran

actividades diarias, donde no encontraban el lugar para poner su proyecto o temporalmente, al no encontrar el horario perfecto para desarrollar su proyecto.

Entre los diálogos, se pudo encontrar, indicadores sobre al trabajo como una posible causa de procrastinación en el proyecto de titulación, debido a todo lo que implica el tener un trabajo formal, los pasantes comentaban que no encontraban el momento adecuado para poder escribir su proyecto, ya que el trabajo les consumía mucho tiempo y energías, entonces, en el momento en que querían desarrollar su proyecto, estaban cansados o simplemente no querían hacerlo.

Ahora bien, en estos tres subgrupos, se hace alusión a una falta de organización y estructura, incluyendo al último, ya que, si tuvieran una correcta estructura podrían desempeñar ambas labores, pero no lo consiguen, por tanto, la procrastinación está asociado a la desorganización y falta de estructura, gracias a un menor uso de estrategias cognitivas y meta cognitivas, aspectos absolutamente coherentes con la relación inversa que se establece entre la demora injustificada y la consciencia como característica de personalidad (Rabin et al., 2011).

La tercera categoría se asignó con el nombre de “Posibles factores para procrastinar inherentes al asesor de titulación”.

Se encontró, entre los diálogos recabados, y en conclusiones en el taller impartido, que la relación “Director-Asesorado” es primordial para un correcto desarrollo de un proyecto de titulación, ya que se convive y se tiene contacto regular entre ambas partes, además que el tiempo de convivencia es prolongado.

Entre los diálogos de los pasantes, se hizo alusión a la comunicación como principal aspecto para una conclusión exitosa de proyecto de titulación, por comunicación los pasantes se refirieron a tres aspectos, el tiempo de convivencia con el asesor, la falta de comunicación “real” sobre temas relevantes para la titulación y lo que la falta de ambos conlleva.

Primero, una comunicación inadecuada y las consecuencias que esto conlleva, se observó en los diálogos que los pasantes hacían mención de no saber cómo acercarse al asesor o como iniciar la conversación, como resultado de esto

llegaban a pasar tiempos prolongados sin hablar con su asesor. También se hizo mención de no saber cómo preguntar al asesor las dudas sobre ciertos temas que los pasantes consideraban importantes, debido a no saber cómo aclarar estas dudas, perdían tiempo y su proyecto se retrasaba. Es sabido que la comunicación entre el maestro y el estudiante es esencial cuando surge algún problema, cuando se requiere intercambiar información o concepciones de la realidad, cuando algo de esto falla, la comunicación puede afectarse y el proceso de aprendizaje se ve interrumpido, ambas partes pueden verse afectadas por periodos ausentes de enseñanza, donde el estudiante tiende a verse más afectado debido a que indirectamente procrastina (Monje, Camacho, Rodríguez & Carvajal, 2009).

Los pasantes hicieron alusión a una situación particular que puede ser un factor para caer en conductas de procrastinación, cuando el asesor tiene muchas ocupaciones y no le da el tiempo adecuado al asesorado, según comentaron, lo asumen a distintas causas, por ejemplo, que sea un académico “Famoso”, que tenga participación en otras instituciones o que tenga muchas labores en la facultad, debido a estas actividades no le pueden dar el tiempo necesario a sus asesorados y ellos, retrasan su proyecto y el asesor puede ser el motivo por el cual procrastinan. La comunicación va más allá de que el maestro hable y el estudiante escuche, es más que el simple intercambio de palabras entre personas, es además de lo anterior la manera de expresar, la forma de dirigir el mensaje, el cual tiene dos significados, el directo dado por las palabras y el meta comunicativo, por tanto, las acciones de los maestros pueden meter incertidumbre en los alumnos y ponerlos en un estado de inseguridad, atrasándolos de sus labores y tareas por razones que los mismos maestros piensan no son relevantes (Monje, Camacho, Rodríguez & Carvajal, 2009).

Derivado de una comunicación deficiente, los pasantes del grupo reflexivo comentaron que llegaban a pensar una posible respuesta de parte de sus asesores, ya sea por no haber tenido contacto con ellos o por alguna situación que les causo aversión, estos pensamientos se enfocaban en una respuesta negativa que les darían sobre sus avances, también, pasantes que no habían tenido comunicación

con sus asesores en un tiempo prolongado, pensaban la posible respuesta que obtendrían una vez establecieron comunicación, entonces, evitaban esta situación, por lo cual el retraso en sus proyectos fue acrecentando al suponer lo que el asesor podría decirles. Pérez-Espinosa, Et., Al. (2019), describe dichas conductas de los pasantes hacía sus asesores a una conducta con rasgos de persecución por parte de sus asesores, evadiendo las situaciones en las que ello intervienen para minimizar dicho sentimiento.

Para la cuarta categoría se asignó el nombre de “Otros factores como fuente de procrastinación” se hace mención a las conductas que los pasantes comentaron realizar y con las cuales procrastinan, no son situaciones, es la conducta tal cual. Por ejemplo, mencionaron aburrimiento, falta de conocimiento, Miedo, Flojera y estas situaciones eran aliviadas con el uso del teléfono y las redes sociales, siendo esto último, uno de las principales conductas dilatorias.

El uso problemático de las redes sociales, Facebook, Twitter, Instagram o WhatsApp actualmente es el causante de una gran cantidad de problemas en la vida diaria, se asocia con la procrastinación, lo cual reflejaría la falta de autorregulación de las personas procrastinadoras, quienes se embarcan con más frecuencia en tareas gratificantes a corto plazo demorando las actividades prioritarias (Przepiorka, Błachnio, & Díaz-Morales, 2016).

Las categorías previamente establecidas, en relación con los antecedentes teóricos de cada uno de los autores nombrados describen la relación que tienen las frases comentadas por los tesisistas con proyecto de titulación rezagada y la procrastinación, además, de que la descripción de factores internos y externos sirven de apoyo para diferenciar los escenarios en los cuales se presentan las conductas y así poder llevar a cabo un proceso que apoye la baja en dichas conductas.

6.1. Conclusiones

El proceso que conlleva obtener un título universitario es, sin dudas, un proceso complicado, ya sea por medio de una tesis, tesina, reporte laboral, reporte de servicio social u otro método; debido a los elementos que engloban conseguirlo, acoplar los tiempos personales con los académicos, establecer relaciones personales con más individuos y el proceso de la investigación o proceso a realizar para la obtención del título. A pesar de la complejidad para su obtención, es visto como una ventaja en ámbitos como el laboral y puede servir también, como un objetivo personal que, de gratificación a las personas, de ahí la importancia que conlleva aceptar todo lo que su obtención implique.

Como se ha comentado anteriormente, el objetivo de este trabajo fue identificar expresiones verbales como indicadores de aspectos de procrastinación, el objetivo fue cumplido, dicho objetivo puede apoyar a los pasantes en la actualidad y en un futuro a que puedan tomar medidas para prevenir estos actos, para así, poder tener un avance óptimo en sus proyectos.

También, con el apoyo de los indicadores de aspectos de procrastinación, se logró desarrollar el objetivo específico que consistió en desarrollar actividades didácticas y dinámicas para apoyar la comprensión y sensibilización hacia conductas o acciones de procrastinación. Con la psicoeducación se ha demostrado como el juego ayuda a sensibilizar a los estudiantes teniendo una disminución de miedo a las diversas formas para que identifiquen los diferentes casos por los cuales pueden procrastinar y a la vez poder modificar ciertas situaciones reduciendo el número de recaídas utilizando como apoyo la forma lúdica que es un recurso el cual relaciona su uso en contextos educativos como puente de conexión entre conocimiento y su adquisición, así poder responder qué es el Material Didáctico y cuál es su relación con el aprendizaje significativo, ayudando a la procrastinación donde se buscan elementos que influyan en un sentido de reflexión.

Como aportación extra se hace la sugerencia del uso de estas actividades y dinámicas en la población inherente a la facultad de Psicología UNAM.

La importancia de los conocimientos sobre procrastinación obtenidos de este taller, cae en apoyar a estudiantes que se dirigen al proceso de titulación y a los asesores, para que ambos estén preparados y puedan llevar de mejor forma el trabajo y la convivencia con sus asesorados. Poder estar sensibilizando sobre posibles factores que inciden en la procrastinación apoya y pone un mejor camino para una titulación exitosa.

Es importante considerar a la titulación como un proceso que conlleva cierta complejidad, ya que se ha ido enfocando únicamente a factores inherentes a la escritura del documento, dejando de lado elementos como la comunicación o la situación emocional y personal del estudiante o del asesor, de aquí parte la importancia del trabajo, ya que puede servir para apoyar el aumento en la eficiencia terminal, tomando en cuenta un factor personal como lo es la procrastinación y los elementos que pueden llegar a causarla.

6.2 Limitaciones y sugerencias

Es remarcable la importancia de este trabajo, sin embargo, para poder tener un mayor conocimiento sobre los factores que inciden en la procrastinación, es de notar que se deben analizar aún más casos para poder abarcar aún más elementos y apoyar más a los pasantes.

Ya que es de las primeras propuestas de análisis sobre esta temática, se encuentra aún en una fase exploratoria-descriptiva en la Facultad de Psicología, UNAM.

Y si bien los casos expuestos, señalan la conducta de procrastinación, con un análisis más profundo de los pasantes y así se pudieran encontrar más subdivisiones y posibles razones de sus conductas de procrastinación.

Es importante sugerir, darles un seguimiento puntual a los pasantes que integraron el taller, para poder saber si pudo ser de ayuda con sus problemáticas aunadas a la procrastinación. Además de seguir impartiendo el taller, a los mismos pasantes, si ellos así lo desean y a nuevos, para poder ampliar el conocimiento y poder tener más puntos de referencia, poder sensibilizar a los alumnos en temas de

procrastinación y así poder apoyar el aumento de la eficiencia terminal en la Facultad de Psicología, UNAM.

Referencias:

- Abreu, J. (2015). Síndrome de Todo Menos Tesis. 10 (02) 246-259.
- ANUIES (2000). La educación en el siglo XXI. Líneas estratégicas de desarrollo. Una propuesta de la ANUIES: ANUIES.
- Ayala G. P., Carranza F. A. Y Nicolini P. D. (2014) Serpientes escaleras. Lecciones de expresión creativa y pautas de narrativa gráfica, Artseduca Núm. 9, septiembre de 2014.
- Barnique, M. y Ortiz, O. (2012) Las manifestaciones y los factores del síndrome todo menos tesis en el programa cooperativo de formación docente.
- Baumeister, R. F., & Vohl, K.D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001>.
- Bion, W.R. (1959) Attacks on linking. *Int. J. Psycho-Anal.* 43: 306-310. (1961) Experiencias en grupos. México: Paidós, 1990.
- Cañeque, P. (2016) Cuales son las causas de la procrastinacion publicado el 17 octubre 2016.
- Carranza, R; Ramírez, A. (2013) Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios apuntes universitarios. *Revista de investigación*, vol. iii, núm. 2, julio-noviembre, pp. 95-108 universidad peruana unión san martin, Perú.
- Castro. M. E. (2010) El Estudio de casos como metodología de investigación y su importancia en la dirección y administración de empresas. *Revista Nacional de administración* 1(2): 31-54.
- Cesio,S., (2004). Teoría y Técnica de Grupos. *Revista Internacional de Psicología.* 5 (1), 1-9.

-Colom, F. (2011). Psicoeducación, el litio de las psicoterapias. Algunas consideraciones sobre su eficacia y su implementación en la práctica diaria. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40, 147-165.

-Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL). (2018). *Evaluación Estratégica de Protección Social en México*, segunda edición. Recuperado el 5 de agosto de 2020 de <https://www.coneval.org.mx/InformesPublicaciones/Documents/EvaluacionEstrategica-Proteccion-Social-segunda-edicion.pdf>.

- Cube M. (2021) Univisión tiene el crucigrama online que buscas. 29 marzo 2021 – 01:27 PM EDT

-Cuellar, O., Bolivar, A. (2006) ¿Cómo estimar la eficiencia Terminal en la educación superior? Notas sobre su estatuto teórico. *Revista de la educación superior*, 35(3), 7-27.

-Cuevas-Cancino, J. & Moreno-Pérez, (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería Universitaria*. 14 (3), 207-218.

- DGPP-SEP (2010). Estadísticas continuas del formato 911 (inicio de los ciclos escolares 2006/2007, 2007/2008 y 2009/2010).

-Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.

-Estevéz, J., Pérez, M. (2007) Sistema de indicadores para el diagnóstico y seguimiento de la educación superior en México. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books?id=tubgwrqX4ZkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

-Facultad de Psicología, UNAM (2016-2017). Primer Informe anual de actividades 2016-2017, Dr. Germán Palafox Palafox. México: Facultad de Psicología, UNAM.

- Facultad de Psicología, UNAM (2018). Titulación. Recuperado 5 de diciembre de 2018 de <http://www.psicologia.unam.mx/titulacion/>

- Ferrari, J., Dorozkov, e., Joseph, N (2005). Exploring Procrastination in Corporate Settings: Sex, Status, and Settings for Arousal and Avoidance Types, 3(2), 140-149.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41, 707-714. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Ferrer de Valero, Y., Malaver, M. (2000) Factores que inciden en el síndrome Todo Menos Tesis (TMT) en las maestrías de la Universidad del Zulia. 16(31), 112-129.
- Flores, P. (2006). Los retos de México en el futuro de la educación. México, Consejo de especialistas para la educación.
- Finlay, L. (2002). "Outing" the Researcher: The Provenance, Process and Practice of Reflexivity. *Quality Health Research*, 12 (4), 531-545.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety* (Standar Edition, 5, 509-630). London: Hogarth Press.
- Fombuena, N. (2010). Memoria y otros retos cotidianos. Ejercicios y actividades para la estimulación cognitiva. Barcelona: Fundación"la Caixa".
- Guerra, J., Gutierrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., Romero, E (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 36 (2), 169-177.
- Hernandez, I. (2014). Riesgo académico y procrastinación. Una propuesta interconductual. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional Autonoma de México.
- HINSHELWOOD, R.D. (1989) *Diccionario del pensamiento kleiniano*. Buenos Aires: Amorrortu, 1992.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., y Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33 915-931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>

- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don't come to those who wait. *European Psychologist*. 18(1), 24-34. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>.
- Kimble, Ch., Hirt, E., Díaz-Loving., Hosh, H., Lucker, G., Zárate, M. (2002). *Psicología Social de las Américas*. Distrito Federal, México: Peareon Educación.
- Koontz, H., Weihrich, H. y Cannice, M. (2008). *Administración Una perspectiva global y empresarial*. España: Editorial McGrawHill Interamericana.
- Kubánková E. (2019) radio prague internacional, publicado el 27 septiembre 2019.
- Martínez. C. P. C. (2006) El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica *Pensamiento & Gestión*, núm. 20, julio, pp. 165-193, Universidad del Norte Barranquilla, Colombia.
- Monje, V., Camacho, M., Rodriguez, E., Carvajal, L. (2009). *Psicogente*. Barranquilla, Colombia. 12, 78-95
- Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. (Tesis de Doctorado) Universidad de València.
- Ramírez, C. (2012) variables asociadas al síndrome de todo menos tesis (TMT).
- OCDE (2019), *Higher Education in Mexico: Labour Market Relevance and Outcomes*, Higher Education, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264309432-en>
- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A Pilot Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-9.
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Díaz-Morales, J.F. (2016). I will do it tomorrow! Exploring the dimensionality of procrastination in Poland. *Time and Society*. (First published date: December-01-2016). doi:<https://doi.org/10.1177/0961463X16678251>

- Quant, M. D. y Sánchez A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: conceptos e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicología Clínica Teórica y práctica*, 3(1), 45-59.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 33(3), 344-357.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22). Consultado en: <http://www.rae.es/rae.html>
- Reyes, S. (2018). La relación entre la procrastinación y la autoeficacia en estudiantes de nivel superior de una universidad pública. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rodriguez, A., Calriana, M., (2016) Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. 26 (1) 45-60. doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572
- Rothblum, E. (1990). Fear of failure. The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. *Handbook of social and evaluation anxiety*. 497-537.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in Academic Settings: General Introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (p. 3–17). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-001>
- Sommer, W. G. (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health*, 39, 5-10.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 133 (1). 65-94.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27, 51-58. doi:<https://doi.org/10.1002/per.1851>

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

-Torres, T. (2017). Procesos reflexivos personales y grupales implicados en la realización de estudios con enfoque metodológico cualitativo. Estudios sobre las Culturas Contemporáneas. 23 (45). 125-141.

-Valarino, E. (2000) Tesis a tiempo. Barcelona, España: Grupo editorial carnero.

-Valle. R. M. (2009) Dirección General de Evaluación Educativa (DGEE)

-Vargas Sofía (2021) La lotería mexicana: conoce la historia de este icono juego de azar 13 enero 2021

-Shaw, M. (1961/1980). Dinámica de Grupo. Barcelona: Herder.

Anexo 1

Juego Sopa de letras

Antecedentes históricos

Fombuena (2010) Menciona que la sopa de letras es un pasatiempo relativamente reciente, de la segunda mitad del siglo XX. Su creación se atribuye a Pedro Ocón de Oro, un madrileño cuya principal dedicación fue la invención y diseño de pasatiempos.

La sopa de letras consiste en un cuadro u otra forma geométrica llena de distintas letras y sin sentido aparente. El juego consiste en descubrir un número determinado de palabras, frecuentemente relacionadas todas ellas con un mismo tema. En algunos casos se proporciona el listado de palabras que deben hallarse, pero en otros simplemente se dan indicaciones sobre el tema. Deben enlazarse las letras para encontrar las palabras buscadas. Estas palabras pueden estar dispuestas en cualquier dirección (vertical, horizontal o diagonal) y en cualquier sentido (del derecho o del revés). Además, una misma letra puede estar formando parte de más de una palabra. Hay que seguir las indicaciones del enunciado de cada sopa.

Habilidades

- Lenguaje.
- Atención y concentración.
- Visopercepción.
- Memoria semántica.
- Paciencia.

Descripción del juego de sopa de letras focalizando el tema de la procrastinación

Tema	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
Sopa de Letras de Procrastinación	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar el aprendizaje mediante la búsqueda de palabras sobre características por las cuales el estudiante puede procrastinar. -Incrementar la habilidad de observación e identificación de las causas de procrastinación a tiempo. - Mejorar la percepción de búsqueda de palabras o frases dispuestas sobre una cuadrícula en diferente orden. -Fomentar el aprendizaje a través de la diversión. 	<ul style="list-style-type: none"> -Se les reparte la sopa de letras individual, - En 30 minutos tienen que encontrar las 22 palabras con relación a la procrastinación que hay en la sopa de letras encerrándolas con diferentes colores. - Pueden jugarlo dos veces una individual y después grupal. -Al final cada quien dará su punto de vista de cómo se sintieron y que les quedo de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de letras -Colores -Cronometro 	-30 minutos

Busca las palabras y subráyalas de un color

Opciones de titulación

1.Tesina
2.Grupo
3.Examen
4.General
5.Practicas
6.Materia Adicional
7.Global
8.Reporte
9.Informe
10.Social
11.Individual
12.Tesis
13.Conocimientos
14.Servicio
15.Tematica

M	J	U	B	O	N	S	O	M	B	T	R	S	L	I	S	C	E	M	W	Y	O	D	Y	C
Z	I	Z	V	G	R	C	D	K	Y	E	R	I	D	U	E	C	P	H	O	A	D	J	Ñ	O
Q	U	X	E	H	E	Y	A	N	N	S	I	E	D	A	D	B	Ñ	L	I	M	A	Z	G	N
W	Y	C	O	J	W	P	E	L	C	I	S	A	Y	S	L	U	G	M	D	O	R	T	E	O
E	T	V	D	E	Q	M	D	O	U	N	E	S	I	N	D	I	V	I	D	U	A	L	J	C
R	R	B	Z	A	A	E	T	H	T	A	G	U	O	I	N	S	Ñ	E	M	R	P	M	N	I
S	E	N	R	X	P	D	P	S	F	U	A	E	J	N	T	E	X	M	I	S	V	K	U	M
I	W	M	E	P	M	A	R	A	C	N	S	L	R	O	C	R	N	A	S	E	A	L	P	I
S	Q	A	Z	J	O	R	X	C	T	C	E	R	H	E	T	R	O	P	E	R	T	O	K	E
E	G	N	L	A	S	E	T	L	C	O	K	E	X	R	O	T	G	C	A	V	P	B	S	N
T	L	I	K	S	F	G	E	N	E	R	A	L	M	L	E	U	I	O	D	I	M	C	Q	T
U	O	H	C	F	D	H	C	U	V	I	D	I	O	R	A	B	U	T	T	C	N	A	U	O
I	B	J	A	G	X	A	T	E	S	R	S	I	C	R	O	N	N	E	E	I	E	F	I	S
M	A	T	E	R	I	A	A	D	I	C	I	N	A	L	L	F	R	A	S	O	C	I	A	L
P	L	L	T	U	N	D	R	K	E	L	Y	U	R	M	M	E	N	R	U	L	X	A	Q	E
A	X	E	D		A	C	I	T	A	M	E	T	R	C	E	G	A	I	U	S	K	G	O	I
				P																				
S	Ñ	T	M	O	O	K	D	A	R	K	I	E	I	E	T	U	P	C	F	C	O	X	W	H
D	L	Y	N	Q	L	J	R	T	P	R	A	C	T	I	C	A	S	O	E	P	J	X	C	I

Tipos de directores de Titulación

1.Joven
2.Barco
3.Mayor
4.Estricto
5.Ocupado
6.Protector
7.Consentidor
8.Enojon
9.Tranquilo
10.Indiferente
11.Experiencia
12.Asfixiante
13.Empatico
14.Inpaciente
15.Distraido
16. Exigente

O	E	N	O	J	O	N	S	M	O	T	C	I	R	T	S	E	L	C
Z	I	Z	V	G	R	C	D	M	Y	E	R	I	D	U	M	C	P	O
Q	U	X	E	H	T	Y	E	P	X	A	I	S	D	P	D	B	Ñ	N
A	I	C	N	E	I	R	E	P	X	E	S	D	A	S	L	D	G	S
E	T	V	P	E	T	M	D	O	U	S	E	T	I	N	D	I	V	E
R	R	M	Z	I	J	O	V	E	N	A	I	U	O	I	T	S	Ñ	N
D	E	N	E	X	P	E	R	I	F	C	A	E	J	N	O	T	X	T
I	W	I	T	P	M	M	A	Y	O	R	S	P	R	O	C	R	N	I
R	Q	A	N	J	O	R	X	B	T	C	E	R	R	E	U	A	O	D
E	G	N	E	P	S	E	T	R	A	N	Q	U	E	O	P	I	G	O
C	L	I	G	S	A	G	E	N	E	R	A	L	M	L	A	D	I	R
M	O	H	I	F	D	C	C	U	V	I	C	I	O	I	D	O	U	T
O	B	J	X	G	X	A	I	E	S	R	S	O	C	U	O	N	S	E
R	N	T	E	R	I	A	A	E	I	C	I	N	A	Q	L	F	R	I
E	T	N	E	R	E	F	I	D	N	I	Y	U	R	N	M	E	N	R
A	X	E	D	P	A	C	I	T	A	T	E	T	R	A	E	G	A	I
E	T	N	A	I	X	I	F	S	A	K	E	E	I	R	T	U	P	C
D	L	Y	N	Q	L	J	R	T	R	O	T	C	E	T	O	R	P	O

Tipos de alumnos para titularse

1.Perfeccionista
2.Cumplido
3.Narcisista
4.Ansioso
5.Estresado
6.Lento
7.Motivado
8.Dependiente
9.Desesperado
10.Rivalidad
11.Procrastinador
12.veloz
13Dedicado
14.Pesimista
15.Inseguro
16.Convenenciero
17.Retador
18.Frustrado
19.Tramposo
20.Distraido
21.Desconfiado

L	E	N	T	O	Q	N	S	M	E	T	N	E	I	D	N	E	P	E	D	L	I
Z	I	Z	V	G	R	C	D	M	Y	E	R	I	D	U	M	C	P	O	Q	M	S
Q	U	X	E	H	T	P	E	P	X	A	I	S	D	P	D	B	Ñ	N	A	O	K
A	I	P	N	E	I	E	S	T	R	E	S	A	D	O	L	D	A	S	M	T	U
O	T	P	R	O	C	R	A	S	T	I	N	A	D	O	R	I	N	E	J	I	W
R	R	M	Z	A	J	F	V	E	N	A	I	U	O	I	Y	S	C	N	F	V	Z
E	E	R	E	X	C	E	R	I	F	C	A	P	E	S	I	M	I	S	T	A	E
I	W	I	T	P	M	C	U	M	P	L	I	D	O	O	Y	R	O	I	O	D	G
C	Q	V	N	J	O	C	R	T	T	C	E	R	E	E	N	A	S	O	D	O	I
N	G	A	E	P	S	I	T	A	R	S	O	U	E	E	E	I	O	R	A	M	T
E	L	L	V	E	L	O	Z	N	D	O	A	D	M	T	I	D	I	U	R	E	O
N	O	I	I	F	D	N	A	M	V	O	D	I	I	N	D	O	U	G	E	R	D
E	B	D	X	G	X	I	I	E	S	R	S	A	C	A	N	N	S	E	P	Ñ	A
V	N	A	R	C	I	S	I	S	T	A	I	N	T	R	R	F	R	S	S	O	C
N	T	D	E	R	E	T	I	D	N	I	Y	U	R	E	P	T	N	N	E	C	I
O	X	E	D		A	A	I	T	A	T	E	T	R	L	R	G	S	I	S	L	D
				P																	
C	T	N	A	R	O	S	O	P	M	A	R	T	I	O	D	E	P	I	E	I	E
B	D	E	S	C	O	N	F	I	A	D	O	D	A	T	E	E	D	O	D	S	D

Anexo 2

Memorama de procrastinación

Antecedentes históricos

El popular juego de memoria, basado en el reconocimiento de pares de tarjetas, Kubánková (2019) atestigua que surgió en Checoslovaquia a mediados de los años 60, cuando Princ trabajaba como mosaico en la Catedral de San Vito en Praga. El primer set del memorama fue emitido en 1965, con unas 10 000 unidades. El Pexeso pronto se extendió a todo el mundo y se convirtió en uno de los juegos más populares entre niños y adultos.

En la actualidad existe una variedad de versiones del juego. En la República Checa se organiza incluso un campeonato nacional.

Descripción del juego de Memorama delimitando el tema de procrastinación

Tema	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
-Memorama para delimitar el tema	Identificar las dificultades e importancia de la delimitación del tema en el proceso de titulación -Ayuda al entendimiento del cerebro	-El coordinador de la actividad explica las reglas del juego -Selección de equipos. -Distribución del material por equipos -Cada equipo hará tres rondas del juego -Al finalizar cada equipo compartirá con el grupo moderador los conceptos y sus características que identificaron. -El juego comienza	Tarjetas de memorama	30 minutos

		<p>revolviendo las cartas y repartiéndolas con la figura hacia abajo al azar de tal modo que no sea posible ver la imagen que se encuentra en ellas.</p> <p>Un jugador escoge dos cartas, si las dos que escogió son iguales, se las queda consigo y tiene derecho a escoger otras dos; si las dos cartas que escogió son diferentes las coloca otra vez boca abajo en el mismo lugar y procura recordar cuales cartas eran, cediendo el turno a otro jugador.</p> <p>Gana el jugador que consiga más pares de cartas.</p>		
--	--	--	--	--

 <p>1. Amistades</p>	 <p>2. Buscar referencias</p>	 <p>3. Escuchar música</p>	 <p>4. Ansiedad</p>	 <p>5. Distracción</p>
 <p>6. Desilusionado</p>	 <p>7. Miedo al director</p>	 <p>8. Fracaso</p>	 <p>9. Familia</p>	 <p>10. Comprar el título</p>
 <p>11. Sinodales</p>	 <p>12. DT no sabe del tema</p>	 <p>13. Estudiante trunco</p>	 <p>14. Tema complicado</p>	 <p>15. proyecto</p>
 <p>16. .Metas</p>	 <p>17. Inseguridad</p>	 <p>18. Esfuerzo</p>	 <p>19. Universidad</p>	 <p>20. Miedo al Examen</p>
 <p>21. Revisor</p>	 <p>22. Falta de Organización</p>	 <p>23. Decepción</p>	 <p>24. Narcisista</p>	 <p>25. Idioma no cursado</p>

 <p>26.preguntas de investigación</p>	 <p>27.Fantasma de tesis</p>	 <p>28.Servicio</p>	 <p>29.Perfeccionista</p>	 <p>30.Pasante</p>
 <p>31.No sabe del tema</p>	 <p>32.Desidia</p>	 <p>33.Currículo profesional</p>	 <p>34.No fluyen las ideas</p>	 <p>35.Opciones de titulación</p>
 <p>36.Profesores adecuados</p>	 <p>37.Visión negativa</p>	 <p>38.Falta de comunicación</p>	 <p>39.Rechazo</p>	 <p>40.Rivalidad</p>
 <p>41.Dependencia al director</p>	 <p>42.Desconfianza</p>	 <p>43.Impuntualidad</p>	 <p>44.Explotador</p>	 <p>45.Tesis trunca</p>
 <p>46.Objetivos</p>	 <p>47.Redes sociales</p>	 <p>48.Procrastinar</p>	 <p>49.Falta de tiempo</p>	 <p>50.Marco Teórico</p>

--	--	--	--	--

1. Vamos a la fiesta después sigues con tu tesis	2. No se buscar referencias formato APA	3. La música me gusta porque me olvido del proyecto de titulación	4. Me da ansiedad no saber cómo continuar con el proyecto de titulación	5. Es mejor distraerse que concentrarse en el trabajo de titulación
6. Me desilusiono de mi proyecto de titulación después de las correcciones de mi asesor	7. No me va a recibir el director porque no le interesa mi proyecto de titulación	8. Para que inicio la titulación si siempre fracaso	9. Mi familia me presiona para sacar el título	10. Estoy desesperado voy a comprar el título
11. Los sinodales me hacen temblar en el examen profesional	12. Mi DT me deja más confuso por falta de fundamentos	13. No quiero ser un estudiante trunco que se quede a mitad de la carrera	14. El tema se me hace difícil de comprender está muy desarrollado	15. El proyecto se me ha hecho tedioso ya que se detalla paso por paso la idea
16. Se ve tan lejano alcanzar la meta de la tesis	17. Cuando me revisa mi director la tesis me siento inseguro	18. Cada vez que me pongo a escribir hago un esfuerzo por no distraerme	19. Cuando pienso en la palabra universidad no le veo fin	20. Pienso en el examen y no me siento preparado

21. El revisor me da miedo que no apruebe mi trabajo	22. Siento que no me se organizar y se me acumulan tareas pendientes.	23. Me siento decepcionado cuando no se cumplen mis expectativas	24. Puedo trabajar solo mi proyecto	25. Me cuesta trabajo pronunciar el idioma, pero sin el no puedo avanzar
26. Son mi dolor de cabeza las preguntas de investigación	27. El fantasma de la tesis me persigue todo el tiempo	28. Sin el servicio no puedo poner a prueba mis conocimientos	29. Detengo mi tesis porque no me gusta cómo me quedo	30. Con mi carta de pasante solo puedo conseguir trabajo de ayudante
31. Mi director no sabe sobre mi tema	32. Dejo todo para mañana	33. Necesito mi currículo profesional para entrar a trabajar	34. Siento que no me fluyen las ideas	35. No pregunto sobre las opciones de titulación
36. Considero que no cuentan con los profesores adecuados	37. Solo estoy haciendo el tema de tesis porque me lo piden en mi trabajo,	38. No hay la suficiente comunicación con mi director	39. Me da miedo que mi director me diga que estoy mal	40. Entro en rivalidad con mi director porque no me entiende
41. Necesito que mi DT me lleve de la mano	42. No me da confianza para darle mi punto de vista	43. Llego tarde a la revisión por temor a que me regañe	44. Pienso que mi DT saca provecho de mi información	45. Dejo incompleto el texto para dedicarme hacer otras cosas
46. Me cuesta trabajo plantear los objetivos eso dificulta el proceso de la tesis	47. Las redes sociales me provocan descuidos para la realización de mi tesis	48. Tengo el hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras	49. No tengo el tiempo suficiente para realizar mi tesis	50. Me saturó de información al hacer el Marco teórico, no sé qué escribir

Anexo 3

Juego de la Lotería de la Procrastinación

Antecedentes históricos

Se cree que los orígenes de la lotería se encuentran en la Italia del siglo XV. En ese entonces existía un juego llamado *lotto*, que consistía en elegir cinco números de 90 y ganaba quien predecía correctamente los números ganadores. Este juego eventualmente llegaría a España, y sería introducido en México a finales del siglo XVIII. En un principio, el juego solo se jugaba entre las clases altas de la Colonia (Vargas 2021). En cierto sentido la lotería se popularizó entre los soldados que luchaban en la guerra de Independencia, quienes llevaron la tradición a sus lugares de origen una vez terminado el conflicto. Aunque la lotería se volvió muy popular en las ferias ambulantes del país, no había una versión consolidada del juego. Era común que las personas crearan sus propias versiones con una variedad de objetos y personajes, basadas en el gusto personal del artista. De hecho, el grabador e ilustrador mexicano también creó una versión de la lotería, que incluía dos personajes especiales: *el perverso y la seductora*. Pero en si el juego tal como lo conocemos hoy se lo creo **Clemente Jacques**. Este empresario francés famoso por fundar la primera procesadora de alimentos enlatados en México comenzó a comercializar su versión de la lotería a finales del siglo XIX. Esta versión rápidamente ganó popularidad entre los mexicanos de la época, hasta que el juego (y la iconografía que la acompaña) se convirtió en imposición.

Además de la lotería de Clemente Jacques, existe otra versión muy popular conocida como la "**lotería del comal**". En ella, algunas imágenes son reemplazadas por objetos relacionados con la gastronomía tradicional mexicana, como el comal, el molcajete, la olla y los jarritos.

Descripción del juego

Tema	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
-Lotería de la procrastinacion	Identificar de manera lúdica los personajes involucrados en la procrastinacion -Con el fin de que los estudiantes logren crear su propia identidad mientras se sensibilizan y desarrollan las capacidades de análisis, asociación sobre la procrastinacion.	-Se distribuye el material con los participantes del taller. -Ellos escogen el tablero con el jugaran. -En la primera ronda el moderador, estará a cargo de enumerar los personajes y su característica de toma aleatoria. -En las rondas subsecuentes los participantes del taller podrán coordinar la actividad y dar su propia descripción del personaje a mencionar. -El cierre de la actividad es dando la oportunidad de que los participantes compartan los conceptos que lograron identificar más significativos.	-Tableros con personajes -Tarjetas con las descripciones de los personajes. - Cuentas	40 minutos

 <p>falta de Créditos terminados</p>	 <p>Idioma no cursado</p>	 <p>Servicio</p>	 <p>Miedo al director</p>
 <p>perfeccionista</p>	 <p>Falta de tiempo</p>	 <p>Familia</p>	 <p>Narcisista</p>
 <p>Revisor</p>	 <p>Estudiante trunco</p>	 <p>Pasante</p>	 <p>Carencia de fuentes</p>
 <p>Comprando título</p>	 <p>preguntas de investigación</p>	 <p>Falta de organización</p>	 <p>Distracción</p>

 <p>Múltiples actividades</p>	 <p>Idioma no cursado</p>	 <p>Servicio</p>	 <p>No sabe del tema</p>
 <p>perfeccionista</p>	 <p>Fantasma de tesis</p>	 <p>Familia</p>	 <p>Narcisista</p>
 <p>Revisor</p>	 <p>Estudiante trunco</p>	 <p>Ansiedad</p>	 <p>Carencia de fuentes</p>
 <p>Amistades</p>	 <p>preguntas de investigación</p>	 <p>Falta de organización</p>	 <p>Trabajo</p>

 <p>Múltiples actividades</p>	 <p>Presión</p>	 <p>Frustración</p>	 <p>Ansiedad</p>
 <p>perfeccionista</p>	 <p>Miedo al Examen Profesional</p>	 <p>Curriculum profesional</p>	 <p>Narcisista</p>
 <p>Revisor</p>	 <p>Desidia</p>	 <p>Miedo al escribir</p>	 <p>Carencia de fuentes</p>
 <p>Amistades</p>	 <p>Sinodales</p>	 <p>Director de Titulación no sabe del tema</p>	 <p>Trabajo</p>

 <p>No fluyen las ideas</p>	 <p>Presión</p>	 <p>Navegar por internet</p>	 <p>Ansiedad</p>
 <p>perfeccionista</p>	 <p>Redes sociales</p>	 <p>Curriculum profesional</p>	 <p>Ejercicio</p>
 <p>Opciones de titulación</p>	 <p>Desidia</p>	 <p>Incapacidad de argumentación</p>	 <p>Carencia de fuentes</p>
 <p>Amistades</p>	 <p>profesores adecuados</p>	 <p>Director de Titulación no sabe del tema</p>	 <p>Enfrentarse al director de tesis</p>






 <p>Falta de comunicación</p>	 <p>Sensación de Rechazo</p>	 <p>Dependencia al director</p>	 <p>Rivalidad</p>
 <p>perfeccionista</p>	 <p>Falta de artículos</p>	 <p>Curriculum profesional</p>	 <p>Ejercicio</p>
 <p>Opciones de titulación</p>	 <p>Desidia</p>	 <p>No hay tema interesante</p>	 <p>Carencia de fuentes</p>
 <p>Amistades</p>	 <p>Visión negativa</p>	 <p>Falta de motivación</p>	 <p>Enfrentarse al director de tesis</p>





 <p>Falta de comunicación</p>	 <p>Sensación de Rechazo</p>	 <p>Dependencia al director</p>	 <p>Rivalidad</p>
 <p>Dificultad para las relaciones interpersonales</p>	 <p>Falta artículos de</p>	 <p>de Curriculum profesional</p>	 <p>Desconfianza</p>
 <p>Opciones de titulación</p>	 <p>Impuntual</p>	 <p>Explotador</p>	 <p>Carencia de fuentes</p>
 <p>Redes sociales</p>	 <p>Visión negativa</p>	 <p>Falta de motivación</p>	 <p>falta de Créditos terminados</p>






 <p>Sinodales</p>	 <p>Idioma no cursado</p>	 <p>Servicio</p>	 <p>Miedo al director</p>
 <p>Trabajo</p>	 <p>Falta de tiempo</p>	 <p>Familia</p>	 <p>No fluyen las ideas</p>
 <p>Revisor</p>	 <p>Estudiante trunco</p>	 <p>Pasante</p>	 <p>Carencia de fuentes</p>
 <p>Comprando título</p>	 <p>preguntas de investigación</p>	 <p>Falta de organización</p>	 <p>Distracción</p>






 <p>Falta de comunicación</p>	 <p>Sensación de Rechazo</p>	 <p>Dependencia al director</p>	 <p>Rivalidad</p>
 <p>Desidia</p>	 <p>perfeccionista</p>	 <p>Curriculum profesional</p>	 <p>Ejercicio</p>
 <p>Opciones de titulación</p>	 <p>Miedo al director</p>	 <p>No hay tema interesante</p>	 <p>Falta de artículos</p>
 <p>Amistades</p>	 <p>Visión negativa</p>	 <p>Falta de motivación</p>	 <p>Enfrentarse al director de tesis</p>






Imagen por enfrente	Frase parte posterior
<p>1.</p>  <p>falta de Créditos terminados</p>	<p>El que no ha podido completar los créditos por no terminar las materias</p>
<p>2.</p>  <p>Idioma no cursado</p>	<p>Cuesta y cuesta pronunciar bien el inglés , pero si no lo tienes no puedes avanzar</p>
<p>3.</p>  <p>Servicio</p>	<p>El que no puede titularse por no poner a prueba sus conocimientos en el servicio</p>
<p>4.</p>  <p>Miedo al director</p>	<p>El temor de ser rechazado y no busca al director</p>
<p>5.</p>	<p>El que detiene su tesis porque no le gusta cómo le queda</p>






 <p>Perfeccionista</p>	
<p>6.</p>  <p>Falta de tiempo</p>	<p>Córrele que te alcanza y tiempo no te da de terminar la tesis</p>
<p>7.</p>  <p>Familia</p>	<p>Los que no aceptan y presionan para que saques el título, porque lo han esperado mucho tiempo</p>
<p>8.</p>  <p>Narcisista</p>	<p>El que cree que puede trabajar solo su proyecto y no termina</p>
<p>9.</p> 	<p>El que inspecciona y comprueba o reprueba tu trabajo</p>



Revisor	
<p>10.</p>  <p style="text-align: center;">Estudiante trunco</p>	<p>El que se queda a mitad de la carrera</p>
<p>11.</p>  <p style="text-align: center;">Pasante</p>	<p>pasa y pasa y solo obtiene carta de pasante</p>
<p>12.</p>  <p style="text-align: center;">Carencia de fuentes</p>	<p>Trabajo sin citas APA no es reconocido</p>
<p>13.</p>  <p style="text-align: center;">Comprando título</p>	<p>El que quiere el reconocimiento sin esfuerzo</p>
<p>14.</p>	<p>Las bases para terminar para terminar pronto su tesis</p>

 <p>preguntas de investigación</p>	
<p>15.</p>  <p>Falta de organización</p>	<p>El que acumula tareas pendientes, ausencia de adecuados sistemas de organización</p>
<p>16.</p>  <p>Distracción</p>	<p>Cuando dejas de prestar atención a la actividad que estas realizando por otra que te resulta agradable</p>
<p>17.</p>  <p>Múltiples actividades</p>	<p>Tienen 8 actividades distintas que realizar para su día cotidiano y no terminas una</p>
<p>18.</p>  <p>Ansiedad</p>	<p>Sentimiento inquietud, preocupación por lo que está a punto de ocurrir y la titulación se detiene</p>
<p>19.</p>	<p>Las sensaciones de lo real del discurso y el fracaso la construcción del trabajo</p>

 <p>Fantasma de tesis</p>	
<p>20.</p>  <p>No sabe del tema</p>	<p>El no saber dónde está parado</p>
<p>21.</p>  <p>Amistades</p>	<p>Los que te buscan y te sonsacan para a salir y la tesis no puedes concluir</p>
<p>22.</p>  <p>Trabajo</p>	<p>Un obstáculo que sucede en la vida para elaboración de la tesis</p>
<p>23.</p>  <p>Presión</p>	<p>Te provoca variedad de situaciones que terminas por desesperarte para el proyecto de titulación</p>
<p>24.</p>	<p>El que provoca el pánico por temor a fallar</p>

 <p>Miedo al Examen Profesional</p>	
<p>25.</p>  <p>Desidia</p>	<p>El que deja todo para mañana</p>
<p>26.</p>  <p>Sinodales</p>	<p>Jurado que te hace temblar en el examen profesional</p>
<p>27.</p>  <p>Frustración</p>	<p>Conducta que genera ansiedad y bloqueo para la realización de actividades</p>
<p>28.</p>  <p>Curriculum profesional</p>	<p>Conjunto de datos que especifica habilidades y experiencias laborales</p>
<p>29.</p>	<p>Lo que indica y provoca el desconocimiento del tema</p>

 <p>Miedo al escribir</p>	
<p>30.</p>  <p>Director de Titulación no sabe del tema</p>	<p>Quando te deja más confuso por falta de fundamentos</p>
<p>31.</p>  <p>No fluyen las ideas</p>	<p>Quando tu mente se queda en blanco</p>
<p>32.</p>  <p>Navegar por internet</p>	<p>Seguimiento de enlaces de una página a otra</p>
<p>33.</p>  <p>Redes sociales</p>	<p>Estructura social compuesta por un conjunto</p>

<p>34.</p>  <p>Ejercicio</p>	<p>Movimiento de cuerpo que hace trabajar los músculos</p>
<p>35.</p>  <p>Opciones de titulación</p>	<p>Las que abren el panorama para obtener el título</p>
<p>36.</p>  <p>profesores adecuados</p>	<p>Los que motivan al estudiante a crecer en la vida</p>
<p>37.</p>  <p>Incapacidad de argumentación</p>	<p>La imposibilidad de justificar algo</p>
<p>38.</p>  <p>Enfrentarse al director de tesis</p>	<p>El que te paraliza cuando vas a presentar tu informe</p>
<p>39.</p>	<p>Ausencia de fundamentos teóricos</p>



Falta de artículos

40.



No hay tema interesante

Los temas de tesis que los directores ofrecen ya están muy vistos y no tienen relevancia

41.



Visión negativa

solo estoy haciendo el tema de tesis porque me lo piden en mi trabajo, así que voy a buscar un tema fácil

42.



Falta de motivación





Perdida del entusiasmo para llevar a cabo determinadas actividades

43.



Falta de comunicación

Un factor de riesgo para detener el proceso de titulación

<p>44.</p>  <p>Sensación de Rechazo</p>	<p>Cuando el alumno no supera las consecuencias del maltrato sufrido durante su infancia</p>
<p>45.</p>  <p>Dependencia al director</p>	<p>Cuando el alumno decide realizar el proceso de titulación, y no tiene iniciativa para sugerir o modificar aspectos del proyecto</p>
<p>46.</p>  <p>Rivalidad</p>	<p>Enfrentamiento entre el director de titulación y estudiante</p>
<p>47.</p>  <p>Dificultad para las relaciones interpersonales</p>	<p>Por temor a ser observado y juzgado por otros</p>
<p>48.</p>	<p>La desconfianza puede permear hasta la situación de titulación, no confían en sus compañeros ni en el asesor</p>



Desconfianza

49.



Impuntual

Hábito de llegar tarde

50.



Explotador

Sensación de que se están
aprovechando del trabajo de uno

Anexo 4

Juego Crucigrama

Antecedentes históricos

Cube (2021) Explica el origen del crucigrama data del año 1913, cuando el periodista inglés Arthur Wynne se apoyó en otro juego como ejemplo inglés de 1868 en el que se cruzaban palabras. Wynne fue el inventor del crucigrama, se basó en el Cuadrado Mágico, un juego que le enseñó su abuelo, tipo rompecabezas que sirvió de inspiración para el periodista que tenía a su cargo la sección dominical del New York World, en el que se publicaban pasatiempos.

El nuevo juego presentado en la sección de pasatiempos del impreso, rápidamente se posicionó entre los favoritos por lo simple y entretenido que resultaba para resolver.

El periodista Arthur Wynne incluyó los cuadrados negros para separar y a su vez incorporó una lista de pistas para encontrar las palabras que se debía completar tanto en las verticales como las horizontales.

Descripción del juego crucigrama de la procrastinación

Tema	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
-Crucigrama de la procrastinacion	<p>-Consiste en completar los huecos de un dibujo con letras. Para descubrir que letra debe escribirse en cada espacio</p> <p>-El crucigrama indica el significado de las palabras que deben leerse en sentido vertical y horizontal.</p> <p>-Ayuda a fortalecer los aprendizajes en el área de procrastinación e identificación sobre las características que pueden causar que procrastinen, un ejemplo seria los miedos en el examen profesional.</p>	<p>-Se distribuye el material con los participantes del taller.</p> <p>-El participante debe leer las dos listas de definiciones que presenta el pasatiempo.</p> <p>-Asi al leer una definición y conocer la palabra el participante tiene que ingresar al crucigrama escribiendo una letra en cada casilla blanca el espacio correspondiente, de esta manera poco a poco se irá completando el juego.</p>	<p>- Plantilla dividida en casillas blancas donde hay que escribir las letras individuales y casillas negras que sirven para separar las palabras.</p> <p>-Lápiz</p>	30 minutos

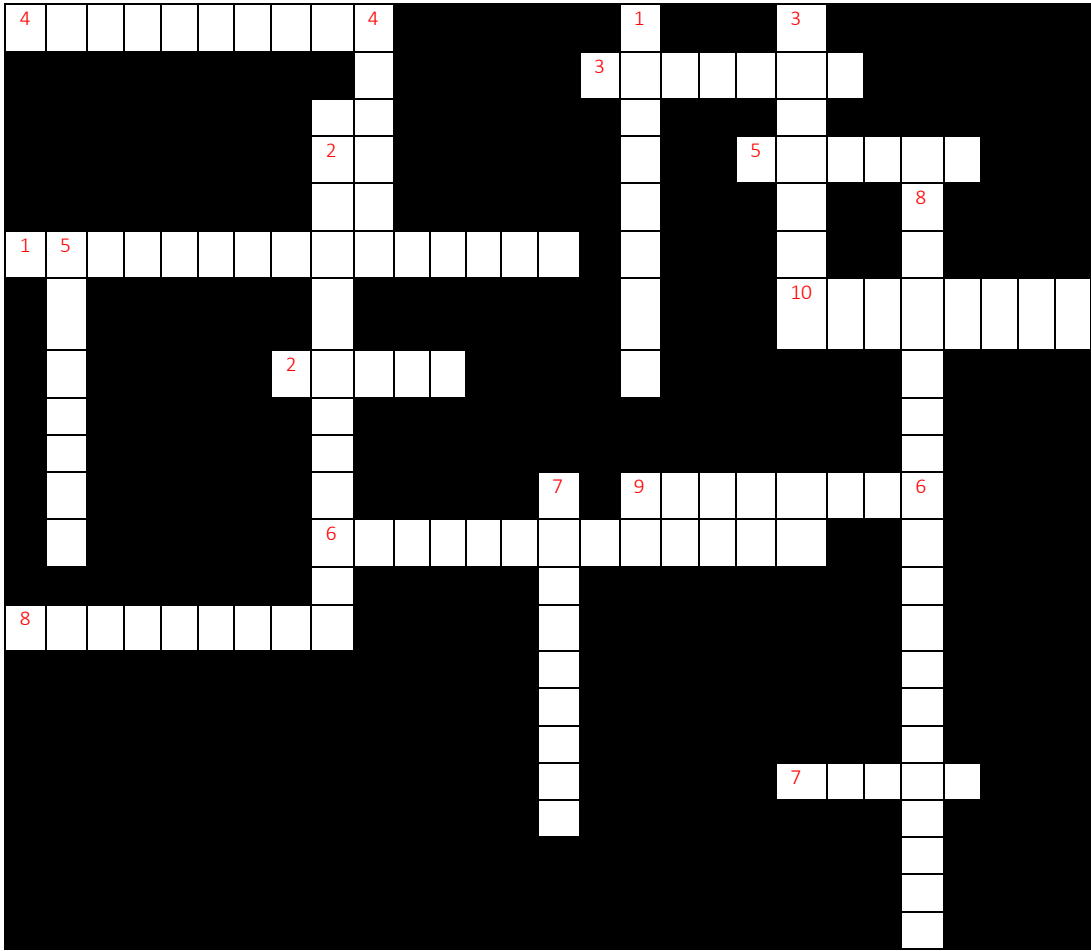
Lee las pistas de la palabra, que suelen ser descripciones, definiciones o sinónimos, algunos **crucigramas** usan fotos. Las palabras se escriben en forma vertical u horizontal. Se escribe una letra por casilla hasta formar la palabra (habitualmente sin tildes).

Horizontales

1. **Procrastinacion:** Proviene del latin “pro” significa “delante” de y crastinus” del día del mañana.
2. **Tesis:** Trabajo de investigación que se mantiene y se intenta demostrar con razonamientos.
3. **Sinodal:** Miembro jurado es el académico cuya función es opinar y aprobar el trabajo escrito.
4. **Estudiante:** Persona que cursa estudios en un centro docente.
5. **Título:** procedimiento para nombrar de educación superior que se consigue al finalizar una carrera.
6. **Desesperación:** Pérdida de la paciencia o de la tranquilidad de ánimo, causada generalmente por la consideración de un mal irreparable o por la impotencia de lograr éxito.
7. **Metas:** Fin al que se dirigen las acciones o deseos de una persona.
8. **Seguridad:** Sensación de total confianza que se tiene en algo o alguien.
9. **Esfuerzo:** Actitud de la persona que se esfuerza física o moralmente por algo.
10. **Ansiedad:** Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.

Verticales

1. **Director:** Persona que guía al estudiante en el proceso del desarrollo de investigación.
2. **Universidad:** Institución destinado a la enseñanza superior.
3. **Familia:** Grupo de personas formado por una pareja tiene un proyecto de vida.
4. **Examen:** Prueba escrita u oral que se realiza para demostrar el conocimiento de una materia.
5. **Revisor:** Persona que tiene por oficio comprobar unas cosas verifica validez.
6. **Organización:** Preparar una cosa pensando detenidamente en todos los detalles necesarios para su buen desarrollo.
7. **Decepción:** sentimiento de insatisfacción que surge cuando no se cumplen las expectativas sobre un deseo o una persona.
8. **Triunfo:** Hecho de vencer en una competición o una lucha.



Anexo 5

Juego Serpientes y Escaleras

Antecedentes históricos

Serpientes y escaleras, es una versión occidental de un juego creado en la India en el siglo XVI, que llevaba el nombre de Gyan Chaupar o Leela. Se le conocía como El juego del conocimiento que impartía enseñanzas filosóficas de la cultura en la que había sido creado. El jugador, tiraba el dado para entrar en un mundo espiritual en donde las escaleras le ayudarían a llegar al conocimiento y las serpientes dificultarían su ascenso. Llegar a la última casilla, al número 100, significaba una iluminación espiritual. Algunas versiones de este juego que hoy en día se pueden ver en museos, no incluyen ilustraciones en las casillas, solo texto que indica el ascenso espiritual, sin embargo, sí están decoradas en los márgenes con algunas deidades y las serpientes son de diversos colores (Ayala, Carranza y Nicolini 2014). La versión original de Serpientes y escaleras presentaba una visión sobre la vida que mezclaba el libre albedrío con la suerte. Se conocía como una herramienta en la enseñanza de las consecuencias de las buenas y malas acciones. Las escaleras representaban virtudes y las serpientes representaban inmoralidades. Al jugarlo se alcanzaba una especie de salvación a través del conocimiento y la elección teórica de las buenas acciones. El número de escaleras y serpientes no era equilibrado, siempre había más serpientes que escaleras para enfatizar que es más complicado hacer el bien que el mal. El juego original presentaba cinco virtudes; fe, fiabilidad, generosidad, conocimiento, y ascetismo y 12 acciones inmorales: desobediencia, vanidad, vulgaridad, robo, mentira, embriaguez, deuda, ira, codicia, orgullo, asesinato y lujuria.

Descripción del juego serpientes y escaleras encontrando situaciones de procrastinar y lograr metas

Tema	Objetivo	Desarrollo	Material	Tiempo
<p>- Serpientes y Escaleras</p>	<p>- ser el primer jugador en llegar hasta el final moviéndose a través del tablero desde el cuadro inicial al cuadro final, con el propósito de sensibilizar y motivar sobre algunos actos sobre la procrastinarían el cual se pueden encontrar en situaciones donde los llevan a procrastinar u otras donde los van ayudar lograr su meta.</p>	<p>- Cada jugador debe tirar un dado para ver quien obtiene el número más alto. Quien saque el número más alto tendrá el primer turno. Después del turno del primero jugador, la persona que está a la izquierda es la siguiente y así hasta completar el círculo.</p> <p>Si dos o más personas tiran el mismo número y es el número más alto, esas personas deben de tirar el dado una vez más para ver quién va primero.</p> <p>Tira el dado y mueve tu ficha para tomar tu turno, vuelve a tirar el dado y lee el número que cayó. Toma tu ficha y muévete</p>	<p>- El tablero de serpientes y escaleras, un dado, una ficha por cada jugador</p>	<p>- El necesario</p>

		<p>por el tablero la cantidad de espacios.</p> <p>Sube por las escaleras las escaleras en el tablero te permiten subir para avanzar con más rapidez. Si caes en un cuadro que muestra la imagen del inicio de la escalera, entonces puedes mover tu pieza por toda la escalera hasta donde termina.</p> <p>Si caes en la parte superior de la escalera o en un cuadro a la mitad de la escalera, tienes que quedar en ese mismo lugar. No te puedes mover hacia abajo en las escaleras.</p> <p>Deslízate hacia abajo por las serpientes las serpientes hacen que te muevas hacia atrás en el tablero ya que tienes que</p>		
--	--	--	--	--

		<p>deslizar por ellas. Si caes exactamente en el cuadro donde está la cola de la serpiente tienes que deslizar tu ficha hasta donde está la cabeza de la serpiente.</p> <p>Si caes en un cuadro que se encuentra a mitad o al final de la serpiente, no pasa nada. Solo te tienes que deslizar por la serpiente si caes exactamente en el cuadro de la cola.</p> <p>Tira dos veces si te sale un 6 si al tirar el dado, cae un 6, entonces tienes un turno extra. Primero mueve tu pieza 6 espacios hacia adelante y vuelve a tirar el dado de nuevo. Si caes en una escalera o serpiente, sigue las instrucciones anteriores para avanzar y después vuelve a tirar el dado.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Si vuelve a caer un 6 puedes seguir avanzando.</p> <p>Tienes que caer exactamente en el último cuadro para ganar la primer a persona que llegue al último cuadro del tablero gana.</p>		
--	--	--	--	--

