

Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores

Filomeno Tarazona Pérez*
Juan Nicanor Romero Acuña**

Isabel Margarita Aliaga Contreras***
Marita Fabiola Veliz Rodríguez****

Resumen

Se realizó una investigación básica con diseño descriptivo simple con el propósito de determinar el grado, modo, características y factores de la procrastinación académica en estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú en una muestra poblacional de 169 estudiantes varones y mujeres de los semestres II, IV, VI, VIII y X matriculados en el semestre 2015 II. Se observaba tendencia marcada de los estudiantes a dejar de lado, postergar o dejar de hacer las tareas académicas, perdiendo el tiempo en acciones irrelevantes como manipular sus teléfonos móviles, tablets u otros objetos personales, en vez de atender clases, no hacer tareas en su debida oportunidad. Este fenómeno social acentuado con el desarrollo de la Tecnología de la Información y Comunicación se denomina, Procrastinación Académica que define a los hechos por el cual los estudiantes tienden a posponer, postergar o dejar de hacer las tareas universitarias, reemplazándolas por actividades placenteras de autosatisfacción momentánea. El instrumento aplicado para la medición fue la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman 1990 y el Cuestionario de hábitos socioculturales. Los datos obtenidos se han procesado con el programa estadístico SPSS 23.0, cuyos resultados, muestran que la procrastinación en la muestra estudiada es muy alta que alcanza en el 71% de los estudiantes, en intermedio 20,7% y el 8,3% en el nivel bajo; siendo el modo más común la procrastinación como hábito sociocultural o conductas regulares arraigadas socialmente.

Palabras clave:

procrastinación académica, tareas Universitarias.

Academic procrastination of education students in languages, literature and communication: features, modes and factors

Abstract

An investigation was conducted basic research with simple descriptive design in order to determine the extent, mode, characteristics and factors of academic procrastination in students of Languages, Literature and Communication of the Faculty of Education at the National University of Central Peru was conducted in a sample population of 169 male and female students of semester II, IV, VI, VIII and X enrolled in the first half 2015 II. marked tendency of students watched shelve, postpone or stop doing academic tasks, wasting time on irrelevant actions such as manipulating their mobile phones, tablets or other personal items, instead of attending classes, doing chores at due course. This social phenomenon accentuated with the development of Information Technology and Communication is called, Academic Procrastination defines the facts which students tend to postpone, postpone or stop doing academic tasks, replacing them with pleasurable activities momentary self-satisfaction. The instrument was applied to measure the scale of Academic Procrastination and Tuckman 1990 Questionnaire cultural habits, whose data were processed with statistical program SPSS 23.0. The results show that procrastination in the sample is very high reaching 71% of students in intermediate 20.7% and 8.3% at the low level; the most common way procrastination as sociocultural regular habit or ingrained behaviors socially.

Keywords:

Academic procrastination, University tasks.

Recibido: 18 de marzo de 2016/Aprobado: 16 de mayo de 2016.

*** Docente de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Correo: margaritaa5_25@hotmail.com

Introducción

Los acelerados cambios de la ciencia y la tecnología, más precisamente la Tecnología de la Información y la Comunicación, ha provocado cambios bruscos en los hábitos y comportamientos de las nuevas generaciones a los que se suele denominar “Generaciones conectadas en las tics” (Ferreiros 2006, p. 72; Cit. por Aparici, 2013). En ese contexto la gran mayoría de estudiantes manifiestan una tendencia, a perder constantemente el interés por las materias de estudios, perder el tiempo en actividades hedonistas por las cuales prefieren más realizar acciones placenteras como manipular sus teléfonos celulares, tabletas y otros, postergando o dejando de realizar los trabajos académicos propios de su aprendizaje universitario o aplicación práctica de los conocimientos adquiridos; fenómeno al cual denominamos *procrastinación académica* que define a la tendencia de los estudiantes universitarios a postergar, soslayar o dejar de hacer las tareas académicas, prefiriendo realizar acciones más placenteras y de satisfacción momentáneas. Sin embargo, a pesar que el fenómeno es ya bastante acentuado, las universidades, no han podido responder con un estudio sistemático para conocerla y proponer alternativas de solución.

El problema es de naturaleza social, puesto que se presenta en forma de hábitos y conductas individuales y sociales que posiblemente tiene su origen en la familia. Consiste en que los estudiantes universitarios tienden a postergar, soslayar o dejar de hacer las tareas académicas, prefiriendo realizar acciones placenteras y de satisfacción momentáneas. Habitualmente dilatan, postergan para “más tarde” o para “mañana” o “para la última hora” o “para horas antes de la presentación de tareas o evaluación o dejan de hacer las tareas, compromisos, actividades académicas programadas o asignadas por los docentes de asignatura que deberían hacerlo, realizarlo convenientemente en fechas, horas o cronogramas de ejecución, sin necesidad real y objetiva para posponerlas y que son reemplazadas por otras actividades más irrelevantes pero transitoriamente más placenteras.

A pesar de la gravedad de la presencia y expansión del fenómeno, en nuestro medio académico y cultural, la procrastinación académica aún no ha sido estudiada y en muchos casos, el término es ignorado. Para nosotros, el principio de la Pedagogía actual, cuya función docente es la de facilitar el aprendizaje de los estudiantes; la preocupación actual del docente, debería ser más por la forma cómo actúa el estudiante para aprender, estudiar e investigar, antes de centrarse con insistencia acólita en supuestas panaceas de innovaciones de la neurociencia como solución universal del aprendizaje de la época, sabiendo que el hombre, aprende, aun sin saber cómo funciona su cerebro; es más, sabiendo que el hombre llegó a la luna y marte aún sin saber cómo funcionaba su cerebro (Tarazona 2015, p. 16).

Nuestra investigación tiene como propósito responder la interrogante principal que se preguntaba: ¿Cuál es el grado, modo, características y factores de la Procrastinación académica en universitarios de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación de la Universidad Nacional del Centro del Perú? Fue respondida aproiri con la hipótesis que sostenía que los estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación están afectados por un alto grado de procrastinación académica. Los propósitos específicos que orientó nuestra investigación fueron:

Objetivo general: Determinar el grado, modo, características y factores de la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación de la Universidad Nacional del Centro del Perú.

Objetivos específicos

- 1) Determinar el grado de procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación de la Universidad nacional del Centro del Perú.
- 2) Determinar el modo y características de la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación de la Universidad nacional del Centro del Perú.
- 3) Analizar los factores de la procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación de la Universidad Nacional del Centro del Perú.
- 4) Determinar el grado de procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación de la Universidad nacional del Centro del Perú.

Material y Métodos

El estudio se realizó en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú, ciudad de Huancayo, Región Junín. Teóricamente se enmarca en las características de una investigación básica, cuyo fenómeno social que investiga es la procrastinación académica en universitarios de Lenguas, Literatura y Comunicación.

La población inicial estuvo conformada por 178 estudiantes matriculados en el año académico 2015 II, sin embargo en el proceso de aplicación del instrumento se contó con la participación de 169 estudiantes.

Los materiales se recopilaron con la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (1990) y el Cuestionario Sociocultural de Procrastinación Académica Sociocultural elaborado por los autores de la presente investigación. La Escala de Procrastinación de Tuckman (Tuckman Procrastination Scale, TPS 1990), es una medida de autoinforme sobre la tendencia a perder el tiempo, postergar o dejar de hacer cosas que ya deberían estar hechas. El autor define a la procrastinación académica “como la ausencia de autorregulación, específicamente, como la tendencia de algunos estudiantes a dejar de lado o simplemente evitar una actividad que podría estar bajo su propio control” (p. 54). Este instrumento inicialmente contenía 72 ítems que evaluaban los siguientes tópicos: (1) auto descripción general de la tendencia a postergar tareas (procrastinación propiamente dicha), (2) dificultad para hacer cosas que resultan displacenteras y evitarlas, (3) tendencia a culpar a los demás la propia desgracia. Al ser administrados a una muestra de estudiantes y luego de un primer análisis factorial se redujeron a 35 ítems distribuidos en dos dimensiones. Posteriormente estos 35 ítems fueron administrados a una nueva muestra y se obtuvo una versión breve de 16 ítems subsumidos en un único factor con un alfa de .86

En la presente investigación se aplicó la versión validada por Furlan (2010) quien mediante Análisis Factorial Confirmatorio obtuvo la Escala de Procrastinación Académica que presentamos en anexo.

Resultados

Los datos obtenidos en la Escala de Procrastinación Académica en la muestra estudiada son los siguientes:

Grado de Procrastinación Académica en Estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación

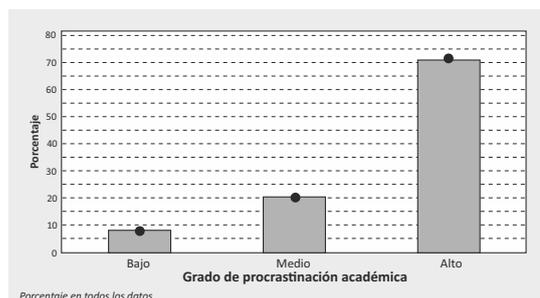
Tabla 1. Resultados del grado de Procrastinación Académica

Grado de procrastinación académica	f	%
Bajo	14	8,3
Medio	35	20,7
Alto	120	71,0
Total	169	100,0

Fuente: *Elaboración del autor a partir del cuestionario aplicado.*

En la tabla 1, se muestra que los estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación están afectados por la Procrastinación Académica en un alto grado porcentual de 71%; en 20,7% en grado intermedio y 8,3% con Procrastinación Baja.

Gráfico 1. Grado de Procrastinación Académica



Fuente: *Representación gráfica de los datos de la Tabla 1*

Modos de procrastinación académica en estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación: Se presenta los resultados del Cuestionario de Procrastinación como Hábitos Socioculturales

Procrastinación académica en su componente hábitos socioculturales

Tabla 2. Grado de procrastinación como hábitos socioculturales

Hábitos socioculturales	f	%
Bajo	26	15,4
Medio	35	20,7
Alto	108	63,9
Total	169	100,0

Fuente: *Datos de Cuestionario Sociocultural.*

Cerca del 64% (63,9) de los estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación tienen como hábito sociocultural alta la procrastinación académica. El 20,7% en el nivel intermedio y, bajo en 15,4%. Por lo que es de suma preocupación que 108 estudiantes de 169 tengan la Procrastinación Académica como hábito sociocultural.

Procrastinación por indecisión

Tabla 3. Procrastinación por Indecisión

Indecisión	f	%
Bajo	115	68,0
Medio	35	20,7
Alto	19	11,2
Total	169	100,0

Fuente: Datos del Cuestionario Sociocultural.

Contrariamente a los dos casos anteriores, la Procrastinación por Indecisión es Alta solo en un 11,2%. Intermedio en 20,7% y bajo en 68%; lo cual indica que los estudiantes en Lenguas, Literatura y Comunicación no son indecisos en la postergación de la realización de sus tareas, lo cual nos hace inferir que la procrastinación es consciente.

Procrastinación por evasión

Tabla 4. Procrastinación en su componente evasión

Indecisión	f	%
Bajo	114	67,5
Medio	29	17,2
Alto	26	15,4
Total	169	100,0

Fuente: Datos del Cuestionario Sociocultural.

Los datos de la Tabla 4, muestran la misma tendencia que la Procrastinación por Indecisión. La Procrastinación por Indecisión es Alta solo en un 15,4%, Intermedio en 17,2% y bajo en 67,5%; lo cual indica que los estudiantes en Lenguas, Literatura y Comunicación no son evasivos en la postergación y retraso en la realización de sus tareas.

Procrastinación por activación

Tabla 5. Procrastinación en el componente Activación

Hábitos socioculturales	f	%
Bajo	18	10,7
Medio	34	20,1
Alto	117	69,2
Total	169	100,0

Los datos de la tabla que precede (Tabla) muestra que esta subvariable o dimensión es alta en un 69,2%, intermedio, 20,1% y bajo, solo en 10,7%. Lo anterior indica que los estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación son propensos a iniciar con grandes dificultades la realización de sus tareas académicas. Se puede inferir que cercano al 70% de los estudiantes no tienen una voluntad o disciplina sistemática y organizada para realizar sus tareas académicas.

Grado de procrastinación por semestres académicos

El siguiente cuadro muestran los datos del grado de Procrastinación Académica de los estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación por semestres académicos en los que se aplicó la Escala de Procrastinación.

Tabla 6. Grado de Procrastinación Académica por semestres

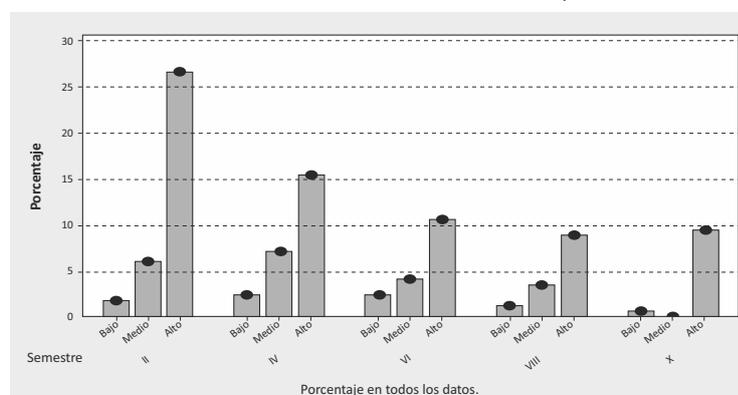
Semestre	Grado de procrastinación académica						Total	
	Bajo		Medio		Alto		f	%
	f	%	f	%	f	%		
II	3	1,8	10	5,9	45	26,6	58	34,3
IV	4	2,4	12	7,1	26	15,4	42	24,9
VI	4	2,4	7	4,1	18	10,7	29	17,2
VIII	2	1,2	6	3,6	15	8,9	23	13,6
X	1	0,6	-	-	16	9,5	17	10,1
Total	14	8,3	35	20,7	120	71,0	169	100,0

FUENTE: Elaboración del autor con base a los datos de la encuesta.

Los datos de la Tabla 6 muestran que:

- Los estudiantes del II semestre académico tienen el más alto grado de procrastinación en un 26,6%, el cuarto semestre en un 15,4%, el VI semestre 10,7%, el VIII en un 8,9% y por último el X semestre 9,5%. Destacándose que el II semestre muestra mayor procrastinación que todos los semestre superiores. Al parecer, la tendencia es que, según van avanzando en sus estudios, posiblemente adquieren mayor responsabilidad en sus estudios.
- En forma global los estudiantes de la muestra estudiada, tienen los siguientes grados de procrastinación: En su nivel bajo, solo el 8,35%, en su nivel intermedio 20,7% y en su nivel alto, un elevado 71%. Lo anterior indica que los estudiantes de la Facultad de Educación en Lenguas, Literatura y Comunicación, tienen un alto grado de procrastinación, que debe ser de mucha preocupación para los docentes y los docentes y la alta dirección de la Facultad.

Gráfico 2. Grado de Procrastinación Académica por semestres



Discusión

Se ha encontrado que los estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación están afectados por la procrastinación académica en un alto grado porcentual de 71%; en 20,7% en grado intermedio y 8,3% con procrastinación baja. Estos resultados contrastan datos confiables y válidos que permitan dar cuenta de cómo se comporta esta variable según las condiciones culturales, políticas, y sociales de su población, según Landry, (2003, cit. por Furlan 2010). Los datos son de suma preocupación no solamente para los docentes que enseñan asignaturas, sino también para la comunidad y la sociedad nacional, puesto que implica bajo rendimiento y pérdida de interés por el conocimiento científico, técnico y las humanidades en general.

Cerca del 64% (63,9) de los estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación tienen como hábito sociocultural alta a la procrastinación académica alta. El 20,7% en el nivel intermedio y, bajo en 15,4%. Por lo que es de suma preocupación que 108 estudiantes de 169 tengan la procrastinación académica como hábito sociocultural; mientras que Wambach, Hansen y BrotHen (2001) estudiaron las conductas procrastinadoras de una muestra de estudiantes universitarios durante dos semestres de estudios y concluyeron que, “algunas personas tratan de evitar este comportamiento ha sido llamado dilación o procrastinación.

La procrastinación en su dimensión indecisión en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación de la Universidad Nacional del Centro del Perú; observamos que el 68,0% de casos tienen un nivel bajo; el 20,7% de casos tienen un nivel medio y el 11,2% de casos tienen un nivel alto, cuyo desafío docente: El alumno posmoderno, mediante la pregunta ¿Cómo optimizamos la tríada del aprendizaje (alumno-docente-conocimientos)? Para responder, ella considera que “No basta saber los contenidos y ser un especialista en la materia; es indispensable ser conscientes del entorno actual para analizar y comprender las características de nuestros alumnos, también denominados “hijos de la globalización” o “nativos digitales”, como refiere Alfaro R., Teresa (2011).

La procrastinación en su dimensión evasión en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación de la Universidad Nacional del Centro del Perú; observamos que el 67,5% de casos tienen un nivel bajo; el 17,2% de casos tienen un nivel medio y el 15,4% de casos tienen un nivel alto que articula con el perfil pedagógico de la formación en investigación en la facultad de Educación, Universidad Nacional del Centro Del Perú, donde hace una descripción de las de la enseñanza en función a la planificación, ejecución, evaluación, como estrategia de aprendizaje según Tarazona P. Filomeno (2012).

la procrastinación en su dimensión activación en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación de la Universidad Nacional del Centro del Perú; observamos que el 10,7% de casos tienen un nivel bajo; el 20,1% de casos tienen un nivel medio y el 69,2% de casos tienen un nivel alto corrobora Chan B. Luis A. (2011) en su tesis de maestría: Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en docentes de educación superior, con el propósito de presentar cómo la procrastinación o el posponer actividades académicas durante la formación del estudiante de educación superior, se relaciona con su rendimiento académico.

Conclusiones

La Procrastinación Académica es un fenómeno social incidente y creciente en las nueva generación de estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación de la Universidad Nacional del Centro del Perú. El grado de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios de Lengua, Literatura y Comunicación es alta que alcanza hasta el 71 % de la población. Los modos más comunes de la Procrastinación Académica en los estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación son hábitos socioculturales que alcanza a 63,9% alto y 15,4% bajo.

Los factores más comunes de la Procrastinación Académica en los universitarios de Lenguas, Literatura y Comunicación de la Facultad de Educación en Lenguas, Literatura y Comunicación son el factor económico social, familiar, hábitos de estudio e influencia de los medios de comunicación.

El grado de procrastinación académica por semestres se obtuvieron resultados de 34,3% en el segundo semestre, 24,9% IV; 17,2% VI; 13,6% VIII y 10,1% X semestre respectivamente; deduciéndose, que a menor grado de estudios, mayor grado de procrastinación y a mayor grado de estudios menor procrastinación.

La procrastinación constituye no solo un problema académico, sino, fundamentalmente un problema de la formación profesional de calidad, que deriva en un problema familiar y social.

Referencias Bibliográficas

- Alfaro R., Teresa (2011). *Desafío docente: El alumno posmoderno*.
<http://file:///D:/PROCRASTINACI%C3%93N%20SLIDES.htm>.
- Aparici, Roberto (2013). *Conectados en el ciberespacio*. Edic. digital Universidad a distancia; Madrid, España.
- Chan B. Luis A. (2011). *Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en docentes de educación superior*.
<http://es.slideshare.net/srtamarina4/procrastinacin-29910048>.
- Furlan, Luís, Heredia, Daniel Esteban, Piesmontesi, Sebastian Eduardo, Illbebe, Alejandro y Sánchez Rosas Javier (2010). Adaptación de la escala de procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XVIII Jornadas de Investigación, Sexto encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Karlan, Dean (2015). *Seis trucos infalibles para derrotar la procrastinación*. Recuperado en <http://patricianakamura.com>.
- Tarazona P. Filomeno (2012) Perfil pedagógico de la formación en investigación en la facultad de Educación, Universidad Nacional del Centro Del Perú: Problemas y Perspectivas. Investigación de cátedra auspiciada por el Instituto de Investigación de la facultad de Educación y el Centro de Investigación de la UNCP.
- . (2015). *Planeamiento Estratégico aplicado a la educación*. Huancayo: Massant's.
- Tuckman, B. W. (1990). Group versus goal – setting effects on the self regulated performance of students differing in self efficacy journal of experimental Education.
- Uriarte M. Felipe (2008). *Metodología y técnicas de estudio para el trabajo universitario*. Lima: Editorial Universitaria Universidad Ricardo Palma.
- Wambach, Hansen y BrotHen (2001). *Conductas procrastinadoras*.
<http://www.dh-facilitadores.org>.
- Zevallos Ch. Carmen R. (2009). *Metodología del trabajo universitario*. s.l.: s.e.

Anexo 01

Escala de Procrastinación de Tuckman Modificado por Furlan
ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA APLICADO A
UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN

PROPOSITOS. Somos un grupo de profesores de la Universidad Nacional del Centro del Perú que estamos realizando una investigación con el propósito de identificar si hay o no universitarios que tienden a postergar la realización de sus tareas para dedicarse a cosas que le dan mayor satisfacción, a lo que denominamos Procrastinación Académica.

INSTRUCCIONES. Según los casos, marque (X) en uno de los casilleros que mejor expresa su situación respecto a la realización de sus tareas universitarias. Sus respuestas son anónimas, por lo que suplicamos responder con la mayor honestidad.

N°	ENUNCIADO	ESCALA DE VALORACIÓN				
		Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
01	Cuando tengo tareas que hacer normalmente dejo para el último momento.					
02	Generalmente me preparo por anticipado para los exámenes					
03	Cuando me asigna tareas de lectura, lo hago la noche anterior.					
04	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día.					
05	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
06	Asisto regularmente a clases.					
07	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
08	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
09	Postergo la lectura de los cursos que me gustan.					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar tareas, antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta minuto para completar una tarea.					

**CUESTIONARIO DE PROCRASTINACION ACADÉMICA
SOCIOCULTURAL PARA UNIVERSITARIOS DE EDUCACION**

PROPÓSITO. Somos profesores de la Universidad Nacional del Centro del Perú que estamos investigando el comportamiento académico de los universitarios de la Facultad de Educación con el propósito de identificar si hay o no universitarios que tienden a postergar la realización de sus tareas para dedicarse a cosas que le dan mayor satisfacción, a lo que denominamos Procrastinación Académica.

INSTRUCCIONES. Según los casos, marque (X) en uno de los casilleros que mejor expresa su situación respecto a la realización de sus tareas universitarias. Sus respuestas son anónimas, por lo que suplicamos responder con honestidad

Nº	DIMENSION	TEMES	ALTER.	
			SÍ	NO
01	Por hábitos socioculturales	Dejas para mañana lo que puedes hacerlo hoy		
02		Constantemente inicia a realizar tu tarea y luego se siente atraído por hacer otra cosa de mayor satisfacción		
03		Esperas que alguien como tus padres, familiares o profesores te exijan a realizar tus tareas		
04		Posee la creencia de que, realmente la tarea lo hará después		
05		Postergas realizar tus tareas porque sabes que tus profesores no revisarán en el plazo fijado		
06		Sientes que tienes tiempo de sobre para realizar tu tarea, activas las tareas hasta que alguien te exija		
07		Te consideras un "ladrón" de tu propio tiempo		
08	Por indecisión	Les das vueltas y vueltas antes de empezar la tarea		
09		Inicias realizar tu tarea pero no lo terminas, porque eres tentado por distracciones de la música, amigos, juegos, TV, redes social es, etc.		
10		No puedes fijar la fecha, hora y metas de realizar tus tareas		
11		Antes de iniciar tu tarea, te preguntas, ahora cómo hago ésta y aquella. ¡Practicar!, ¡Practicar! y ¡Practicar!		
12		Esperas ver cómo han hecho tus compañeros para iniciar tu tarea		
13		Realiza tu tarea pero no estás conforme con su resultado o producto. Siempre piensas hacer de nuevo, pero lo harás después		
14	Por evasión	Cuando te esperan las tareas te incomodas y sientes escasa confianza para lograrlo		
15		Te cuesta eliminar tus distracciones favoritas		
16		Hacer o no hacer la tarea te da lo mismo, puesto que de todas maneras esperas que tu maestro te comprenda y te aprueba al final		
17		En el curso, te sientes menos que los demás y te has acostumbrado que te reconozcan como tal		
18	Por activación	Empiezas la tarea con fechas y plazos para culminar y compartes tus metas con tus padres, amigos y compañeros de estudio		
19		Divides las tareas en objetivos y tareas más pequeños		
20		Empiezas la tarea cuando ya no hay más tiempo para realizar		
22		Siente y piensa que aún tiene tiempo de sobra para realizar sus tareas		