

# Desarrollo y validación de la Escala de Motivos para Procrastinar (EMP)

---

## Development and validation of the Procrastination Motives Scale (PMS)

---

### Luciana Montenegro

Estudiante de psicología en la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra.  
Correo: lucianamc@gmail.com

### Fernanda Valdivia

Estudiante de psicología en la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra.  
Correo: a2020118424@estudiante.upsa.edu.bo

### Guillermo Mendoza

Psicólogo, Docente en la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra.  
Correo: guillermomendoza@upsa.edu.bo

Fecha de recepción: 7 de diciembre de 2022

Fecha de aprobación: 20 de diciembre de 2022

---

### Resumen

El objetivo principal es presentar una escala de procrastinación que tome en cuenta los factores mentales y emocionales que influyen en un estudiante al momento de procrastinar. La Escala de Motivos para Procrastinar (EMP) es una prueba psicológica destinada a medir los niveles de procrastinación tomando en cuenta los factores detrás de esta en estudiantes universitarios. Su uso está orientado para reconocer patrones de procrastinación y si estos tienen algo que ver con una desregulación emocional. Los resultados mostraron que este test cuenta con la fiabilidad y validez necesaria para ser aplicado en muestras de estudiantes universitarios de Santa Cruz de la Sierra. Este test debe ser tomado como una herramienta para identificar los factores que motivan este patrón desadaptativo.

**Palabras clave:** *Escala, motivos de procrastinación.*

### Abstract

The main objective is to present a procrastination scale that takes into account the mental and emotional factors that influence a student when procrastinating. The Reasons for Procrastination Scale (RPE) is a psychological test used to measure the levels of procrastination taking into account the factors that influence university students. Its use is oriented to recognize procrastination patterns and if these have anything to do with emotional dysregulation. The results showed that this test has the reliability and validity necessary to be applied in samples of university students from Santa Cruz de la Sierra. This test should be taken as a tool to identify the factors that motivate this maladaptive pattern.



mination patterns and if these have something to do with emotional dysregulation. The results showed that this test has the necessary reliability and validity to be applied in college students from Santa Cruz de la Sierra. This test should be taken as a tool to identify the factors that motivate this maladaptive pattern.

**Keywords:** *Scale, procrastination motives.*

## Introducción

Entre los factores que más influyen en el bajo rendimiento académico se encuentra la procrastinación. Se estima que entre el 80% y el 95% de estudiantes universitarios procrastina y aproximadamente el 75% se consideran procrastinadores y casi el 50 % procrastinan de forma constante y problemática (Steel, 2007). En Latinoamérica se han encontrado resultados elevados con un 61% de adultos reportando procrastinación y 20% reportando procrastinación crónica (Ferrari, O'Callaghan y Newbegin, 2005).

La procrastinación se entiende como la demora voluntaria que podría empeorar el trabajo, viéndose como un fenómeno problemático, el cual la gente intenta evitar y lo hacen sin éxito (Steel, 2007). Para comprender mejor la procrastinación, no se puede ignorar los factores mentales y emocionales que afectan este tipo de comportamiento perjudicial para las personas. Fuschia Sirois (Haupt, 2021) menciona que normalmente procrastinamos tareas que son difíciles, desagradables, aversivas o hasta sólo aburridas o estresantes para nosotros; así que, si la tarea se siente muy abrumadora o nos provoca una ansiedad significativa, se nos es más fácil evitarla. Cuando se habla de aversivas, Blunt y Pychyl (2000) hacen referencia a la percepción de tareas como aburridas, frustrantes, realizadas con resentimiento, forzadas por otros y generalmente más estresantes, menos significativas y menos estructuradas. Sirois (2013) igual menciona los sentimientos de baja autoestima (“¿qué pasa si lo hago mal?” o “¿qué pensarán los otros de mi si no rindo bien?”) alientan a la procrastinación. Estudios como el de Chabaud, Ferrand y Maury (2010) mencionan que estos sentimientos también se relacionan con la ansiedad, depresión, angustia y desesperación, sugiriendo que los motivos para procrastinar son tanto mentales como emocionales.

Debido a los factores emocionales que influyen en la procrastinación, múltiples estudios han señalado la importancia de la autorregulación emocional. Diotaiuti, Valente, Mancone, y Bellizzi (2021) encontraron que un mayor nivel de equilibrio emocional se asoció significativamente con una menor propensión a la procrastinación. También en Bytamar, Saed y Khakpoor (2020), se encontró que lo que uno cree sobre su propia capacidad de autorregular sus emociones desagradables efectivamente afecta en la procrastinación. A su vez, que la procrastinación crónica se asocia a niveles bajos de autocompasión (Sirois, 2013).

En investigaciones realizadas en Latinoamérica se han obtenido resultados similares. En el estudio de Estrada y Mamani (2020), realizado en una población peruana, se encontró que la procrastinación académica era asociada a una deficiente autorregulación y mala gestión de tiempo de los estudiantes, por lo que la procrastinación tenía una relación significativa con la ansiedad de los participantes. Igual con una muestra peruana, de estudiantes de educación superior, Yarlequé, et al. (2016) ilustran que existe una influencia de la procrastinación sobre el bienestar psicológico, mostrando que los estudiantes que menos procrastinaban tendían a tener mayor bienestar psicológico que los que más procrastinaban. Asimismo, en una población colombiana, (Pardo, Perilla y Salinas, 2014) hallaron una correlación positiva entre los rasgos ansiosos de una persona con la procrastinación; también señalan que la procrastinación está relacionada con las emociones de las personas. En Bolivia, la investigación de Estremaidoiro y Schulmeyer (2021), se pudo ver que

los participantes procrastinaban por razones que tenían que ver con componentes emocionales, como la ansiedad por la evaluación y por sentirse abrumados por su mala administración del tiempo.

Entre los tests más utilizados para medir la procrastinación se puede encontrar el Aitken Procrastination Inventory (Aitken, 1982), un test de 19 ítems que mide la procrastinación en una escala Likert de falso (1) a verdadero (5) en donde los participantes que más puntúan tienen un índice más alto de procrastinación. Por otro lado, la Tuckman Procrastination Scale (TPS) (Tuckman, 1991), mide la procrastinación e identifica a los estudiantes con problemas académicos al principio de su carrera, se mide con 16 ítems en escala Likert de 5 puntos y puntuaciones más altas muestran más tendencia a procrastinar. El Adult Inventory for Procrastination (AIP) (McCown y Johnson, 1989), el cual mide la procrastinación por evitación, que es posponer tareas para proteger la autoestima de un posible fracaso; usa 15 ítems de escala tipo Likert que van del totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (5). Entre los tests mencionados, sólo el AIP cuenta con un factor emocional para medir la procrastinación, pero sólo mide lo que sería el miedo a un posible fracaso.

Luego de la revisión teórica, se ha podido detectar dentro de los instrumentos sobre procrastinación la falta de inclusión de factores emocionales. Por lo tanto, este trabajo tiene por objetivo desarrollar y presentar una escala que pueda medir los motivos de la procrastinación combinando factores mentales y emocionales.

## Método

### Muestra

El presente estudio cuenta con un muestreo no probabilístico por bola de nieve, los participantes fueron contactados y seleccionados principalmente por medios electrónicos.

La muestra utilizada en el presente estudio es universitaria, compuesta por 205 estudiantes de Santa Cruz de la Sierra. La muestra estuvo conformada de 76,6% mujeres (n=157), 19% hombres (n=39) y 4,4% personas no binarias (n=9). Por otro lado, los alumnos de 5to. semestre componían el 26,8% (n=55) de la muestra, 3er. semestre el 20,5% (n=42), 1er. semestre el 20% (n=1) y el 32,7% restantes está dividido en los demás semestres.

### Procedimiento

Para el desarrollo de la escala primero se redactaron 36 ítems iniciales. Seguidamente se procedió a aplicar la escala a los 205 participantes. Una vez recolectadas las respuestas se procedió a hacer un análisis de ítems. Se buscó eliminar los ítems que no discriminaban apropiadamente mediante la prueba de grupos extremos. Conjuntamente se analizó la correlación de cada ítem con la escala total. El criterio para eliminar un ítem fue: si no discriminaban y no estaban correlacionados con el total de la escala con un mínimo de  $r=0.4$ , fruto de este análisis se eliminaron 9 ítems. Posteriormente se realizó un análisis factorial exploratorio con los 27 ítems restantes. Se eliminaron los ítems que no correspondían a ninguna dimensión, resultando en 20 ítems finales. Los resultados del análisis factorial final se exponen en el siguiente apartado.

Finalmente, la Escala de motivos para Procrastinar (EMP) quedó con 20 ítems distribuidos en 4 dimensiones: Planeación, Responsabilidad, Creencias negativas y Determinación (Tabla 1). Cada una de las dimensiones y los ítems que las integran están explicados en la tabla 2.

**Tabla 1.**  
*Estructura EMP*

Dimensión	Ítems	Número de ítems
Planeación	1, 5, 7, 11, 15, 20	6
Responsabilidad	2, 3, 8, 12, 16, 17	6
Creencias Negativas	4, 9, 13, 18	4
Determinación	6, 10, 14, 19	4
TOTAL		20

**Tabla 2.**  
*Definición de Dimensiones EMP*

Dimensión	Ítems
Planeación – Se refiere a la capacidad de poder organizar eficazmente su tiempo para poder completar sus actividades a tiempo	1. Dejo la mayoría de mis responsabilidades para último minuto, aunque afecte mi bienestar emocional
	7. Atraso mis actividades por mi mala planeación previa
	11. Solo puedo realizar mis actividades si estoy sobre la hora
	15. Siento que me cuesta dejar de procrastinar
	20. Utilizo bien mi tiempo para completar la mayoría mis actividades diarias
	5. Me cuesta comenzar mis actividades mucho antes de la fecha de entrega
Responsabilidad – Cumplimiento de sus obligaciones en el tiempo asignado de manera cuidadosa y consciente de sus acciones	3. Intento comenzar mis actividades poco después de ser asignadas
	8. Prefiero comenzar mi actividad y que me corrijan, a dejarla para después
	12. Intento hacer mis actividades con tiempo, aunque no me gusten
	16. Me gusta terminar mis actividades con tiempo de sobra
	17. Organizo mis actividades con tiempo
	2. Cuando comienzo una actividad, hago todo lo posible para completarla
Creencias Negativas – Opiniones negativas hacia las personas que procrastinan	4. Yo creo que alguien procrastinador no tiene objetivos claros
	9. Yo creo que alguien procrastinador es flojo
	13. Creo que las personas procrastinadoras son impuntuales en varios aspectos de la vida
	18. Creo que alguien procrastinador no conoce muy bien sus debilidades ni fortalezas
Determinación – Realizar las actividades que se propone en un tiempo determinado	6. Cuando me lo propongo, puedo terminar mis actividades a tiempo
	10. Creo que para no procrastinar, tengo que tener determinación
	14. Me da igual si termino o no mis actividades el día de entrega
	19. Estoy consciente de las condiciones donde hago mejor mis actividades

## Resultados

### Fiabilidad

Para medir la fiabilidad en esta escala se utilizó el Alfa de Cronbach y la prueba de dos mitades paralelas. El Alfa de Cronbach nos dio una puntuación de  $\alpha=0,80$  para toda la escala, siendo un

resultado óptimo para su uso en investigaciones. En cuanto a las dimensiones, la dimensión 1 (Planeación) tuvo una puntuación de  $\alpha=0,81$ , la dimensión 2 (Responsabilidad)  $\alpha=0,72$ , la dimensión 3 (Creencias Negativas)  $\alpha=0,75$  y la dimensión 4 (Autodeterminación)  $\alpha=0,53$  dando todas, menos la dimensión 4, puntuaciones fiables.

También se realizó la prueba de las dos mitades en la cual también se obtuvo un puntaje alto, con una puntuación de  $\rho=0,84$ .

### **Validez**

**Análisis Factorial.** Mediante el análisis factorial se formaron dimensiones de acuerdo con la semejanza de los ítems. Para lograr este análisis, se realizó el Índice Kaiser-Meyer-Olkinel (KMO), que nos dio una puntuación alta de 0,83. El test de Esfericidad de Bartlett, fue significativo.

Asimismo, para elaborar este análisis se usó el método de componente principal con una rotación Varimax, el cual dio como resultado una varianza acumulada de los datos del 51,79%. Se mantuvo esta organización de dimensiones ya que daba un orden más claro a los ítems y las correlaciones entre ítems y dimensiones tuvieron un peso entre medio y alto (tabla 3).

### **Conclusión**

El objetivo del presente trabajo fue elaborar un cuestionario que mida la procrastinación, incluyendo los factores emocionales involucrados en la misma, de forma que se pudieran medir de manera fiable y válida los motivos mentales y emocionales para procrastinar. Esto se vio cumplido al medir la fiabilidad y validez de la presente escala obteniendo índices moderados y altos en los respectivos análisis, lo cual nos lleva a concluir que la Escala de Motivos de Procrastinación (EMP) es tanto fiable como válida para su aplicación en estudiantes universitarios de Santa Cruz de la Sierra.

### **Limitaciones y futuras aplicaciones**

El tamaño de la muestra fue una limitación en cuanto a los resultados del cuestionario, como también no haber comparado los resultados con otra escala parecida, para obtener una validez de criterio por lo que, para futuras investigaciones, se recomienda tener estos factores en cuenta para así tener un cuestionario más preciso. De igual manera, debido a que se ha obtenido buenos resultados con este tipo de población, sería interesante analizar el alcance de la EMP en distintas poblaciones como estudiantes en edad escolar o universitarios de otras regiones.

Para la aplicación de la EMP, se deben seguir las instrucciones explicadas en el Anexo 1. Asimismo, las normas de corrección e interpretación están explicadas en el Anexo 2. Este cuestionario contribuye a la línea de estudio de los factores emocionales dentro de la procrastinación, para así poder tener una idea más clara de los tipos de factores que motivarían la procrastinación de las personas a quien se les aplique el cuestionario.

**Tabla 3.**  
*Matriz de Componentes Rotados*

	Componente			
	1	2	3	4
Dejo la mayoría de mis responsabilidades para último minuto, aunque afecte bienestar emocional	,805	-	-	-
Atraso mis actividades por mi mala planeación previa	,764	-	-	-
Solo puedo realizar mis actividades si estoy sobre la hora	,725	-	-	-
Siento que me cuesta dejar de procrastinar	,673	-	-	-
Utilizo bien mi tiempo para completar la mayoría mis actividades diarias	,576	-	-	-
Me cuesta comenzar mis actividades mucho antes de la fecha de entrega	,544	-	-	-
Intento comenzar mis actividades poco después de ser asignadas	-	,696	-	-
Prefiero comenzar mi actividad y que me corrijan, a dejarla para después	-	,673	-	-
Intento hacer mis actividades con tiempo, aunque no me gusten	-	,594	-	-
Me gusta terminar mis actividades con tiempo de sobra	-	,586	-	-
Organizo mis actividades con tiempo	-	,461	-	-
Cuando comienzo una actividad, hago todo lo posible para completarla	-	,419	-	-
Yo creo que alguien procrastinador no tiene objetivos claros	-	-	,818	-
Yo creo que alguien procrastinador es flojo	-	-	,761	-
Creo que las personas procrastinadoras son impuntuales en varios aspectos de la vida	-	-	,714	-
Creo que alguien procrastinador no conoce muy bien sus debilidades ni fortalezas	-	-	,654	-
Cuando me lo propongo, puedo terminar mis actividades a tiempo	-	-	-	,696
Creo que para no procrastinar, tengo que tener determinación	-	-	-	,637
Me da igual si termino o no mis actividades el día de entrega	-	-	-	,629
Estoy consciente de las condiciones donde hago mejor mis actividades	-	-	-	,466

### Referencias

Aitken, M. E. (1982). *A Personality Profile of the College Student Procrastinator*. [Disertación doctoral, University of Pittsburgh]

- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences, 28*, 153-167. doi:10.1016/S0191-8869(99)00091-4
- Bytamar, J., Saed, O., y Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology, 11*(524588), 1-9. doi:10.3389/fpsyg.2020.524588
- Chabaud, P., Ferrand, C., & Maury, J. (2010). Individual differences in undergraduate student athletes: The roles of perfectionism and trait anxiety on perception of procrastination behavior. *Social Behavior and Personality, 38*(8), 1041-1056. doi:10.2224/sbp.2010.38.8.1041
- Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, S., & Bellizzi, F. (2021). A Mediating Model of Emotional Balance and Procrastination on Academic Performance. *Frontiers in Psychology, 12*(665196), 1-10. doi:10.3389/fpsyg.2021.665196
- Estrada Araoz, E. G., & Mamani Uchasara, H. J. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios, 10*(4), 322-337. doi:10.17162/au.v10i4.517
- Estremadoiro Parada, B., & Schulmeyer, M. K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación, 30*, 51-65.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, A. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology, 7*(1), 1-6.
- Haupt, A. (29 de julio de 2021). Why do we procrastinate, and how can we stop? Experts have answers. *The Washington Post*. Recuperado de [https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/procrastinate-why-stop-advice/2021/07/09/13b7dc2c-e00e-11eb-9f54-7eee10b5fcd2\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/procrastinate-why-stop-advice/2021/07/09/13b7dc2c-e00e-11eb-9f54-7eee10b5fcd2_story.html)
- McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences, 10*(2), 197-202. doi:10.1016/0191-8869(89)90204-3
- Pardo Bolívar, D., Perilla Ballesteros, L., y Salinas Ramírez, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 14*(1), 31-44.
- Sirois, F. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity, 13*(2), 128-145. doi:10.1080/15298868.2013.763404
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*(2), 473-480. doi:10.1177/0013164491512022

Yarlequé Chocas, L. A., Javier Alva, L., Monroe Avellaneda, J. D., Nuñez Llacuachaqui, E. R., Navarro García, L. L., Padilla Sánchez, M., Matalinares Calvet, M. L., Navarro García, L. R. & Campos Cárdenas, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 173-184. doi:10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.213

## Anexo 1

### Instrucciones para la aplicación

#### Instrucciones generales

La escala puede ser tomada en cualquier ambiente, siempre y cuando el examinado tenga el tiempo necesario para pensar en sus respuestas y responder completa la prueba. Para que la escala pueda ser aplicada, se recomienda el o los evaluados tiene que ser alumnos universitarios de pregrado. El examinador debe revisar que haya sólo una respuesta por ítem y que todos los ítems estén respondidos.

#### Instrucciones específicas

La prueba cuenta con respuestas en una escala Likert del 1 (Muy en desacuerdo) al 5 (Muy de acuerdo). El examinado debe elegir solo una opción por ítem, basando su respuesta en que tan de acuerdo se está con el enunciado, marcando con una X la opción que le parezca más adecuada para su caso.

### Normas para la corrección y puntuación

**Tabla 5.**  
*Planilla de Corrección*

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Dejo la mayoría de mis responsabilidades para último minuto, aunque afecte bienestar emocional	5	4	3	2	1
2. Cuando comienzo una actividad, hago todo lo posible para completarla	1	2	3	4	5
3. Intento comenzar mis actividades poco después de ser asignadas	1	2	3	4	5
4. Yo creo que alguien procrastinador no tiene objetivos claros	1	2	3	4	5
5. Me cuesta comenzar mis actividades mucho antes de la fecha de entrega	5	4	3	2	1
6. Cuando me lo propongo, puedo terminar mis actividades a tiempo	1	2	3	4	5
7. Atraso mis actividades por mi mala planeación previa	5	4	3	2	1
8. Prefiero comenzar mi actividad y que me corrijan, a dejarla para después	1	2	3	4	5
9. Yo creo que alguien procrastinador es flojo	1	2	3	4	5



10. Creo que para no procrastinar, tengo que tener determinación	1	2	3	4	5
11. Solo puedo realizar mis actividades si estoy sobre la hora	5	4	3	2	1
12. Intento hacer mis actividades con tiempo, aunque no me gusten	1	2	3	4	5
13. Creo que las personas procrastinadoras son impuntuales en varios aspectos de la vida	1	2	3	4	5
14. Me da igual si termino o no mis actividades el día de entrega	5	4	3	2	1
15. Siento que me cuesta dejar de procrastinar	5	4	3	2	1
16. Me gusta terminar mis actividades con tiempo de sobra	1	2	3	4	5
17. Organizo mis actividades con tiempo	1	2	3	4	5
18. Creo que alguien procrastinador no conoce muy bien sus debilidades ni fortalezas	1	2	3	4	5
19. Estoy consciente de las condiciones donde hago mejor mis actividades	1	2	3	4	5
20. Utilizo bien mi tiempo para completar la mayoría mis actividades diarias	1	2	3	4	5

## Anexo 2

### Normas Interpretativas

Teniendo en cuenta la finalidad de la escala (evaluación de la procrastinación), se decidió armar normas y criterios de calificación e interpretación para la EMP. Se procedió a establecer baremos para toda la escala, para así comparar a los evaluados e interpretar las puntuaciones directas de su aplicación. Para obtener los baremos de la escala, se transformaron los puntajes directos a sus respectivos porcentajes acumulados o percentiles, quedando distribuidos como se muestra en la Tabla 6.

**Tabla 6.**  
*Baremos EPCE*

Puntuación Total ECPE	Percentiles
≤67	10
70	15
73	20
75	25
77	30
79	35
80	40
81	45
83	50
85	55
86	60
88	65
90	70
93	75
95	80
98	85
101	90
105	95
≥112	99

**Tabla 7.**  
*Interpretación Rangos EPCE*

Puntuación Total ECPE	Interpretación
≤80	Procrastinación alta: Estas personas son las que más procrastinan. Tienden a tener un nivel más bajo de autodeterminación hacia sus actividades, son más duros con ellos mismos cuando procrastinan, tienden a tener mal manejo de tiempo y a dejar la realización de actividades para último momento, aunque afecte su bienestar emocional.
81-93	Procrastinación media: Estas personas tienen una procrastinación media. No sienten una carga emocional tan negativa al procrastinar, a veces pueden regular efectivamente sus tiempos, son indiferentes a si hacen sus actividades a tiempo.
≥93	Procrastinación baja: Estas personas son las que menos procrastinan. Saben regular efectivamente sus emociones al procrastinar, organizan mejor su tiempo para realizar sus actividades, tienden a tener más determinación para realizar sus tareas a tiempo y tienen opiniones negativas hacia la procrastinación.