

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Inflexibilidad psicológica y procrastinación académica en
estudiantes de Derecho de una Universidad de Ayacucho - 2025**

Jordi Anthony Ugaz Salvatierra

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Ayacucho, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decano de la Facultad de Psicología
DE : Mauricia Matos Pampas
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 28 de enero de 2026

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Inflexibilidad Psicológica y Procrastinación Académica en estudiantes de Derecho de una Universidad de Ayacucho - 2025

Autores:

1. Jordi Anthony Ugaz Salvatierra – Carrera profesional Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 8 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
Nº de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**): 30 SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

Agradecimiento

Aprovecho este espacio para reiterar mi gratitud hacia mis padres, quienes desde el principio de mi existencia nunca me abandonaron en ningún momento, y afrontamos todas las adversidades de alguna u otra manera, quiero decirles que muchos de sus valores los conservo hasta ahora y siempre serán parte de mi brújula moral.

A mis docentes, donde sea que estén, todos y cada uno de ellos contribuyeron en mi formación intelectual y académica, sin ellos tampoco habría consolidado mi formación.

Y a esta casa de estudios por darme la oportunidad de forjar una carrera que me permita contribuir a mi país y que pasará a ser un pilar fundamental para el sustento de mi vida y mi familia.

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico al público estudiantil peruano en general, que en algún momento llegase a pensar erróneamente que postergaba sus tareas debido a alguna característica inmanente a sí mismo, llámese voluntad o libre albedrío, a lo mejor esto reforzó verbalmente la “incompetencia” y desperdició todo su potencial.

Un giro en la cultura quizás pueda prevenir que alguien más pueda sentir que no tiene capacidades intrínsecas y pasemos a controlar mejor los contextos académicos para potenciar la educación de nuestro país que tanto necesita un desarrollo científico y tecnológico.

Índice

Agradecimiento.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
Introducción	xi
Capítulo I: Planteamiento del Estudio	1
1.1 Planteamiento y Formulación del Problema	3
1.1.1 Problema General	3
1.1.2 Problemas Específicos.....	3
1.2 Objetivos de la Investigación	3
1.2.1 Objetivo General	3
1.2.2 Objetivos Específicos	3
1.3 Hipótesis.....	4
1.3.1 Hipótesis General	4
1.3.2 Hipótesis Específicas.....	4
1.4 Justificación e Importancia	4
1.4.1 Justificación Teórica.....	4
1.4.2 Justificación Práctica	5
1.4.3 Justificación Metodológica.....	5
Capítulo II: Marco Teórico	6
2.1 Antecedentes	6
2.1.1 Antecedentes Internacionales	6
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	7
2.1.3 Antecedentes Locales	9
2.2 Bases Teóricas.....	9
2.2.1 Contextualismo Funcional.....	9
2.2.2 Teoría de los Marcos Relacionales.....	10
2.2.3 El Modelo Transdiagnóstico de Flexibilidad Psicológica	12
2.2.5 Raíz Histórica del Concepto de Procrastinación	13
2.2.6 El Sistema Cerebral de Recompensa	14
2.2.7 La Dopamina y su Relación con la Motivación	14
2.2.8 Neurobiología de la Procrastinación	15

2.2.9 Conducta de Elección y la Ley de Igualación	15
2.3 Definición de Términos Básicos	16
2.3.1 Conducta Encubierta	16
2.3.2 La Respuesta Relacional Arbitrariamente Aplicable	17
2.3.3 Conducta Gobernada por Contingencias Directas.....	17
2.3.4 Conducta Gobernada por Contingencias Indirectas: Conducta Gobernada por Reglas	17
2.3.6 Condicionamiento Clásico y Procrastinación académica.....	17
2.3.7 Condicionamiento Operante y Procrastinación académica	18
2.3.8 Reforzamiento Positivo	18
2.3.9 Reforzamiento Negativo.....	18
2.3.10 Castigo.....	19
Capítulo III: Metodología de la Investigación	20
3.1 Tipo de Investigación	20
3.2 Método de la Investigación	20
3.3 Alcance de la Investigación	20
3.4 Diseño de la Investigación	20
3.5 Población.....	21
3.6 Muestra y Muestreo.....	21
3.6.1 Criterios de Inclusión	21
3.6.2 Criterios de Exclusión	21
3.7 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	22
3.7.1 Técnicas.....	22
3.7.2 Instrumentos	23
3.8 Técnica de procesamiento de datos	26
3.9 Aspectos éticos considerados	26
3.10 Operacionalización de las Variables	27
3.10.1 Inflexibilidad Psicológica.....	27
3.10.2 Procrastinación Académica	28
Capítulo IV: Resultados y Discusión.....	29
4.1. Validez de Constructo de los Instrumentos.....	29
4.1.1 Validez de Constructo del AAQ-II.....	29
4.1.2 Validez de Constructo del EBPA-16.....	30
4.2 Pruebas de Confiabilidad de los Instrumentos	31

4.2.1 Análisis de consistencia interna del AAQ-II.....	31
4.2.2 Análisis de consistencia interna del EBPA-16	31
4.3 Análisis Descriptivo	32
4.4 Prueba de Normalidad.....	33
4.5 Pruebas de Hipótesis	34
4.5.1 Hipótesis General	34
4.5.2 Hipótesis Específica 1	36
4.5.3 Hipótesis Específica 2	37
4.6 Discusión de Resultados	39
Conclusiones	43
Recomendaciones	44
Referencias Bibliográficas	45
Anexos	48

Índice de Tablas

Tabla 1	Ficha técnica Instrumento 1	23
Tabla 2	Ficha técnica instrumento 2	25
Tabla 3	Variable Inflexibilidad psicológica.....	27
Tabla 4	Variable Procastinación académica	28
Tabla 5	Prueba de KMO, Bartlett y Varianza Total Explicada del AAQ-II.....	30
Tabla 6	Prueba de KMO, Bartlett y Varianza Total Explicada del EBPA-16.....	30
Tabla 7	Prueba de Fiabilidad del AAQ-II.....	31
Tabla 8	Estadística de fiabilidad del EBPA-16.....	31
Tabla 9	Niveles de Inflexibilidad Psicológica	32
Tabla 10	Niveles de Procrastinación Académica.....	33
Tabla 11	Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	34
Tabla 12	Prueba Rho de Spearman para estudio correlacional bivariado.....	35
Tabla 13	Prueba Rho de Spearman para estudio correlacional bivariado.....	37
Tabla 14	Prueba Rho de Spearman para estudio correlacional bivariado.....	38

Índice de Figuras

Figura 1 Niveles de Inflexibilidad Psicológica.....	32
Figura 2 Niveles de Procrastinación Académica	33
Figura 3 Dispersión de la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica	35
Figura 4 Dispersión de la Inflexibilidad Psicológica y Situaciones y Acciones Favorables a la Postergación.....	36
Figura 5 Dispersión de la Inflexibilidad Psicológica y Pensamientos Favorables a la Postergación.....	37

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica en estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho en 2025. La investigación siguió un método hipotético-deductivo, con un enfoque cuantitativo, de tipo básica y nivel correlacional. El diseño fue no experimental transversal. La población estuvo constituida por 230 estudiantes de Derecho, de los cuales se tomó una muestra no probabilística por conveniencia de 87 participantes. Se utilizaron dos instrumentos psicométricos: la Escala Breve de Procrastinación Académica (EBPA-16) y el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II). El procesamiento de datos se realizó con el software SPSS v.27. Los resultados mostraron una correlación positiva, significativa y moderada entre la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica ($\rho = 0.678$, $p < 0.001$). Asimismo, se hallaron correlaciones significativas con las dos dimensiones de la procrastinación: Situaciones y Acciones de Postergación ($\rho = 0.641$) y Pensamientos Favorables a la Postergación ($\rho = 0.600$). Se encontró que el 61.6% de los estudiantes presentaba niveles medio-altos de Inflexibilidad Psicológica y el 66.6% niveles medio-altos de Procrastinación Académica. Se concluye que existe una relación significativa entre ambas variables, confirmando que la inflexibilidad psicológica se asocia con mayores niveles de procrastinación, tanto en su componente conductual como cognitivo. Los resultados respaldan los postulados de la Teoría de los Marcos Relacionales, sugiriendo la utilidad de intervenciones como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para abordar este problema en el ámbito universitario.

Palabras clave: Procrastinación académica, inflexibilidad psicológica, evitación experiencial, estudiantes de derecho, contextualismo funcional.

Abstract

This study aimed to determine the relationship between Psychological Inflexibility and Academic Procrastination in Law students at a university in Ayacucho, Peru, in 2025. A quantitative, basic, correlational research design was employed using a hypothetical-deductive method. The study utilized a non-experimental cross-sectional design with a non-probabilistic convenience sample of 87 participants drawn from a population of 230 Law students. Two psychometric instruments were administered: the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) and the Brief Academic Procrastination Scale (EBPA-16). Data analysis was conducted using SPSS v.27. Results revealed a positive, significant, and moderate correlation between Psychological Inflexibility and Academic Procrastination ($\rho = .678$, $p < .001$). Significant correlations were also found between Psychological Inflexibility and both procrastination dimensions: Postponement Situations and Actions ($\rho = .641$) and Thoughts Favorable to Postponement ($\rho = .600$). Descriptive analysis indicated that 62.1% of students exhibited medium-to-high levels of Psychological Inflexibility, while 66.6% showed medium-to-high levels of Academic Procrastination. These findings confirm that psychological inflexibility is associated with higher procrastination levels in both behavioral and cognitive components. The results support Relational Frame Theory postulates and suggest that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) interventions may be effective in addressing academic procrastination in university settings.

Keywords: Academic Procrastination, psychological inflexibility, experiential avoidance, acceptance and commitment therapy, law students.

Introducción

La procrastinación es un concepto contemporáneo que se ha ido cristalizando a través de los años según las lógicas institucionales (Velásquez, 2021). Es así como la procrastinación no es un fenómeno propiamente psicológico, sin embargo, si posee una dimensión psicológica, tanto como una biológica, pero predominantemente social. La procrastinación emerge como un problema posmoderno, dado que es la cultura y la sociedad la que dicta cuál es la mejor forma de usar el tiempo. Este dictamen sobre el uso eficiente del tiempo puede ser rastreado en diversas culturas y en diversas épocas históricas. Los rastros más antiguos remontan hasta la Grecia clásica, según reportó Steel (2007), mientras rastreaba el origen de este concepto. Sin embargo, pese a que se empleaban otros términos sinónimos para referirse a la procrastinación, como "aplazamiento" o "postergación", el concepto estaba relacionado con un obstáculo o con una dificultad para conseguir los objetivos institucionales y no estaba emparentado con el concepto de enfermedad, como lo señalaron Ellis y Knaus (1977) en su investigación sobre las causas de la procrastinación y su propuesta de tratamiento. Este evento histórico inauguró una lógica conceptual biomédica de la procrastinación e individualizando el problema.

Por otro lado, la inflexibilidad psicológica es una categoría empleada para agrupar comportamientos "inflexibles", la inflexibilidad en este caso tiene como referente a aquellas conductas que impiden la satisfacción vital, por el contrario, los comportamientos flexibles se orientan a principios y valores que dotan de vigor al comportamiento. Este concepto no es un constructo ni una variable mediacional, sino una categoría que agrupa clases operantes de comportamiento, y se desprende conceptualmente de un modelo clínico de terapia exitoso: la ACT. La ACT se propone como una tecnología perteneciente a una psicología no mediacional: más concretamente la psicología operante de Skinner, pero superando las limitaciones de este sobre el abordaje conductual del lenguaje. Hayes, el fundador de esta tecnología llamada ACT, propuso esta terapia como una intervención que se basa en los estudios del lenguaje hechos con un enfoque skinneriano, es decir, bajo una metodología de análisis operante del comportamiento. Desde esta perspectiva, muchos de los trastornos psicológicos que se proponen desde la psiquiatría pueden ser analizados bajo un modelo transdiagnóstico, el de la flexibilidad psicológica, que tiene de base un análisis operante de las dimensiones de la flexibilidad psicológica. Las investigaciones realizadas en RFT y el modelo transdiagnóstico indican que este modelo es más parsimonioso que el modelo de diagnóstico multiaxial de la psiquiatría para analizar problemas psicológicos, dado que las nosologías psiquiátricas fallan en categorizar los comportamientos que denominan

patológicos, al mezclar problemas morales, sociales, biológicos y psicológicos bajo una misma categoría: trastornos mentales. Esta categorización justifica su posterior tratamiento protocolizado, lo cual ha resultado ineficiente hasta cierto punto, al menos cuando se emplean únicamente tratamientos farmacológicos. Este fallo era esperable, dado su punto de partida erróneo al clasificar y agrupar conductas biológicas, psicológicas y sociales bajo el concepto de trastorno mental.

Ahora bien, dado que el investigador considera que en la procrastinación académica se encuentran implícitos procesos psicológicos, más específicamente los relacionados con la conducta verbal, esta investigación se centrará en el análisis de esta dimensión de la procrastinación, pero eso no significa que el comportamiento pueda reducirse únicamente a su influencia verbal, ignorando el contexto estimular particular de cada individuo y el contexto social en el que se dan estos comportamientos. El lector podrá encontrar en el apartado teórico que los contextos estimulares particulares en nuestras sociedades están repletos múltiples fuentes de entretenimiento que pueden estar influyendo también en la postergación de actividades académicas, tales como: las redes sociales, los videojuegos, las plataformas de streaming, música, etc. y que se constituyen como variables del entorno que afectan el comportamiento académico. En ese sentido, el análisis psicométrico estará orientado a identificar los patrones verbales que aumentan la probabilidad de emitir conductas de evitación; conductas de procrastinación, es decir de postergar o evitar realizar una tarea.

En el capítulo I, se hace una breve revisión del problema de estudio y se establece la problemática en forma interrogativa, la cual nos lleva al planteamiento de objetivos para la generación de conocimiento científico, la problemática se puede resumir en la cuestión sobre cuál es la relación entre la procrastinación académica y la inflexibilidad psicológica, mientras que el objetivo principal es establecer dicha relación estadísticamente. En ese mismo capítulo se encuentra plasmada la justificación del estudio y las hipótesis del investigador. Luego, en el capítulo II, se exploran algunas investigaciones internacionales y nacionales que se realizaron con las mismas variables o similares, también se encuentran las bases teóricas y definiciones necesarias para entender la terminología técnica dentro de la tesis, sobre todo cuando el lector llegue a fases posteriores como la de discusión y conclusiones. El capítulo III está condensada toda la metodología para llevar a cabo la investigación de forma rigurosa y bajo parámetros popperianos, es decir, siguiendo el método hipotético deductivo, además también se hallan los instrumentos de medición, de procesamiento de datos y los lineamientos éticos. Finalmente, en el capítulo IV se hallan los resultados de la investigación, se usó el estadístico de correlación de Spearman y se hallaron correlaciones positivas entre las

variables principales y sus dimensiones. Sobre los límites de la investigación, el lector podrá hallar más detalles en la sección de discusión, pero de momento baste señalar que el estudio presenta las mismas limitaciones que cualquier estudio hecho con instrumentos psicométricos, que no se acompañan de medidas conductuales empíricas, así como que no se puede concluir que exista causalidad de una variable sobre otra.

Capítulo I

Planteamiento del Estudio

No podemos dudar de que la creación de las redes sociales y la revolución digital en general han supuesto muchos cambios importantes para el desarrollo del ser humano y la sociedad. Ahora podemos interactuar con personas que están al otro extremo del mundo, ya sea para comunicarnos o para realizar otro tipo de transacciones, todo esto a través de los diferentes dispositivos que se ofrecen en el mercado y las diversas aplicaciones que lo permiten. Sin embargo, todo progreso tecnológico también acarrea algunas consecuencias adversas, por ejemplo, la sobreestimulación a la que ahora todos estamos expuestos. No es de sorprender que ahora le dediquemos mucho tiempo a la pantalla del móvil para pasar entre diferentes *Reels* o *TikToks* que atraen constantemente nuestra atención. Aunque no podamos asignar a esta actividad las categorías morales de bueno o malo, lo cierto es que las investigaciones han evidenciado que el uso frecuente de estas aplicaciones ha derivado en problemas de concentración para otras actividades esenciales para la vida; es decir, pueden fomentar la procrastinación en ámbitos académicos. Mientras estas herramientas pueden ser útiles en algunos casos, también distraen a los estudiantes al ofrecerles gratificación inmediata, lo que contribuye a retrasar sus tareas académicas.

Durante la pandemia y el confinamiento social se aceleraron las dinámicas laborales, académicas, sociales y económicas por medio de la tecnología digital y en entornos virtuales. Probablemente no hay otro momento histórico similar en el que el repertorio conductual de las personas era contingente a la virtualidad debido al distanciamiento social, por lo cual, pocos son los seres humanos que hoy viven desconectados de la influencia del mundo tecnológico, pero esto también ha repercutido en nuestra manera de comportarnos frente a nuestros deberes y obligaciones. Algunos investigadores como Tezer et al. (2020) señalan que durante el confinamiento por COVID-19, el aumento en el uso de redes sociales ha facilitado la procrastinación. Lo cual afectó negativamente la capacidad de los estudiantes para gestionar su propio aprendizaje, lo que reduce su efectividad y fomenta las distracciones y por lo tanto la procrastinación.

Dados esos precedentes históricos-sociales y tecnológicos, en la actualidad nuestro comportamiento se sitúa en relación con entornos físicos y virtuales que compiten (metafóricamente hablando) por nuestra atención. Y, dado que nuestros comportamientos se dan en función de cómo está organizado nuestro entorno, estamos constantemente distribuyendo nuestro comportamiento hacia donde encontramos una mayor fuente de

reforzamiento positivo o negativo. Así, los estudiantes universitarios, al ser usualmente una población adulta que no puede prescindir ya del uso de smartphones, computadoras de escritorio y portátiles para el ejercicio académico y profesional, se hallan rodeados de estimulación audiovisual constantemente en las redes sociales y plataformas de streaming. La gratificación inmediata es lo que refuerza constantemente que acudamos a los memes, videos, tiktoks, etc. Este concepto de gratificación inmediata es un fenómeno que consiste en la tendencia a priorizar recompensas pequeñas pero inmediatas sobre recompensas más significativas, pero más extendidas y lejanas en el tiempo, lo cual podría constituir el núcleo psicológico de la procrastinación. Como señala Kahneman (2011) en su famoso libro "Pensar rápido, pensar lento", los seres humanos tienen un "Sistema 1" de pensamiento rápido e intuitivo, que busca respuestas inmediatas, y un "Sistema 2" más lento y deliberado, que es el encargado de decisiones a largo plazo. En contextos donde las redes sociales están diseñadas para atraer nuestra atención de inmediato, el "Sistema 1" es el que toma control, resultando en la procrastinación. Es importante entender que el "Sistema 1" no es una entidad inmaterial que ejerce causalidad eficiente sobre el comportamiento, sino más bien un proceso cerebral que predomina cuando el entorno presenta características estables.

Las conductas a las que denominamos con el verbo procrastinar no solo se refuerzan positivamente por la gratificación inmediata, sino también por evitación, es decir, por reforzamiento negativo. Y aquí entra a tallar otra importante variable en el planteamiento de este problema: la inflexibilidad psicológica. Según Hayes (1999), la Inflexibilidad Psicológica es un proceso en el cual las personas tratan de evitar, escapar o suprimir experiencias internas no deseadas, como emociones, pensamientos o recuerdos dolorosos, estos comportamientos están en una subcategoría de la inflexibilidad psicológica: la evitación experiencial. La evitación, aunque a corto plazo puede reducir el malestar, a largo plazo tiende a generar más sufrimiento y limitar el funcionamiento de la persona. La inflexibilidad psicológica es una respuesta frecuente frente a situaciones difíciles; sin embargo, resulta contraproducente porque aleja a las personas de sus valores y objetivos, generando mayores dificultades emocionales y comportamentales.

La procrastinación y la inflexibilidad psicológica podrían ser categorías comportamentales mutuamente implicadas, pero que han sido poco exploradas en el ámbito académico. La inflexibilidad psicológica suele ser un concepto que se emplea en contextos clínicos y en las terapias de tercera generación o terapias contextuales, pero, nuevamente, no es un constructo mediacional para explicar patologías, sino que hace referencia a las relaciones funcionales entre un organismo (en este caso, un ser verbalmente competente), sus

propias sensaciones, contenidos encubiertos y algunos elementos del entorno con propiedades simbólicas aversivas adquiridas. En el caso de la procrastinación es complejo debido a que las verbalizaciones en torno a tareas complejas pueden muy aversivas y por tanto motivo de evitación, esta evitación podría estar implicada dentro de la procrastinación, concepto que, como se mencionó anteriormente, se desprende más bien de lógicas institucionales. A continuación, se establecerá la interrogante del problema de manera formal y sintética.

Finalmente, el estudio de estas variables resulta crucial en la población elegida. A nivel internacional, se ha documentado que la carrera de Derecho presenta una alta carga académica y competitividad, factores que suelen disparar conductas dilatorias (Steel, 2011). En el contexto nacional, esta realidad se refleja en algunas investigaciones, como la de Valdiviezo (2017), quien reportó que, en universitarios de Trujillo, los estudiantes de Derecho presentan niveles predominantes de procrastinación (categoría media), con cifras de prevalencia que alcanzan el 52.1% en sus dimensiones conductuales.

1.1 Planteamiento y Formulación del Problema

1.1.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica de los estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025?

1.1.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la dimensión Situaciones y Acciones de Postergación de los estudiantes de Derecho de una Universidad de Ayacucho – 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la Dimensión Pensamientos Favorables a la Postergación en los estudiantes de Derecho de una Universidad de Ayacucho – 2025?

1.2 Objetivos de la Investigación

1.2.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica en los estudiantes de Derecho de una Universidad de Ayacucho – 2025

1.2.2 Objetivos Específicos

- Establecer la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la dimensión Situaciones y Acciones de Postergación en los estudiantes de Derecho de una Universidad de Ayacucho – 2025

- Establecer la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la dimensión Pensamientos Favorables a la Postergación en los estudiantes de Derecho de una Universidad de Ayacucho – 2025.

1.3 Hipótesis

1.3.1 Hipótesis General

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre Inflexibilidad Psicológica y Procrastinación Académica de los estudiantes Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025

1.3.2 Hipótesis Específicas

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre la Inflexibilidad Psicológica y la dimensión Situaciones y Acciones de Postergación de los estudiantes Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre la Inflexibilidad Psicológica y la dimensión Pensamientos Favorables a la Postergación en los estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025.

1.4 Justificación e Importancia

1.4.1 Justificación Teórica

La investigación sobre la relación entre inflexibilidad psicológica y procrastinación académica se fundamenta en teorías conductuales y cognitivas. La inflexibilidad psicológica, tal como la plantean Hayes et al. (1999), en el contexto de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), describe cómo los individuos tienden a evitar o suprimir pensamientos y emociones incómodos, lo que les impide actuar conforme a sus valores y metas a largo plazo. Este comportamiento es particularmente relevante en entornos académicos, donde los estudiantes tienden a postergar tareas como una forma de evitar el malestar emocional asociado con el estrés o la ansiedad. El aporte teórico de esta investigación radica en la integración de dos marcos conceptuales complementarios: la Teoría de los Marcos Relacionales (RFT) y el modelo transdiagnóstico de flexibilidad psicológica, con la comprensión de la procrastinación académica desde una perspectiva contextual-funcional. Esta integración permite una comprensión más profunda de los mecanismos psicológicos subyacentes a la postergación de tareas académicas, superando las explicaciones tradicionales basadas únicamente en déficits de autorregulación o gestión del tiempo. Además, el estudio contribuye a expandir la aplicación del concepto de inflexibilidad psicológica más allá de los contextos clínicos tradicionales hacia el ámbito educativo universitario, específicamente en

estudiantes de Derecho, población que no ha sido estudiada previamente con estas variables en el contexto peruano.

1.4.2 Justificación Práctica

El estudio tiene implicaciones prácticas directas en el ámbito académico y psicológico. La procrastinación en sectores académicos se constituye como un comportamiento frecuente que dificulta la consecución de objetivos personales e institucionales, y por ello, comprender su relación con la Inflexibilidad Psicológica puede ofrecer una nueva perspectiva para abordar este comportamiento desde una intervención conductual/contextual. La identificación de cómo se relacionan estas variables nos aporta luces sobre un análisis molar del comportamiento, que no necesariamente debe responder a una lógica causal lineal, pero sí ayudar aportando conocimiento sobre los factores relacionados en el fenómeno de postergar metas y objetivos a largo plazo.

1.4.3 Justificación Metodológica

La investigación utiliza instrumentos validados en el contexto peruano: el AAQ-II adaptado por Valencia (2018) y el EBPA-16 desarrollado por Chirio y Basauri (2016), lo que garantiza la validez y confiabilidad de las mediciones. Además, se aplican estos instrumentos por primera vez en estudiantes de Derecho de la región Ayacucho, lo que sienta un precedente metodológico para futuras investigaciones en esta población específica. Este estudio contribuye metodológicamente al proporcionar evidencia empírica sobre la aplicabilidad de estos instrumentos en poblaciones universitarias de la sierra peruana, permitiendo contrastar sus propiedades psicométricas con estudios previos realizados en Lima y otras provincias.

Esta investigación también presenta algunas limitaciones respecto de su aporte como cualquier investigación, y que se retoma también en el apartado de discusión, pero que se mencionarán en este apartado de forma general. Primero, que el tipo de investigación (correlacional) no permite establecer relaciones causales. Segundo, el tipo de muestro no probabilístico por conveniencia suele ser más débil que el probabilístico aleatorizado para establecer generalizaciones en las conclusiones en poblaciones similares. Y tercero, que los instrumentos de autoinforme suelen aportar conocimiento sobre tendencias, pero no son precisos con comportamientos individuales y contingentes que exigen un análisis ideográfico del comportamiento de los participantes, aunque esto ya exigiría un estudio experimental.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

En Francia, Martinie y Shankland (2024) realizaron una investigación titulada “Metas de logro, autoeficacia y flexibilidad psicológica como antecedentes del compromiso con el estudio” (título traducido al español). El objetivo: Examinar si factores como la autoeficacia, la flexibilidad psicológica y las metas de logro pueden predecir el compromiso de los estudiantes con sus estudios. Metodología: Se realizó un análisis correlacional, donde se pidió a 223 estudiantes franceses de primer año de humanidades y ciencias sociales que respondieran un cuestionario en línea que medía estos factores. Conclusiones: Los análisis de regresión revelaron que el 43.3% de la variación en el compromiso con el estudio se explica por estos tres factores, sugiriendo que podrían ser utilizados para fomentar un mayor compromiso académico.

Ramírez (2021) tuvo como objetivo explorar como se relacionan la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en 250 estudiantes universitarios de Puebla, México, durante el confinamiento por COVID-19. Metodología: se realizó una investigación cuantitativa y un diseño no experimental, donde se aplicaron cuestionarios que evaluaron tanto la procrastinación académica como el uso problemático de redes sociales. Los resultados revelaron que los hombres presentaron mayor tendencia a una baja autorregulación académica, mientras que las mujeres reportaron más problemas relacionados con el uso excesivo de redes sociales. Además, se encontró una correlación significativa entre la procrastinación académica y el uso problemático de redes sociales en ambos sexos, lo que sugiere que el abuso de estas plataformas afecta negativamente el rendimiento académico. Conclusiones: El estudio concluye que es crucial fomentar la autorregulación en los estudiantes para mitigar los efectos adversos de la adicción a las redes sociales y la procrastinación en el contexto de la educación a distancia.

Shankland y Martinie (2023), en su artículo “Poor learning-related resource management and psychological inflexibility as predictors of procrastination in first-year university students”, tuvo como resultados que el rendimiento académico deficiente está vinculado a la procrastinación. Se cree que esto es indicativo de problemas en la regulación del esfuerzo y la gestión del tiempo de estudio, es decir, en los recursos relacionados con el aprendizaje. Algunos estudios recientes han sugerido que la inflexibilidad psicológica podría

ser otra causa. Así, el objetivo principal de este estudio fue determinar en qué medida la regulación del esfuerzo, la gestión del tiempo de estudio y la (in)flexibilidad psicológica predicen la procrastinación académica de los estudiantes franceses. Metodología: Una encuesta online realizada a 259 estudiantes de primer año de humanidades y ciencias sociales reveló que el 42.4% de la variación en la procrastinación académica se debe a la regulación del esfuerzo y la gestión del tiempo de estudio, y el 4% a la inflexibilidad psicológica. Además, se encontró una relación negativa entre el rendimiento académico y la procrastinación. Estos hallazgos se discuten en relación con la implementación de intervenciones al comienzo de la universidad que fomenten el éxito académico y el bienestar de los estudiantes.

Sirois y Pychyl (2020) emplearon una metodología de estudio correlacional longitudinal con 300 estudiantes universitarios en Canadá, que investigó la relación entre evitación experiencial y procrastinación. Se utilizaron escalas como el AAQ-II y un inventario de regulación emocional. Resultados: Los autores concluyeron que la evitación emocional está fuertemente asociada con la procrastinación académica. Los estudiantes que intentaban evitar emociones negativas procrastinaban con mayor frecuencia, lo que afectaba negativamente sus calificaciones.

Eisenbeck, Carreno y Uclés-Juárez (2019), en su investigación titulada "From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility", tuvieron como objetivo determinar el rol específico que cumple la inflexibilidad psicológica en la aparición de la conducta dilatoria. La metodología empleada fue de diseño correlacional, aplicándose cuestionarios a una muestra de 429 estudiantes universitarios en España, evaluando la inflexibilidad con el AAQ-II y la procrastinación académica con escalas estandarizadas. Los resultados evidenciaron que la inflexibilidad psicológica funciona como un mediador significativo entre el malestar emocional y la procrastinación. Se concluyó que los estudiantes que reaccionan con rigidez psicológica ante sus eventos privados (evitación experiencial) tienen una mayor probabilidad de postergar sus tareas académicas como estrategia de regulación emocional desadaptativa.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Vega (2020) estudió la Evitación Experiencial y Procrastinación en estudiantes de una universidad pública. Esta investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre la evitación experiencial y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Se estudió una muestra de 57 estudiantes de la Facultad de Química de una universidad pública en Lima. Metodología: Se empleó un diseño correlacional y transversal. Se utilizaron el Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) para medir la evitación experiencial y la Escala de

Procrastinación Académica (EPA) para medir la procrastinación. Resultados: El estudio encontró una valoración positiva, aunque débil, entre evitación experiencial y procrastinación académica ($r = 0.306$), y una relación más fuerte con la falta de autorregulación académica ($r = 0.402$). También se encontraron diferencias significativas por género.

González, Brignardello y Sánchez (2021), en su investigación, “Impacto de la evitación experiencial en la procrastinación académica de estudiantes universitarios de Lima”, buscó analizar el impacto de la evitación emocional en los niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios de diversas instituciones en Lima. Metodología: Estudio correlacional con una muestra de 180 estudiantes. Se utilizaron escalas para medir la procrastinación y la regulación emocional. Resultados: Se encontró que los estudiantes que presentaban mayores niveles de evitación experiencial tendían a procrastinar más en sus estudios, evidenciando la relevancia de la autorregulación emocional para reducir estos comportamientos.

En Lima, Corales y Ramos (2024) llevaron a cabo otra investigación que buscaba correlacionar ambas las variables, la de procrastinación y evitación experiencial, pero en un sector laboral. En el estudio advirtió que había muy pocos estudios previos que abordaran simultáneamente estas dos variables en esta población, tanto a nivel nacional como internacional. Para ello, se empleó una muestra probabilística de 214 participantes, conformada por 124 mujeres (54.9 %) y 100 hombres (44.2 %), con edades comprendidas entre los 18 y los 59 años. El enfoque fue cuantitativo, de corte descriptivo-correlacional, con diseño transversal y sin manipulación experimental. La recolección de datos se realizó mediante la Escala de Procrastinación en el Trabajo (PAWS), compuesta por 14 reactivos, y el Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II), que consta de 7 ítems. Los resultados mostraron una correlación directa, significativa y de magnitud media entre procrastinación laboral y evitación experiencial ($Rho = 0.508$; $p = 0.000$; $r^2 = 0.258$). Asimismo, al analizar las subescalas de procrastinación, se detectó que la “ciberpereza” se relaciona de forma significativa, pero con un efecto pequeño ($Rho = 0.323$; $p = 0.000$; $r^2 = 0.104$) con la evitación de experiencias, mientras que la dimensión “sentido de servicio” evidencia una asociación significativa y de magnitud moderada ($Rho = 0.521$; $p = 0.000$; $r^2 = 0.271$) con la misma variable. En conjunto, estos hallazgos indican que, a mayor nivel de evitación experiencial, mayor será la propensión para postergar tareas laborales. Finalmente, estos datos respaldan las teorías que atribuyen a factores transdiagnósticos un papel relevante en el desarrollo de conductas desadaptativas, y ofrecen indicios sobre intervenciones efectivas, tal como la Terapia de Aceptación y Compromiso, para abordar estas problemáticas.

2.1.3 Antecedentes Locales

A nivel local, tras una revisión exhaustiva de la literatura científica, no se hallaron investigaciones previas en Ayacucho que aborden de manera conjunta la relación específica entre la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica. Esta carencia de estudios otorga a la presente investigación un carácter inédito y de primicia regional. No obstante, para contextualizar la problemática de la conducta dilatoria en la población universitaria local, se consideran antecedentes relevantes que vinculan la procrastinación con variables afectivas y de regulación emocional afines a la inflexibilidad

Argumedo (2021) determinó la relación entre la procrastinación académica y los niveles de estrés en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho, mediante un diseño correlacional y una muestra de 180 participantes. Los hallazgos revelaron un coeficiente de correlación de $Rho = .761$ ($p < .05$), evidenciando una asociación positiva alta y significativa; es decir, los estudiantes con mayor desregulación emocional (estrés) mostraron una marcada tendencia a postergar sus actividades académicas.

Asimismo, Auqui (2023) tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoeficacia y la procrastinación en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Ayacucho, desarrollando una investigación de tipo básica, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. Los resultados permitieron concluir que existe una correlación negativa entre ambas variables; es decir, los estudiantes universitarios que poseen una mayor convicción en sus propias capacidades para organizar y ejecutar acciones (autoeficacia) presentan menores niveles de postergación de sus actividades académicas.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Contextualismo Funcional

El contextualismo funcional (CF) es un pretendido marco filosófico del análisis de la conducta, que parte de la idea de que el comportamiento debe ser comprendido en función del contexto en el que ocurre. Esta base filosófica tiene como objetivo proveer herramientas conceptuales que permitan al analista de conducta mejorar las predicciones y establecer las variables de influencia del comportamiento, en lugar de descomponerlo en elementos internos como lo hacen otros enfoques clásicos como la psicología informática, al hacer una clasificación de módulos inmateriales en el plano mental (Bunge,2002). El CF rechaza explicaciones internas y aboga por el análisis de variables externas que son modificables para influir en la conducta (Granados Salazar & Ruiz, 2024).

La aplicación de esta filosofía conductista en la técnica psicoterapéutica dio lugar a la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), que es una pretendida tecnología conductual

cuyo objetivo es aumentar la flexibilidad psicológica de los individuos con problemas psicopatológicos. Aunque ACT utiliza los principios del CF, el propio Hayes (2012), nos indica que es crucial no confundir la filosofía subyacente con la terapia en sí. El CF proporciona un marco filosófico más amplio que va más allá de la ACT y se extiende a otras teorías, como la Teoría del Marco Relacional (TMR). A pesar de esto, la popularidad de ACT ha generado ciertos malentendidos, lo que ha contribuido a una confusión sobre la relación entre el CF y otras teorías conductuales

Una crítica frecuente hacia el CF es que permite un análisis subjetivo de los eventos internos, lo que algunos consideran un retorno a enfoques menos científicos. Sin embargo, esta crítica no toma en cuenta que B.F. Skinner ya había propuesto el análisis de eventos privados dentro del conductismo radical, destacando que lo importante no son los autorreportes de un ejercicio introspectivo, sino la observación de cómo estos procesos, que aparentemente se dan en un plano no material, surgen de prácticas sociales lingüísticas y que, para operar de forma privada, se sostienen debido a los procesos de aprendizaje clásico y operante (Skinner, 1974). Por tanto, el CF sigue este razonamiento skinneriano al centrarse en la utilidad práctica y no en el consenso entre diferentes observadores que suelen atribuir propiedades inmateriales a la actividad mental.

El CF se diferencia de otros enfoques filosóficos del comportamiento al rechazar la explicación de eventos psicológicos a partir de otros eventos psicológicos. En lugar de esto, Granados, Salazar y Ruiz (2024), indican que el Contextualismo Funcional propone que el comportamiento solo puede entenderse plenamente si se toman en cuenta las variables contextuales externas. Esto permite una experimentación e intervenciones más efectivas, ya que estas variables pueden ser manipuladas para influir en el comportamiento tanto manifiesto como privado, de una manera precisa y pragmática

En síntesis, el contextualismo funcional viene a ser una extensión del Conductismo Radical de Skinner que integra un enfoque pragmático orientado hacia la predicción y la influencia del comportamiento. Este enfoque ha sido esencial en el desarrollo de la ACT y la TMR, aunque su interpretación ha llevado a confusiones debido a su rechazo de las explicaciones internas y su enfoque en la utilidad de las intervenciones conductuales (Hayes et al., 2012).

2.2.2 Teoría de los Marcos Relacionales

La Teoría de los Marcos Relacionales (RFT, por sus siglas en inglés) es una teoría de base conductual que explica cómo los seres humanos aprenden y emplean el lenguaje y las cogniciones a través de relacionar estímulos de manera arbitraria. Esta teoría, desarrollada por

Steven C. Hayes y sus colaboradores, se basa en el principio de que los individuos no solo responden a los estímulos de manera directa, sino que también son capaces de responder a las relaciones entre los estímulos, incluso cuando esas relaciones no han sido enseñadas explícitamente. Esta capacidad se denomina respuesta relacional derivada arbitrariamente aplicable, un proceso clave en la RFT que permite a las personas hacer inferencias sobre situaciones nuevas a partir de relaciones previamente aprendidas (Blackledge, 2003). Por ejemplo, si una persona ha aprendido el enunciado “las serpientes son peligrosas”, puede derivar en tener miedo en un ambiente donde puede haber serpientes, incluso si nunca ha visto una serpiente antes en esa situación particular (Blackledge, 2003, p. 423) y esto debe al hecho de que el sonido y palabra “peligrosas” son símbolos con una propiedad aversiva generalizada a muchas situaciones, debido a que se han puesto en relación mediante procesos de equivalencia de estímulos y transferencia de funciones.

Uno de los elementos centrales de la RFT es el concepto de vínculo mutuo, que se refiere a la capacidad de un individuo para derivar una relación recíproca entre dos estímulos. Si un estímulo A está relacionado con un estímulo B de una manera particular, entonces el individuo puede inferir que B está relacionado con A en forma complementaria. Por ejemplo, si una persona ha aprendido que "las serpientes son peligrosas", puede también derivar que el peligro está relacionado con las serpientes (Blackledge, 2003). Este tipo de relación es fundamental para la flexibilidad cognitiva, ya que permite a las personas establecer nuevas conexiones sin que estas hayan sido enseñadas de manera directa. Otro concepto clave es el vínculo combinatorio, el cual implica la combinación de múltiples relaciones entre estímulos para derivar nuevas relaciones. Por ejemplo, si una persona sabe que "las serpientes son peligrosas" y que "los movimientos rápidos son impredecibles", puede combinar estas dos relaciones para derivar que el movimiento rápido de una serpiente es motivo de miedo, incluso si nunca ha experimentado esa situación específica (Blackledge, 2003, p. 426), esto es relativamente frecuente y evidente en casos de fobias a un animal con el que nunca se ha actuado directamente, por ejemplo, personas con respuestas ansiógenas frente a una araña.

Un aspecto distintivo de la RFT es el concepto de transformación de las funciones de los estímulos, que describe cómo las propiedades o significados de un estímulo pueden cambiar en función de las relaciones establecidas con otros estímulos. Según Blackledge (2003), “la transformación de funciones es esencial en la RFT, ya que muestra cómo los estímulos adquieren nuevas propiedades según las relaciones que se establecen entre ellos, lo cual afecta la forma en que las personas interpretan y responden a su entorno” (p. 426). Por ejemplo, un bosque que previamente era considerado un lugar tranquilo y seguro puede ser percibido como

peligroso si la persona aprende que en ese bosque hay serpientes. Esta nueva relación jerárquica entre "bosque" y "serpientes" transforma las funciones del bosque, lo que hace que el individuo perciba el lugar como amenazante. Este fenómeno ocurre tanto en situaciones de aprendizaje directo como derivado, permitiendo una mayor flexibilidad y adaptación ante nuevas experiencias.

La Teoría de los Marcos Relacionales ofrece una explicación sólida sobre cómo los humanos construyen significados y comprenden su entorno mediante las relaciones derivadas entre estímulos. Como explica Blackledge (2003), la RFT simplifica el análisis de estos procesos al enfocarse en cómo se derivan las relaciones y cómo estas transforman las funciones de los estímulos, lo que tiene implicaciones significativas en el campo de la psicología cognitiva y conductual. Además, esta teoría ha sido la base para el desarrollo de terapias como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), que ayuda a los individuos a desafiar las respuestas rígidas y automáticas que surgen de las relaciones problemáticas entre pensamientos y emociones (Blackledge, 2003).

2.2.3 El Modelo Transdiagnóstico de Flexibilidad Psicológica

El modelo transdiagnóstico de flexibilidad psicológica se basa en la idea de que la flexibilidad psicológica es un proceso fundamental para la salud mental, aplicable a una variedad de trastornos psicológicos. Este modelo sostiene que la capacidad de las personas para adaptarse de manera flexible y sin rigidez cognitiva a las situaciones cambiantes es un predictor clave de bienestar mental y éxito terapéutico en diferentes afecciones, incluidas la ansiedad, la depresión y el estrés. La flexibilidad psicológica, en este sentido, no se limita a la mejora de síntomas específicos de una condición, sino que se trata de un proceso que atraviesa múltiples trastornos, lo que lo convierte en un enfoque transdiagnóstico eficaz.

Estudios recientes sugieren que este modelo, especialmente cuando se utiliza dentro de terapias basadas en la aceptación como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), ayuda a las personas a enfrentar mejor sus experiencias emocionales sin quedar atrapadas en patrones de comportamiento rígidos o evitativos (Landi et al., 2021). El objetivo principal del modelo es promover la capacidad de estar presente, tomar decisiones guiadas por valores y responder de manera flexible ante las situaciones difíciles en lugar de reaccionar de manera automática y rígida. De esta manera, la flexibilidad psicológica se presenta como un mediador en la mejora del bienestar psicológico y la reducción del malestar emocional.

Una de las características esenciales de este enfoque es su aplicabilidad a diferentes trastornos sin la necesidad de diagnósticos específicos, permitiendo intervenciones más amplias que abordan la raíz compartida de muchos problemas psicológicos: la inflexibilidad

psicológica. Esto significa que, en lugar de enfocar el tratamiento en síntomas aislados, se centra en transformar los patrones subyacentes que perpetúan el malestar en diversos trastornos. Además, las investigaciones también han demostrado que mejorar la flexibilidad psicológica está asociado con mejores resultados en la terapia, lo que subraya su relevancia como un proceso central y transdiagnóstico (Rutschmann et al., 2024).

2.2.4 Evitación Experiencial

Desde la perspectiva de la RFT, la evitación experiencial implica un patrón de respuestas relacionales derivadas, en el cual los estímulos internos (como un pensamiento o sensación) son enmarcados de manera rígida en términos de su contenido aversivo o amenazante, lo cual lleva al individuo a responder con evitación en lugar de aceptación o disposición a experimentar dichos eventos internos. En este marco, la evitación experiencial se sostiene mediante funciones de transformación de estímulos que incrementan la aversión hacia las experiencias no deseadas, al relacionarlas jerárquicamente con el sufrimiento o el peligro. Este proceso puede hacer que incluso eventos o sensaciones inocuas se perciban como riesgosos debido a su relación arbitrariamente establecida con experiencias negativas previas. "La evitación experiencial se refiere a los esfuerzos para cambiar la forma, frecuencia o contexto de eventos privados, incluso cuando estos esfuerzos causan daño conductual significativo" (Hayes et al., 1996, p. 1154), el autor nos señala que la evitación de lo que se nos aparece más inmediatamente en nuestra experiencia consciente fenomenológica, como pensamientos, emociones, estados fisiológicos, a largo plazo suele constreñir el comportamiento.

2.2.5 Raíz Histórica del Concepto de Procrastinación

La procrastinación académica se define como el hábito de postergar actividades académicas relevantes (tareas, estudios, proyectos) a pesar de anticipar consecuencias negativas (Chirio y Basauri, 2023). Este fenómeno ha sido tradicionalmente abordado desde enfoques individualistas, centrados en déficits de autorregulación o autocontrol. Sin embargo, en las últimas décadas, se ha ampliado la mirada hacia factores socioculturales, reconociendo que su manifestación está influenciada por dinámicas institucionales y contextos postmodernos (Velázquez, 2021).

La procrastinación ha sido un término con connotaciones negativas desde sus orígenes, vinculado a discursos institucionales que promueven el "buen uso del tiempo". Algunos hitos históricos destacados incluyen: primero, en la Antigüedad (800 a.C.), Hesíodo asoció la procrastinación con la falta de productividad en el trabajo. Luego, en Roma (44 a.C.): Cicerón la consideró un obstáculo en asuntos políticos y militares. En la Edad Moderna (1682): El

reverendo Walker la calificó como un acto pecaminoso desde una perspectiva religiosa. Durante la Revolución Industrial, se consolidó su visión negativa al ser contraria a la eficiencia y productividad requeridas por el sistema industrial. En el siglo XX, la procrastinación comenzó a estudiarse desde la psicología, patologizándose como un "fallo de autorregulación" (Ellis y Knaus, 1977; Steel, 2007).

2.2.6 El Sistema Cerebral de Recompensa

La neurociencia ha buscado desde hace tiempo comprender cómo el cerebro genera las emociones. Al principio, el enfoque estuvo en emociones como el miedo o la ira, ya que estas eran más fáciles de estudiar en animales. Sin embargo, el estudio del placer y las emociones positivas tomó relevancia a partir de los años 50, con un hallazgo clave: James Olds y Peter Milner descubrieron que ciertas zonas cerebrales, al ser estimuladas eléctricamente, producían una respuesta de búsqueda intensa en ratas, incluso más fuerte que la motivación por comida o sexo. Este fenómeno reveló la existencia de un sistema cerebral de recompensa, compuesto por estructuras interconectadas que operan con dopamina. Entre estas estructuras están el área tegmental ventral, el núcleo accumbens y la corteza orbitofrontal. Este sistema mesocórtico-límbico resulta crucial para entender las emociones positivas, el bienestar y la motivación. (Aguado, 2019)

El núcleo accumbens, situado en la base del cerebro, es un componente central del sistema de recompensa. Forma parte del sistema estriado ventral y se conecta bidireccionalmente con la corteza cerebral, permitiendo una interacción entre emociones básicas y procesos cognitivos complejos. Esta estructura se activa ante recompensas naturales (como comida o sexo) y artificiales (como dinero o drogas), aumentando la liberación de dopamina. También participa en generar una "señal de error" cuando las expectativas no se cumplen.

Otra estructura clave es la corteza orbitofrontal, ubicada en los lóbulos frontales, que también responde ante recompensas. Codifica su valor percibido, el cual puede cambiar según el estado interno del organismo (por ejemplo, el hambre). Así, integra señales sensoriales y fisiológicas para determinar cuán valiosa es una recompensa en un momento dado, siendo esencial para la toma de decisiones y la regulación del placer.

2.2.7 La Dopamina y su Relación con la Motivación

Durante años e incluso en la actualidad ha prevalecido la creencia de que la dopamina actúa como la "molécula del placer". Aguado (2019) no explica que esta creencia surge de observar que su liberación acompaña a experiencias gratificantes, pero en realidad éste es un atajo interpretativo que confunde dos facetas distintas: el impulso por conseguir algo (deseo) y

la satisfacción al obtenerlo (placer). En estudios en los que se redujo de manera considerable la dopamina en animales, se descubrió que, si bien dejan de mostrar esfuerzo por buscar alimento o recompensas, siguen disfrutando del placer cuando se les administra directamente. Esto pone de manifiesto que la dopamina es clave para activar y mantener la motivación, es decir, el impulso que nos lleva a actuar, pero no resulta indispensable para generar la sensación de placer en sí misma. El verdadero “motor” del placer está localizado en pequeñas zonas cerebrales los llamados puntos calientes donde otros sistemas químicos (como los opioides internos y los endocannabinoides) crean la experiencia de disfrute. Así, en lugar de considerarla responsable del goce, cabe entender la dopamina como el neurotransmisor que orquesta la anticipación, el vigor y la persistencia de la conducta dirigida a la recompensa.

2.2.8 Neurobiología de la Procrastinación

En el contexto de la procrastinación, el sistema mesocorticolímbico descrito por Aguado (2019) adquiere especial relevancia, puesto que su función principal es asignar valor a las recompensas inmediatas y coordinar la motivación para obtenerlas. Cuando enfrentamos una tarea percibida como poco gratificante, la anticipación de recompensas alternativas (por ejemplo, navegar en redes sociales o ver un vídeo) activa con más fuerza las vías dopaminérgicas del área tegmental ventral y el núcleo accumbens, inclinando la balanza conductual hacia la satisfacción instantánea en lugar del cumplimiento del objetivo a largo plazo. Este sesgo temporal coincide con lo señalado por Steel (2007), para quien la procrastinación es una forma de “descarga temporal” de tensión que, al reforzarse de manera inmediata, perpetúa el ciclo de demora. A esto se suma la débil intervención del córtex prefrontal—responsable del control ejecutivo y la planificación que no logra contrarrestar eficazmente el impulso dopaminérgico hacia gratificaciones rápidas (Mischel, 1989). En términos conductistas, tal como proponen Skinner (1953) y más recientemente Miltenberger (2011), la procrastinación se mantiene por refuerzos positivos inmediatos (pequeñas recompensas que alivian la aversión a la tarea) y por la ausencia de castigos o consecuencias tangibles inmediatas al retraso. Para romper este patrón, conviene implementar programas de reforzamiento operante que reemplacen las gratificaciones rápidas por micro refuerzos contingentes al avance en la tarea, fortaleciendo así la conexión entre el esfuerzo y las recompensas de largo plazo (Miltenberger, 2011; Steel, 2007).

2.2.9 Conducta de Elección y la Ley de Igualación

Los animales humanos y no humanos, fuera de entornos controlados (como cajas de Skinner), siempre están rodeados de diferentes tipos de estimulación y complejos estímulos, frente a los cuales han distribuido su comportamiento. Los seres vivos que manifiestan

comportamientos operantes están constantemente eligiendo entre operar sobre una cosa o sobre otra. La procrastinación es evitar un comportamiento orientado a la culminación de tareas y responsabilidades, pero también se puede entender como la distribución del comportamiento entre diferentes fuentes de reforzamiento; es decir, como la elección de emitir un comportamiento en lugar de otro está cuasi determinado por la tasa de reforzamiento que recibe.

A inicios de la década de 1960, Richard J. Herrnstein (1961) colocó palomas en cajas de Skinner con dos teclas operantes simultáneas, cada una con un programa de intervalo variable (por ejemplo, VI 30 s vs. VI 60 s). Tras un extenso entrenamiento, observó que las palomas organizaban sus picos de forma que la fracción de respuestas dirigidas a cada tecla coincidía, en promedio, con la fracción de reforzadores obtenidos de esa tecla. Es decir, si la tecla 1 entregaba el 60 % de los pellets y la tecla 2 el 40 %, las palomas dividían cerca de un 60 % de sus picoteos a la primera y un 40 % a la segunda.

Formalmente, si R_1 y R_2 son las tasas de respuesta en cada alternativa, y r_1 y r_2 las tasas de reforzamiento conseguidas, entonces:

$$\frac{R_1}{R_1 + R_2} \approx \frac{r_1}{r_1 + r_2}$$

Este patrón se denominó igualación estricta, pues la proporción de respuestas se iguala a la proporción de refuerzos. Con ello, se desafió la idea de que los sujetos maximizan la ganancia total a nivel molar, dado que distribuirían la conducta para maximizar reforzadores globales, pero en cambio "igualaban" proporciones.

Sin embargo, hay que resaltar que esta ley no siempre se cumple, pero no porque su formalidad matemática sea errónea, sino debido a otros factores, como el tipo de reforzador empleado en cada opción, el coste de respuesta, la morfología de respuesta, etc. (Pérez, 2017). Esto nos sugiere que, en entornos naturales, donde no existe control experimental, el potencial de elección se modula y complejiza por estas diferentes variables, y que la distribución del comportamiento humano no está dirigida por la voluntad, o por entidades psíquicas como un Yo ejecutivo, lo que refuerza la tesis naturalista del comportamiento de un enfoque conductual.

2.3 Definición de Términos Básicos

Conducta Encubierta

Los eventos encubiertos (coloquialmente llamados mentales) no serían otra cosa que conducta también, cuya naturaleza permanece encubierta al público, debido a que solo hay un único observador que puede conocerlo directamente. Sin embargo, Froxán (2021) menciona que el hecho de que no sea público no es un criterio suficiente como para designarlo como una

variable causal del comportamiento. Siguiendo el planteamiento filosófico skinneriano acerca de la conducta, los pensamientos, recuerdos, imaginaciones, etc. (eventos privados/encubiertos) son conductas que como cualquier otra necesita una explicación nomológica, y no son la causa de la conducta.

La Respuesta Relacional Arbitrariamente Aplicable

Hayes, Barnes-Holmes y Roche (2001) definen la conducta verbal como la acción de establecer relaciones entre eventos de manera arbitraria, es decir, no basadas en sus propiedades físicas, sino en claves contextuales. Un evento se considera verbal cuando participa en una contingencia que presenta estas características relacionales arbitrarias.

Conducta Gobernada por Contingencias Directas

Son comportamientos que emiten los organismos en interacción con las variables ambientales en base a sus propiedades materiales. Esto implica una experiencia directa con los reforzadores y castigos (Torneke, 2016).

Conducta Gobernada por Contingencias Indirectas: Conducta Gobernada por Reglas

Conductas que ocurren basadas en reglas, instrucciones o convenciones sociales sin necesidad de experiencia directa con las consecuencias (Torneke, 2016). La conducta gobernada por reglas se divide en tres tipos:

- **Pliance.** Hayes (2001) la define como una conducta gobernada por reglas controlada por una historia de reforzamiento mediado socialmente por la correspondencia entre la conducta y los estímulos verbales antecedentes (por ejemplo, la red relacional o regla), en la que tal reforzamiento es en sí mismo dado en base a una relación de coordinación entre la regla y la conducta.
- **Tracking.** El rastreo implica seguir una regla verbal que está relacionada con las consecuencias naturales que se derivan de cumplir esa regla (Hayes, 2010).
- **Augmenting.** Implica el seguimiento de reglas porque estas alteran el valor o la función de una consecuencia, haciéndola más o menos relevante para el individuo. Las reglas funcionan como eventos verbales que modifican cómo se perciben las consecuencias (Torneke, 2016).

Condicionamiento Clásico y Procrastinación académica

Desde una perspectiva conductual, la procrastinación no surge del vacío, sino que a menudo se inicia mediante procesos de Condicionamiento Clásico (o respondiente). Este

mecanismo explica por qué una tarea académica, que en principio debería ser un estímulo neutro (leer un libro, abrir un documento de Word), termina provocando respuestas fisiológicas y emocionales de ansiedad, aburrimiento o aversión.

Teóricamente, esto ocurre cuando estímulos académicos (Estímulo Condicionado) se han asociado repetidamente en la historia del estudiante con experiencias desagradables (Estímulo Incondicionado), tales como el fracaso anterior, la crítica severa de un docente, la sobrecarga cognitiva o la presión por obtener notas altas. Debido a esta asociación, la simple presencia de la tarea o incluso el pensamiento de tener que estudiar (eventos privados) elicitó automáticamente una respuesta condicionada de malestar o ansiedad (Pérez, 2017).

En el contexto de los estudiantes de Derecho, por ejemplo, la exigencia de memorizar grandes volúmenes de información o la competitividad del entorno pueden convertir al "estudio" en un estímulo aversivo. Así, el condicionamiento clásico crea el antecedente emocional necesario para la procrastinación: el estudiante no evita la tarea por "pereza", sino porque su organismo ha aprendido a reaccionar con malestar ante ella.

Condicionamiento Operante y Procrastinación académica

Mientras que el condicionamiento clásico explica el origen del malestar ante la tarea, el condicionamiento operante explica por qué la conducta de postergar se mantiene en el tiempo. La procrastinación académica funciona fundamentalmente bajo un esquema de reforzamiento negativo. Cuando el estudiante experimenta ansiedad (provocada por el condicionamiento clásico) al intentar estudiar, suele emitir una conducta de huida o evitación, como revisar el celular o realizar otra actividad placentera. Esta acción tiene una consecuencia inmediata: la desaparición momentánea del malestar psicológico. Al reducirse la aversión, la conducta de "dejarlo para después" queda reforzada; el organismo aprende que procrastinar es funcional para regular su emoción a corto plazo, aunque sea perjudicial a largo plazo (Pérez, 2017).

Reforzamiento Positivo

El reforzamiento positivo es un método en el que una conducta determinada genera un estímulo gratificante. Si la acción se realiza, se aplica el estímulo deseado; de lo contrario, no se otorga. Esto establece una relación directa entre la conducta y la recompensa. Como resultado, este tipo de procedimiento aumenta la frecuencia de la respuesta instrumental (Domjam, 2010).

Reforzamiento Negativo

El reforzamiento negativo es un proceso conductual en el que una respuesta específica conduce a la eliminación o evitación de un estímulo aversivo. Al establecerse una contingencia negativa (la acción interrumpe o previene la situación desagradable), se fortalece la probabilidad de que dicha conducta se repita, ya que su ejecución se asocia con el alivio del estímulo adverso.

Castigo

El castigo es una técnica en la que una conducta específica genera un estímulo negativo o adverso. Si se realiza dicha conducta, se aplica el evento desagradable; de no ocurrir, este no se presenta. Aunque existe una relación directa entre el comportamiento y el estímulo resultante (es decir, la acción provoca la consecuencia), dicha consecuencia es un evento perjudicial. Los métodos de castigo efectivos logran reducir la frecuencia de la conducta en cuestión.

Capítulo III

Metodología de la Investigación

3.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo básica, también conocida como investigación pura o fundamental. Según Hernández et al. (2014), este tipo de investigación tiene como propósito generar conocimiento científico sin una aplicación práctica inmediata, contribuyendo a ampliar el cuerpo teórico existente sobre las variables de estudio. En este caso, se busca incrementar el conocimiento sobre la relación entre la inflexibilidad psicológica y la procrastinación académica en el contexto universitario peruano.

3.2 Método de la Investigación

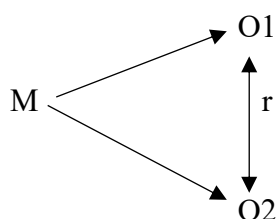
La presente investigación emplea el método hipotético-deductivo. Este método es el más adecuado para los propósitos del estudio ya que se parte de un cuerpo teórico existente (RFT y modelos de procrastinación) para formular hipótesis que serán sometidas a prueba empírica mediante la recolección y análisis estadístico de datos numéricos (Hernández-Sampieri et al., 2014).

3.3 Alcance de la Investigación

El enfoque es cuantitativo. Se eligió esta ruta porque el objetivo es medir con precisión la magnitud de las variables y su relación estadística. A diferencia del enfoque cualitativo, el cuantitativo permite objetivar fenómenos psicológicos (como la inflexibilidad y la procrastinación) mediante instrumentos estandarizados, garantizando que los resultados sean precisos, replicables y generalizables a la muestra de estudio, minimizando la subjetividad del investigador en la interpretación de los datos.

3.4 Diseño de la Investigación

El diseño de esta investigación es no experimental, ya que, de acuerdo con Hernández et al. (2014), no se pretende manipular ninguna variable, sino observarla tal y como se da en su entorno natural.



M: Representa la muestra de estudiantes de derecho de una universidad de Ayacucho-2025

O1: Inflexibilidad Psicológica

r: Relación

O2: Procrastinación académica

3.5 Población

La población corresponde a un total numérica de 230 estudiantes de derecho de la serie 300 hasta la serie 500 matriculados en el segundo periodo académico del 2025, que siguiendo la definición de Hernández et al. (2014), es una población finita de sujetos u objetos con propiedades susceptibles de ser medidas.

3.6 Muestra y Muestreo

La muestra es el un conjunto de elementos tomados de la población que tiene propiedades representativas de la misma. El tipo de muestreo en esta investigación es de tipo no probabilístico por conveniencia, que indica que el investigador selecciona a los participantes por su accesibilidad o porque contribuye a los propósitos de la investigación (Hernández et al., 2014). Aunque el muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, el tamaño muestral final de 87 participantes se justifica metodológicamente mediante un análisis de potencia estadística a priori. De acuerdo con los estándares establecidos por Cohen (1992), para detectar un tamaño del efecto medio ($r = .30$) en estudios correlacionales, asumiendo un nivel de significancia de $\alpha = .05$ y una potencia estadística del 80%, se requiere un mínimo de 85 participantes (p. 158). Por consiguiente, la muestra actual supera este umbral teórico, garantizando la sensibilidad necesaria para la contrastación de las hipótesis.

3.6.1 Criterios de Inclusión

Para este estudio se consideró a aquellos estudiantes que estén matriculados en el ciclo en curso, debido a que hay estudiantes que no están matriculados, pero que conceptualmente siguen siendo estudiantes de la facultad de derecho. Además, se considerará a todo aquel estudiante que brinde su consentimiento informado para participar del estudio. Además, se incluirá solo a aquellos estudiantes que superen la mayoría de edad.

3.6.2 Criterios de Exclusión

No se considerará a aquellos estudiantes que presenten trastornos o condiciones que puedan afectar la capacidad para comprender o responder de forma válida a los instrumentos de medición, ya que esto podría sesgar los resultados. Así mismo, se descartarán los cuestionarios que fueron respondidos parcialmente, es decir, aquellos que hayan dejado ítems

sin responder. Además, tampoco se incluirán a aquellos estudiantes que no presten su consentimiento informado.

3.7 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.7.1 Técnicas

La técnica elegida para esta investigación es la encuesta, cuyo objetivo es recolectar información acerca de algunas características de la población (Hernández et al., 2014).

- Preparación de una solicitud pidiendo permiso y que comunique sobre qué trata la investigación, con el fin de obtener los permisos correspondientes.
- Presentación de una solicitud pidiendo autorización para la aplicación de los instrumentos a las autoridades encargadas.
- Cuando se nos sea otorgada la autorización, se procederá con la coordinación y programación de las fechas de aplicación de instrumentos psicométricos.
- Se elaborarán los documentos impresos en un kit, que contendrá 3 documentos: el consentimiento informado, y los dos instrumentos psicométricos mencionados.
- La recolección de datos será de manera presencial.
- Se entregará un kit con los cuestionarios a cada participante en sobres manila cerrados. Los sobres estarán enumerados, para facilitar el conteo total de participantes.
- Luego se explicará sobre los contenidos del kit y sobre los objetivos del estudio de manera breve, y a manera de instrucción se darán indicaciones de como llenar los datos para asegurar una buena recolección de información.
- Tras finalizar los anteriores pasos, el investigador se asegurará de que los cuestionarios hayan sido llenados de acuerdo con las instrucciones de estos.
- Se sacarán algunas fotografías durante el llenado de datos de algunos participantes como evidencia del trabajo de campo y, si nos conceden permiso, para usarlos como elementos adjuntos.

Con el fin de evitar cualquier forma de coerción o manipulación de datos, se seguirán las siguientes estrategias

1. Las encuestas se procesarán de manera anónima, utilizando una codificación y datos que se registrarán en un archivo Excel protegido con contraseña.
2. No se contará con ningún tipo de pago o incentivo económico para los participantes de este estudio.
3. Contar con el asentimiento verbal y una firma en el consentimiento informado, nos señala que los encuestados eligen libremente si participar o no, o dejar de hacerlo en cualquier

punto del proceso investigación si lo consideran necesario. Esto para evitar cualquier menoscabo a la autonomía.

3.7.2 Instrumentos

Para medir la procrastinación como una ECAD se empleará la Escala Breve de Procrastinación Académica (EBPA-16), fue creada por Chirio y Basauri (2016), en el contexto peruano con estudiantes universitarios, con una muestra de 478 estudiantes. Este instrumento cuenta con una validez de contenido alta mostrando un índice V de Aiken entre 0.90 y 1.00 para todos los ítems, superando el criterio mínimo de 0.80. Adecuación muestral: KMO = 0.903; prueba de esfericidad de Bartlett significativa ($p < 0.01$), así mismo, cuenta con una confiabilidad consistente y alta, basado en el coeficiente de omega para las dos dimensiones halladas en el análisis factorial dimensión que aborda los pensamientos favorables a la postergación ($\omega=.82$, $\theta=.87$) y la dimensión situaciones y acciones de postergación ($\omega=.77$, $\theta=.71$).

Para la muestra de Ayacucho también se realizó un análisis psicométrico para examinar si las propiedades psicométricas del EBPA-16 para esta muestra cumplen con los indicadores adecuados de validez y confiabilidad. Los resultados demostraron propiedades psicométricas adecuadas. Por lo tanto, no hubo necesidad de una adaptación más específica y se usó la versión creada por Chirio y Basauri (2016). Los resultados se encuentran en el siguiente apartado, el Capítulo 4. Resultados y Discusión.

Tabla 1

Ficha técnica Instrumento 1

Ficha técnica	
Nombre	: Escala Breve de Procrastinación Académica (EBPA-16)
Autor y año	: Chirio y Basauri (2016), Lima-Perú
Descripción	
Tipo de instrumento	: Autoinforme de una etiqueta categorial arbitrariamente definida
Objetivo	: Cuantificar el nivel de Procrastinación Académica
Población	: General mayores de 18 años

Número de ítems	: 16
Tipo de escala	: Likert
Tiempo estimado	: 10 minutos
Instrucciones	: A continuación, se le presenta una lista de situaciones y hábitos relacionados con el desarrollo de sus actividades académicas (estudiar para exámenes, hacer trabajos, lecturas, etc.). Por favor, lea cada afirmación y marque con una 'X' (o seleccione) la opción que mejor refleje su comportamiento durante el último semestre. No hay respuestas buenas ni malas; lo más importante es que responda con total sinceridad sobre cómo actúa realmente, no cómo cree que debería actuar.

Para medir la flexibilidad psicológica se usará AAQ-II, que es un cuestionario de tipo Likert, con 7 ítems. Cuenta con una validez de contenido alta mostrando un índice V de Aiken entre 0.80, que según Hernández Nieto (2014), es un índice de validez aceptable. Así mismo cuenta con un índice de validez de constructo sólido, analizado mediante el análisis factorial confirmatorio, con la versión de 7 ítems cumpliendo con criterios como RMSEA y SRMR ($\leq .08$), CFI ($\geq .95$) y el AIC menor y el estadístico Kaiser Meyer Olkin (KMO), que fue de 0.88, un índice muy alto. Respecto de la confiabilidad se presenta la estimación de confiabilidad como consistencia interna del AAQ-II, mediante el índice Omega (0.87) y Alfa de Cronbach (0.88).

No fue necesaria una adaptación más específica para la población de esta investigación, dado que al igual que la EBPA-16, el instrumento del AAQ-II evidenció propiedades psicométricas sólidas para ser aplicadas en esta población. Como se mencionó anteriormente, estos datos se encuentran plasmados en la siguiente sección, en el Capítulo 4. Discusión y Resultados.

Tabla 2
Ficha técnica instrumento 2

Ficha técnica	
Nombre	: Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II)
Autor y año	: Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis (2004)
Contexto peruano	: Mg. Renzo Martínez Munive (2018)
Descripción	
Tipo de instrumento	: Autoinforme de una etiqueta categorial arbitrariamente definida
Objetivo	: Definir los niveles de flexibilidad o inflexibilidad psicológica
Población	: General mayores de 18 años
Número de ítems	: 7
Tipo de escala	: Likert
Tiempo estimado	: 5 minutos
Instrucciones	: "A continuación, se le presenta una lista de situaciones y hábitos relacionados con el desarrollo de sus actividades académicas (estudiar para exámenes, hacer trabajos, lecturas, etc.). Por favor, lea cada afirmación y marque con una 'X' (o seleccione) la opción que mejor refleje su comportamiento durante el último semestre. No hay respuestas buenas ni malas; lo más importante es que responda con total sinceridad sobre cómo actúa realmente, no cómo cree que debería actuar."

3.8 Técnica de procesamiento de datos

Para la prueba de hipótesis se hará uso del SPSS v. 27, que es un software estadístico informático para el procesamiento de datos. También se usará el Excel para transcripción de datos.

3.9 Aspectos éticos considerados

Para concretar esta investigación se seguirán los lineamientos deontológicos que establece el Código de Ética del Psicólogo en Perú que se explican en los siguientes artículos:

- Artículo 22.** Todo psicólogo que realice investigación se debe apegar a la normativa nacional e internacional para regular la investigación con personas.
- Artículo 23.** El investigador en psicología debe contar con la aprobación de algún Comité de Ética oficial por una autoridad competente (en este caso, el comité de ética de la Universidad Continental) para la ejecución de un proyecto de investigación.
- Artículo 24.** El psicólogo investigador debe tener siempre en consideración lo imperativo que es contar con el consentimiento informado en un documento de los participantes que son objeto de estudio.
- Artículo 25.** El psicólogo debe procurar el beneficio sobre los riesgos de la investigación. Pues debe estimar que la salud psicológica está por encima sobre los intereses de la sociedad y la ciencia.
- Artículo 26.** La publicación de información proveniente de una investigación por parte del psicólogo no deberá contar con falsificaciones o plagios, independientemente de los resultados.
- Artículo 36.** El psicólogo procurará mantener el anonimato de la persona cuando la información sea requerida para fines investigativos o de docencia.

3.10 Operacionalización de las Variables

3.10.1 Inflexibilidad Psicológica

Tabla 3

Variable Inflexibilidad psicológica

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítem	Escala
Inflexibilidad Psicológica	Se entiende por Inflexibilidad psicológica la lucha por regular las vivencias internas, ya sea modificándolas, suprimiéndolas o evitando las circunstancias que las provocan, aun cuando esto derive en un deterioro conductual importante. (Hayes, 1996)	La variable inflexibilidad psicológica será medida mediante el instrumento denominado: “Escala de Aceptación y Acción (AAQ-II)”	Inflexibilidad Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Fusión cognitiva con pensamientos negativos. - Evitación de experiencias internas (miedo, ansiedad). - Falta de acción comprometida con valores. - Dificultad para mantenerse en el momento presente. 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Ordinal

3.10.2 Procrastinación Académica

Tabla 4

Variable Procastinación académica

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítem	Escala
Procrastinación Académica	La procrastinación académica se interpreta como una Etiqueta	La variable procrastinación académica se mide con el instrumento denominado: Escala Breve de Procrastinación Académica (EBPA-16)	Situaciones y Acciones de Postergación	- Retraso en el inicio de trabajos.	1, 2, 3,	Ordinal
	Categorial Arbitrariamente Definida, construida a partir de un Criterio de Delimitación Inadaptativa (CDI/A). No se trata de una característica interna, sino de una categoría formulada para agrupar manifestaciones conductuales y cognitivas que evidencian dificultades para afrontar las demandas del contexto académico (Chirio y Basauri, 2023).			- Abandono de lecturas académicas.	4, 5,	
				- Priorización de actividades sociales sobre el estudio.	10, 12,	
				- Justificación del retraso.	13, 14,	
			Pensamientos Favorables a la Postergación	- Subestimación del tiempo requerido.	15, 16	
				- Creencia de trabajar mejor bajo presión.	6,7, 8, 9, 11	

Capítulo IV

Resultados y Discusión

En este capítulo se detallan los resultados del procesamiento estadístico obtenido en esta investigación. Para este fin, se mostrarán previamente las propiedades psicométricas concernientes a la validez de constructo y el índice de confiabilidad de alfa de Cronbach de los instrumentos AAQ-II y EBPA-16, basados en la muestra de esta investigación. Los resultados encontrados confirman la idoneidad de los instrumentos para ser empleados en esta población.

Por otro lado, se mostrarán datos descriptivos sobre la distribución de la muestra en función de los niveles de Inflexibilidad Psicológica y Procrastinación Académica reportados en los instrumentos. Más adelante se muestra la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, para determinar si la distribución de los datos es normal o no. Finalmente, y basándonos en el tipo de distribución de la muestra, se procedió con una prueba estadística de correlación de Pearson para la comprobación de las hipótesis de la investigación.

4.1. Validez de Constructo de los Instrumentos

Para determinar la validez basada en la estructura interna de los instrumentos, se aplicó la técnica del Análisis Factorial Exploratorio (AFE). Previamente, se verificó la pertinencia de los datos mediante la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y la prueba de esfericidad de Bartlett.

4.1.1 Validez de Constructo del AAQ-II

Se evaluó la estructura factorial del Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) en la muestra de estudiantes de Derecho. Como se observa en la Tabla 1, el índice KMO obtenido fue de .881, calificado como meritorio, y la prueba de Bartlett resultó estadísticamente significativa ($p < .001$), lo que justifica la aplicación del análisis factorial.

Tabla 5*Prueba de KMO, Bartlett y Varianza Total Explicada del AAQ-II*

Prueba	Estadístico	Valor
KMO y Bartlett	Medida KMO	.881
	Chi-cuadrado aproximado	487.27
	Grados de libertad (gl)	21
	Sig.	< .001
Varianza	% Varianza Factor 1	67.81%
	% Acumulado	67.81%

Nota. El método de extracción utilizado fue Factorización de Ejes Principales.

El análisis mediante el método de extracción de Factorización de Ejes Principales reveló la existencia de un único factor subyacente que explica el 67.81% de la varianza total del constructo, confirmando la estructura unidimensional de la Inflexibilidad Psicológica.

4.1.2 Validez de Constructo del EBPA-16

Para la Escala Breve de Procrastinación Académica (EBPA-16), se verificaron los supuestos previos obteniendo un KMO de .834 y una prueba de Bartlett significativa (ver Tabla 2). El análisis factorial, utilizando el método de Ejes Principales con rotación Promax (dada la naturaleza correlacionada de los factores), se ajustó a una estructura de dos factores conforme al modelo teórico de Chirio y Basauri.

Tabla 6*Prueba de KMO, Bartlett y Varianza Total Explicada del EBPA-16*

Prueba	Estadístico	Valor
KMO y Bartlett	Medida KMO	.834
	Chi-cuadrado aproximado	731.49
	Grados de libertad (gl)	120
	Sig.	< .001
Varianza	% Varianza Factor 1	45.23%
	% Varianza Factor 2	8.75%
	% Acumulado	53.98%

Nota. Método de extracción: Factorización de Ejes Principales. Rotación: Promax con normalización Kaiser.

Estos dos factores explican conjuntamente el 53.98% de la varianza total acumulada. Asimismo, la matriz de correlación de factores evidenció una asociación fuerte y positiva ($r = .713$) entre ambas dimensiones, lo que respalda la coherencia interna del constructo de procrastinación académica.

4.2 Pruebas de Confiabilidad de los Instrumentos

4.2.1 Análisis de consistencia interna del AAQ-II

Tabla 7

Prueba de Fiabilidad del AAQ-II

Alfa de Cronbach	N de elementos
.936	7

Nota. Generada según la data de los instrumentos, 2025

La tabla 3 muestra que índice de alfa de Cronbach 0.93. Esto sugiere que el instrumento exhibe una confiabilidad elevada para la muestra de la investigación, por lo tanto, puede ser empleada para la misma.

4.2.2 Análisis de consistencia interna del EBPA-16

Tabla 8

Estadística de fiabilidad del EBPA-16

Alfa de Cronbach	N de elementos
.913	16

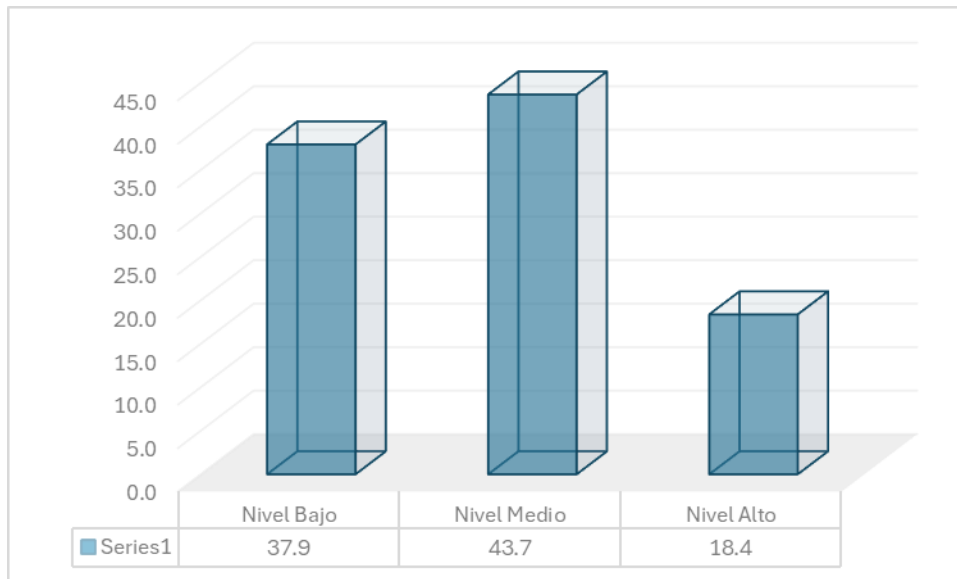
Nota. Generada según la data de los instrumentos, 2025

La tabla 4 revela un índice de alfa de Cronbach 0.91. Esto sugiere que el instrumento exhibe una confiabilidad elevada para la muestra de la investigación, por lo tanto, puede ser empleada para la misma.

4.3 Análisis Descriptivo

Figura 1

Niveles de Inflexibilidad Psicológica



Nota. Generada según la data de los instrumentos, 2025

En la Figura 1. se puede observar la siguiente distribución: 37.9% en el nivel bajo, el 43.7% en el nivel medio, siendo el porcentaje mayor de la muestra, y un 18.4% nivel alto de Inflexibilidad Psicológica siendo el porcentaje menor.

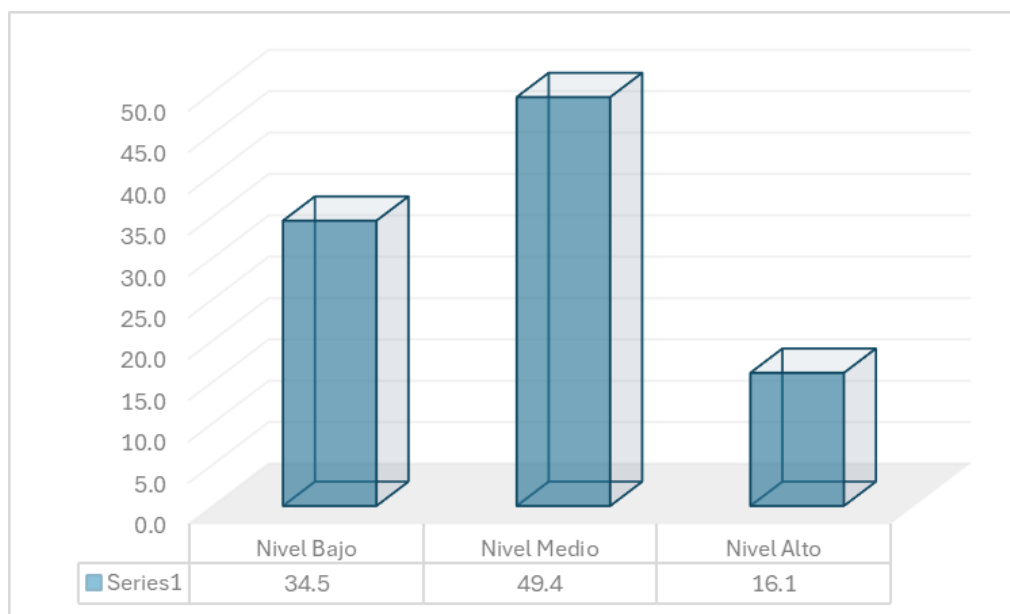
Tabla 9

Niveles de Inflexibilidad Psicológica

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel Bajo	33	37.9	37.9	37.9
Nivel Medio	38	43.7	43.7	81.6
Nivel Alto	16	18.4	18.4	100.0
Total	87	100.0	100.0	

Nota. Generada según la data de los instrumentos, 2025.

En la tabla 5 se puede observar que la mayoría de los sujetos (38) de la muestra se ubican en la categoría “Nivel Medio” de Inflexibilidad Psicológica, constituyendo un 43.7% de la muestra.

Figura 2*Niveles de Procrastinación Académica*

Nota. Generada según la data de los instrumentos, 2025

En la Figura 1 se puede observar la siguiente distribución: 34.5% en el nivel bajo, el 49.4% en el nivel medio, siendo el porcentaje mayor de la muestra, y un 16.1% nivel alto de Procrastinación Académica, siendo el de menor porcentaje.

Tabla 10*Niveles de Procrastinación Académica*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel Bajo	29	33.3	33.3	33.3
Nivel Medio	43	49.4	49.4	82.8
Nivel Alto	15	17.2	17.2	100.0
Total	87	100.0	100.0	

Nota. Generada según la data de los instrumentos, 2025

En la tabla 6 se puede observar que la mayoría de los sujetos (43) de la muestra se ubican en la categoría “Nivel Medio”, constituyendo un 49.4% de la muestra.

4.4 Prueba de Normalidad

Esta prueba se hace con la finalidad de determinar el tipo de distribución que siguen los datos. Su importancia radica en que nos permite elegir una prueba estadística de correlación más robusta en función de si los datos siguen una distribución normal o no. Para la aceptación

o rechazo de una de las siguientes hipótesis sobre el tipo de distribución de los datos: Si se acepta la H_0 (Hipótesis Nula) y se rechaza la H_1 (Hipótesis Alternativa), entonces se trabaja con la prueba de Pearson, por el contrario, si se acepta la H_1 (Hipótesis Alternativa) y se rechaza la H_0 (Hipótesis Nula), entonces se trabaja con la prueba de Spearman.

H₀: Los datos provienen de una distribución normal

H₁: Los datos no provienen de una distribución normal

Tabla 11

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Variables	Estadístico	gl	Sig.
Inflexibilidad Psicológica	.080	87	.200*
Procrastinación Académica	.100	87	.033

Note. Generada a partir de la data de los instrumentos, 2025. (*) Esto es un límite inferior de la significación verdadera. (a) Corrección de significación de Lilliefors.

En la tabla 7, se observan los datos estadísticos de la prueba normalidad. Tanto la variable Inflexibilidad Psicológica como la variable Procrastinación Académica, presentan un puntaje de ,20 y ,033 respectivamente. Dado al menos la variable de Procrastinación Académica obtuvo un valor de significancia de menor a ,05 entonces se acepta la H_1 y se rechaza la H_0 , por lo que se trabajará con estadísticos para distribuciones no paramétricas: la prueba estadística de correlación de Spearman. Así mismo, las pruebas de hipótesis para las específicas se trabajarán con el estadístico de Spearman.

4.5 Pruebas de Hipótesis

Las reglas de decisión para aceptar o rechazar una hipótesis se dan con el siguiente nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

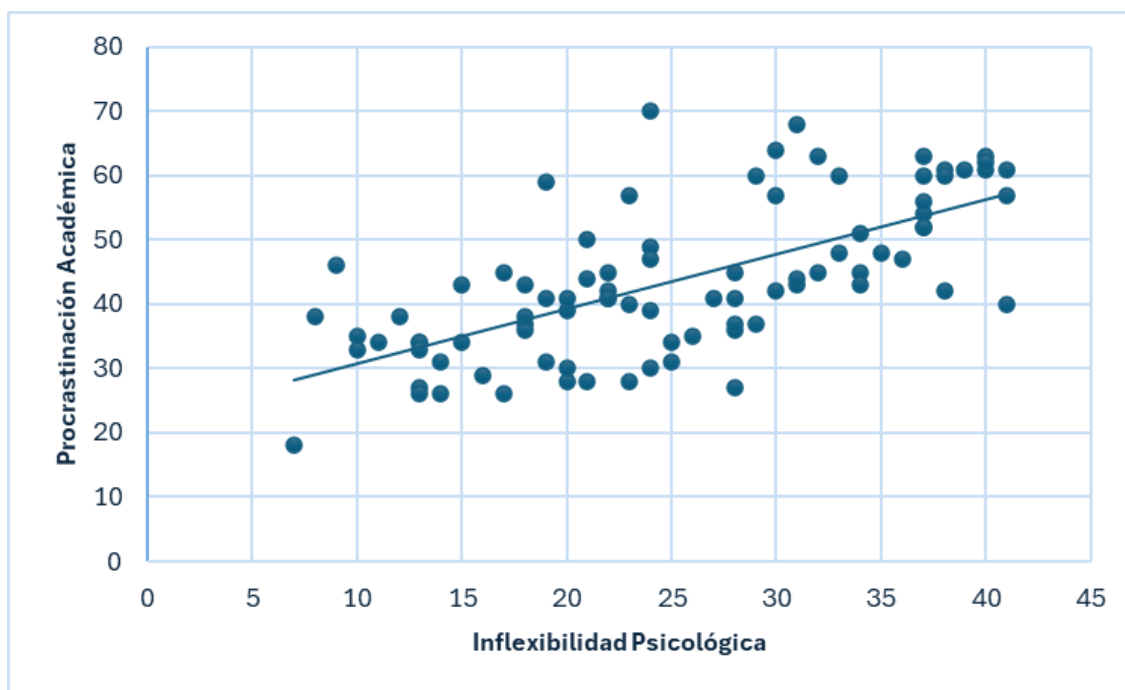
4.5.1 Hipótesis General

H₀: No existe una relación estadísticamente significativa entre Inflexibilidad Psicológica y Procrastinación Académica de los estudiantes Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre Inflexibilidad Psicológica y Procrastinación Académica de los estudiantes Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025

Figura 3

Dispersión de la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica



Nota. Generada según data de los cuestionarios, 2025

Tabla 12

Prueba Rho de Spearman para estudio correlacional bivariado

		Inflexibilidad Procrastinación	
		Psicológica	Académica
Rho de Spearman	Inflexibilidad	Coefficiente de	1.000
	Psicológica	correlación	.678**
		Sig. (unilateral)	.
		N	87
			<.001

Nota. Generada según data de los cuestionarios. (**) La correlación es significativa en el nivel 0,01 (unilateral).

Aplicando las reglas de decisión

- Si $p < 0.05$, entonces se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 .
- Si $p > 0.05$, entonces se rechaza la H_1 y se acepta la H_0 .

En la tabla 8 se observa que el resultado es estadísticamente significativo y moderado, dado que el coeficiente de correlación es de 0.678 y el valor de significancia (unilateral) obtenido, $p < 0.001$, es menor al nivel de significancia de $\alpha = 0.05$ del estudio, lo que permite rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_1). Por lo tanto, se puede afirmar que existe una correlación estadísticamente significativa entre Inflexibilidad

Psicológica y Procrastinación Académica de los estudiantes Derecho de una Universidad de Ayacucho – 2025.

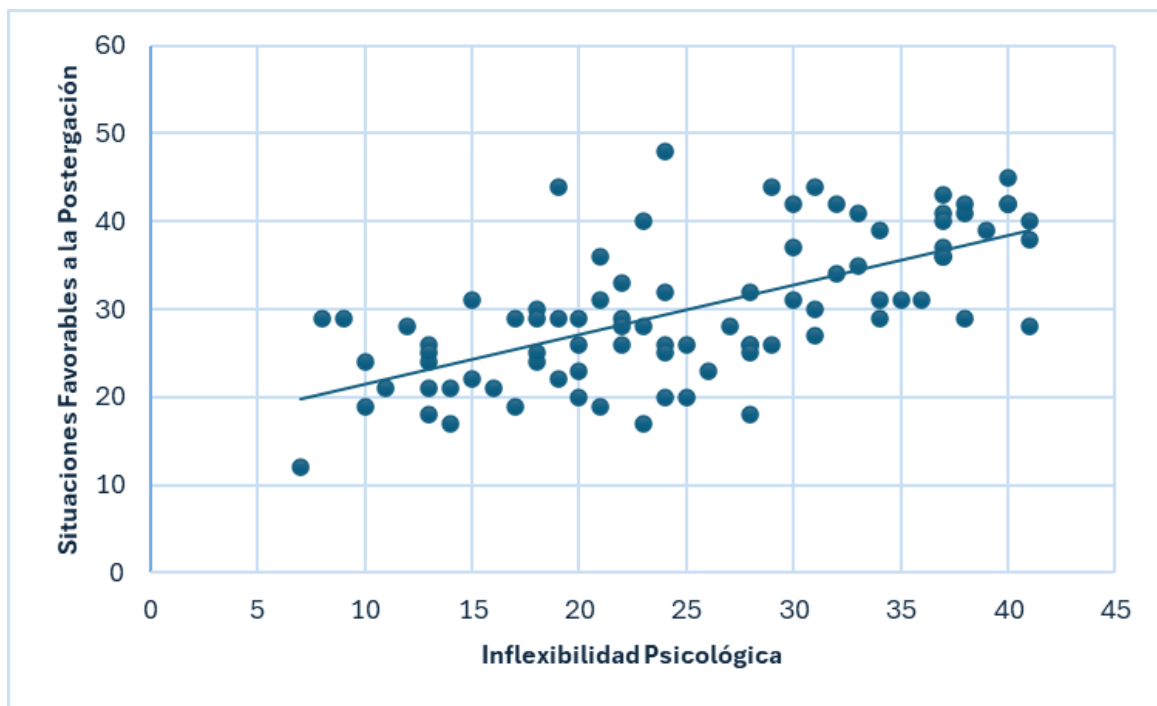
4.5.2 Hipótesis Específica 1

H₀: No existe una relación estadísticamente significativa entre la Inflexibilidad Psicológica y la dimensión Situaciones y Acciones de Postergación de los estudiantes Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025.

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre la Inflexibilidad Psicológica y la dimensión Situaciones y Acciones de Postergación de los estudiantes Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025.

Figura 4

Dispersión de la Inflexibilidad Psicológica y Situaciones y Acciones Favorables a la Postergación



Nota. Generada según data de los cuestionarios, 2025

Tabla 13*Prueba Rho de Spearman para estudio correlacional bivariado*

			Inflexibilidad Psicológica	Situaciones y Acciones de Postergación
Rho de Spearman	Inflexibilidad Psicológica	Coefficiente de correlación	1.000	.641**
		Sig. (unilateral)	.	<.001
		N	87	87

Nota. Generada según data de los cuestionarios, 2025. (**) La correlación es significativa en el nivel 0.01 (unilateral).

Como se muestra en la tabla 9 halló una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada entre la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica y la dimensión Situaciones y Acciones de Postergación en los estudiantes de Derecho de una Universidad de Ayacucho – 2025. El coeficiente de correlación de Spearman obtenido fue de 647, el cual, al ser sometido a contraste unilateral, arrojó un valor de significancia de ,001. Dado que este p-valor es menor que el nivel de significancia establecido de ,005, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1). La magnitud de esta relación se clasifica como moderada, indicando que, a mayores niveles de Inflexibilidad Psicológica, mayores son los niveles de Situaciones y Acciones de Postergación y viceversa.

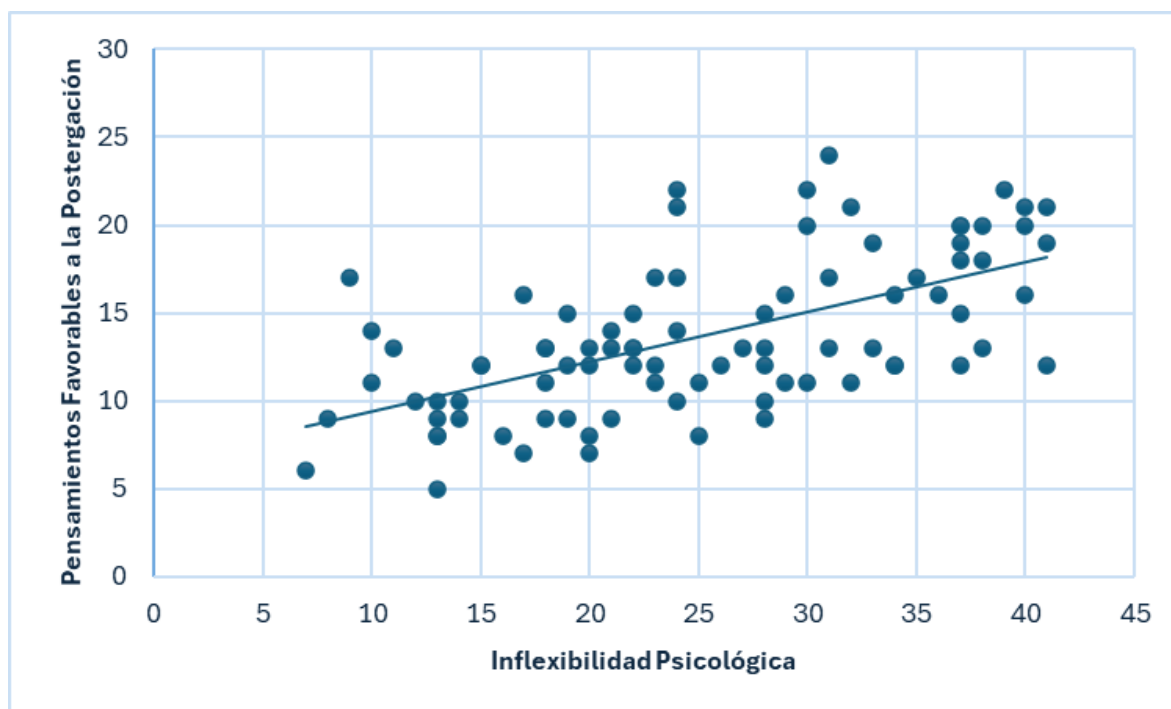
4.5.3 Hipótesis Específica 2

H₀: No Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Inflexibilidad Psicológica y la dimensión Pensamientos Favorables a la Postergación en los estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025.

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Inflexibilidad Psicológica y la dimensión Pensamientos Favorables a la Postergación en los estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025.

Figura 5

Dispersión de la Inflexibilidad Psicológica y Pensamientos Favorables a la Postergación



Note. Generada según data de los cuestionarios, 2025

Tabla 14

Prueba Rho de Spearman para estudio correlacional bivariado

		Inflexibilidad Psicológica	Pensamientos Favorables a la Postergación
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (unilateral)	.600**
		N	. < .001
		87	87

Note. Generada según data de los cuestionarios, 2025. (**) La correlación es significativa en el nivel 0,01 (unilateral).

Aplicando las reglas de decisión

- Si $p < 0.05$, entonces se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 .
- Si $p > 0.05$, entonces se rechaza la H_1 y se acepta la H_0 .

Tal como se ve en la tabla 10 se halló una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada entre la Inflexibilidad Psicológica y la Pensamientos Favorables a la Postergación en los estudiantes de Derecho de una Universidad de Ayacucho – 2025. El coeficiente de correlación de Spearman obtenido fue de .641, el cual, al ser sometido a contraste unilateral, arrojó un valor de significancia de .001. Dado que este p-valor es menor que el nivel

de significancia establecido de ,005, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1). La magnitud de esta relación se clasifica como moderada, indicando que, a mayores niveles de Inflexibilidad Psicológica, mayores son los niveles de Pensamientos Favorables a la Postergación y viceversa.

4.6 Discusión de Resultados

Los resultados de esta investigación revelan una correlación positiva, significativa y moderada ($\rho = 0.678$, $p < 0.001$) entre la inflexibilidad psicológica y la procrastinación académica en estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas y aporta evidencia empírica relevante para comprender los mecanismos psicológicos subyacentes en la postergación de tareas académicas.

El coeficiente de correlación de 0.678 encontrado en este estudio es notablemente superior al reportado por Vega Luján (2020) en estudiantes universitarios de Lima ($r = 0.306$), aunque este autor también encontró una relación más fuerte con la falta de autorregulación académica ($r = 0.402$). Esta diferencia podría atribuirse a características particulares de la muestra o al contexto específico de los estudiantes de Derecho, quienes enfrentan demandas académicas particularmente exigentes que podrían magnificar la relación entre estas variables.

Los hallazgos son coherentes con el modelo transdiagnóstico de flexibilidad psicológica, que propone que la rigidez cognitiva y la evitación experiencial funcionan como procesos centrales en diversas problemáticas psicológicas. Desde la perspectiva de la Teoría de los Marcos Relacionales, la procrastinación puede entenderse como un patrón de respuestas relacionales derivadas donde las tareas académicas se enmarcan rígidamente en términos aversivos, activando conductas de evitación.

La correlación entre inflexibilidad psicológica y Situaciones y Acciones de Postergación ($\rho = 0.641$) sugiere que los estudiantes con menor flexibilidad psicológica tienden a involucrarse más frecuentemente en conductas concretas de aplazamiento. Este hallazgo es particularmente relevante desde la perspectiva conductual, ya que indica que la evitación experiencial no solo influye en los procesos cognitivos, sino que se traduce directamente en patrones comportamentales disfuncionales.

Por otro lado, la correlación con Pensamientos Favorables a la Postergación ($\rho = 0.600$) evidencia el componente cognitivo del fenómeno. Los estudiantes con mayor inflexibilidad psicológica desarrollan justificaciones y racionalizaciones que facilitan la procrastinación, lo cual es consistente con lo propuesto por Hayes et al. (1996) sobre cómo la evitación experiencial incluye esfuerzos por cambiar la forma y frecuencia de eventos privados.

Los resultados pueden interpretarse a la luz de los mecanismos neurobiológicos descritos en el marco teórico. La procrastinación, entendida como una elección conductual mediada por el sistema mesocórtico-límbico, refleja un sesgo hacia recompensas inmediatas cuando las tareas académicas son percibidas como aversivas. La inflexibilidad psicológica podría amplificar este sesgo al incrementar la aversión percibida hacia las experiencias internas asociadas con el trabajo académico (ansiedad, frustración, aburrimiento).

Desde la perspectiva de la ley de igualación de Herrnstein, los estudiantes con mayor inflexibilidad psicológica podrían estar distribuyendo su comportamiento hacia actividades que proporcionan reforzamiento inmediato (redes sociales, entretenimiento, etc., acorde al marco teórico) en lugar de tareas académicas con reforzamiento demorado. Esta distribución no sería simplemente una cuestión de "falta de voluntad", sino el resultado de contingencias de reforzamiento complejas moduladas por la Inflexibilidad Psicológica.

Los hallazgos son consistentes con el estudio de Shankland y Martinie (2023) en Francia, quienes encontraron que la inflexibilidad psicológica predice un 4% adicional de la varianza en procrastinación académica, más allá de la regulación del esfuerzo y gestión del tiempo. Aunque el porcentaje parece modesto, subraya la importancia de considerar factores transdiagnósticos en la comprensión de la procrastinación.

La investigación de Sirois y Pychyl (2020) en Canadá, que demostró una fuerte asociación entre evitación emocional y procrastinación académica, refuerza nuestros hallazgos. La convergencia de resultados en diferentes contextos culturales sugiere que la relación entre inflexibilidad psicológica y procrastinación podría ser un fenómeno transcultural, aunque con variaciones en su magnitud.

A nivel local, los resultados guardan coherencia con lo reportado por Argumedo (2021) en estudiantes ayacuchanos, quien halló una asociación alta entre el estrés (desregulación emocional) y la procrastinación. Dado que la inflexibilidad psicológica implica una dificultad para gestionar eventos privados aversivos como el estrés, es esperable que ambos estudios converjan en que el malestar emocional mal gestionado antecede a la conducta dilatoria. Asimismo, se coincide indirectamente con Auqui (2023), quien encontró que la baja autoeficacia se vincula con la procrastinación en universitarios de Ayacucho; desde la RFT, la baja autoeficacia puede interpretarse como una fusión cognitiva con pensamientos de incapacidad ("no puedo hacerlo"), lo cual constituye una forma de rigidez cognitiva que, según nuestros hallazgos, fomenta la evitación de tareas.

Es importante reconocer que la naturaleza correlacional del estudio no permite establecer relaciones causales. La inflexibilidad psicológica podría ser tanto un antecedente

como una consecuencia de la procrastinación académica, o ambas variables podrían estar influenciadas por factores no medidos en este estudio. Además, la muestra específica de estudiantes de Derecho limita la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias.

La alta consistencia interna de los instrumentos ($\alpha = 0.936$ para AAQ-II y $\alpha = 0.913$ para EBPA-16) fortalece la validez de los resultados, aunque sería valioso complementar estos hallazgos con medidas conductuales objetivas de procrastinación y evaluaciones longitudinales que permitan examinar la direccionalidad de las relaciones.

Es relevante destacar que la correlación con la dimensión Situaciones y Acciones de Postergación ($\rho = .641$, $r^2 = .41$) resultó ligeramente superior a la correlación con Pensamientos Favorables a la Postergación ($\rho = .600$, $r^2 = .36$). Esta diferencia, aunque pequeña, podría explicarse desde el modelo de evitación experiencial: la inflexibilidad psicológica se manifiesta primariamente a través de conductas de escape y evitación ante estímulos aversivos, más que a través de contenidos cognitivos específicos. En otras palabras, la rigidez psicológica impulsa directamente el 'hacer' (postergar, distraerse, aplazar) antes que el 'pensar' (justificar, racionalizar). Este patrón es coherente con los postulados de Hayes et al. (2012), quienes sostienen que la evitación experiencial es fundamentalmente una estrategia de regulación emocional disfuncional que se expresa en acciones concretas de huida del malestar. Además, desde la perspectiva de la Teoría de los Marcos Relacionales, los pensamientos favorables a la postergación podrían entenderse como derivaciones verbales secundarias que emergen para justificar conductas de evitación ya instauradas, lo cual explicaría su correlación ligeramente menor con la inflexibilidad psicológica.

Los resultados sugieren que las intervenciones basadas en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) podrían ser particularmente efectivas para abordar la procrastinación académica en esta población. Al incrementar la flexibilidad psicológica y reducir la evitación experiencial, estas intervenciones podrían interrumpir los patrones de postergación. Como señalan Corales y Ramos (2024) en su estudio sobre procrastinación laboral, la ACT ofrece estrategias específicas para abordar los factores transdiagnósticos que mantienen conductas desadaptativas.

En conclusión, este estudio aporta evidencia estadística sólida sobre la relación entre inflexibilidad psicológica y procrastinación académica en el contexto peruano, específicamente en estudiantes de Derecho. Los hallazgos respaldan la conceptualización de la procrastinación como un fenómeno complejo que involucra procesos de evitación experiencial y rigidez cognitiva, más allá de simples déficits en la gestión del tiempo o en la autorregulación. Estos

resultados tienen implicaciones importantes para el diseño de intervenciones preventivas y técnicas en el ámbito universitario.

Conclusiones

1. Se confirma la relación significativa entre variables: Existe una correlación positiva, significativa y moderada ($\rho = 0.678$, $p < 0.001$) entre la Inflexibilidad Psicológica y la procrastinación académica en estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho - 2025, lo que confirma que ambos fenómenos están estrechamente relacionados en esta población.
2. La inflexibilidad psicológica se relaciona con ambas dimensiones de la procrastinación: Tanto las "Situaciones y Acciones de Postergación" ($\rho = 0.641$) como los "Pensamientos Favorables a la Postergación" ($\rho = 0.600$) mostraron correlaciones significativas con la inflexibilidad psicológica, evidenciando que este constructo afecta tanto los aspectos conductuales como cognitivos de la procrastinación.
3. Prevalencia moderada-alta del fenómeno: El 61.6% de los estudiantes presentaron niveles medio-altos de Inflexibilidad Psicológica y el 66.6% niveles medio-altos de procrastinación académica, lo que indica que estos problemas afectan a la mayoría de la población estudiada.

Recomendaciones

1. Establecer un programa de acompañamiento psicológico focalizado: Se recomienda al departamento de bienestar universitario crear un programa de apoyo psicológico específico para estudiantes de Derecho que presentan alta Inflexibilidad Psicológica, ofreciendo estrategias concretas para manejar la ansiedad, frustración y otros eventos privados asociados con las tareas académicas de la carrera.
2. Capacitar a docentes de la Facultad de Derecho. Los docentes de la facultad deberían recibir capacitación sobre la relación entre inflexibilidad psicológica y Procrastinación Académica, para que puedan identificar señales tempranas en sus estudiantes y adaptar o ajustar sus metodologías de enseñanza considerando estos factores psicológicos.
3. Implementar evaluación psicológica al ingreso en la Facultad: La universidad debería incorporar la evaluación de Inflexibilidad Psicológica en el proceso de inducción de estudiantes de Derecho, utilizando el AAQ-II como herramienta de screening para identificar casos que requieren intervención temprana y prevenir el desarrollo de Procrastinación Académica en su grado severo.
4. Diseñar estrategias pedagógicas específicas para esta población: Los coordinadores académicos de la Facultad de Derecho deberían diseñar estrategias de enseñanza que consideren los hallazgos de esta investigación, incorporando técnicas que induzcan a comportamientos cada vez más flexibles en el contexto de las actividades académicas propias de la carrera que demandan mucho esfuerzo. Por ejemplo, exponer a los estudiantes de forma progresiva de tareas simples a complejas con complejidades intermedias y reforzando socialmente (reconocimientos) su realización.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159- 177.
<https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Argumedo, W. (2021). Procrastinación académica y los niveles de estrés en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa en Ayacucho, 2021 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/69236>
- Auqui, N. (2023). *Autoeficacia y procrastinación en estudiantes de una Universidad Privada, Ayacucho, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH.
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/39227>
- Bunge, M., & Ardila, R. (2002). Filosofía de la Psicología. Siglo XXI.
- Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today*, 3(4), 421-433.
- Chirio, P. & Basauri, A. (2016). *Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión].
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Corrales, V. & Ramos, L. (2024). *Procrastinación laboral y evitación experiencial en adultos trabajadores del sector privado en lima metropolitana*. [Tesis de licenciatura]. Universidad San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/15462>
- Domjan, M. (2010). *Principios de aprendizaje y conducta*. Cengage Learning Editores, S. A.
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*. New American Library.
- Froxán, M. (2020) *Análisis funcional de la conducta humana*. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.),

- Granados Salazar, D., & Ruiz, F. J. (2024). El contextualismo funcional como raíz filosófica de la terapia de aceptación y compromiso. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 24(2), 171-189.
- González-Brignardello, P., & Sánchez, E. (2021). Impacto de la evitación experiencial en la procrastinación académica de estudiantes universitarios de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Ciencias Sociales*, 27(1), 75-92. <https://doi.org/10.33539/rpsc.2021.v27n1.2210>
- Hayes, S., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *New Harbinger Publications*, 1(1-2), 1-16 <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>
- Hayes, S., Strosahl, K. D., & Wilson, K. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. *Guilford Press*.
- Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2015). Terapia de aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente (R. Álvarez, Trad.). Desclée de Brouwer.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw Hill Education.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Landi, G., Pakenham, K. I., Crocetti, E., et al. (2021). The Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI): Discriminant validity of psychological flexibility with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*. Elsevier.
- Martinie, M., & Shankland, R. (2024). Achievement goals, self-efficacy, and psychological flexibility as antecedent of study engagement. *Soc Psychol Educ* 27, 2395–2416 <https://doi.org/10.1007/s11218-024-09921-3>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Miltenberger, R. G. (2012). Behavior modification: Principles and procedures (5^a ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Pérez, V. (2017). Procesos psicológicos básicos: Un análisis funcional. UNED.
- Ramírez-Gil, Esmeralda, Cuaya-Itzcoatl, Irma Guadalupe, Guzmán Pimentel, Mayte y Rojas-Solís, J. L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en

- universitarios durante el confinamiento por COVID-19 (Social media addiction and academic procrastination in university students during COVID-19 confinement). *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, 8, 1-19.
- Ramos-Galarza, M., Sánchez-Carbonell, X., & García, P. (2019). Uso desadaptativo de internet y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 22(3), 55-70. <https://doi.org/10.1016/j.rmpe.2019.03.012>
- Rutschmann, R., Romanczuk-Seiferth, N., Gloster, A., & Richter, C. (2024). Increasing psychological flexibility is associated with positive therapy outcomes following a transdiagnostic ACT treatment. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1403718. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1403718>
- Shankland, R. & Martinie M. (2023) Poor learningrelated resource management and psychological inflexibility as predictors of procrastination in first-year university students, *Cogent Education*, 10:2, 2287907, DOI: 10.1080/2331186X.2023.2287907
- Sirois, F., y Pychyl, T. (2020). Procrastinación académica y regulación emocional: comprensión del papel de la evitación. *Cognitive and Behavioral Research*, 35(2), 110-125. <https://doi.org/10.1016/j.cbr.2020.02.005>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. HarperCollins.
- Tezer, S., Yilmaz, A., & Burch, C. (2020). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en estudiantes durante la pandemia. *Revista de Educación Superior*, 48(1), 34-45.
- Valdiviezo Cavero, A. R. (2017). *Procrastinación en estudiantes de Derecho y Administración de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/2971>
- Valencia, R. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis para optar el grado académico de doctor en psicología, Universidad San Martín de Porres]
- Vega, J. (2020). *Evitación experiencial y procrastinación académica en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2020*. [Tesis para optar el grado académico de maestro en psicología, Universidad San Martín de Porres]

Anexos

Anexo 1. Oficio de aprobación emitido por el Comité de ética



“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

Huancayo, 1 de octubre del 2025

OFICIO N°1033-2025-CIEI-UC

INVESTIGADOR:

JORDI ANTHONY UGAZ SALVATIERRA

Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **Inflexibilidad psicológica y Procrastinación Académica en estudiantes de Derecho una Universidad de Ayacucho - 2025.**

Ha sido **APROBADO** por el comité institucional de ética en investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente,



 Walter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

Arequipa
Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco
Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima
Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

Anexo 2. Consentimiento Informado (página 1)

PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

Estimado(a) participante:

Se está llevando a cabo un estudio cuyo propósito es conocer la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica en estudiantes de derecho de esta casa de estudios. La investigación será desarrollada por un bachiller de la Facultad de Psicología de la Universidad Continental. Y por lo mencionado es que me pongo en contacto con usted para invitarlo(a) a colaborar respondiendo los instrumentos que se adjuntan al final de este documento, ya que considero que su participación es valiosa para el desarrollo de este estudio.

El proceso de recolección de datos se diferencia de una atención o intervención en que no es invasiva, porque se realizará mediante cuestionarios breves que usted responderá con la mayor sinceridad posible y tomándose el tiempo que considere necesario. Su participación es totalmente voluntaria; puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto le genere inconveniente alguno. También se le entregará una copia de este documento para su lectura detallada si así lo desea.

En caso de aceptar participar, se le solicitará lo siguiente:

- Responder el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II)
- Responder la Escala Breve de Procrastinación Académica (EBPA-16)

El tiempo estimado para responder ambos instrumentos en total es de aproximadamente **15 minutos**.

Objetivo del estudio:

Identificar la relación estadística entre las variables Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica en estudiantes de la facultad de derecho de una Universidad de Ayacucho en 2025.

Riesgos:

La aplicación de los instrumentos no implica ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

También puede contactar al investigador y solicitar información acerca de los resultados de sus cuestionarios, así como una guía referencial para interpretar los datos de forma sencilla.

Costos y compensación:

La participación no implicará ningún gasto para usted, ya que todos los costos serán asumidos por el investigador. Tampoco se otorgará compensación económica.

Confidencialidad:

Tanto este consentimiento como los cuestionarios serán identificados mediante códigos, sin incluir su nombre ni datos personales. En caso de publicación de los resultados, no se revelará ninguna información que permita identificarlo(a).

Otros derechos del participante:

Puede optar por retirarse en cualquier momento de la investigación si lo cree conveniente.

Contacto del investigador:

Para cualquier consulta, contacte conmigo, Jordi Anthony Ugaz Salvatierra, por alguno de estos medios:

E-mail: 75552050@continental.edu.pe

Celular/What's App: [996666759](tel:996666759)

Anexo 3. Consentimiento Informado (página 2)

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ acepto colaborar de manera voluntaria respondiendo los cuestionarios requeridos en la investigación titulada Inflexibilidad Psicológica y Procrastinación académica en estudiantes de la facultad de derecho de una universidad de Ayacucho en 2025, y hago constar que se me ha brindado información clara y concisa sobre el propósito y procedimientos de esta. Así mismo, he tomado conocimiento de que poseo la autonomía y el derecho de retirar mi participación en cualquier momento si así lo considero conveniente y sin necesidad de justificación alguna. Comprendo que puedo solicitar al investigador los resultados individuales de mi participación en la contestación de ambos cuestionarios y que mi información personal está salvaguardada por la confidencialidad a la que tengo derecho y que esta se realizara mediante codificación de mis datos.

Por lo tanto, al firmar este documento, yo acepto participar voluntariamente en este estudio y tengo entendido que recibiré una copia de este consentimiento informado.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Sección del investigador

Explicé detalladamente al participante sobre los aspectos éticos de la investigación y he absuelto sus dudas. Por ello, confirmo el participante ha comprendido la información descrita en este consentimiento informado y aceptó participar de esta investigación de forma voluntaria.

Jordi Anthony Ugaz Salvatierra
DNI N°75552050

Ayacucho, ____ de _____ 2025

Anexo 4. Carta de Autorización



CARTA DE AUTORIZACIÓN

La Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga autoriza al señor Jordi Anthony Ugaz Salvatierra, identificado(a) con DNI N°75552050, estudiante de la Universidad Continental de Huancayo, a realizar la aplicación de dos cuestionarios en las instalaciones de esta casa de estudios, como parte de la investigación titulada “Inflexibilidad psicológica y Procrastinación Académica en estudiantes de derecho de una universidad de Ayacucho”.

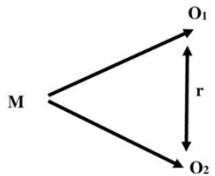
Considerando que la investigación se desarrollará bajo los principios éticos que rigen la investigación científica, y que el investigador se compromete a respetar la confidencialidad de los que decidan o no participar, así como salvaguardar la buena imagen de la universidad. Entonces, se otorga esta autorización para fines estrictamente académicos.

Atentamente,



Dr. ANTONIO JERÍ CHÁVEZ
Rector

Anexo 3. Matriz Operacional

Problema de investigación	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones/Indicadores	Método
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica de los estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la Procrastinación Académica en los estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe una relación estadísticamente significativa entre Inflexibilidad psicológica y procrastinación académica de los estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025</p>	<p>V1: Inflexibilidad Psicológica</p> <p>Se entiende por Inflexibilidad psicológica la lucha por regular las vivencias internas, ya sea modificándolas, suprimiéndolas o evitando las circunstancias que las provocan, aun cuando esto derive en un deterioro conductual importante.</p>	<p>Inflexibilidad psicológica</p> <p>Esta variable se caracteriza por ser unidimensional según el instrumento empleado. Los indicadores que se hallan en cada uno de los ítems del instrumento empleado. Las puntuaciones bajas en cada ítem indican mayor flexibilidad psicológica, mientras las más altas indican inflexibilidad psicológica. Y se encuentran en los ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.</p>	<p>Método Hipotético Deductivo</p> <p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo Básica</p> <p>Nivel Correlacional</p> <p>Diseño No experimental</p>  <p>Dónde:</p> <p>M: Representa la muestra de estudiantes de la facultad de derecho de una universidad de Ayacucho-2025</p> <p>O1: Inflexibilidad Psicológica</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>P2: ¿Cuál es la relación entre la Inflexibilidad psicológica y la dimensión Situaciones y Acciones de Postergación en los</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>O2: Establecer la relación entre la Inflexibilidad psicológica y la dimensión Situaciones y Acciones de Postergación en los</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>H1 Existe una relación estadísticamente significativa entre la Inflexibilidad psicológica y la dimensión Situaciones y Acciones de Postergación en los</p>	<p>V2: Procrastinación académica</p> <p>La procrastinación académica se interpreta como una Etiqueta Categorical Arbitrariamente Definida (ECAD), construida a partir de un Criterio de Delimitación Inadaptativa (CDI/A). No</p>	<p>Situaciones y acciones de postergación</p> <p>Son aquellos eventos y acciones que una persona realiza en lugar de realizar las tareas o actividades académicas pendientes. Los indicadores están en los ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 14, 15, 16</p>	<p>Dónde:</p> <p>M: Representa la muestra de estudiantes de la facultad de derecho de una universidad de Ayacucho-2025</p> <p>O1: Inflexibilidad Psicológica</p>

<p>estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025?</p> <p>P3: ¿Cuál es la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la Dimensión Pensamientos Favorables a la Postergación en los estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025?</p>	<p>estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025</p> <p>O3: Establecer la relación entre la Inflexibilidad Psicológica y la Dimensión Pensamientos Favorables a la Postergación en los estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025</p>	<p>estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025.</p> <p>H3: Existe una relación estadísticamente significativa entre la Inflexibilidad Psicológica y la Dimensión Pensamientos Favorables a la Postergación en los estudiantes de Derecho de una universidad de Ayacucho – 2025.</p>	<p>se trata de una característica interna del individuo, sino de una categoría formulada para agrupar manifestaciones conductuales y cognitivas que evidencian dificultades para afrontar las demandas del contexto académico. (Chirio y Basauri, 2023).</p>	<p>Pensamientos favorables a la postergación</p> <p>Son aquellas conductas verbales encubiertas que discriminan conductas de postergación de las tareas o actividades académicas pendiente. Los indicadores están en los ítems: 6, 7, 8, 9, 11</p>	<p>r: Relación</p> <p>O2: Procrastinación académica</p> <p>Población: 230 estudiantes de la facultad de derecho de una universidad de Ayacucho - 20225</p> <p>Muestra: 87 estudiantes de la facultad de derecho de una universidad de Ayacucho - 20225</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilístico por conveniencia</p> <p>Instrumentos: AAQ-II: Cuestionario de Aceptación y Acción II EBPA-16: Escala Breve de Procrastinación Académica 16</p> <p>Análisis de datos: Procesamiento en el SPSS</p>
---	---	---	--	---	--