

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Tesis

Correlación entre procrastinación y autoestima personal en
estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. (J.E.C.) San Martín de
Socabaya - Arequipa

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Javier Augusto Dueñas Torres

Asesora: Mag. Olga Manrique Prado

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

A Betty, mi amada y generosa esposa,

A Melina, mi sabia y dulce madre,

A Javier y Arturo, mis ejemplares hijos:

Ellos son motor, guía y acicate de mi vida

AGRADECIMIENTO

Son muchas las personas que de una forma u otra han apoyado éste mi anhelo, por lo que mi eterno agradecimiento estará con ustedes, sin embargo y a riesgo de caer en omisión, quiero agradecer a mis hijos Javier y Arturo, como dije mis acicates y críticos colaboradores, mis hermanos Rita, Angélica y Julio; al Ps. Jorge Cartagena y Leonid Zegarra a las Sras. profesoras Eliana Cárdenas, María Rodríguez, y Martha Flores de la I.E. La Campiña que me acercaron a la realidad de esta hermosa profesión, al Prof. Manuel Bejarano, el Ps. Roy Chávez y finalmente a mi Alma Mater la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, la Facultad de Psicología y Trabajo Social, muchas gracias por todo.

ÍNDICE

Dedicatorias	ii
Agradecimientos	iii
Índice	iv
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Marco histórico	12
1.2. Bases teóricas científicas	17
1.3. Investigaciones o antecedentes del estudio	23
1.5. Marco conceptual	31

CAPÍTULO II: EL PROBLEMA, OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.1 Planteamiento del problema	36
2.1.1. Descripción de la realidad problemática	36
2.1.2 Antecedentes teóricos	39
2.1.3 Definición del problema general y específico	41
2.2 Objetivo delimitación y justificación de la investigación	43
2.2.1 Objetivo general y específico	43
2.2.2 Delimitación del estudio	44
2.2.3 Justificación e importancia del estudio	44
2.3 Hipótesis, variables y definición operacional	45
2.3.1 Supuestos teóricos	45
2.3.2 Hipótesis general y específica	47
2.3.3 Variables, definición operacional e indicadores	49

CAPÍTULO III: MÉTODO, TÉCNICA E INSTRUMENTOS

3.1. Tipo de investigación	51
3.2. Diseño a utilizar	51
3.3. Universo, población, muestra y muestreo	51
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	53
3.5. Procesamiento de datos	57

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS		
4.1	Presentación y análisis de resultados	59
4.2	Contrastación de hipótesis	72
4.5	Discusión de resultados	79
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		
5.1	Conclusiones	82
5.2	Recomendaciones	83
BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS		84
ANEXOS		
ANEXO 1	Matriz de coherencia interna	93
ANEXO 2	Carta al director de la I.E. San Martin de Socabaya, solicitando desarrollo de la investigación	97
ANEXO 3	Oficio de la I.E. San Martin de Socabaya, aprobando el desarrollo de la investigación	98
ANEXO 4	Autorización de los estudiantes aceptando participar en la investigación	99
ANEXO 5	Inventario de procrastinación académica de Busko	100
ANEXO 6	Inventario de autoestima escolar de Coopersmith	102
ANEXO 7	respuestas del inventario de autoestima escolar de Coopersmith	104
ANEXO 8	Calificación de escalas, interpretación de resultados y connotación de valores	106
ANEXO 9	Plan de Intervención Psicoeducativo	111

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Operacional de variables, dimensiones e indicadores	50
Tabla 2.	Distribución de población por aula por genero	52
Tabla 3.	Percentiles cuestionario procrastinación académica	55
Tabla 4.	Eneatipos para estudiantes de nivel secundario de menores de la ciudad de Arequipa	57
Tabla 5.	Distribución de alumnos por secciones	59
Tabla 6.	Distribución de alumnos por edad en años	60
Tabla 7.	Distribución de la media, mediana y la moda de la muestra	61
Tabla 8.	Distribución de alumnos por sexo	61
Tabla 9.	Distribución de alumnos por situación civil de los padres	62
Tabla 10.	alumnos por intención de seguir estudios	63
Tabla 11.	Alumnos por resultados académicos	64
Tabla 12.	Dimensión Sí Mismo de la autoestima	65
Tabla 13.	Dimensión Social de la autoestima	66
Tabla 14.	Dimensión hogar de la autoestima	67
Tabla 15.	Dimensión escuela de la autoestima	68
Tabla 16.	Evaluación de la autoestima general	69
Tabla 17.	Dimensión autorregulación de la procrastinación	70
Tabla 18.	Dimensión postergación de tareas de la procrastinación	71
Tabla 19.	Correlación postergación de tareas vs autoestima general	73
Tabla 20.	Correlación autorregulación vs autoestima general	73
Tabla 21.	Correlación autorregulación vs autoestima sí mismo	74
Tabla 22.	Correlación autorregulación autoestima social	75
Tabla 23.	Correlación autorregulación vs autoestima hogar	75
Tabla 24.	Correlación autorregulación vs autoestima escuela	76
Tabla 25.	Correlación postergación de tareas vs autoestima Si Mismo	77
Tabla 26.	Correlación postergación de tareas vs autoestima social	77
Tabla 27.	Correlación postergación de tareas vs autoestima hogar	78
Tabla 28.	Correlación postergación de tareas vs autoestima escuela	78
Tabla 29.	Resultados generales por aplicación de inventarios	114
Tabla 30.	Matriz de consistencia interna Plan de Intervención	115
Tabla 31.	Programa de Intervención Psico educativo	117
Tabla 32.	Carta Gantt calendario de sesiones del Programa de Intervención	118

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Distribución de alumnos por secciones	59
Figura 2.	Distribución de alumnos por edad	60
Figura 3.	Distribución de alumnos por genero	61
Figura 4.	Distribución de alumnos por situación civil de los padres	62
Figura 5.	Alumnos por intención de seguir estudios	63
Figura 6.	Alumnos por resultados académicos	64
Figura 7.	Dimensión sí mismo de la autoestima	65
Figura. 8.	Dimensión social de la autoestima	66
Figura. 9.	Dimensión hogar de la autoestima	67
Figura 10.	Dimensión escuela de la autoestima	68
Figura 11.	Evaluación de la autoestima general	69
Figura 12.	Dimensión autorregulación de la procrastinación	70
Figura 13.	Dimensión postergación de tareas de la procrastinación	71
Figura 14.	Frecuencias de áreas conflictivas a intervenir	114

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, es el resultado de un estudio descriptivo, no probabilístico transversal, aplicado a 130 estudiantes (70 varones y 60 mujeres) del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya - Arequipa, para determinar las posibles conductas procrastinadoras que pudieren tener, así como la correlación entre la procrastinación y la autoestima personal del estudiante.

Se aplicaron los inventarios de: Procrastinación Académica de Busko (1998), traducido y validado por Álvarez (2010) y estandarizado por Domínguez (2016) y el cuestionario de Autoestima forma Escolar de Coopersmith 1967, validado y estandarizado por Ayde Chahuayo y Betty Díaz (1995). Encontrando que el 44.6% de los estudiantes encuestados muestran una alta autoestima, el 40.8% moderada y el 14.6% presenta una baja autoestima general; sobre la procrastinación se estableció que la mayor frecuencia está en el hábito de postergación de tareas, donde se localizó que el 34.6% de los estudiantes la padecen, la investigación también determinó que el 16.9% de los estudiantes tiene baja autorregulación, sin embargo no se encontró correlación entre procrastinación y autoestima en ninguna de sus dimensiones.

Palabras clave: Procrastinación, autoestima, dilación, estudios, adolescencia,

ABSTRACT

The present research work is the result of a descriptive, correlated bivariate study, applied to 130 students (70 males and 60 females) of the fifth year of high school I E San Martin de Socabaya-Arequipa; to determine possible procrastinating behaviors they may have, as well as the correlation between procrastination and the student's personal self-esteem.

The inventories of: Academic Procrastination of Busko (1998), translated and validated by Alvarez (2010) and standardized by Dominguez (2016) and the self-esteem form of Coopersmith school form (1967), validated and standardized by Ayde Chahuayo and Betty Diaz (1995), were applied. Finding that 44.6% of the students surveyed show high self-esteem, 40.8% moderate and 14.6% show a low general self-esteem; about procrastination it was established that the highest frequency is in the habit of postponement of tasks, where it was found that 34.6% of the students suffer from it, the research also determined that 16.9% of the students have low self-regulation, however no correlation was found between procrastination and self-esteem in any of its dimension.

Keywords: Procrastination, self-esteem, procrastination, studies, adolescence

INTRODUCCIÓN

Quién alguna vez no ha escuchado a su profesor o docente decir sobre un compañero de estudios o sobre sí mismo: - *¡Es muy inteligente, pero flojo, no quiere hacer sus deberes!*, y con ese estigma se va formando el nuevo ciudadano futuro de la patria. Esta recurrente escena que día a día, año a año, se va repitiendo inexorablemente en las aulas de casi todo el país, es causa de un sinnúmero de frustraciones, traumas y complejos, cuyo colofón se da cuando años después esos estudiantes ya adultos, con obligaciones sociales y familiares no pueden lidiar adecuadamente con sus deberes laborales, sociales, tributarios, culturales, familiares, etc., porque el hábito o conducta de procrastinar, se tornó para ellos un estilo de vida, donde la respuesta “*me gusta trabajar a presión*”, “*seguro que posponen la entrega*”, “*ya hijo(a), mañana lo hacemos*” o “*el gobierno siempre amplía el plazo de entrega*”; Es el tibio consuelo con el que un procrastinador trata de esconder la desazón y la frustración de haber incumplido una vez más, pese al sinnúmero de ofrecimientos, promesas y hasta castigos que se auto infligen, por haber reincidido.

De otro lado, la autoestima, es la autovaloración que hace de sí mismo el individuo, partiendo de su identificación con su entorno, inicialmente familiar, para luego expandirse hacia la sociedad y especialmente la escuela, donde pasará luengos años de adaptación, crecimiento, formación y socialización. Misitu y otros (como se citó en Ortega, Mínguez y Rodes, 2001, p. 47) proponen que “la autoestima es como un constructo hipotético, que representa el valor relativo que los individuos se atribuyen o creen que los demás les atribuyen”. Por su parte Coopersmith (como se citó en Verduzco, Lancelotta, Lara y Rubio 1989), indican que “la autoestima es la evaluación que hace y mantiene el individuo en relación consigo mismo, expresando un actitud de aprobación o rechazo e indica el grado en que el individuo se siente capaz, significativo, exitoso o valioso”. (p. 50), entonces “asumiendo que la autoestima está directamente relacionada con el aprendizaje, entonces el aumentar la autoestima de los estudiantes mejorará los niveles de aprendizaje”, (Acosta y Hernández, 2004, p. 83).

Para algunos autores la procrastinación es una conducta, otros la definen como trastorno, como una tendencia y finalmente los que la ubican como un rasgo de la personalidad. En fin sea como fuere, la procrastinación es definida como el hábito de la postergación (Steel, 2011; Chiale y Husmann, 2015; Zaid, 2010; Guzmán, 2013; Álvarez, 2010), es decir de la conducta de trasladar, irrazonablemente, para después la responsabilidad que se debiera atender ahora; esto lleva a preguntar: *¿soy procrastinador?, ¿desde qué edad nuestros jóvenes son afectados por esa conducta?, ¿La procrastinación es origen o consecuencia de una baja autoestima?, ¿Afecta o no la procrastinación los resultados académicos y por extensión nuestra autovaloración?*

Estas son algunas de las preguntas que esta investigación busca responder, determinando si los estudiantes del quinto de secundaria de la “Institución Educativa J.E.C. San Martín de Socabaya” - Arequipa, padecen el trastorno de la procrastinación y cuál es su correlación con su autoestima personal. El estudio se plantea, desde perspectivas presente y futura, determinar primero el nivel de postergación de tareas, así como la capacidad de autorregulación y la autoestima de los estudiantes en las dimensiones: sí mismo, social, hogar y escuela; luego se formula el problema de investigación y en base a ello se definieron los objetivos de la investigación, culminando con el marco teórico referencial, los antecedentes de estudio del tema planteado, tanto en el país como fuera de él, sus bases teórico científicas y la definición de conceptos.

Ya en la fase de investigación se plantean las hipótesis de estudio las variables a trabajar, el tipo de investigación, el diseño, método, población y muestra para concluir con los inventarios psicométricos a utilizar así como las técnicas estadísticas de análisis de datos, la contrastación de hipótesis, las conclusiones y recomendaciones cierran la investigación proponiendo los pasos necesarios que harán posible una mejora en la autoestima de los estudiantes evaluados como también modificar sus conductas procrastinadoras, para un mejor y exitoso desarrollo académico, personal y profesional, por medio de un programa de intervención psico educativo, corrección de conductas y mejora de su autoestima.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Marco histórico

1.1.1. La procrastinación

Podríamos decir sin temor a equivocarnos que la procrastinación es tan antigua como la humanidad, tal es así que ya Hammurabi (1792 – 1750 a. C), rey de Babilonia actual Irak, en el libro I de su famoso Código de Hammurabi, leyes 42 al 44, establece penas severas a los que demorasen hacer producir los campos de cultivo, (Lara, 2008). Los griegos por su parte, consideraban la dilación como un imperdonable defecto del carácter, así el poeta y filósofo griego Hesiodo (700 a.C.), en su obra sobre la agricultura y las estaciones, llamada “Los trabajos y los días”, se refiere a la procrastinación al decir: “No dejes nada para mañana, ni para pasado; no es el inútil en el trabajo quien llena su cabaña, ni el que lo difiere; la solicitud es la que aumenta la hacienda, siempre luchando está con desventuras, el hombre que demora su faena”, Universidad Nacional Autónoma de México UNAM, (1994, p. 51). También el filósofo ateniense Tusídeses (Atenas, 460 a.C. - ?, 395 a.C.) la calificaba como el peor rasgo de la personalidad de un individuo.

Aristóteles por su parte (Grecia 384 - 322 a.C.) , en su tratado *Ética a Nicómaco volumen VII*, la define como la trasgresión de las propias convicciones morales, categorizándola como un tipo de placer que arrastra a la razón, pero agrega que será según se trate de un placer necesario o no, así concluye en que la akrasia puede ser positiva o negativa según sea la búsqueda de un placer por el placer mismo o como la opción para huir del dolor, (Oriol, 2014, p. 41). Aunque también hay escritos que nos dicen que la “*Malakia*”, es un término más cercano a lo que hoy definimos como procrastinación, dado que los mismos griegos la usaban para definir a personas suaves, enfermizas, débiles o flojas incapaces de afrontar retos, (Arnal, 1998).

Para los egipcios y los romanos el tema tampoco fue ajeno, así los primeros exhortaban constantemente a su pueblo a “no dejar para mañana las obligaciones, pues el trabajador perezoso no llena el granero”, el político y orador romano Marco Tulio Cicerón (106 a.C. – 43 a.C.), expresaba que la procrastinación o lentitud en hacer las cosas era una odiosa costumbre, (Barreto, 2015). Como vemos esas y otras culturas ya identificaron el hábito de la procrastinación calificándola como negativa y perniciosa, pero siempre relacionadas con la agricultura o la guerra.

Corrían los siglos V y VI de nuestra era, cuando los monjes Evagrio el Pontico (365 d.C.), Juan Casiano (405 d.C.) y Gregorio Magno o San Gregorio (606 d.C.), hacen los primeros registros sobre los siete pecados capitales, que inicialmente eran ocho, dentro los cuales está la pereza, sancionando a quienes incurrieran en ella, por atentar contra sí mismo y la naturaleza de la creación, (López (2011, p 68).

Durante la edad media, con el cristianismo imperante, son muchos los mensajes que podemos relacionar con la procrastinación y que buscaban evitar que la gente caiga en el pecado de la pereza o la ociosidad, ejemplo: en la Biblia encontramos *“Porque si alguno no provee para los suyos, y mayormente para los de su casa, ha negado la fe, y es peor que un incrédulo.”* (1 Timoteo 5:8), por su lado Miguel de Cervantes y Saavedra, en su obra magna *“Don Quijote de la Mancha”*, nos dice: *“Sea moderado en su sueño, el que no madruga con el sol, no goza del día; y advierte ¡oh Sancho!, que la diligencia es madre de la buena ventura y la pereza su contraria, jamás llevo al término que pide un buen deseo”*; y así podríamos seguir en una interminable búsqueda de mensajes y aforismos sobre la pereza que como vemos casi siempre está relacionada a estados y situaciones negativas o desventajosas.

Procrastinación en el Perú

Perú, también hace su aporte sobre el tema de la procrastinación, durante el imperio incario existía un código de normas que era transmitido de forma oral, de boca a oído, de padre a hijo formando para facilitar su memorización algunas rimas y canticos que con el uso y el tiempo se convirtieron en frases morales y de conducta, ejemplo: el Inca Garcilaso de la Vega (1609), en sus "Comentarios Reales" nos afirma que existía una ley llamada casera, que prescribía que ninguno de los súbditos del imperio permaneciese ocioso, incluso los niños, los cojos, sordos o mudos que no tuvieran enfermedades discapacitantes, también debían trabajar, puesto que todos según su edad o capacidad debían ser útiles a la sociedad y al inca, (Inca Garcilaso de la Vega, 1959 p. 246).

En su interesante ensayo "La ley del Inca", Jorge Basadre G. nos dice a su vez, que en el imperio incaico crearon una especie de código de ética y moral que se transmitían en forma oral en forma de refranes y canticos, que lastimosamente no han sobrevivido hasta nuestros días, pero que en aquellos tiempos regían los actos públicos y privados de toda la sociedad del imperio, según sus castas y clanes creados para ejercer acciones de expansión militar, educación y difusión, , así tenemos entre otras frases los conocidos: "*Ama llulla, ama Sua, Ama Q'uella, no seas ladrón, no seas mentiroso, no seas ocioso*", Basadre, (s/f); encontrando entonces que ya en el incario la procrastinación era un factor influyente en la programación, desarrollo y logro de los objetivos sociales, pudiendo estar estos, asociados como en otras culturas a actividades productivas agrícolas, manufactureras, de minería, autodefensa, desarrollo comunal o al militar para estar permanentemente preparado para acudir al llamado del inca en sus campañas de expansión o defensa del incario.

La "Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO" a solicitud del gobierno boliviano, el 14

de setiembre del 2015, tomo por unanimidad el acuerdo de adoptar éste refrán de origen quechua, como lema universal de honestidad y trabajo; “*AMA SUA, AMA LLULLA, AMA QUELLA*”, *no seas ladrón, no seas mentiroso, no seas ocioso.*

Pero es en la época moderna cuando la procrastinación cobra relevancia como problema social y económico y es que desde la revolución industrial el comportamiento de postergar se torna en crítico porque su presencia afecta directamente quiérase o no a las personas de nuestro entorno. Desde la citada revolución industrial el tiempo de acción y reacción frente a los retos de la sociedad son mayores y más estresantes, los plazos son más rígidos y el respeto o temor al calendario o la puntualidad son evidentes, llegándose a considerar valores sociales importantes, (Natividad, 2014).

La producción en serie creada por Luis Resendez, 1901 y la producción industrial en cadena creada por Henry Ford 1906, en los albores del siglo XX, establecieron que de los resultados del trabajo de un individuo depende el trabajo y el éxito laboral de muchas personas y viceversa, esto asociado a que la modernidad ha alterado los ciclos biológicos y fisiológicos de las personas ciudadinas, haciendo que los horarios regulares de dormir, alimentarse, trabajar y descansar, no respondan a la necesidad naturales de los individuos, sino que estas sean adecuadas a los intereses del rendimiento general, a diferencia de la sociedad agrícola supuestamente menos desarrollada y no tan afectada por la influencia de la vida moderna, a pesar de los incesantes esfuerzos por adaptar los ciclos productores agrarios, ganaderos y agroindustriales a las necesidades e intereses del progreso y la modernidad, (Natividad, 2014).

1.1.2. La autoestima

No importa quizá el hecho, la circunstancia, la forma ni tal vez las consecuencias, pero es seguro que en todas o por lo menos en casi

todas las alegrías, penas, llantos, voces, pesares, euforias o simplemente en todos los eventos del vivir y crecer del ser humano, está involucrada la autoestima, sea como ideación, pensamiento, valoración, como defensa o como instrumento de identificación y crecimiento, siempre la autoestima dictará las posibilidades, medidas o las capacidades del individuo , en otras palabras será la autoestima o la autovaloración la que le dará a una persona la posibilidad de lograr sus objetivos, cumplir sus sueños y realizarse como el ser humano que es. Muchos filósofos, poetas, autores, compositores, artistas y pensadores consideran a la autoestima como aquella inexplicable fuerza que empuja a las personas hacia adelante hacia la consecución de sus metas y sueños o es el lastre que amarra y arrastra a los mismos individuos hacia una inexorable inamovilidad o marasmo existencial.

Para unos estudiosos y psicólogos, la autoestima es la forma como el ser humano se auto valora y se percibe como un individuo social útil, valioso y considerado en consecuencia como tal; otros consideran la autoestima como un constructo hipotético que representa el valor relativo que los individuos se otorgan a sí mismos o creen que los demás les atribuyen, Musitu y otros (como se citó en Ortega, Minguez y Rodes, 2001), también hay autores que consideran a la autoestima como la valoración de lo que poseemos, ejemplo nuestras cualidades, competencias y destrezas físicas y psíquicas, también por los resultados éxitos o fracasos alcanzados, o finalmente por aquello que somos es decir por lo que mostramos o proyectamos ser. (Ortega et al, 2001).

Si bien es cierto que igual que la procrastinación, la autoestima es un elemento inherente al ser humano y su presencia es muy importante para la supervivencia del mismo, a diferencia del anterior constructo, sobre la autoestima mucho es, lo que se ha escrito, los primeros datos están referidos a los psicólogos neoyorkinos William

James y Horton Cooley (como se citó en Muñoz, 2011, p. 15), quienes realizan estudios contrastando el YO global con el YO conecedor, planteando que de dicho desdoblamiento nace la autoestima; por otro lado Carl Rogers propone que “la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados” (Prat y Peña, 2015 p.79), sin embargo reconoce que las personas son naturalmente sanas o por lo menos no tienen enfermedades, por lo tanto se aceptan incondicionalmente.

Otros estudiosos del constructo autoestima son: Maslow 1962 (como se citó en Chahuayo y Díaz, 1995) que propone su famosa “Pirámide de las jerarquías de las necesidades humanas”, donde plantea una escala o gradación para la satisfacción de las necesidades, relacionándolas directamente con la autorrealización del individuo, cuando satisface sus necesidades básicas de subsistencia, descritas en la base de la pirámide hasta las más exquisitas en la cima de la misma. Burns (como se citó en Chahuayo y Díaz, 1995, p. 15) describe que la actitud es una pauta más o menos estable y coherente de percepción, dirigido hacia un objeto, una persona o un ideal, de otro lado (Ortega et al, 2001) afirman que:

Entre los estudios sobre la autoestima referida al ambiente académico y escolar, tenemos que unas investigaciones se han centrado en el rendimiento escolar, Marsh 1992 y 1993, Marsh y Roche 1996; otras cifradas en las expectativas de los docentes Brouphy y Good 1974; también en las expectativas de los padres Coopersmith 1967; y finalmente hay los que se centraron en las expectativas de los propios pares o iguales, Seymour 1986. (p. 51).

1.2. Bases teóricas científicas

1.2.1. Procrastinación

A pesar de que la procrastinación es un hábito de muy antiguo origen en la historia de la humanidad, quizá debido a que es una

conducta o trastorno de reciente presencia académica, aun no existe una teoría específica que la explique, tal es así que el DSM – V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) de la Asociación Americana de Psiquiatría (*American Psychiatric Association, APA*); ni el CIE – 10 de la Clasificación internacional de enfermedades, décima versión (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* en inglés ICD), de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aun no la incluyen como trastorno, a pesar, como también se ha dicho, de que esta conducta es causante de más pérdidas económicas y de horas hombre que otras dolencias, enfermedades o adicciones incluidos los accidentes laborales y de tránsito.

Clariana, Cladellas, Gotzens, Badia y Dezcallar, (2014) indican que la procrastinación además del perjuicio académico que generan, presentan otras implicaciones negativas, para explicarlo citan diversos investigadores como: “Steel, 2007, que asegura que la procrastinación está relacionada con bajo nivel de consciencia o con el neuroticismo, pero también con impulsividad alta; y correlacionan negativamente con estrategias meta cognitivas y de autorregulación” (p. 425). Así, algunos psicólogos y estudiosos vienen proponiendo algunas teorías desde diversos enfoques para explicar este pertinaz hábito, (Natividad, 2014, p. 24):

1.2.1.1. Enfoque psicoanalítico

La procrastinación y la autoestima al ser trascendentes y propias de los seres humanos, se correlacionan, así lo consideran diversos tratadistas, por ejemplo Perry (2012) dice:

Los seres humanos somos manojos de deseos, caprichos, creencias e impulsos donde siempre habrá una permanente lucha entre el YO consciente y el YO inconsciente; el primero tratará de ser razonablemente eficiente y responsable, pero el segundo buscará por todos los medios de malgastar el tiempo vía

curiosidad, pereza o simplemente posponiendo el trabajo el mayor tiempo posible, (p. 110).

Con esto queremos plantear que la procrastinación está vinculada al sentimiento de miedo que genera el no poder cumplir adecuadamente con el reto planteado, quizá por las consecuencias negativas que podría generar en el adulto, por su natural temor a fallar y perder ascendiente o tal vez reputación, (Castillo, Cruz y Mauricio, 2011),

1.2.1.2. Enfoque conductual

Nos referimos al estado de reafirmación de una conducta por sus consecuencias, es decir una conducta de procrastinación se refuerza en el individuo porque en algún momento esta misma no generó las respuestas correctoras mínimas necesarias o por el contrario la conducta procrastinadora tuvo éxito en la acción esperada, Skinner (como se citó en Álvarez, 2010). La ley de la igualación y la ecuación esperada, ha permitido estudiar la conducta de la elección, demostrando que los eventos se suceden unos a otros, no todo puede suceder al mismo tiempo, (Herrnstein 1970 y Steel 2007 y 2011, como se citó en García 2013, p. 46) así, la conducta de la selección de la tarea lleva a los individuos a escoger entre dos o más variables u opciones, mostrándose la impulsividad como el rasgo más característico para elegir, siendo éste el talón de Aquiles del procrastinador crónico; ello debido a que a los impulsivos les resulta difícil, casi imposible controlar sus deseos y diferir la satisfacción que les ocasiona el plazo de recompensa, es decir muestran incomodidad cuando el beneficio o la utilidad de la acción se dará a largo plazo, (Arce y, Santisteban, como se citó en García, 2013).

1.2.1.3. Enfoque cognitivo y cognitivo conductual

La distorsión del pensamiento como causal de procrastinación propuesta por Albert Ellis, influye directamente en el estado

emocional y el comportamiento de las personas, Ellis (como se citó en García, 2009), explica que las personas poseen creencias irracionales, no justificadas y menos razonables, entendiéndose esto último como la ideación fijada como resultado de un abstracto no necesariamente real ni cierto; en consecuencia y relacionado con la procrastinación, el individuo se plantea constantemente metas y objetivos exagerados, elevados, ajenos a la realidad, que generalmente concluyen en fracasos, debido a la alta expectativa originalmente planteada como meta, el procrastinador finaliza cuestionando sus habilidades para realizar la tarea, concluyendo en que no es capaz de afrontar retos ni lograr objetivos, que lastimosamente otros individuos logran con relativa facilidad, esta situación lo lleva a dar y darse excusas para justificar el incumplimiento, tratando de calmar la ansiedad y la frustración.

1.2.2. La autoestima

No a todo ser humano se le da la facilidad de gozar de una alta autoestima, por el contrario es más fácil caer en estados de autoestima baja, las razones son muchas, tantas como personas y retos hay en el mundo, lo que sí sabemos, es que la autoestima o la autovaloración se aprende en la interacción social de los individuos inicialmente con su familia próxima, luego con sus pares y finalmente con la emulación de personas significativas, (Ortega et al, 2001), de otro lado pero coincidentes, Dolors, (2016), encuentra que “los adolescentes basarán su crecimiento en la constante competencia interpersonal, misma que deberá ser positiva para generar una buena autoestima”, (p 1); por su parte Nathaniel Branden en su libro “El Poder de la autoestima”, nos asegura que “*la autoestima se adquiere, no se da*”, especialmente cuando se tiene que elegir o cuestionar los caminos establecidos como válidos u dogmáticos, allí es donde inicia el trajín de forjar la autoestima, y agrega: “...¿Deberíamos respetar las reglas internas o cuestionarlas?, inquirir

entre: Independencia vs Conformidad; Autoexpresión vs Autorrepudio o finalmente Autoafirmación vs Autorendición, (Branden, 2011).

El neuropsicólogo Dr. Pedro Ortiz, en su interesante libro, *Formación de la Personalidad*, alude a una serie de artículos sobre educación, sociedad y personalidad, donde nos habla de que los seres humanos somos el sùmmum organizado de información epigenética, que inicia en la herencia genética de sus células y socio cinética a partir de la información social recibida al dar inicio la construcción de la estructura consciente, esta conformación psico neural hace que seamos los únicos en la naturaleza en estar organizados hasta en cinco niveles de información: “Genética por la composición de sus células, metabólica en sus tejidos, neural en sus tejidos orgánicos, psíquica inconsciente en sus sistemas psíquicos afectivo – cognitivo de tipo animal y psíquico consciente por la formación en tres sistemas afectivos cognitivos y conativo de tipo personal”, Ortiz (1997) y continua:

Este último sistema mental es el que nos identifica como seres humanos, pues a partir de esa etapa aparecieron las sensaciones cerebrales, afectivas y cognitivas que denominaremos información psíquica humana con voluntad, deseos, sentimientos y emociones, elementos a partir de los cuales podemos formar nuestra autovaloración y finalmente nuestra autoestima. (p. 8)

Son estos tres sistemas psíquicos, los que según Ortiz, nos permitieron evolucionar desde la condición de animales superiores hasta miembros de una sociedad organizada en base a información y su interacción de tipo social, pasando por las etapas de primate, luego homo sapiens y finalmente seres sociales, con conciencia de lo que somos en otras palabras, psiquis.

En la Universidad de Wisconsin USA, Davison, 2000 (como se citó en Ackerman, 2005) realizó:

Estudios en dos grupos de personas con tipos de temperamento opuestos, uno con individuos vulnerables al estrés y la depresión, fácilmente contrariables, irritables con baja capacidad de reacción a la adversidad, el otro con personas muy resilientes, optimistas y esperanzados, poco depresivos en suma gente explícitamente positiva; se les realizaron estudios de imagenología por medio de un tomógrafo con emisión de positrones para buscar diferencias neuronales y fisiológicas en los cerebros de los individuos según su agrupación, se encontró que las personas positivas tenían mayor brillo mental en el córtex izquierdo prefrontal y una amígdala inhibida, en el otro grupo la amígdala cobraba mayor actividad y el córtex prefrontal no se mostraba animado o activo, (p. 215).

Por otro lado en la universidad de Harvard, Jerome Kagan encontró los mismos resultados llegando a la conclusión que la carga genética puede predisponer a un individuo a mostrar ciertas tendencias hacia la infelicidad y la baja autoestima, sin embargo en ambos casos afirman que dicha condición, puede y de hecho es mejorada por la influencia de los padres, familiares, amigos, escuela y entorno en general, (Ackerman, 2005).

1.2.2.1. Enfoque cognitivo de la autoestima

Esta referido a las percepciones, pensamientos y creencias que tiene un individuo de sí mismo o de su entorno una vez que procesa la información, es decir cuando define como opinión la ideación que tiene de la realidad, por ejemplo: un individuo interpretará la realidad según como sus creencia o ideas estén preparadas para hacerlo, si es una persona acomplejada, pensará que las miradas ajenas son de crítica o burla, pero si tiene una autoestima alta, pensará que es admirado y se sentirá seguro de sí mismo y orgulloso de sus logros o apariencia.

Así el enfoque cognitivo de la autoestima, nos dice que esta última estará condicionada a la comprensión que tengamos de la realidad, sea esta interna es decir de nosotros mismos o externa sobre el conocimiento de los otros; esa realidad la plasmamos en imágenes intensas y actualizadas a un espacio y tiempo determinado, estableciendo así un comportamiento, emoción o conducta denominada auto concepto o autoestima, (Salazar y Uriegas, 2006).

1.2.2.2. Enfoque humanista de la autoestima

La autoestima está directamente relacionada con la autorrealización del individuo, por lo tanto es capaz de crear sus propias condiciones de desarrollo y crecimiento, consciente de lo que es y lo que debe ser como ser humano, en otras palabras es responsable de su propia vida, sin importar sus condiciones física, social o económica, en esa línea de estudio esta Amos (como se citó en Salazar y Uriegas, 2006), que propone estimular en los estudiantes el cultivo de la voluntad, para después cosechar sus propias facultades, base de su personalidad.

Así, el enfoque humanista propone que el ser humano es mayor que la suma de sus partes, por lo que los estudiantes deben ser educados en ambientes que propicien su autoconocimiento holístico, fortaleciendo sus valores y realización, “la educación tiene por meta la de promover la autorrealización de la persona para que llegue a ser plenamente humano”, potenciando sus capacidades hasta la altura máxima posible, Maslow (como se citó en Salazar y Uriegas, 2006, p. 16), coincidente con el modelo JEC (Minedu, 2014).

1.3. Investigaciones o antecedentes del estudio

Tomando en cuenta que la investigación se desarrolla en un ambiente educativo y que por la descripción del tema encontramos que la

aplicación práctica de la variable procrastinación está referida a los resultados académicos y la variable autoestima alude a los estados de ansiedad y estrés que se pueden generar en los estudiantes, así la dinámica de solución de ambas, transita por el conocimiento de las causas y consecuencias de las mismas, (Jiménez, 1998). “Una persona con baja autoestima, tenderá a mostrar bajo nivel de autoeficacia en consecuencia a procrastinar, quizá debido al temor de fallar en la tarea, y esto generalmente se asocia a estados de ánimo depresivos”, (Burka y Yuen, 1983; como se citó en Guzmán, 2013, p. 18).

1.3.1. Antecedentes de estudio en el extranjero

Pardo, Perilla y Salinas, (2014), *Relación entre procrastinación académica y estado ansiedad rasgo en estudiantes de psicología*, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios de Bogotá Colombia.

Publicaron una investigación donde aplican como instrumentos de medición la escala de procrastinación de Busko adaptada por Álvarez (2010), y el inventario auto descriptivo de ansiedad rasgo IDARE, en 100 estudiantes varones y mujeres entre los 18 y 37 años, demostrando que estas dos variables procrastinación académica y el estado ansiedad rasgo presentan una correlación directa positiva, a mayor riesgo de dilación mayor rasgo de personalidad ansiosa, coincidiendo con Vahedi, Frrokhi y Gahramani, 2012 y Onwegbuzie, 2004 (como se citó en Pardo, et al 2014), sin embargo las variables dilación y rendimiento académico no presentan correlación, por lo que no se puede atribuir al hábito de la procrastinación, malos resultados académicos. Asimismo concluyen en que no se presentan mayores diferencias entre las variables de género, edad, semestre, horarios laborales, por lo que estos tampoco son predictores del hábito de dilación, recomendando finalmente una mayor intervención clínica y la prevención en el ámbito educativo. (pp. 40–42)

Muñoz (2011) *Autoestima factor clave en el éxito escolar: relaciones entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio económico bajo*, Santiago de Chile.

Desarrolló un estudio de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, para observar las asociaciones de la autoestima con los diferentes factores en que se desenvuelve el estudiante en su escuela, tomando en cuenta cursos de la curricular escolar: habilidad numérica, vocabulario, creatividad, relaciones personales e interés por el trabajo escolar. Se les aplicó a 471 estudiantes del segundo básico el Test casa, árbol, persona (HTP), las sub escalas de inteligencia de Wechsler para niños revisada del test WISC-R, y Test de autoconcepto académico de Schmidt, Messoulam y Molina (2008) (EAA).

La autora, abordó la asociación de variables desde perspectivas como: autoestima y la familia, encontrando que la comunicación en el hogar, es la mejor alternativa de éxito para los hijos y que la separación o divorcio de los padres, contra lo que se pudiera creer, en el largo plazo no necesariamente genera graves estados de estrés ni negativos. Autoestima y pre escolaridad, Autoestima y rendimiento académico, coincidiendo con varios autores que indican que la asociación de las variables autoestima y rendimiento académico no tiene resultados evidentes, de hecho Cordero y Rojas, 2007 (como se cita en Muñoz 2011 p. 46,47) no encuentran relación entre rendimiento académico y autoestima.

Duran, (2017) *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología*, (Caso PUCESA), Ambato Ecuador.

La autora realizó una investigación de tipo exploratorio, descriptivo y correlacional para determinar la relación enunciada en el título, pero además buscó diagnosticar si los estudiantes evaluados tienen el hábito de la postergación así como determinar el nivel de autorregulación emocional, pero entendida como la capacidad de controlar sus emociones; aplico a 290 estudiantes de psicología los instrumentos siguientes: Escala de procrastinación académica de Busko (EPA), Escala de procrastinación académica de Tuckman adaptación argentina (ATPS - 1990) y el cuestionario de Regulación emocional de Gross y John (ERQ – 2003), llegando a la conclusión de que sí existe relación entre las variables procrastinación académica y autorregulación emocional aunque con muy bajo nivel.

Sánchez, (2010), *Procrastinación académica un problema en la vida universitaria*, de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz de Huixquilucan – México, analizó el tema procrastinación relacionándolo con las variables rendimiento académico y deserción escolar.

La autora hizo una interesante recopilación de datos de diversos investigaciones internacionales y nacionales en la republica mexicana, relacionando la variable procrastinación con las variables rendimiento académico y la deserción escolar, encontrando que la procrastinación académica esta significativamente relacionada con el bajo rendimiento escolar o académico, específicamente en la falta de puntualidad y dificultades para seguir instrucciones, lo que genera estrés personal, deterioro en la salud física y emocional de los estudiantes, sin embargo concluye proponiendo desarrollar más investigaciones sobre el tema a nivel descriptivo y correlacional sobre las variables propuestas. (pp. 89-93).

1.3.2. Antecedentes del estudio en el país.

Realmente en Perú, son pocas las publicaciones sobre el tema, basta decir, por ejemplo; que la Biblioteca Nacional del Perú y la Biblioteca Municipal de Arequipa, no tienen en sus estantes ningún texto o publicación sobre procrastinación; sin embargo, el esfuerzo de los pocos que han investigado el tema es enorme y significativo, gracias a ellos hoy tenemos importantes e interesantes investigaciones y publicaciones nacionales patrocinadas por diversas universidades e instituciones como:

Medina y Tejada (2015), *Autoestima y Procrastinación académica en jóvenes universitarios*, Universidad Católica de Santa María de Arequipa.

Partiendo del análisis lógico a mayor autoestima menor procrastinación, plantearon su trabajo para encontrar la correlación inversa de dichas variables, para ello trabajaron con 417 estudiantes de la UCSM, aplicándoles los inventarios de procrastinación de Busko y de autoestima de Coopersmith, para determinar además las correlaciones de género, edad y el tiempo que transcurre entre el inicio de los estudios universitarios y la culminación de los mismos.

Llegaron a la conclusión de que sí existe correlación inversa entre las variables Procrastinación académica y autoestima en los citados estudiantes, pero agregan que los discentes no postergan sus responsabilidades académicas por una razón definida o explícita, sino por una mala autorregulación basada en la autoestima, pues si el individuo posee un bajo autoconcepto, tenderá a postergar con más frecuencia sus obligaciones.

Alegre, (2014), *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana*, Revista de Educación y Psicología de la USIL, Vol 1 Nro 2

Publicó un trabajo de investigación donde busca establecer la relación entre ambas variables procrastinación y Autoeficacia, evaluando a 348 estudiantes de universidades públicas 29.9% y privadas 70.1%, con las escalas de procrastinación de Busko (1998) y un inventario de autoeficacia diseñado por el mismo autor, Alegre, (2014).

Al analizar los resultados por medio del coeficiente de correlación de Pearson, encontró que ambas variables tenían una correlación baja negativa ($r = -.234$), pero intervalos de confianza alta respectivamente 95% y 99%; Concluyendo que la procrastinación tiene directa relación con la percepción que el estudiante entiende de sí mismo y sobre su capacidad y habilidad para desarrollar la tarea encargada, en otras palabras valúa su autoestima, pues mientras mayor confianza tenga en sus habilidades mayor será la probabilidad de que el estudiante inicie y culmine su tarea sin postergarla; así la procrastinación deberá ser analizada como un problema afectivo emocional y de autorregulación, Bandura, 1997, Tucman & Monetti, 2011 (como se citó en Alegre 2014), por lo que la intervención pedagógica se dirigirá a convencer al estudiante a creer en sí mismo y en sus habilidades. (pp. 74 – 76).

Álvarez, (2010), *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*, Revista Persona Nro. 13 enero – diciembre 2010.

Realizó un interesante estudio sobre la procrastinación académica y general (Busko, 1998, adaptada por él mismo), aplicando ambas escalas a estudiantes del quinto de secundaria de un colegio de

Lima Metropolitana, encontrando similitud de resultados entre los dos inventarios, sin embargo agregó, que la escala de procrastinación académica muestra una mayor presencia que la general, coincidiendo con Ellis y Knaus 1977, O'Brien 2002, y Steel 2007, (como se citó en Álvarez 2010, p. 173), quien continua su explicación indicando que posiblemente haya mayor presencia de procrastinación académica debido a la evidente presencia de distractores directos como dormir, ver televisión, la computadora, internet, las redes sociales o simplemente dedicarse a videojuegos o actividades lúdicas más divertidas y menos estresantes que la tarea escolar, Pychil, Lee, Thibodeau & Blund 2000, (como se citó en Álvarez, 2010, p. 173).

Finalmente concluye en que no hay diferencia significativa a nivel de evolución académica ni de rendimiento escolar al evaluar los resultados de los grados cuarto y quinto de secundaria, tampoco en los roles de género. Sin embargo concuerda con Fee y Tangney 2000 y Steel 2007 (Citados por Álvarez 2010) en que procrastinar produce en las personas pacientes de esta conducta sensación de minusvalía y falta de aceptación en la vida, lo que obviamente los lleva a estados de baja autoestima. (p. 174).

Domínguez, Villegas y Centeno, (2014), *Procrastinación académica, validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada*, Revista Liberatit Vol.20 Nro. 2; Lima, Perú.

Hicieron un estudio de validación de la escala de Procrastinación Académica de Busko EPA 1996, adaptada por Álvarez (como se citó en Domínguez, Villegas y Centeno, 2014), donde concluyen que la escala de procrastinación de Busko presenta una estructura bidimensional o bifactorial, como ellos la denominan, a saber: dimensión de autorregulación académica, determinada por nueve

ítems o preguntas y la dimensión postergación de actividades, con tres ítems o preguntas, quedando un saldo de cuatro ítems que los investigadores separan por no cumplir con los requisitos mínimos de homogeneidad, llegando a la conclusión de que la escala de procrastinación de Busko analizada, cuenta con propiedades psicométricas adecuadas, puede ser perfectamente usada para evaluar la conducta de autorregulación académica y la organización del tiempo.

Vargas y Alva, (2016) *Juicio Moral y autoestima en estudiantes escolares del quinto año de secundaria de colegios de Lima metropolitana*, Revista IIPSI Vol 19 Nro. 1, Facultad de psicología de la Universidad Mayor de San Marcos (UNMSM).

Investigaron la relación entre el juicio moral y la autoestima en 400 estudiantes de sexo masculino de entre 16 y 17 años del quinto de secundaria de condición socio económica baja y media baja, para ello aplicaron sendos inventarios, para la variable autoestima el de Coopersmith 1967 y para juicio moral, el de Reflexión Socio Moral de Gibbs y Widaman 1982 (como se citó en Vargas y Alva 2016), encontrando que existe correlación entre ambas variables, lo que permite inferir que hay una relativa proximidad entre los juicios morales y la autoestima en los estudiantes investigados, de igual forma concluyeron en que hay diferencias sustanciales en la autoestima entre los estudiantes de centros educativos estatales y los privados. (p. 127).

En Arequipa, Chahuayo y Díaz, (1995) *Adaptación y estandarización del Inventario de Autoestima original, forma escolar de Stanley Coopersmith 1967, en estudiantes de educación secundaria de menores de la provincia de Arequipa*.

Desarrollaron un extenso estudio en 5852 estudiantes de diversos planteles educativos privados y públicos de la región; verificando la confiabilidad del inventario de Coopersmith, encontrando correlaciones altas en coherencia interna 0.75; test - retest de 0.99, concluyendo en que el inventario de autoestima de Coopersmith, es consistente y que está libre de errores aleatorios. La validez de construcción empírica y validez factorial del mismo, fue determinada al encontrar coeficientes de correlación de .88 en varones y .82 en damas, por tanto la prueba cumple con los cometidos establecidos para ella. Finalmente encontraron que el 99% de las preguntas o ítems son de dificultad moderada, ubicándose entre los límites de 0.20 a 0.74. Determinando que las escalas percentilares, puntajes T y Eneatipos de los baremos, medidas o estándares elaborados para la interpretación de los puntajes directos, pueden ser utilizados para medir diversos grupos poblacionales.

Concluyeron en que la mayoría de estudiantes encuestados se encuentra en nivel promedio de autoestima, tanto en niveles totales como sub escalas, mas no existen diferencias significativas entre varones y damas, pero si hay diferencia en la autoestima de los estudiantes procedentes de instituciones educativas privadas frente a las públicas, así también la autoestima varía según las edades pudiendo agruparse estas en dos niveles adolescentes 13 – 14 años y jóvenes 17 – 18 años. (pp. 226–230).

1.4. Marco conceptual

1.4.1. Procrastinación

Si bien en el Diccionario de la Real Academia de la lengua Española, (RAE, 2001) no existe el termino procrastinación, si considera el verbo transitivo procrastinar indicando que es la acción y efecto de diferir o aplazar alguna acción; Chiale y Husmann (2016) nos dicen que: “Procrastinar es el acto de dilatar diferir, postergar o

suspender de manera constante y sistemática tareas importantes dejándolas para más tarde”, (p. 22). Por otro lado Steel, aclara aún más el concepto diciendo: “Desde que apareció en el siglo XVI en inglés la palabra procrastinación, no se refiere simplemente a diferir la responsabilidad, sino a posponerla irracional y hasta voluntariamente aun sabiendo que esa postergación nos perjudicará inexorablemente”. p.19).

En una posición diferente, Ferrari 1993 (como se citó en Guzmán 2013), en su ensayo Procrastinación una mirada clínica, dice: “En ocasiones se habla de que la procrastinación puede entenderse como algo positivo en determinados contextos, ya que podría funcionar como mecanismo de prevención de riesgos al afrontar tareas con resultados inciertos”, (p. 5); finalmente, Busko (1998) en la introducción al problema de su tesis *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*, nos dice que “Algunos investigadores sugieren que existe una conexión entre procrastinación y perfeccionismo”, (p. 4), proponiendo que la procrastinación es una forma de buscar perfección en el trabajo o en el estudio.

Personalmente opino que procrastinar es la acción voluntaria o refleja de postergar indefinidamente el inicio o desarrollo de una acción o ideación, con la esperanza de que esta se solucione sola o el estresante se disipe de alguna forma, sin generar mayores consecuencias; acción que puede verse reforzada por la consecución de logros o recompensas idénticos a los alcanzados por los no procrastinadores.

1.4.2. Procrastinación Académica

Siguiendo las premisas descritas, diremos que procrastinación académica es la acción de postergar las tareas o deberes relacionados con la evolución pedagógica del estudiante,

observándose que los estudiantes procrastinadores postergan el inicio de sus tareas o inician la acción de estudiar más tarde de lo óptimo, Álvarez (2010), siendo probable que tal situación sea resultado de una discrepancia entre su intención de hacer la tarea y sus hábitos de estudio u ocupaciones, Milgram, Sroloff & Rosebaum 1988, (como se citó en Álvarez, 2010).

1.4.3. Autoestima

El Diccionario de la Real Academia de la lengua Española (RAE 2001), considera la autoestima, como la valoración generalmente positiva de uno mismo, en otras palabras es el valor que se auto aplica una persona en comparación con su entorno, en psicología la autoestima es la forma como nos auto valoramos, pudiendo un individuo mostrar o poseer una autoestima alta o baja según su propio auto concepto. Acosta y Hernández (2004) citan a:

Rogers, (1967), quien define la autoestima como el “conjunto organizado y cambiante de percepciones que el sujeto describe como datos de su propia identidad”, y continúan los autores, indicando que el psicólogo venezolano Yagoskeski, (2010), nos dice que la “autoestima es el proceso de valoración profunda y externa sobre los sentidos de valía y merecimiento que cada individuo hace sobre sí mismo” con el consiguiente efecto sobre su propio comportamiento y con la característica adicional que el sujeto puede o no, estar consciente de dicha acción”, (p. 84).

La autoestima tal como podemos deducir es la imagen que tienen las personas sobre sí mismas, integrando sus pensamientos y emociones en suma sus sentimientos, lo que se refleja en una autovaloración que puede ser cierta, exagerada, subvaluada, etc., pero que directamente se percibe como calificativo de un sentimiento interno, personal, difícil de comprender externamente, así, la observación no basta, de allí la necesidad de evaluarla con algún instrumento capaz de hacerlo con mediana precisión.

1.4.4. Jornada Escolar Completa (JEC)

La jornada escolar completa (JEC) por sus siglas en castellano, es el modelo de servicio educativo implementado por el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU), cuya característica principal es el incremento de la jornada escolar, de allí su denominación, hasta las 45 horas pedagógicas semanales o 9 horas diarias, ello con la finalidad de mejorar la calidad pedagógica que se imparte en las instituciones educativas secundarias del país, ampliando las oportunidades de aprendizaje de los educandos, promoviendo el cierre de brechas educativas y la equidad de oportunidades para todos los estudiantes secundarios del Perú. (MINEDU, 2014).

Como dice el propio Ministerio de Educación del Perú, esta propuesta no se centra únicamente en la ampliación del tiempo de permanencia de los educandos, los docentes, personal auxiliar y directivos de una institución educativa, sino que se reconfigura y amplía el papel de los espacios físicos de las escuelas convirtiéndolos en espacios con infraestructura y equipamiento tecnológico idóneos para el aprendizaje, permitiendo además que el pedagogo pueda desplegar todas sus capacidades y conocimientos a través de estrategias técnicas y recursos, garantizando así, una gestión eficiente y efectiva en valores, buena convivencia y aprendizajes oportunos y gratificantes (Ley 28044).

1.4.5. Adolescencia

Adolescencia es la etapa de transición del desarrollo humano, entre la infancia y la edad adulta, donde se dan una serie de cambios físicos, psicológicos y fisiológico, (Montoya, 2010), coincidiendo con ello el DRAE nos dice que adolescencia es el periodo de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud, DRAE (2016), dándose en esta etapa cambios tanto biológicos como antropométricos, fisiológicos y endocrinos, por ejemplo la maduración sexual, el cambio de voz o el inicio de la capacidad reproductiva, etc.,

(Domínguez, 2016); pero también cambios psicológicos como inestabilidad emocional, irritabilidad, hipersensibilidad, cambios severos de conducta y dificultad en sus relaciones sociales especialmente con los adultos.

Es en este periodo de vida cuando el joven mostrará un avance fenomenal del pensamiento abstracto, formando un pensamiento crítico y un alto sentido de la independencia, es decir que a partir de esta edad, el adolescente buscará su individualidad en su entorno, tratando de destacar en su grupo de amigos, escuela o barrio.

Varios autores, psicólogos y tratadistas equivalen la pubertad y la adolescencia como etapas de transito del desarrollo humano, traumáticas psíquica y físicamente hablando, donde el antes niño se va alejando inexorablemente del mundo infantil que hasta ese momento lo cobijó, pero aún no ha completado su fase de identificación como un joven y menos como un adulto, aunque su pensamiento y acción ya quieren lograrlo; Acosta y Hernández (2004), nos dicen que “las posibles causas de una baja autoestima son múltiples: miedo, tensión, fracasos”, pero especialmente incomprensión propia y ajena, pues asevera que estudios en USA, demostraron que un niño o adolescente escucha un elogio por cada nueve reprimendas” (p. 86), por su parte Branden (2011), califica a la autoestima “como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole fortaleza y capacidad de regeneración” (p. 34), por lo que conocer y tratar la autoestima de los adolescentes es muy importante.

CAPÍTULO II

EL PROBLEMA, OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y VARIABLE

2.1. Planteamiento del problema

En psicología y especialmente en psicología educativa, todo o casi todo tiene que ver directa o indirectamente con la autoestima, al tratar con adolescentes y jóvenes, se encuentran muchas inquietudes, dudas y temores, elementos todos que afectan positiva o negativamente su autoestima, siendo uno de esos factores la procrastinación, puesto que su presencia y sobre todo sus consecuencias, afectan seriamente el desarrollo mental, psíquico y físico de los estudiantes, partiendo desde la dolorosa creencia de que no vale nada por su falta de efectividad y eficiencia a la hora de iniciar o culminar sus tareas, continuando por la frustración de sentirse impotente para comprender y combatir ese trastorno y finalmente cuando se rinde y pasa a engrosar la ya nutrida lista de personas adultas que no pudieron desarrollarse adecuada ni exitosamente en lo personal, social y económico como sus pares, lo que por medio de este trabajo se buscará responder, así se tiene que:

2.1.1. Descripción de la realidad problemática

“¿Vagancia?, ¿desidia?, ¿indolencia?, ¿indiferencia?, ¿desgano?, ¿pereza?, estas son algunas de las muchas denominaciones que convergen en el término procrastinación”, (Chiale y Husmann, 2015, p. 22), pero que en cualquiera de las situaciones en que se presente, conduce irremediablemente a una deficiente autovaloración la que finalmente desemboca en una pobre autoestima.

Las redes sociales, la vorágine de la modernidad o la simple influencia de aparatos domésticos como el televisor, la computadora, los video juegos e inclusive el celular, logran tal presencia y ascendencia en el quehacer diario de los individuos, que tornan esta conducta en una forma de vida para muchas personas, cualquiera que sea su nivel profesional, académico, social o económico, el ser humano moderno e hiperconectado, siempre se verá expuesto a

contraer o recaer según sea su caso particular, en conductas procrastinadoras, donde coinciden los objetivos finales voluntarios o involuntarios de postergar el inicio, ejecución o conclusión de una tarea, a cambio de la satisfacción pronta pero efímera de una aparente serenidad por el alejamiento del estresor, pero que finalmente conducirá inexorablemente a estados de ansiedad y baja autoestima, que el psicólogo necesita conocer y evaluar adecuadamente. Tice y Baumeister (como se citó en Pardo, et al, 2014) asocian el comportamiento de la procrastinación con el estrés, enfermedades orgánicas y psicológicas, afirmando que la omisión de actividades como dormir o alimentarse para realizar la tarea atrasada generará a la larga malestar físico y enfermedades psicosomáticas como resultado final.

Innumerables estudios, coinciden en que la procrastinación afecta en forma moderada, a por lo menos el 60% de la población mundial, siendo que un 25% de esta se ve perturbada en forma discapacitante Ferrari, 1995; Dryden, 2000 (como se citó en Martínez, 2014), es decir que por causas de la procrastinación, estas personas sufren estados de inmovilidad y falta de acción. Pero según el mismo autor, el periodo con las peores estadísticas es el universitario, donde hasta el 95% de los estudiantes sufre o sufrió alguna vez de procrastinación, reportándose que hasta el 50% de la población universitaria nacional tiene niveles moderados a severos de este trastorno.

Sin embargo, a nivel escolar y pre universitario, el problema no difiere mucho, dado que adolescentes y jóvenes en ese periodo de su vida, suelen presentar problemas con la autorregulación y organización del tiempo (Barreto, 2015); asimismo, según un interesante estudio de: Contreras, et al, (2011): “La adolescencia, es el periodo de mayor sensibilidad y por tanto, el de mayor peligro para la procrastinación”, (p. 1); encontrándose además que esta conducta

de postergación sin sentido, es una de las principales causas de deserción, abandono escolar y bajo rendimiento académico, con la consiguiente carga de ansiedad, frustración, estrés, baja autoestima, llegando incluso a cuadros depresivos y suicidas. Por su parte Bricklin y Bricklin, (1971), aseveran que los jóvenes y los adolescentes no están psicológicamente capacitados para trabajar eficazmente y no tienen control consciente sobre su pereza, mostrando en consecuencia un escaso autocontrol y baja autoestima.

Los efectos de la procrastinación en etapas adultas del desarrollo psíquico, mental y físico de los individuos es casi imperceptible, porque estas personas se esfuerzan por disimular su estado, llegando incluso al autoengaño, tardando mucho en descubrir ese patrón de conducta que los atrapa en un círculo vicioso de angustia y baja autoestima, pero estos mismos individuos sienten un gran alivio cuando descubren que esta dificultad es compartida por muchos, incluso con síntomas más severos que los propios, (Chiale y Husmann, 2015), sin embargo es en la juventud y la adolescencia cuando por diversos motivos la conducta de la procrastinación se manifiesta, instala y refuerza con mayor severidad, como también el deseo de combatirla o por lo menos reducirla, pero al no lograrlo desarrollan estados de angustia y auto culpa que los llevan a situaciones de bajo rendimiento académico y por extensión al deterioro de su estabilidad emocional y mental.

La I.E. San Martín de Socabaya, no es ajena a esta realidad, hemos encontrado en nuestros jóvenes discentes conductas propias de su edad, pero también conductas que los llevan a postergar o retrasar sus obligaciones académicas, así tenemos que al momento de aplicar nuestros cuestionarios, en los quintos de secundaria, se registra ausentismo, reiterados retrasos en el ingreso al centro educativo así como a las aulas durante el cambio de hora, dilación en entrega de trabajos y deserción entre sus estudiantes, estados y

conductas que podrían relacionarse con el hábito de la procrastinación.

2.1.2. Antecedentes teóricos

Antes de continuar, haremos un pequeño repaso sobre cuál es el origen del constructo polisémico “*Procrastinación*” (Álvarez, 2010), esta palabra desconocida para muchos, pero presente como seres humanos que somos y culpable de muchísimas de nuestras inacciones, fracasos y frustraciones; es trasladada al idioma castellano del anglicismo “*procrastination*”, que a su vez deriva del latín “*Procrastinare*”, compuesto por el prefijo “*Pro*” que se traduce “*hacia adelante o hacia el futuro*” y del adverbio “*cras* o *crastinare*” que significaría “*mañana*” (Zaid, 2010), quien además agrega, que el adverbio “*cras*” se refiere a la acepción “*el mañana*” específicamente hablando del día que sigue al de hoy, generando una sensación de esperanza o alejamiento del estresor o plazo de entrega, ejemplo: *Mañana será otro día*; y no al sustantivo “*la mañana*” en la acepción *mañana muy temprano*.

Este actuar o mejor esta conducta perniciosa de por sí, que tiene su origen en los albores de la humanidad, es también uno de los fenómenos o trastornos conductuales menos estudiados hasta por lo menos la segunda mitad del siglo pasado, siendo casi inexistentes trabajos anteriores a este periodo.

Por su parte la autoestima es la capacidad de auto valorarse como ser humano y persona útil a sí mismo y a la sociedad en que se vive, Maslow la define “como la necesidad de respeto que tiene una persona para reafirmar su autoconfianza y mantener una salud mental equilibrada, sintiéndose amado y respetado por los demás y por sí mismo”, Maslow, 1947 (como se citó en Ortega et al, 2001); finalmente las personas con autoestima baja o carentes de ella, son normalmente indecisos, temerosos, se les dificulta tomar decisiones por miedo a equivocarse, sufriendo de inamovilidad para

decidir y actuar en consecuencia; por su falta de confianza en sus propios procesos intelectuales, tienden a pegarse a líderes o caudillos que deciden por ellos, (Branden, 2011).

De lo anteriormente descrito podemos colegir que la procrastinación, es el hábito de la postergación y que ésta a su vez, puede afectar negativamente el desarrollo psíquico, intelectual y productivo de un estudiante, existiendo una relación directa y negativa entre autoeficacia y la procrastinación académica, (Alegre, 2014; Durand 2017); así, siguiendo con el mismo análisis, diremos que cuando una persona pierde la capacidad de lograr algo, pierde a su vez la motivación y la autoconfianza, al respecto Steel (2011) nos dice: “muchos procrastinadores dudan de su capacidad de triunfar, en consecuencia dejan de esforzarse, conduciéndolos al inevitable fracaso” (p. 160), y finalmente a una escasa o inexistente autoestima.

La procrastinación puede durar desde algunas horas hasta años según sea lo que se está procrastinando, puede ser una tarea, un examen o la elaboración de una tesis de grado; y continúa: El ciclo de la procrastinación tiene siete pasos, como menciona García, (citado por Barreto, 2015, p. 30):

Paso 1. ¡Esta vez empezaré con tiempo!

Paso 2. ¡Tengo que empezar pronto!

Paso 3. ¿Qué pasa si no empiezo? La ansiedad aumenta y, con ello, el número de cogniciones que se producen.

-¡Debí haber empezado antes!,

-¡Estoy haciendo de todo menos la tarea...!

Paso 4. ¡Todavía tengo tiempo, el plazo de entrega es . . . !

Paso 5. ¡A mí me está sucediendo algo!

Paso 6. La decisión final: hacer o no hacer la tarea. Al llegar a este punto, se debe tomar una decisión crucial.

Opción 1: No hacer la tarea (¡No puedo soportarlo más!, ¿Para qué intentarlo?)

Opción 2: Ejecutar la tarea (No puedo seguir esperando, Esto no está tan mal, ¡Acáballo ya y punto!)

Paso 7. La promesa, ¡Nunca volveré a procrastinar!. El malestar generado por este ciclo es tan intenso que se hace todo tipo de pactos y promesas consigo mismo para no volver a procrastinar.

Pero este ciclo, puede ser modificado por el nivel de autoconfianza que el propio individuo posee, la calidad de satisfacción que le genera y el tiempo transcurrido entre la acción y la recompensa. Steel (2011) propone los siguientes cuatro factores motivacionales: 1) Expectativa. Generada por la sensación de comodidad o no, que se perciba por la consumación de la tarea, es decir una alta o baja expectativa en sí mismo, en suma autoconfianza. 2) valoración. La calificación como placentera o estimulante de la tarea frente al resultado o premio. 3) Impulsividad. Cuando la persona se ve poco atraída a realizar la tarea por la escasa motivación que esta o la posible recompensa representan. 4) Demora en la satisfacción. Es el tiempo de respuesta o recompensa al concluir la tarea. Según sea inmediata o de largo plazo el reforzante o premio obtenido por la conclusión de la tarea, (Pardo, Perrilla y Salinas, 2014).

2.1.3. Definición del problema general y específico

Problema general

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la autoestima personal de los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya del distrito de Socabaya - Arequipa?

Problemas específicos

1. ¿Los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya, poseen el hábito de la procrastinación?

2. ¿Cuál es el nivel de autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya - Arequipa?
3. ¿Cuál es la relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión sí mismo de la autoestima, en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya - Arequipa?
4. ¿Cuál es la relación entre la dimensión autorregulación académica de la Procrastinación y la dimensión social de la autoestima, en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya - Arequipa?
5. ¿Cuál es la relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión hogar de la autoestima, en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya - Arequipa?
6. ¿Cuál es la relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión escuela de la autoestima, en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya - Arequipa?.
7. ¿Cuál es la relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión sí mismo de la autoestima, en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya - Arequipa?
8. ¿Cuál es la relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión social de la autoestima, en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya - Arequipa?
9. ¿Cuál es la relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión hogar de la autoestima, en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya - Arequipa?
10. ¿Cuál es la relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión escuela de la autoestima, en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya - Arequipa?

2.2. Objetivo delimitación y justificación de la investigación.

2.2.1. Objetivo general

Determinar la correlación que existe entre la procrastinación y la autoestima personal de los estudiantes del quinto de secundaria de la I. E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

Objetivos específicos

1. Identificar si los estudiantes del quinto de secundaria de la I. E. San Martín de Socabaya – Arequipa, poseen el hábito de la Procrastinación.
2. Precisar el nivel de Autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
3. Conocer la relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión sí mismo de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
4. Identificar la relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión social de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
5. Precisar la relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión hogar de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
6. Conocer la relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión escuela de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
7. Identificar la relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión sí mismo de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya.

8. Precisar la relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión social de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya.
9. Conocer la relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión hogar de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya.
10. Identificar la relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión escuela de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya.

2.2.2. Delimitación del estudio

El presente estudio está delimitado a los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E. (JEC) San Martín de Socabaya, debidamente inscritos y matriculados en los registros de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa y los registros de la UGEL Arequipa Sur, según reglamento del MINEDU.

2.2.3. Justificación e importancia del estudio

El tema de la procrastinación y su correlación con la autoestima, tiene especial importancia por ser la primera, un problema social que inicia en la adolescencia y tiene extenso efecto en la vida de las personas y la segunda por ser la autoestima, el indispensable soporte mental y psicológico sobre el que se apoya un individuo para desarrollarse adecuadamente, por tanto es necesario determinar adecuadamente la existencia y nivel de ambas variables así como su grado de correlación.

Inicialmente el estudiante tiene la intención de cumplir adecuadamente con su obligación, pero entre la toma de conocimiento de la tarea y la fecha de entrega, suceden eventos

reales o implantados, que reducen y limitan la capacidad de acción del estudiante frente al compromiso establecido, pues generalmente, el procrastinador muestra una específica reiterada discrepancia entre la ideación y la acción, en otras palabras entre la intención, ideación y planificación versus la ejecución o concreción de su obligación, (Steel, como se citó en Vallejos, 2015). Lo que lleva al estudiante a estados de ansiedad y desencanto como respuesta adaptativa, mismas que afectan directamente su autoestima, llegando a autocalificándose como un fracasado, perdedor, incapaz de asumir y cumplir con sus responsabilidades, asumiendo que su situación de frustración es personal e irremediable. Siendo que la situación se agrava porque ambos constructos son generadores de una enorme cantidad de pérdidas económicas, fracasos y deterioro en las relaciones familiares, sociales, profesionales o laborales. (Chiale y Husmann, 2015).

Tal como se dijo, la importancia del presente estudio radica básicamente en tres áreas de estudio: a) investigación. El estudio permitirá conocer el grado de procrastinación académica y nivel de autoestima de los estudiantes señalados en la población objetivo y cuál es la correlación entre las dos variables; b) intervención. A partir de los resultados se podrá recomendar las acciones para erradicar la procrastinación académica, junto a la mejora de la autoestima personal de los estudiantes, facilitándoles culminar exitosamente sus estudios académicos y continuar adecuadamente con su plan de vida; c) Difusión. Hacer públicos los resultados, conclusiones y recomendaciones del presente estudio para que sean base de futuras investigaciones de este académicamente hablando novedoso tema.

2.3. Hipótesis, variables y definición operacional

2.3.1. Supuestos teóricos

Siendo que la autoestima es percibida como la autovaloración del individuo, es una sensación de auto valía que puede ser afectada

positiva o negativamente según se vayan presentando y superando los retos físicos, psíquicos y mentales que el crecer depara y que a la postre es la experiencia acumulada que hace apta a una persona para su paso por la vida (Branden, 2011), por su parte, Chahuayo y Díaz (1995) plantean:

“Que la autoestima y su reforzamiento, tienen básicamente cuatro problemas u obstáculos causantes de su descenso o de la llamada baja autoestima: a) Deberes, manifestados como imperativos morales que se confunden con los gustos o tradiciones personales o sociales; b) Perfeccionismo, manifestado como el miedo a los errores y que impide expresarse adecuadamente o ser uno mismo; c) Vulnerabilidad a la crítica, especialmente cuando esta es una cruda recitación de fracasos y que normalmente no es bien recibida; y d) falta de afirmación o la incapacidad de pedir lo que se quiere o desea, lo que vulnera sus necesidades legítimas de espacio físico, emocional, intelectual y social”, (pp. 61- 69).

De otro lado tenemos que, la procrastinación es el hábito de dejar para después el inicio o culminación de las obligaciones, académicas o de otra índole, con el consiguiente deterioro de los resultados escolares, las relaciones familiares o sociales, por su parte Hewitt y Flett (como se citó en Busko 1998), exponen que:

“La procrastinación tiene su origen en tres factores o dimensiones de perfeccionismo: a) Perfeccionismo exógeno. Que va de afuera hacia adentro, es decir que otros fuerzan la perfección del individuo; b) Perfeccionismo auto orientado. Cuando el individuo se auto impone patrones de acción muy estrictos y rígidos con estándares altos y exigentes; y c) Perfeccionismo endógeno. Cuando el individuo busca imponer reglas de perfección a otros individuos”, (pp. 3 - 4).

Diversas investigaciones consideran que la procrastinación afecta en forma directa e inversamente proporcional la autoestima de los estudiantes en general, sean estos de nivel universitario o de

educación básica regular; según Branden (2011) “esto se explica por la necesidad del ser humano de sentirse digno, juicioso y respetable, para poder irradiar una sensación de éxito y felicidad”, y continúa diciendo, “que los seres humanos constantemente se preguntan: ¿soy capaz de pensar?, ¿soy adecuado?, ¿soy suficiente?, en suma ¿hay congruencia entre mis ideales y mi práctica?”, (p. 45), por otro lado Diener, 1994 (como se citó en Domínguez y Campos, 2017), expone que la “satisfacción es el componente cognitivo del bienestar psicológico y está referido a la autovaloración que hace una persona al comparar sus ideales contra sus logros” (p. 124); en consecuencia el desarrollo académico, psíquico y mental de los educandos estará estrechamente ligado a su posibilidad de concreción de sus metas y aspiraciones, lo que en otras palabras, no es más que la relación entre procrastinación como hábito de postergación y la autoestima o autovaloración como eje del desarrollo humano.

Finalmente, la hipótesis planteada sobre la relación entre procrastinación y autoestima personal en estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. (J.E.C.) San Martín de Socabaya – Arequipa, supone determinar la mutua influencia de las variables procrastinación y autoestima, creando las condiciones para investigar las dimensiones de estas variables así como también su correlación.

2.3.2. Hipótesis general y específica

Hipótesis general

Existe relación entre la procrastinación académica y la autoestima de los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

Hipótesis específicas

H1 Existe relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión sí mismo de la autoestima en

los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

- H2** Existe relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión social de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
- H3** Existe relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión hogar de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
- H4** Existe relación entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación y la dimensión escuela de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
- H5** Existe relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión sí mismo de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
- H6** Existe relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión social de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
- H7** Existe relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión hogar de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.
- H8** Existe relación entre la dimensión postergación de tareas de la procrastinación y la dimensión escuela de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

2.3.3. Variables, definición operacional e indicadores

Variable 1

Procrastinación académica

Siendo la procrastinación la tendencia irracional de postergar las tareas y responsabilidades, su estudio muestra que esta variable consta de dos factores o dimensiones:

- Dimensión autorregulación. Referida a la capacidad de autocontrol y de retroacción del individuo, en otras palabras la posibilidad de controlar supervisar y modificar sus procesos cognitivos y conductuales para el logro del objetivo deseado.
- Dimensión postergación de tareas. Concerniente a la habilidad de organizar el tiempo por parte del discente, permitiéndole planificar y estructurar adecuadamente sus actividades, para el logro de la meta propuesta.

Variable 2

La Autoestima

El crecimiento del niño y del adolescente está estrechamente ligado a su autoestima general y además cuatro factores o dimensiones:

- Dimensión sí mismo de la autoestima. Referida a su propia valoración individual, base de la visión de sí mismo.
- Dimensión social de la autoestima. En relación con sus pares, centrada en las amistades y entorno.
- Dimensión hogar de la autoestima. Representada en la relación con sus padres, hermanos, y familiares.
- Dimensión escuela de la autoestima. Referida a las relaciones del discente con sus compañeros de escuela, sus maestros y las personas del ámbito educativo.

Tabla 1 *Operación de las variables, dimensiones, instrumentos e indicadores*

Variables	Definición teórica	Dimensiones	Instrumentos	Indicadores	Niveles	Puntuación Percentil
Procrastinación académica	Acción irracional, de postergar el inicio o proceso de los deberes y tareas, generan estrés y ansiedad	Postergación de tareas	Inventario de Procrastinación académica de Busko (1995)	Baja organización, idealistas, frustrados	Alta	10 – 15
				Trabajo bajo presión, baja resiliencia	Moderada	07 – 09
				Alta organización, resilientes, colaboradores	Baja	00 - 06
		Buen autocontrol, tolerantes, empáticos		Alta	36 – 45	
		Dificultad de autocontrol y resiliencia		Moderada	27 – 35	
		Bajo autocontrol, impulsividad, descontrol		Baja	00 - 26	
Autoestima	Valoración generalmente positiva de nuestra imagen en contraste con nuestro entorno, influye sobre nuestras emociones, ánimo y sentimientos	Si mismo	Inventario de Autoestima forma escolar de Coopersmith (1967)	Autovaloración, habilidad para construir defensas	Alta	20 - 26
				Autovaloración alta excepto en crisis	Media	12 - 19
				Sentimientos adversos, críticos, inestables	Baja	1 - 11
		Social		Buenas relaciones con amigos y extraños	Alta	7 - 8
				Posibilidad a adaptarse socialmente	Media	4 - 6
				Tendencia a agruparse por convalidación	Baja	1 - 3
		Hogar		Buenos valores, altas aspiraciones familiares	Alta	6 - 8
				Empático, resilientes, suele perder control	Media	3 - 5
				Lejanos, sarcásticos, irritables imprevisibles	Baja	0 - 2
Escuela	Buen aprendizaje, trabajo grupal, resilientes	Alta	6 - 8			
	Resultados promedio, se rinden ante retos	Media	3 - 5			
	Falta de interés, no se agrupan ni obedecen	Baja	0 – 4			

Fuente: *Procrastinación: Elaboración propia 2017/ reporte programa SPSS V-24; - Inventarios Autoestima: Chahuayo y Díaz (1995)*

CAPÍTULO III

MÉTODO, TÉCNICA E INSTRUMENTOS

3.1 Tipo de investigación

La investigación es de tipo descriptivo – correlacional, donde se abordará el tema de la procrastinación, que si bien es un tema académicamente hablando poco conocido, la escasa investigación previa es sustanciosa, en tanto la autoestima ha sido y es tratada más profusamente. Pero la naturaleza del problema de investigación planteado, obliga a explicarlo lo más claramente posible, coincidiendo con Jiménez, (1998), quien nos dice que: “existen casos en que el problema de investigación ha alcanzado cierto nivel de claridad, pero aún se necesita información para establecer caminos que conduzcan al esclarecimiento de relaciones causales” (p. 12). Así se recogieron, examinaron y procesaron los datos asociando las dos variables Procrastinación y Autoestima (correlacional bivariado) para determinar si existe relación entre ambas variables, (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

3.2. Diseño a utilizar

El diseño será de tipo– transversal – no experimental, dado que el tema propuesto en la hipótesis es poco explorado en nuestro medio y recogeremos la información en un solo acto continuado de acuerdo a los horarios de los encuestados (transversal), para luego procesar y analizar la información obtenida sin modificar sus características y estado (no experimental) tan solo enunciando los resultados de la investigación, (Hernández, et al, 2006).

3.3. Universo, población, muestra y muestreo

3.3.1. Universo población y muestra de estudio

La población está compuesta por 143 estudiantes de ambos sexos, debidamente matriculados en los registros del quinto año de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya del distrito del mismo

nombre, provincia y Región Arequipa, y registrados adecuadamente en los padrones de estudiantes de la UGEL – AREQUIPA SUR, pertenecientes a la Gerencia Regional de Educación de Arequipa GREA.

Tabla 2

Distribución de población por aula y género

Aula	Varones	%	Mujeres	%	Total General	%
Quinto A	13	52.0%	12	48.0%	25	100%
Quinto B	13	54.2%	11	45.8%	24	100%
Quinto C	9	40.9%	13	59.1%	22	100%
Quinto D	10	41.7%	14	58.3%	24	100%
Quinto E	13	59.1%	9	40.9%	22	100%
Quinto F	16	61.5%	10	38.5%	26	100%
Totales	74	51.7%	69	48.3%	143	100%

Fuente: Elaboración propia (2017)

3.3.2. Muestra de estudio

El muestreo es de tipo no probabilístico – consecutivo, (Hernández, et al, 2006 p. 241) y consecutivo porque dicha muestra estuvo integrada por todos los estudiantes posibles de ser encuestados según los criterios de selección estimados, Robledo, (2005), esto es, que se encuestó a 130 de los 143 estudiantes matriculados en el quinto año de educación secundaria, es decir el 90.9 % de la población elegida, ello debido a que al momento de aplicar los cuestionarios hubieron seis estudiantes que abandonaron el centro educativo, uno por razones de trabajo, dos por cambio de domicilio, un cuarto por viaje a otra ciudad y finalmente sobre los otros dos no hay registro de la razón por la que dejaron las aulas, sin embargo se espera su retorno en cualquier momento.

Adicionalmente, hubieron siete estudiantes que al momento de calificar los cuestionarios del inventario de Coopersmith, superaron el puntaje de cuatro puntos en la escala de sinceridad, por lo que cumpliendo con lo recomendado por Coopersmith (como se citó en y Chahuayo y Díaz, 1995), fueron descartadas dichas pruebas.

- **Criterios de inclusión**

Serán considerados para la aplicación de los inventarios de procrastinación y autoestima, todos los estudiantes regularmente matriculados en los registros de la I.E. en el grado de quinto de secundaria y que voluntariamente suscriban la autorización de participar en el estudio de investigación.

- **Criterios de exclusión**

Se excluirán los estudiantes no matriculados en los registros y que no suscriban la autorización de participar en el presente estudio de investigación.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Test de Procrastinación Académica de Deborah Ann Busko

Ficha técnica

Nombre:	– Escala de Procrastinación Académica (E.P.A)
Autor:	– Deborah Ann Busko (1998)
Adaptado y estandarizado:	– Oscar Álvarez Blas (2010), Domínguez, Villegas y Centeno (2014), Domínguez (2016); Domínguez y Campos (2017)
Objetivo:	– Evaluar la procrastinación en estudiantes
Ámbito:	– Estudiantes de 12 años a mas
Administración:	– Individual y colectiva
Duración:	– Sin límite de hora, se recomienda un tiempo de entre 8 y 12 minutos
Usos:	– Educativo, clínico, investigación

- Descripción: – Cuestionario con 12 ítems con cinco alternativas de respuesta
- Materiales: – Cuadernillo de preguntas y cuadro de respuestas
– Hoja de respuestas de cinco opciones
– Claves de corrección
– Manual de instrucciones
- Calificación: – Según la escala tipo Likert de cinco puntos.

La escala de procrastinación general fue diseñada y aplicada por Deborah Ann Busko, (1998), con la finalidad de estudiar por qué los estudiantes de la universidad de Guelph – Ontario Canadá, mostraban una elevada tendencia a la postergación en su avance académico, así como la correlación entre el perfeccionismo, la autorregulación y la dilación académica. Para ello diseñó un cuestionario denominado Escala de Procrastinación, que aplicó por primera vez a 112 estudiantes (33 hombres y 79 mujeres) adaptándolo finalmente para medir la procrastinación académica o escolar. En Perú, Álvarez (2010) tradujo y adaptó la escala de procrastinación de Busko para ser aplicada en escolares de Lima Metropolitana, posteriormente Domínguez et al (2014 y 2016) reconfirmó la validez y confiabilidad del inventario.

La escala de Busko, puede ser aplicada individualmente o en forma colectiva y sirve para medir el nivel de postergación de tareas y de autorregulación, no habiéndose encontrado elementos que indiquen que se deban sumar ambas puntuaciones para encontrar un tercer factor general, dado que ambas dimensiones actúan en forma independiente, un estudiante puede ser buen planificador pero a la vez postergador de sus obligaciones, Domínguez, (2016).

Validez y confiabilidad

Álvarez (2010), para la confiabilidad del instrumento usó la prueba de consistencia interna del coeficiente alfa de Crombach,

encontrando un coeficiente de 0.82 para el inventario general y 0.86 para el académico, coincidente con la prueba de confianza de Busko (1998), así mismo halló diferencias significativas en las medias aritméticas de ambos cuestionarios, hecho que ratifica las tendencias señaladas por (Ellis y Knaus 1977, O´brien 2002, como se citó en Álvarez 2010).

Domínguez, et al, (2014), reconfirmaron la validez y confiabilidad de la escala realizando en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, un estudio sobre las propiedades psicométricas de la misma escala, complementándola con un análisis individual de los 16 ítems que componen dicho cuestionario, con esa finalidad aplicaron a 379 estudiantes (102 varones y 277 mujeres) el inventario de procrastinación académica de Busko, encontrando una consistencia interna de 0.80 (alfa de Crombach), y una estructura unidimensional de 23.89% de la varianza total, consideradas estadísticamente adecuadas, (como se citó en Domínguez et al, 2014), coincidente con lo encontrado por Álvarez (2010) y Busko (1998).

Tabla 3
Percentiles inventario procrastinación académica

Nivel	Dimensiones	
	Auto regulación	Postergación de tareas
Alto	36 - 45	10 - 15
Medio	27 - 35	07 - 09
Bajo	00 - 26	00 - 06

Fuente: Reporte datos normativos Domínguez 2016

3.4.2. Inventario de Autoestima forma escolar de Stanley Coopersmith

Ficha técnica.

Nombre: - Inventario de Autoestima – Forma escolar

Autor: - Stanley Coopersmith (1967)

Adaptado y - Ayde Chahuayo Apaza y Betty Díaz Huamaní

estandarizado:	(1995)
Objetivo:	- Evaluar el estado de autoestima de los estudiantes, desde cuatro dimensiones.
Administración:	- Individual y colectiva
Duración:	- Entre 15 a 20 minutos
Aplicación:	- Adolescentes y jóvenes de 11 a 20 años
Tipificación:	- Muestra de escolares
Usos:	- Educativo, clínico, investigación
Descripción Inv.	- Cuestionario con 58 items dicotómicos (V - F),
Materiales:	- Cuadernillo de preguntas - Hoja de respuesta dicotómicas - Manual de instrucciones

Stanley Coopersmith (1959), propone que la autoestima es un auto examen que las personas hacen de sí mismas otorgándose una autovaloración en contraste con su ambiente y que, dependiendo de la aprobación o desaprobación de esta evaluación se determinara la relación con ese entorno, para ello, propone un instrumento psicométrico denominado inventario de autoestima forma escolar (1967), que evalúa cuatro factores o dimensiones: 1) Autoestima en sí mismo, 2) Autoestima social, 3) autoestima hogar, 4) autoestima escuela; adicionalmente considera una escala de sinceridad.

El inventario de Coopersmith, sirve para determinar la autovaloración del estudiante, puede ser aplicado en forma individual o colectiva, evalúa cuatro dimensiones, pudiéndose determinar además un quinto factor o dimensión general de la autoestima, para ello se suman los puntajes individuales de cada factor.

Validez y confiabilidad

Se determinó la validez del inventario de Autoestima, cuyos coeficientes de correlación son altos 0.88 en varones y 0.82 en mujeres (validez de construcción empírica y validez factorial)

indicando que la prueba cumple con los cometidos para los que fue diseñada. Chahuayo y Díaz (1995) y (Díaz, entrevista personal noviembre del 2017).

La confiabilidad fue determinada obteniéndose correlaciones altas en coherencia interna de 0.75, test re test de 0.99, lo que indica que el inventario es consistente y estable, libre de errores aleatorios. Chahuayo y Díaz (1995) y (Díaz, entrevista personal noviembre del 2017).

Tabla 4
Eneatipos para estudiantes de nivel secundario de menores de la ciudad de Arequipa

Nivel	Eneatipo	General	Dimensiones			
			Si mismo	Social	Hogar	Escuela
Alto	9	88 – 98	24 - 26	8	8	7 – 8
	8	79 – 87	22 – 23	7	7	6
	7	70 – 78	20 – 21	7	6	6
Medio	6	61 - 69	17 – 19	6	5	5
	5	52 – 60	15 – 16	5	4	4
	4	43 – 51	12 – 14	4	3	3
Bajo	3	34 – 42	10 – 11	3	2	2
	2	25 – 33	8 – 9	2	1	1
	1	0 – 24	0 – 7	0 - 1	0	0

Fuente: Manual del Inv. Autoestima escolar de Coopersmith (Chahuayo y Díaz, 1995)

3.5 Procesamiento de datos

El procesamiento de datos se efectuó con una matriz del programa MS Excel 2010, donde se tabularon los datos demográficos o registros generales como: sección en la que estudia, edad, sexo, proyecto de vida, repitencia en los últimos dos años, situación civil de los padres o tutores.

De igual forma se transfirieron a sendas matrices los resultados obtenidos de la escala de procrastinación de Busko y del inventario de autoestima discriminando cada una de las dimensiones estudiadas de ambas variables.

Posteriormente se transportaron los datos tabulados al programa estadístico SPSS - V24, para realizar el análisis estadístico descriptivo de los datos demográficos o generales y los análisis paramétricos a través del coeficiente de correlación de Pearson (Hernández, Fernández y Baptista, (2006).

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados.

Tabla 5

Distribución de alumnos por secciones

Sección	Frecuencia	Porcentaje
Sección A	22	16.9%
Sección B	23	17.7%
Sección C	21	16.2%
Sección D	20	15.4%
Sección E	21	16.2%
Sección F	23	17.7%
Total	130	100.0%

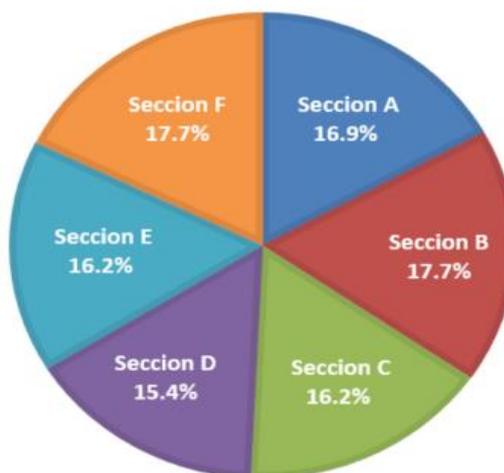


Figura 1. Distribución de alumnos por secciones

En la tabla 5 y figura 1, con respecto a la sección se observa una distribución bastante homogénea de estudiantes en las seis secciones, presentándose la frecuencia más alta 17.7% en las secciones B y F y la frecuencia más baja se da en la sección D 15.4%.

Tabla 6

Distribución de alumnos por edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
15 años	7	5.4%
16 años	88	67.7%
17 años	28	21.5%
18 años	5	3.8%
19 años	2	1.5%
Total	130	100.0%

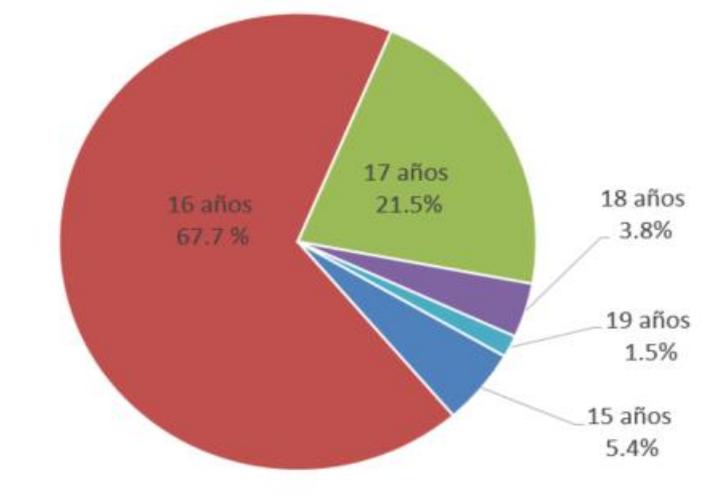


Figura 2. Distribución de alumnos por edad

Con respecto a la edad, la tabla 6 y figura 2, describen que la mayoría de estudiantes tiene 16 años 67.7% mientras los de 17 años representan el 21.5%, lo que concuerda con el grado y nivel de estudios, pero también se encuentran estudiantes de 18 años 3.8% y 19 años 1.5%.

Tabla 7 *Distribución de la media, mediana y la moda de la muestra*

Media	16.28 años
Mediana	16.00 años
Moda	16.00 años

De otro lado en la tabla 7, se encuentra que la media de la muestra es 16.28 años, y la mediana y la moda están en los 16 años, lo que se refleja en la distribución de la antedicha.

Tabla 8

Distribución de alumnos por sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	70	53.8%
Femenino	60	46.2%
Total	130	100.0%

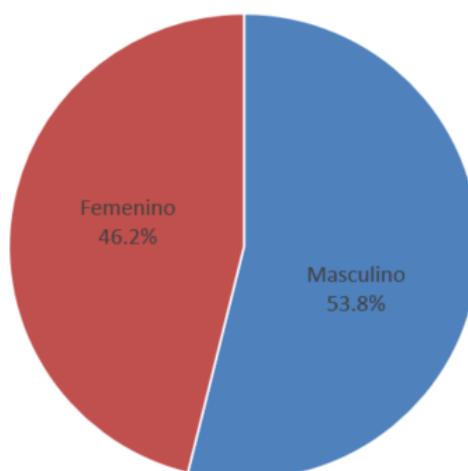


Figura 3. Distribución de alumnos por sexo

Con respecto al sexo, en la tabla 8 y figura 3, se observa que la mayor frecuencia la presentan los estudiantes de sexo masculino 53.8% siendo el 46.2% de sexo femenino. Esta pequeña diferencia 7.6%, indica de que la igualdad de oportunidades propuesta por el MINEDU, se cumple firmemente en esta institución educativa.

Tabla 9
Distribución de alumnos por situación civil de los padres

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Casado	50	38.5%
Conviviente	34	26.2%
Soltero	13	10.0%
Viudo	3	2.3%
Separado o Divorciado	30	23.1%
Total	130	100.0%

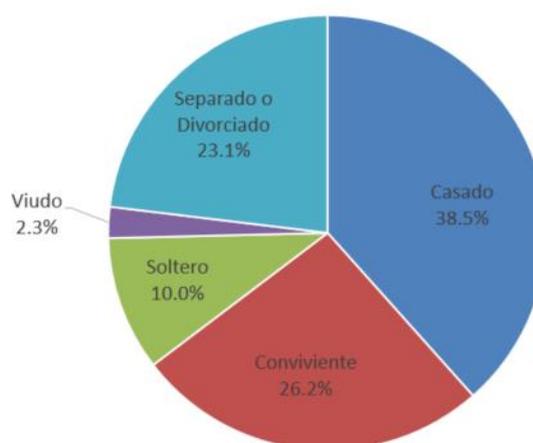


Figura 4. Distribución de alumnos por situación civil de los padres

La tabla 9 y figura 4, explican la situación civil de los padres o apoderados, se observa que la mayoría de estudiantes tiene padres casados 38.5%, seguido por una relación de convivientes 26.2%, estos datos llevan a la conclusión que las familias nucleares son las más frecuentes, por otro lado la situación de padre o apoderado viudo 2.3% son las menos frecuentes.

Sin embargo, es interesante notar que la suma de padres o apoderados solteros, viudos y separados o divorciados 35.4%, representan una frecuencia interesante de observar, que permite colegir que la suma de familias monoparentales, separados y/o extendidas son la segunda frecuencia estadística de esta muestra.

Tabla 10

Alumnos por intención de seguir estudios

Institución	Frecuencia	Porcentaje
Universidad	95	73.1%
Técnico	27	20.8%
Trabajo	8	6.2%
Total	130	100.0%

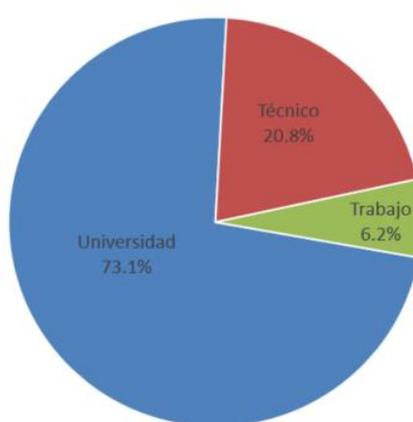


Figura 5. Alumnos por intención de seguir estudios

Entre los estudiantes encuestados descritos en la tabla 10 y figura 5, con respecto a la intención en seguir estudios luego de concluir con su escolaridad, la mayoría afirma que tienen la intención de seguir estudios universitarios 71.3%, seguido muy por debajo por quienes quieren seguir estudios técnicos 20.8%.

Sin embargo un 6.2% de los estudiantes de la muestra indican que pretenden integrarse de inmediato a la vida laboral, las razones de esto habría que estudiarlas más detenidamente, unos quizá para ayudar a sus padres a paliar las presiones económicas del hogar, otros para separarse definitivamente del control parental o quizá los terceros al haber adquirido obligaciones personales generalmente no acordes con su edad, embarazos no deseados por ejemplo.

Tabla 11

Estudiantes por resultados académicos

¿Repitió año?	Frecuencia	Porcentaje
No	125	96.2%
Si	5	3.8%
Total	130	100.0%

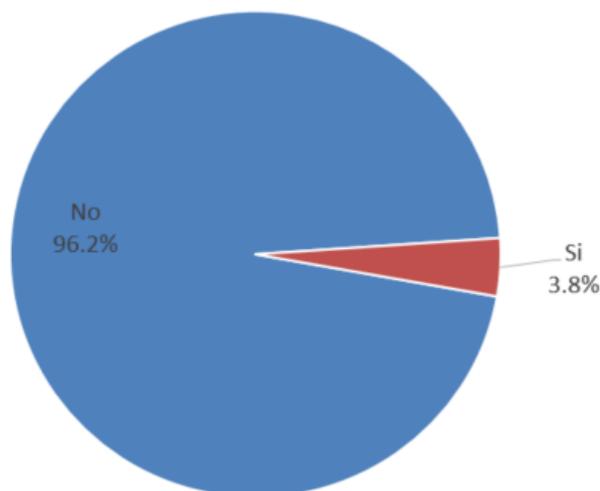


Figura 6. alumnos por resultados académicos

Sobre los mismos estudiantes, la tabla 11 figura 6, exponen sobre quienes han repetido de año durante los dos últimos periodos académicos y acorde con la expectativa de seguir estudios superiores universitarios y técnicos, el 96.2% de la muestra indica que no repitió de año, mientras que el 3.8% de los estudiantes si lo hizo.

Tabla 12

Dimensión sí mismo de la autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	22	16.9%
Moderado	56	43.1%
Alto	52	40.0%
Total	130	100.0%

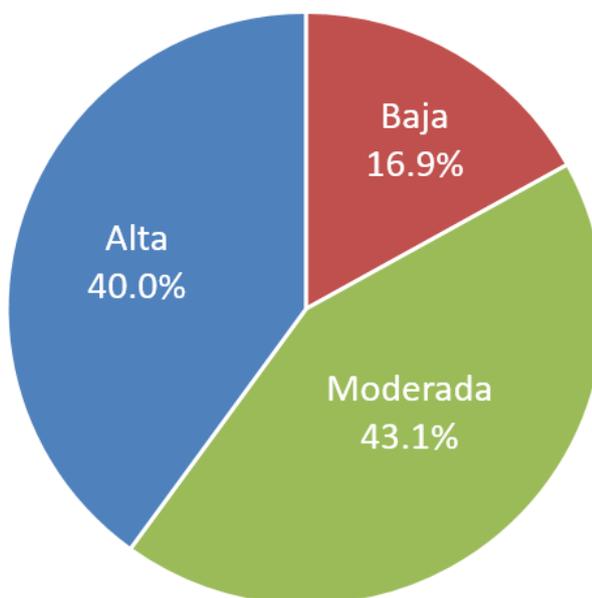


Figura 7. Dimensión en sí mismo de la autoestima

La tabla 12 figura 7, Corresponden a la medición de la dimensión sí mismo de la autoestima, mostrando que se presenta una mayor frecuencia a nivel moderado de autoestima con el 43.1% seguido de un nivel alto de autoestima 40.0%, mientras que un 16.9% presenta un nivel de autoestima bajo.

Tabla 13

Dimensión social de la autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	23	17.7%
Moderado	52	40.0%
Alto	55	42.3%
Total	130	100.0%

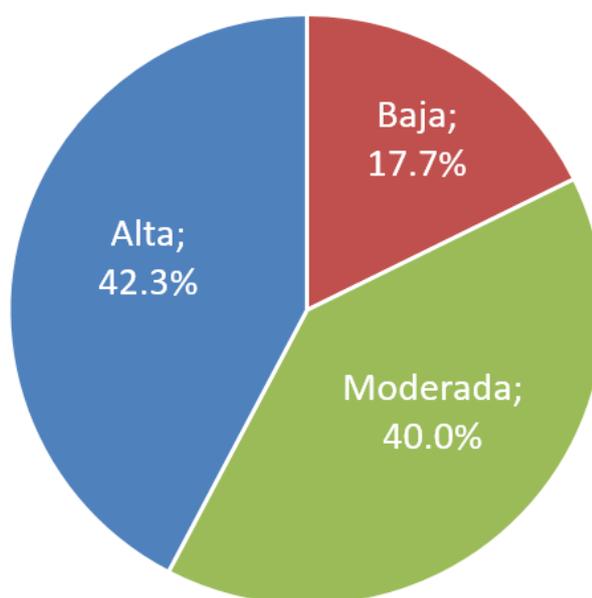


Figura 8. Dimensión social de la autoestima

La tabla 13 y figura 8, muestra los niveles de la dimensión social de la autoestima, se observa que la mayoría de estudiantes de la muestra presenta un alto nivel en esta dimensión 42.3% mientras que el 40.0% presentan un nivel moderado y solamente el 17.7% presenta un nivel bajo en esta dimensión de la autoestima.

Tabla 14

Dimensión hogar de la autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	26	20.0%
Moderado	45	34.6%
Alto	59	45.4%
Total	130	100.0%

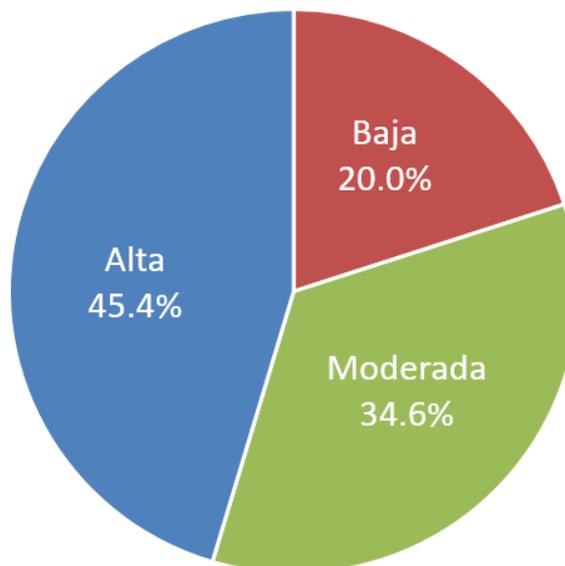


Figura 9. Dimensión hogar de la autoestima

Con respecto a la dimensión hogar de la autoestima, la tabla 14 y la figura 9, se observa que la mayoría de los estudiantes presentan un alto nivel de autoestima en esta dimensión 45.4% mientras que sólo el 20.0% presenta un nivel bajo, mientras que el 34.6% de la muestra presenta un nivel moderado en la dimensión hogar de la autoestima.

Tabla 15

Dimensión escuela de la autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	13	10.0%
Moderada	76	58.5%
Alta	41	31.5%
Total	130	100.0%

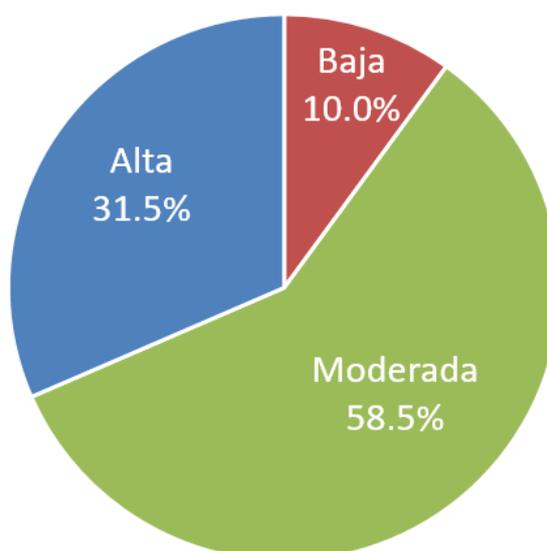


Figura 10. Dimensión escuela de la autoestima

La dimensión escuela de la autoestima, se observa en la tabla 15 y figura 10, muestran que la mayor frecuencia se da a nivel moderado de autoestima 58.5%, seguido por un nivel alto con 31.5% siendo solamente el 10.0% de la muestra quienes presentan un nivel bajo en la dimensión escuela de la autoestima.

Tabla 16

Evaluación de la autoestima general

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	19	14.6%
Moderada	53	40.8%
Alta	58	44.6%
Total	130	100.0%

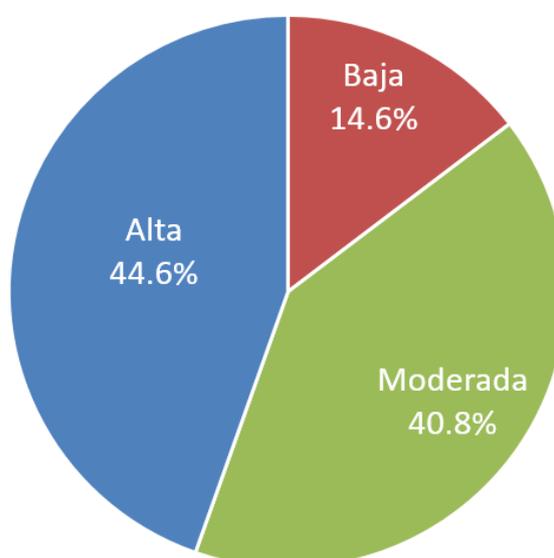


Figura 11. Evaluación de la autoestima general

En la tabla 16 figura 11 se observan los niveles de autoestima general de los estudiantes encontrando que la mayoría de la muestra 44.6% presenta un nivel alto de autoestima, en segundo lugar un nivel de autoestima moderado con el 40.8% de la muestra siendo la minoría de 14.6%, la que presenta un nivel bajo de autoestima general.

Tabla 17

Dimensión autorregulación de la procrastinación

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	22	16.9%
Moderado	77	59.2%
Alto	31	23.8%
Total	130	100.0%

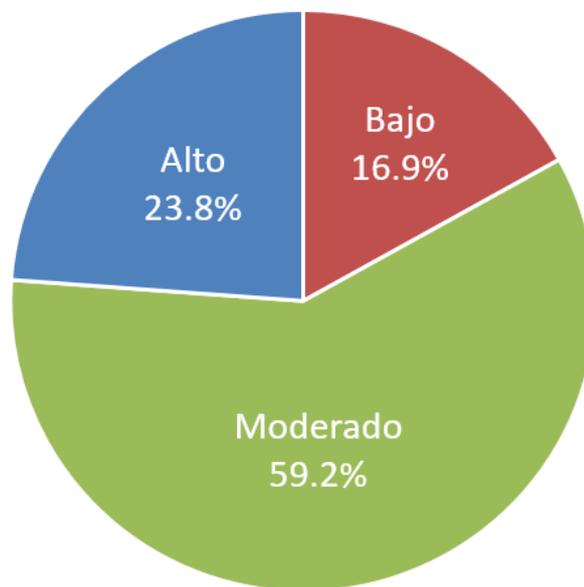


Figura 12. Dimensión autorregulación de la procrastinación

La tabla 17 figura 12 presentan que el 59.2% de la muestra presenta un nivel moderado en la dimensión autorregulación de la procrastinación, por otro lado el 23.8% de los estudiantes presenta un alto nivel de autorregulación y solamente el 16.9% de la muestra presenta un nivel bajo de autorregulación.

Tabla 18

Dimensión postergación de tareas de la procrastinación

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	14	10.8%
Moderado	71	54.6%
Alto	45	34.6%
Total	130	100.0%

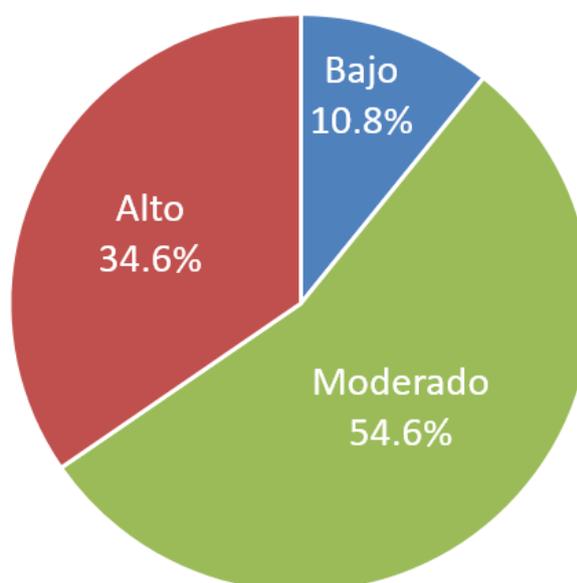


Figura 13. Dimensión postergación de tareas de la procrastinación

La tabla 18 y figura 13 con respecto a la postergación de tareas se puede afirmar que la mayor frecuencia de los estudiantes 54.6%, presenta un nivel moderado de postergación de tareas de la procrastinación, también se observa que el 34.6% de la muestra presenta un alto nivel de postergación de tareas y solamente el 10.8% de la muestra presenta un bajo nivel de postergación de tareas u obligaciones.

4.2. Contrastación de hipótesis

Para la contrastación de hipótesis se utilizó el programa estadístico SPSS, que permite determinar la correlación de variables por medio del coeficiente de correlación de Pearson, al respecto Hernández, et al, (2006), indican:

La magnitud del coeficiente de correlación lineal de Karl Pearson “r”, puede variar de -1 (correlación negativa perfecta) hasta +1 (correlación positiva perfecta), y así van desplazándose en intervalos de razón constantes, pasando de correlaciones fuertes a considerable, media, débil, hasta llegar a las muy débil; oscilando estas entre los valores -0.10 (correlación negativa débil) al +0.10 (correlación positiva débil), quedando un tramo de no existencia de correlación alguna entre las variables que van del -0.09 al +0.09.

De igual forma señalan que el programa reporta si el coeficiente de correlación es significativo “s”, estableciendo que si éste es menor a 0.05 se debe entender que el coeficiente determinado es confiable, caso contrario es indicativo de probabilidad de error, este valor o significancia puede variar según la muestra o la investigación. (pp. 453-455).

Bajo esta premisa se tiene la siguiente regla de decisión: Si el valor “p” probabilidad, es > 0.05 se acepta la Hipótesis Nula (H_0), por el contrario, si el valor “p” es ≤ 0.05 se rechaza la hipótesis nula, aceptando como cierta la Hipótesis Alterna (H_1)

4.3.1. Hipótesis general

Hay presencia de procrastinación académica que se relaciona con la autoestima de los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

Para contrastar la hipótesis general, se desgregó en sendas tablas la correlación de la autoestima general frente a las dimensiones postergación de tareas y autorregulación de la procrastinación, dado que la variable procrastinación no presenta la posibilidad de agrupar los estadísticos de sus dimensiones en una sola respuesta general, Domínguez et al, (2014), así encontró que:

Tabla 19

Correlación entre postergación de tareas de la procrastinación y la autoestima general.

		Autoestima General	
Postergación de tareas	Correlación de Pearson	1	0.091
	Sig. (bilateral)		0.304

En la tabla 19, al relacionar las variables postergación de tareas de la procrastinación vs la autoestima general se encuentra que el valor “r” de Pearson es de 0.091 el cual resulta ser muy bajo, así como la probabilidad encontrada es de 0.304 que es mayor a 0.05 ($p > 0.05$), por lo que se acepta la Hipótesis Nula (H_0), rechazándose la hipótesis general, en otras palabras no se encuentra que la dilación académica de los estudiantes se relacione con su autoestima.

Tabla 20

Correlación entre autorregulación de la procrastinación y la autoestima general.

		Autoestima General	
Autorregulación	Correlación de Pearson	1	0.041
	Sig. (bilateral)		0.644

De otro lado en la tabla 20 se encuentra que al relacionar las variables autorregulación de la procrastinación vs la autoestima

general se presenta un valor “r” de 0.041 que igual que en la anterior asociación es bajo y la probabilidad de error es de 0.644 mayor a 0.05 ($p > 0.05$), por lo que se acepta la Hipótesis Nula (H_0), rechazándose la hipótesis general, es decir que no se encuentra relación entre la autorregulación o autocontrol de los estudiantes y su autoestima personal.

4.3.2. Hipótesis específicas.

H1. Existe correlación entre la dimensión Autorregulación Académica de la procrastinación y la dimensión en Sí Mismo de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

Tabla 21

Correlación entre autorregulación de la procrastinación vs sí mismo de la autoestima

		Autoestima	
		Si Mismo	
Autorregulación	Correlación de Pearson	1	0.025
	Sig. (bilateral)		0.780

Tal como se muestra en la tabla 21, al relacionar las variables Autorregulación de la procrastinación vs autoestima Sí Mismo, se tiene que el valor “r” de Pearson es de 0.025 el cual resulta ser muy bajo y la probabilidad es de 0.780 que es mayor a 0.05 ($p > 0.05$). Se concluye que las dimensiones autorregulación y autoestima Si Mismo no tienen correlación por lo que se rechaza la hipótesis propuesta, aceptándose la hipótesis nula (H_0).

H2. Existe correlación entre la dimensión Autorregulación Académica de la procrastinación y la dimensión Social de la autoestima en los

estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya
– Arequipa.

Tabla 22

Correlación entre la autorregulación de la procrastinación vs autoestima social

		Autoestima Social	
Autorregulación	Correlación de Pearson	1	0.030
	Sig. (bilateral)		0.733

En la tabla 22 se relacionan las variables autorregulación de la procrastinación vs la autoestima social encontrando que el valor “r” de Pearson es de 0.030 el cual resulta ser muy bajo y la probabilidad de 0.733 que es mayor a 0.05 ($p > 0.05$). Concluyendo que estas dimensiones autorregulación de la procrastinación vs autoestima Social, no tienen correlación alguna por lo que se acepta la Hipótesis Nula (H_0).

H3. Existe correlación entre la dimensión Autorregulación Académica de la procrastinación y la dimensión Hogar de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

Tabla 23

Correlación entre autorregulación de la procrastinación vs hogar de la autoestima

		Autoestima Hogar	
Autorregulación	Correlación de Pearson	1	0.135
	Sig. (bilateral)		0.126

Al evaluar los resultados expuestos en la tabla 23 se establece que el valor “r” de Pearson es de 0.135 el cual resulta ser muy bajo y la probabilidad de 0.126 es mayor a 0.05 ($p > 0.05$). Por lo que se declara que las dimensiones autorregulación de la procrastinación y autoestima Hogar, no tienen correlación aceptando la hipótesis nula (H0).

H4. Existe correlación entre la dimensión Autorregulación Académica de la procrastinación y la dimensión en la Escuela de la autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

Tabla 24

Correlación entre autorregulación de la procrastinación vs autoestima escuela

		Autoestima Escuela	
Autorregulación	Correlación de Pearson	1	-0.010
	Sig. (bilateral)		0.908

La tabla 24 muestra que al relacionar las variables autorregulación de la procrastinación vs autoestima en la escuela, el valor “r” de Pearson es de -0.010 el cual resulta negativo muy bajo y la probabilidad es de 0.908 que es mayor a 0.05 ($p > 0.05$). Así se puede concluir que las dimensiones autorregulación de la procrastinación y la autoestima Escuela no tienen correlación por lo que se acepta la hipótesis nula (H0).

H5. Existe correlación entre la dimensión Postergación de Tareas de la procrastinación y la dimensión Sí Mismo de la Autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

Tabla 25

Correlación entre Postergación de tareas de la procrastinación vs autoestima si mismo.

		Autoestima Si Mismo	
Postergación de tareas	Correlación de Pearson	1	0.038
	Sig. (bilateral)		0.668

La tabla 25 expone que al relacionar las variables postergación de tareas vs autoestima en Sí mismo se tiene que el valor “r” de Pearson es de 0.038 resulta ser muy bajo, encontrando además una probabilidad de 0.668 que es mayor a 0.05 ($p > 0.05$). Demostrando que las dimensiones postergación de tareas vs autoestima Si Mismo no tienen correlación por lo que se acepta la hipótesis nula (H0).

H6. Existe correlación entre la dimensión Postergación de Tareas de la procrastinación y la dimensión en Social de la Autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

Tabla 26

Correlación entre postergación de tareas de la procrastinación vs autoestima social.

		Autoestima Social	
Postergación de tareas	Correlación de Pearson	1	0.125
	Sig. (bilateral)		0.156

La tabla 26 muestra que al relacionar las dimensiones postergación de tareas de la procrastinación vs la autoestima social, el valor “r” de Pearson es de 0.125 que resulta ser muy bajo y la probabilidad de 0.156 que es mayor a 0.05 ($p > 0.05$). De esta forma se encuentra que las dimensiones autorregulación y autoestima social no tienen correlación aceptando la hipótesis nula (H0).

H7. Existe correlación entre la dimensión Postergación de Tareas de la procrastinación y la dimensión Hogar de la Autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

Tabla 27

Correlación entre postergación de tareas de la procrastinación vs autoestima hogar.

		Autoestima Hogar	
Postergación de tareas	Correlación de Pearson	1	0.088
	Sig. (bilateral)		0.319

La tabla 27 permite relacionar las variables postergación de tareas de la procrastinación vs autoestima en el hogar, encontrando que el valor “r” de Pearson es de 0.088 el cual resulta ser muy bajo, y la probabilidad de 0.319 es mayor a 0.05 ($p > 0.05$). Por lo que se puede afirmar que las dimensiones autorregulación y autoestima social no tienen correlación aceptando la hipótesis nula (H_0).

H8. Existe correlación entre la dimensión Postergación de Tareas de la procrastinación y la dimensión Escuela de la Autoestima en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.

Tabla 28

Correlación entre postergación de tareas de la procrastinación vs autoestima escuela

		Autoestima Escuela	
Postergación de tareas	Correlación de Pearson	1	0.140
	Sig. (bilateral)		0.112

Finamente en la tabla 28 al relacionar las variables postergación de tareas de la procrastinación vs autoestima escuela, se obtiene que el valor “r” de Pearson de 0.140 la cual resulta ser muy bajo y la probabilidad es de 0.112 que es mayor a 0.05 ($p > 0.05$). De esta forma se puede afirmar que las dimensiones postergación de tareas y autoestima escuela no tienen correlación por lo que se acepta la hipótesis nula (H0).

4.3. Discusión de resultados.

El presente es un estudio de investigación para determinar la correlación entre la procrastinación académica y la autoestima personal en estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. (JEC) San Martín de Socabaya – Arequipa; hipótesis general que ha sido rechazada (ver tablas 19 y 20), es decir que, efectuados los análisis estadísticos a los resultados de las pruebas aplicadas, se encontró que no existe relación entre la procrastinación académica y la autoestima personal en los estudiantes evaluados, lo que concuerda con Arana, (2014), quien concluye en su investigación que “no existe relación entre la autoestima y el autocontrol en los estudiantes evaluados y agrega que los sujetos normalmente tienen niveles sanos de autoestima pero tienden a valorar más sus actos que a mejorar su conducta” (p. 80).

Siguiendo esa dinámica, los estudiantes encuestados, si bien asumen que postergar irracionalmente el inicio o culminación de sus tareas escolares, es contraproducente y podría traerles consecuencias adversas, ellos no relacionan directamente la ejecución de dichas tareas a una elemental autorregulación ni organización de su tiempo, rechazando sin el menor remordimiento cualquier actividad que no les sea agradable; de otro lado, el escaso o inexistente control parental y la ausencia de correctivos frente a posibles malos resultados y/o conductas inapropiadas, ha reforzado durante mucho tiempo que sus derechos son prioritarios frente a sus obligaciones, situación que les genera una

elevación aparente de la autoestima, además, abunda a su favor que poseen una refinada y sagaz habilidad para construir excusas y justificaciones frente a las críticas, acusaciones o situaciones de estrés, Castillo y Cols. 2011, (como se citó en Medina y Tejada, 2015, pp. 50-51) es difícil convencerlos de su estado de procrastinadores; finalmente el estar por culminar sus estudios secundarios, es decir, haber pasado ya varios años con los mismos procedimientos y efectos, les permite mostrar actitudes displicentes frente a sus obligaciones, mostrando una autosuficiencia y autovaloración personal equivalente a una supuesta alta autoestima, en suma, “los estudiantes evaluados no muestran relación entre el autoconcepto y sus resultados académicos” (Granda, Gómez y Toro, 2014, p. 120).

En referencia a las hipótesis específicas H1 a la H4 de forma particular la dimensión autorregulación de la procrastinación académica tampoco muestra relación con las dimensiones sí mismo, social, hogar y escuela de la autoestima respectivamente, coincidiendo con los resultados de la hipótesis general; Branden, (2011, p.55) lo que explica que los programas curriculares de reforzamiento de la autoestima, si bien sirven para que los estudiantes se sientan satisfechos consigo mismo, no estimulan una autoestima autentica o real, y continúa citando un artículo del “*Time*” de Nueva York, del 5 de febrero de 1990:

El año pasado realizaron un examen de matemáticas en niños de 13 años de seis países, los coreanos obtuvieron las mejores calificaciones y los estadounidenses las peores, pero además de temas prácticos y problemas, a los niños se les planteó la frase “soy bueno en matemáticas”.

Allí, los estadounidenses obtuvieron el primer lugar con un impresionante 68% a favor, la explicación radica en que ellos aplicaron evidentemente las lecciones de autoestima del currículo escolar, que les enseña a priori sentirse bien consigo mismo, en otras palabras a autovalorarse positivamente, (pp. 53-54).

En lo referente a las hipótesis específicas H5 a la H8 al contrastar la dimensión postergación de tareas de la procrastinación se encontró que tampoco muestra relación con ninguna de las cuatro dimensiones de la autoestima; siendo este resultado concordante con lo encontrado por Valle (2017, p. 56), quien reseña que, en lo referente a la dimensión postergación de actividades, el análisis evidencia que los estudiantes presentan una predominancia del nivel muy alto a aplazar o postergar sus actividades académicas, por su parte Pardo, et al, (2014), agregan que los posibles factores causantes de hábitos procrastinadores son la poca responsabilidad, escasa concentración y el miedo a no tener éxito en la tarea asumida. Esto podría explicar por qué los estudiantes pese a disfrutar un buen nivel de autoestima y tener toda la intención de iniciar la tarea propuesta, sienten íntimamente la presión de la perfección, es decir sienten que no están a la altura del reto que significa desarrollar la planificación y ejecución del trabajo porque se autoimponen metas muy altas y poco prácticas, (Busko, 1998, p. 8).

Los resultados encontrados en el presente trabajo coinciden también con las conclusiones de Medina y Tejeda (2015) y Acosta y Hernández (2004), quienes aseguran “haber encontrado valores altos de autoestima en estudiantes de una investigación exploratoria en un I.S.P. de Pinar del Rio – Cuba, mismos que muestran tener una valoración propia en un momento dado a partir de sus conocimientos” (p.84), concordante también con Chan, (2011), quien determinó que los estudiantes tienden a dejar las tareas académicas para el último minuto, especialmente las que no son de su agrado; por su parte Angarita, Sánchez y Barreiro, (2012), exponen que la mayoría de estudiantes encuestados son procrastinadores “relajados”, en otras palabras no sienten mayor presión ni ansiedad al procrastinar, prefiriendo pasar un buen rato antes de comprometerse con su obligación.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se determinó que no existe correlación entre las variables autorregulación de la procrastinación académica y autoestima personal en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya, provincia y región Arequipa (valor “r” 0.091 y grado de “p” 0.304)

De igual forma, se determinó que no existe correlación entre las variables postergación de tareas de la procrastinación académica y autoestima personal en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya, provincia y Región Arequipa (valor “r” 0.041 y grado “p” 0.644)

Por otro lado, no existe relación entre las dimensiones postergación de tareas y autorregulación de la procrastinación con las dimensiones sí mismo, social, hogar y escuela de la autoestima, en ninguna de sus combinaciones.

Se encontró que, los estudiantes encuestados muestran mayormente índices moderados a elevados de autoestima en las dimensiones sí mismo y escuela mientras en las dimensiones social y hogar la gradualidad va de los niveles altos hacia los moderados,

Sobre la dimensión postergación de tareas, mayormente muestran niveles de moderados a altos en esta dimensión, por lo que podemos concluir que los estudiantes encuestados tienden a postergar irrazonablemente sus responsabilidades.

De igual forma, en lo referente a la dimensión autorregulación de la procrastinación, los discentes muestran niveles moderados en esta dimensión, revelando que no poseen suficiente capacidad de autocontrol y autorregulación.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda diseñar y desarrollar un programa de intervención psico educativo, para proporcionar a los estudiantes evaluados los instrumentos que les permitan superar los problemas expuestos en las conclusiones de este trabajo, especialmente para disminuir el hábito de postergación de tareas y mejorar sus niveles de autoestima y autorregulación.
- El programa de intervención propuesto, deberá incluir necesariamente a los señores padres de familia y/o apoderados, docentes y personal auxiliar que labora directamente con los educandos.
- Realizar nuevas investigaciones sobre el tema, preferentemente durante los primeros meses del año académico, de tal forma que se asegure la presencia del 100% de los estudiantes matriculados; además la influencia de posibles conflictos laborales magisteriales u otras actividades extracurriculares sería minimizada por la oportunidad y la época de aplicación de las pruebas.
- Para futuros estudios sobre la misma línea de investigación, recomendamos buscar muestras más extensas y diversas, de manera que sean más representativas al momento de efectuar los análisis.

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.

- Ackerman, D. (2005), *Magia y misterio de la mente*, Buenos Aires, Argentina: El Ateneo - 1ra Edición.
- Acosta, R. y Hernández, J. (2004), La Autoestima en la Educación, *Revista Limite*, Edición 1 (11), pp. 82 - 95, Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>
- Alegre, A. (2014) Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana, *Propósitos y representaciones*, 1 (2), 57 - 82, Recuperado de: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29>
- Álvarez, O. (2010, enero 28): Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana, *Revista persona*, 13, pp. 159 - 177 Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118212009>
- Angarita, L., Sánchez, A. y Barreiro de Motta, E. (2012 marzo), Relación entre los niveles de procrastinación académica y el rendimiento en estudiantes de psicología de una universidad privada en Bogotá Colombia, Ps. Mayerly Ruiz Chavez (Directora) , *Memorias del II Congreso Internacional de Psicología y Educación Psychology Investigation*, Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/344298438/2012-Pos-Angarita-Procrastinacion-Universitaria-2>
- Arana, S., (2014) *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*, (Tesis de pre grado) Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala, Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Arnal, M. (1998), Léxico y esclerosis, (Mensaje en un blog), Recuperado de: http://www.elalmanaque.com/El_Origen_de_las_Palabras/medicina/esclerosis.html

- Barreto, M. (2015): *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015*, Universidad Nacional de Tumbes, (Tesis doctoral) Universidad Nacional Mayor de San Marcos UNMSM, Lima - Perú.
- Basadre, J. (s/f), Ley del Inca, Perú, Repositorio de la PUCP. <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/52973/la%20ley%20del%20inca.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Branden, N. (2011), *El Poder de la autoestima*, Barcelona, España: Espasa Libros S.L.U. – 1ra edición.
- Bricklin, B. y Bricklin P. (1971): *Causas psicológicas del bajo rendimiento escolar*, México, México: Pax México
- Busko, D. (1998): *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model*, (Tesis de Maestría), Universidad de Guelph, faculty of graduate studies, Ontario Canada. Recuperado de: http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/causes-and-consequences-of-perfectionism-and-procrastination-structural-equation-model/id/50988961.html
- Castillo, A., Cruz, J., Mauricio, E., (2011), *Autoestima y procrastinación académica en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal*, (Proyecto de tesis de pregrado). Universidad Federico Villarreal, Lima, Perú. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/91191913/Proyecto-Autoestima-y-Procrastinacion-2011-Final-1>
- Chahuayo, A. y Díaz, B., (1995) *Adaptación y estandarización del Inventario de Autoestima original forma escolar de S. Coopersmith 1967, en estudiantes de educación secundaria de menores de Arequipa*, (Tesis de pregrado), Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú.

- Chan, L. (2011) Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior, *Revista Temática Psicológica*, 7 (11), 53 – 62. Recuperado de: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Chiale, G., y Husmann, G. (2015) *Procrastinación, el acto de postergarse la vida*, Buenos Aires – Argentina: Editorial del Nuevo Extremo SA.
- Clariana, M., Cladellas, R., Gotzens, C., Badia, M., y Dezcallar, T., (2014), Tipología de actividades extraescolares y procrastinación académica en alumnado de educación primaria, *Electronics Journal of research in educational psychology*, 12 (2), 419 - 446, Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293131824008>
- Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas, D., Espinoza, E., Torrejón, E. y Conspira, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados de Lima metropolitana, Perú, *Revista peruana de epidemiología* 15 (3), 1 al 5, Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203122771007>
- Dolors, M. (2016) Baja autoestima en la adolescencia, causas y consecuencias, *blog Siquia Líderes en terapia online*: <http://www.siquia.com/2016/08/baja-autoestima-en-la-adolescencia-causas-y-consecuencias/>
- Domínguez, S. (2016), Datos normativos de la escala de procrastinación académica en estudiantes de psicología de Lima, *Revista Evaluar*, 16 (1), 30 , Recuperado: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/15715/15506>
- Domínguez, S., Villegas G. y Centeno S. (2014): Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada *Revista Liberatit*, 20 (2), 293–304. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci_arttext

- Domínguez, S. y Campos, Y.,(2017) Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar, Lima, Perú: *Liberabit*, 23 (1), 123- 135.
- Duran, C. (2017): *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: caso PUCESA*, (Tesis de pre grado), Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1894>
- García, C. (2009) Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis, *Gaceta de la Escuela de medicina Justo Sierra*, 2 (1), 4 - 5, Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/264421119_comprendiendo_la_procrastinacion_con_el_modelo_abc_de_albert_ellis
- García, C. (2013): Breve revisión sobre los estudios contemporáneos sobre las causas de la procrastinación académica, *Ecós revista electrónica de difusión científica*, 2 (11), 38 - 53 . Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/263222677_Breve_Revision_Sobre_los_Estudios_Contemporaneos_Sobre_las_Causas_de_la_Procrastinacion_Academica.
- Granda, A., Gómez, A. y Toro, M., (2014). Relación entre autoconcepto y rendimiento escolar en estudiantes del grado quinto del Instituto Madre Caridad, Colombia, *Revista UNIMAR*, 32 (1) 113-125, Recuperado de: <http://www.umariana.edu.co/ojs-editorial/index.php/unimar/article/view/579>
- Guzmán, D. (2013), *Procrastinación una mirada clínica*, Barcelona – España, Instituto de estudios psicológicos ISEP. Recuperado de: https://drive.google.com/file/d/0B_Rzkq9hb1dfWWxZTWowNmYwbnc/view
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista P. (2006) *Metodología de la investigación*, México D.F., México: Mc Graw Hill Interamericana Editores.

- Inca Garcilaso de la Vega, (1959), *Comentarios Reales de los Incas*, Buenos Aires, Argentina, Ediciones Peuser SA
- Jiménez, R. (1998) *Metodología de la investigación. Elementos básicos para la investigación clínica*, La Habana – Cuba, Editorial Ciencias Médicas, Recuperado:
http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/bioestadistica/metodologia_de_la_investigacion_1998.pdf
- Lara, F., (2008) *Código de Hammurabi*, Madrid, España: Editorial Luarna – 1ra Edición.
- López, E. (2011) *Los Caminos de la exclusión en la sociedad medieval: Pecado, delito, represión*. La Rioja - España, Editorial Instituto de estudios Riojanos, 1ra edición.
- Martínez, L. (2014). Procrastinación: Un trastorno que corroe el aprendizaje, Web *Porigual+*, *Todos sumamos*, Recuperado de:
<https://www.porigualmas.org/articulos/428/procrastinacion-un-trastorno-que-corroe-el-aprendizaje>
- Medina, M. y Tejada, M., (2015). *Autoestima y procrastinación académica en jóvenes universitarios*, (Tesis de pre grado) Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.
- MINEDU, (2014), Jornada Escolar Completa (451-2014), Recuperado de
<http://www.minedu.gob.pe/a/006.php>.
- Montoya, M. (2010) *Psicología de la adolescencia*, Lima, Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Muñoz, L. (2011) Autoestima factor clave en el éxito escolar: Relación entre autoestima y variables personales de nivel socio económico bajo, Tesis para magister), Universidad de Chile, Santiago, Chile, Recuperado de:
http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cs-munoz2_l/pdfAmont/cs-munoz2_l.pdf

- Natividad, L. (2014) Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios, (Tesis Doctoral), Universidad de Valencia, Valencia, España. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/handle/10550/37168>
- Organización Mundial de la salud (OMS) (2005) *CIE – 10 Guía de Bolsillo*, España, Editorial Medica Panamericana S.A.
- Oriol, M., (2014), Tipología de la Akrasia en Aristóteles, *Revista de filosofía* 9, 35 a 54. Recuperado de: <http://proyectoscio.ucv.es/wp-content/uploads/2015/02/2-oriol.pdf>
- Ortega, P., Minguez R. y Rodes M., (2001) Autoestima un nuevo concepto y su medida, *Revista EUSAL - Biblid* Recuperado de: <http://revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/view/2868>
- Ortiz, P. (1997) *Formación de la personalidad*, Lima, Perú, Gestionado por la Asociación TARPUQ, pp. 42-54 Recuperado de: <http://pedroortizcabanillas.blogspot.pe/2013/04/la-formacion-de-la-personalidad.html>
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014), Relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología, *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14 (1), 31 - 44, Recuperado de: <http://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1343/965>
- Perry, J. (2012) *La procrastinación eficiente*, Barcelona, España: Ediciones Urano S.A.
- Prat, J. y Peña, A., (2015) *Manual de escritura académica*, Madrid, España: Ediciones Paraninfo, Recuperado de <http://www.paraninfo.es/catalogo/9788428337854/manual-de-escritura-academica>
- Robledo, J. (2005) Diseños de muestreo (II), *Revista NURE Investigación*, 12, ISSN 1697-218X, Recuperado de <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/214>

- Salazar, D. y Uriegas, M. (2006) *Autoestima desde un enfoque humanista y aplicación de un programa de intervención* (Tesis de pregrado), Universidad Pedagógica Nacional – Unidad AJUSCO México D.F, México, Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/23181.pdf>
- Sánchez, A. (2010), Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria México, *Revista Studiositas*, 5 (2), 87-94, Recuperado de: https://www.academia.edu/5030679/Procrastinaci%C3%B3n_acad%C3%A9mica_un_problema_en_la_vida_universitaria_Academic_Procrastination_a_problem_in_university_life
- Steel, P. (2011) *Procrastinación*, Barcelona, España: Editorial Penguin Random House – Grupo Editorial S.A.U, (2da edición).
- Universidad Nacional Autónoma de México, (UNAM), (1994), *Antología textos clásicos grecolatinos*, México DF- México, Editorial UNAM (4ta edición), Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=3GEY-x92laYC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Valle, M. (2017) *Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”* (Tesis de pre grado), Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú, Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1671>
- Vallejos, S. (2015) *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* (Tesis de pre grado), Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú, Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6029>
- Vargas, J y Alva, C, (2016) Juicio moral y autoestima en estudiantes del quinto año de secundaria de colegios de Lima metropolitana, *Revista de investigación en Psicología*, 19 (1), Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12448>
- Verduzco, M, Lancelotta G, Lara A. y Rubio S., (1989), Un estudio sobre la autoestima en niños en edad escolar: datos normativos, *Revista Salud*

Mental 12 (3), Recuperado de: <http://www.inprf-cd.gob.mx/pdf/sm1203/sm120350.pdf>

Zaid, G., (2010), Procrastinar, *Revista Letras Libres*, Recuperado de: <http://www.letraslibres.com/mexico/cultura/procrastinar>

ANEXOS

ANEXO 1 Matriz de consistencia interna.

Relación entre procrastinación y autoestima personal en estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. (JEC) San Martín de Socabaya

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología	Instrumentos psicométricos
¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la autoestima personal de los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya Arequipa?	Determinar la correlación que existe entre la procrastinación y la autoestima personal de los estudiantes del quinto de secundaria de la I. E. San Martín de Socabaya – Arequipa.	Existe relación entre la procrastinación académica y la autoestima de los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya – Arequipa.	Variable 1 Procrastinación académica Variable 2 Autoestima académica	Investigación de tipo descriptivo, correlacional. Diseño no experimental, transversal Muestreo de tipo no probabilístico consecutivo	1.Escala de procrastinación académica de Busko (1998), adaptada y estandarizada por Álvarez (2010) 2. Inventario de Autoestima forma escolar de Stanley Coopersmith (1967), adaptada y estandarizada por Chahuayo y Díaz (1995.)
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Definición operacional de variables	Instrumentos estadísticos	
¿Los estudiantes poseen el hábito de la procrastinación? ¿Cuál es el nivel de autoestima en los estudiantes?	Identificar si los estudiantes poseen el hábito de la Procrastinación. Precisar el nivel de Autoestima en los estudiantes.	H1. Existe relación entre la dimensión Autorregulación Académica de la procrastinación y la dimensión Sí Mismo de la autoestima en los estudiantes.	Procrastinación Dimensión autorregulación de la procrastinación Dimensión postergación de tareas de la procrastinación	Programa estadístico informático <i>Statistical Package for the Social Sciences</i> SPSS V-24 Coeficiente de correlación de Pearson.	

¿Cuál es la relación entre la dimensión autorregulación académica de la Procrastinación y la dimensión Sí Mismo de la Autoestima, en los estudiantes?

¿Cuál es la relación entre la dimensión autorregulación académica de la Procrastinación y la dimensión Social de la Autoestima, en los estudiantes?

¿Cuál es la relación entre la dimensión autorregulación académica de la Procrastinación y la dimensión Hogar de la Autoestima, en los estudiantes?

Conocer la relación entre la dimensión Autorregulación Académica de la Procrastinación y la dimensión Si Mismo de la Autoestima en los estudiantes.

Identificar la relación entre la dimensión Autorregulación Académica de la Procrastinación y la dimensión Social de la Autoestima en los estudiantes

Precisar la relación entre la dimensión Autorregulación Académica de la Procrastinación y la dimensión Hogar de la Autoestima en los estudiantes.

H2. Existe relación entre la dimensión Autorregulación Académica de la procrastinación y la dimensión Social de la autoestima en los estudiantes.

H3. Existe relación entre la dimensión Autorregulación Académica de la procrastinación y la dimensión Hogar de la autoestima en los estudiantes.

H4. Existe relación entre la dimensión Autorregulación Académica de la procrastinación y la dimensión Escuela de la autoestima en los estudiantes

Autoestima
Dimensión si mismo de la autoestima

Dimensión social de la autoestima

Dimensión hogar de la autoestima

Dimensión escuela de la autoestima

¿Cuál es la relación entre la dimensión autorregulación académica de la Procrastinación y la dimensión Escuela de la Autoestima, en los estudiantes?.

Conocer la relación entre la dimensión Autorregulación Académica de la Procrastinación y la dimensión Escuela de la Autoestima en los estudiantes

H5. Existe relación entre la dimensión Postergación de Tareas de la procrastinación y la dimensión Sí Mismo de la Autoestima en los estudiantes.

¿Cuál es la relación entre la dimensión postergación de tareas de la Procrastinación y la dimensión Sí Mismo de la Autoestima, en los estudiantes?

Identificar la relación entre la dimensión Postergación de Tareas de la Procrastinación y la dimensión Sí Mismo de la Autoestima en los estudiantes.

H6. Existe relación entre la dimensión Postergación de Tareas de la procrastinación y la dimensión Social de la Autoestima en los estudiantes.

¿Cuál es la relación entre la dimensión postergación de tareas de la Procrastinación y la dimensión Social de la Autoestima, en los estudiantes?

Precisar la relación entre la dimensión Postergación de Tareas de la Procrastinación y la dimensión Social de la Autoestima en los estudiantes.

H7. Existe relación entre la dimensión Postergación de Tareas de la procrastinación y la dimensión Hogar de la Autoestima en los estudiantes.

¿Cuál es la relación entre la dimensión postergación de tareas de la Procrastinación y la dimensión Hogar de la Autoestima, en los estudiantes?

Conocer la relación entre la dimensión Postergación de Tareas de la Procrastinación y la dimensión Hogar de la Autoestima en los estudiantes.

H8. Existe relación entre la dimensión Postergación de Tareas de la procrastinación y la dimensión Escuela de la Autoestima en los estudiantes.

¿Cuál es la relación entre la dimensión postergación de tareas de la Procrastinación y la dimensión Escuela de la Autoestima, en los?.

Identificar la relación entre la dimensión Postergación de Tareas de la Procrastinación y la dimensión Escuela de la Autoestima en los estudiantes.

ANEXO 2

Carta al director de la I.E. San Martín de Socabaya, solicitando desarrollo de la investigación



Arequipa, 2017 agosto 04

Señor Prof.
MANUEL ÁNGEL BEJARANO NÚÑEZ
Director de la I.E. San Martín de Socabaya
Socabaya.-

Solicita autorización para desarrollar investigación

S.D.

Sirva la presente para saludarlo, lo mismo que a toda la comunidad educativa de la institución de su acertada dirección y hacer de su conocimiento que soy bachiller de psicología egresado de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega y para optar el grado de licenciado en psicología, vengo desarrollando mi proyecto de tesis, intitulada "CORRELACION ENTRE PROCRASTINACION Y AUTOESTIMA PERSONAL EN ESTUDIANTES DEL QUINTO DE SECUNDARIA DE UNA I.E. DE SOCABAYA – AREQUIPA", que buscará determinar si existe dicho trastorno en dicho alumnado y si este está relacionado con la autoestima de los mismos educandos.

Por ello me dirijo a usted, a fin de solicitarle se sirva autorizar pueda aplicar los inventarios de procrastinación académica y autoestima forma escolar a sus estudiantes del quinto grado, comprometiéndome a brindarles apoyo y asesoría psicológica en cuanto esté a mi alcance y hacerles llegar un informe con las conclusiones de la investigación a realizar.

Agradeciendo de antemano la gentileza de su aceptación a la presente me despido reiterándole mi especial consideración.

Atentamente,

Javier Dueñas Torres
DNI - 29253986
Dom.- Av. El Bosque 302
Urb. La campiña - Socabaya

ANEXO 3

Oficio de la I.E. San Martín de Socabaya, aprobando el desarrollo de la investigación

MINISTERIO DE EDUCACION
GERENCIA REGIONAL DE EDUCACION-AREQUIPA
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL-AREQUIPA SUR
INSTITUCION EDUCATIVA "SAN MARTIN DE SOCABAYA"
Calle Iquitos 201-Urb. San Martín de Socabaya - Teléfono 438417

"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"

Arequipa, 01 de setiembre del 2017

OFICIO N° 0271-D-IE-SMS-2017

SEÑOR
JAVIER DUEÑAS TORRES
CIUDAD. –

ASUNTO: AUTORIZA DESARROLLO INVESTIGACION

Tengo el grato honor de dirigirme a usted en respuesta a su carta solicitando autorización para el desarrollo de una investigación para el Proyecto de su Tesis, me cabe manifestarle que se autoriza realice dicho trabajo en coordinación con el Psicólogo de nuestra Institución Educativa.

Aprovecho de la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Dios guarde a usted,



Manuel
Manuel Angel Bejarano Núñez
DIRECTOR
C.M. 1029476912

MABN/olm
c.c.arch.

ANEXO 4

Autorización de los estudiantes de la I.E. San Martín de Socabaya, aceptando participar en la investigación

**PROYECTO DE INVESTIGACION
CORRELACION ENTRE PROCRASTINACION Y AUTOESTIMA PERSONAL
EN ESTUDIANTES DEL QUINTO DE SECUNDARIA DE LA I.E. (J.E.C.) SAN
MARTIN DE SOCABAYA - AREQUIPA**

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACION

Yo:

estudiante del sección: de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya, por el presente acepto participar en forma voluntaria y anónima en el proyecto de investigación denominado **CORRELACION ENTRE PROCRASTINACION Y AUTOESTIMA PERSONAL EN ESTUDIANTES DEL QUINTO DE SECUNDARIA DE LA I.E. (J.E.C.) SAN MARTIN DE SOCABAYA – AREQUIPA.**

Por lo que en señal de conformidad firmo el presente.

.....

Apellidos y nombres

DNI.

ANEXO 5.

INVENTARIO DE PROCRASTINACION ACADEMICA (EPA)

Autora: Deborah Ann Busko - Adaptado por: Oscar Álvarez (2010)

Edad	años	Sexo:	V	D	Quieres estudiar en	Univ	Tec.	Trab
------	------	-------	---	---	---------------------	------	------	------

Grado y sección	¿Repetiste año en 4to o 5to?	si	no
-----------------	------------------------------	----	----

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según los últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X en el casillero respectivo, de acuerdo con la siguiente escala de valoración: N = Nunca

CN = Casi Nunca
 AV = A veces
 CS = Casi siempre
 S = Siempre

Nro	Item	s	cs	av	cn	n
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando me asignan lecturas las leo la noche anterior					
4	Cuando me asignan lecturas las reviso el mismo día de clases					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clase					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					

13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar la tarea					

Por favor revisa que no te falte ninguna respuesta y devuelve la encuesta

ANEXO 6

INVENTARIO DE AUTOESTIMA FORMA ESCOLAR

Autor: Stanley Coopersmith

Adaptado y estandarizado: Ayde Chahuayo Apaza y Betty Díaz Huamaní (1995)

POR FAVOR LEE CON ATENCIÓN LAS INSTRUCCIONES:

A continuación hay una lista de frases sobre sentimientos.

- Si una frase describe cómo te sientes generalmente, responde “verdadero”.

- Si la frase no describe cómo te sientes generalmente responde “falso”.

En la hoja de respuestas adjunta, marca con una “X” en la columna de “V” o “F”, según corresponda.

Recuerda que no hay respuestas “correcta” o “incorrecta”.

1. Generalmente los problemas me afectan muy poco.
2. Me cuesta mucho trabajo hablar en público.
3. Si pudiera, cambiaría muchas cosas de mí.
4. Puedo tomar una decisión fácilmente.
5. Soy una persona simpática.
6. En mi casa me enojo fácilmente.
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo.
8. Soy popular entre las personas de mi edad.
9. Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos.
10. Me doy por vencido(a) muy fácilmente.
11. Mis padres esperan demasiado de mí.
12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy.
13. Mi vida es muy complicada.
14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas.
15. Tengo mala opinión de mí mismo (a).
16. Muchas veces me gustaría irme de mi casa
17. Con frecuencia me siento a disgusto en mi grupo.
18. Soy menos guapo (bonita) que la mayoría de la gente.
19. Si tengo algo que decir generalmente lo digo.
20. Mi familia me comprende.
21. Los demás son mejor aceptados que yo.
22. Generalmente siento como si mi familia me estuviera presionando.
23. Generalmente me siento desmoralizado (a) en mi grupo.
24. Muchas veces me gustaría ser otra persona.
25. Se puede confiar muy poco en mí.
26. Nunca me preocupo por nada.
27. Estoy seguro (a) de mí mismo.
28. Me aceptan fácilmente.

29. Mi familia y yo la pasamos muy bien.
30. Paso bastante tiempo soñando despierto (a).
31. Desearía tener menos edad.
32. Siempre hago lo correcto.
33. Estoy orgulloso (a) de mi rendimiento en la escuela.
34. Alguien tiene que decirme siempre lo que debo hacer.
35. Generalmente me arrepiento de las cosas que hago.
36. Nunca estoy contento (a).
37. Estoy haciendo lo mejor que puedo.
38. Generalmente puedo cuidarme solo (a).
39. Soy bastante feliz.
40. Preferiría estar con niños (as) menores que yo.
41. Me gusta todas las personas que conozco.
42. Me gusta cuando me invitan a salir a la pizarra.
43. Me entiendo a mí mismo.
44. Nadie me presta mucha atención en casa.
45. Nunca me reprenden.
46. No me está yendo tan bien en la escuela como yo quisiera.
47. Puedo tomar una decisión y mantenerla.
48. Realmente no me gusta ser adolescente.
49. No me gusta estar con otras personas.
50. Nunca soy tímido (a).
51. Generalmente me avergüenzo de mí mismo (a).
52. Los chicos (as) generalmente se las agarran conmigo.
53. Siempre digo la verdad.
54. Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz.
55. No me importa lo que pase.
56. Soy un fracaso.
57. Me fastidio fácilmente cuando me reprenden.
58. Siempre sé lo que debo decir a las personas.

ANEXO 7.

Hoja de respuestas del inventario de autoestima escolar a aplicar

INVENTARIO DE AUTOESTIMA COOPERSMITH FORMA ESCOLAR

(Hoja de Respuestas)

Adaptado y Estandarizado por Ayde Chahuayo Apaza y Betty Díaz Huamaní (1995)

Edad:Sexo: F () M () Grado de Instrucción:Sec:

Fecha:Estado Civil de los Padres:

1	V	F
2	V	F
3	V	F
4	V	F
5	V	F
6	V	F
7	V	F
8	V	F
9	V	F
10	V	F
11	V	F
12	V	F
13	V	F
14	V	F
15	V	F
16	V	F
17	V	F
18	V	F
19	V	F
20	V	F

21	V	F
22	V	F
23	V	F
24	V	F
25	V	F
26	V	F
27	V	F
28	V	F
29	V	F
30	V	F
31	V	F
32	V	F
33	V	F
34	V	F
35	V	F
36	V	F
37	V	F
38	V	F
39	V	F
40	V	F

41	V	F
42	V	F
43	V	F
44	V	F
45	V	F
46	V	F
47	V	F
48	V	F
49	V	F
50	V	F
51	V	F
52	V	F
53	V	F
54	V	F
55	V	F
56	V	F
57	V	F
58	V	F

RESULTADOS POR AREAS

SI MISMO GENERAL: P.T.: Diag.:

SOCIAL - PARES : P.T.: Diag.:

HOGAR - PADRES : P.T.: Diag.:

ESCUELA : P.T.: Diag.:

Escala de Mentiras:

NIVEL DE AUTOESTIMA:

Por favor revisa que no te falte ninguna respuesta y devuelve la encuesta

ANEXO 8

Calificación de las escalas, interpretación de resultados y connotación

Primero se creó una planilla en Excel denominada registros generales, para trasladar los datos del encabezado de los cuestionarios, a saber: sección en la que estudia, edad, sexo, proyecto de vida, nivel de repitencia en los últimos dos años precedentes a la toma de la encuesta, situación civil de los padres o tutores.

Inventario de Procrastinación de Busko

Luego de aplicar los cuestionarios, según el procedimiento descrito anteriormente y siguiendo la metodología planteada por Álvarez (2010) y Domínguez (2016), para calificar el inventario de procrastinación de Busko, se ejecutaron las siguientes acciones:

- a) Con una plantilla ad hoc, se evaluó la dimensión postergación de tareas de la procrastinación académica, sumando los ítems 1, 8 y 9, según la calificación de la escala de Likert de cinco puntos, donde “siempre vale cinco puntos, casi siempre cuatro puntos, a veces tres puntos, casi nunca dos puntos y nunca vale un punto”, sumando en forma directa los puntajes de cada ítem, se encontró que existe una relación directamente proporcional entre el puntaje obtenido y la dimensión postergación de tareas, en otras palabras, que los estudiantes que obtienen mayores puntajes directos padecen de un mayor hábito de postergación del inicio, ejecución o culminación de sus obligaciones académicas.

- b) Luego, con una segunda plantilla ad hoc, se evalúa la dimensión autorregulación de la procrastinación académica, sumando las respuestas 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 y 14 según la misma escala de Likert de cinco puntos “siempre” vale cinco puntos y “nunca” vale un punto, encontrándose una relación directamente proporcional entre el puntaje obtenido y la dimensión autorregulación académica, es decir que a mayor

puntaje logrado por el estudiante, este tiene una mayor autorregulación de su conducta académica.

- **Connotación de los niveles altos de la dimensión autorregulación de la procrastinación.** Los estudiantes que se encuentran en este grado de procrastinación, son personas que poseen un buen nivel de autocontrol, normalmente tienen buena tolerancia a la frustración, no se dejan agobiar por los problemas o los retos, son asertivos, resilientes y empáticos, tienen buenas habilidades para la organización del tiempo, manteniendo equilibrio entre sus obligaciones y su espacio lúdico.
- **Connotación de los niveles moderados de la dimensión autorregulación de la procrastinación.** Son estudiantes que normalmente tienen que hacer esfuerzo adicional para organizar sus emociones y lograr las metas propuestas, para ellos controlar sus impulsos es más difícil y frustrante, sobre todo cuando caen por descuido o decisión individual en estado de procrastinación, la resiliencia no es su mejor herramienta, pero mientras se mantienen controlados su rendimiento es óptimo.
- **Connotación de los niveles bajos de la dimensión autorregulación de la procrastinación.** Estos estudiantes, normalmente muestran baja capacidad de autocontrol de sus emociones y acciones, son impulsivos, imprevisibles, no tienen o conservan una escasa capacidad de resiliencia, por lo que, para ellos caer en el hábito de procrastinar es fácil y la frustración no les es ajena, sus niveles de empatía y asertividad son casi nulos, normalmente con sentimientos de culpa.
- **Connotación de los niveles altos de la dimensión postergación de tareas de la procrastinación.** Los estudiantes que se encuentran en esta categoría son personas con bajo nivel de organización y hábitos de estudio, no es extraño que los resultados académicos les sean adversos, organizan mal su tiempo y sus capacidades de desarrollo, frecuentemente

idealizan en forma exagerada sus trabajos y obligaciones, buscando la perfección de los mismo, siendo después muy difícil alcanzar lo idealizado, tornando la expectativa en frustración.

- **Connotación de los niveles moderados de la dimensión postergación de tareas de la procrastinación.** Estos estudiantes normalmente cumplen con sus tareas pero con mucho esfuerzo, son los típicos representantes de los que trabajan mejor bajo presión, casi siempre dejan para el final el inicio de sus responsabilidades y mantener el ritmo de trabajo les es difícil, tienen escasa resiliencia, la frustración los lleva a abandonar la meta con facilidad.
- **Connotación de los niveles bajos de la dimensión postergación de tareas de la procrastinación.** Estos educandos cumplen a tiempo y sin mayor problema con sus trabajos, son organizados y planifican bien su tiempo, son hábiles para organizar y desarrollar secuencialmente sus labores, es decir que trazan bien su plan de acción para estudiar, ejecutar labores y descansos y diversión son colaboradores y normalmente participan con éxito en casi todas las actividades extraescolares: banda, orquestina, teatro, equipos deportivos, festividades, etc...

Inventario de Autoestima de Coopersmith

De igual forma al inventario de procrastinación, para evaluar el cuestionario de autoestima escolar de Coopersmith seguimos la metodología Panizo 1988 (como se citó en Chahuayo et al, 1995), quienes además adaptaron y estandarizaron el Inventario de Coopersmith, estableciendo los siguientes procedimientos:

- a) Se aplicó una plantilla ad hoc para determinar el nivel de la dimensión sí mismo de la autoestima, de los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya evaluados, para ello se usó la rejilla perforada en los ítems: 1, 4, 19, 27, 38, 39, 43, 47 en casillero si y los ítems 3, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 24, 25, 30, 31, 34, 35, 48, 51, 55, 56 y 57 en los casilleros no;

el puntaje resultado se obtiene por el conteo directo de aciertos, dicho resultado final se estandariza en eneatis de 0 a 9, según su porcentaje a fin de simplificar y estandarizar su lectura con las otras dimensiones.

b) Luego se aplicó la plantilla perforada en los casilleros 5, 8, 14, 28 en la posición si, y 21, 40, 49, 52 en la posición no, designada con el nombre de dimensión social de la autoestima, para posteriormente aplicar los eneatis del párrafo anterior.

c) Se continúa con la rejilla denominada dimensión hogar de la autoestima, perforada en los casilleros 9, 20 y 29 en la posición si, y los casilleros 6, 11, 16, 22 y 44 en la posición no, continuando con el mismo procedimiento descrito anteriormente.

d) La siguiente rejilla, quizá la más importante para el estudio, la denominada dimensión en la escuela de la autoestima, perforada en los casilleros 33, 37 y 42 en la posición si, y los casilleros 2, 17, 23, 46 y 54 en la posición no, continuando con la baremación anterior.

e) Se tiene adicionalmente una rejilla final denominada escala de mentiras o escala de sinceridad que Stanley Coopersmith autor del inventario, previó para determinar la responsabilidad y sinceridad con que los encuestados respondieron las preguntas, para ello se aplica la rejilla con las perforaciones 26, 32, 36, 41, 45, 50, 53 y 58 todos en la posición si, los puntajes obtenidos por la acumulación de aciertos, se aplican directamente como resultado, si esta sumatoria directa es superior a cuatro puntos, el cuestionario debe ser desechado, porque se presume que el encuestado le faltó responsabilidad o no fue sincero en sus respuestas.

f) Finalmente, se determina el nivel de autoestima general que posee el estudiante encuestado, procediendo de la siguiente forma: Se suman los puntajes directos obtenidos en cada una de las cuatro dimensiones de

estudio: si mismo, social, hogar y escuela, obteniendo un resultado que deberá ser multiplicado por dos, para lograr su puntaje percentilar (segmento de 100), para culminar baremándolo en la escala de eneatis correspondiente para estandarizar los resultados de todo el inventario.

- **Connotación de los niveles altos de la autoestima.** Los estudiantes con niveles altos de autoestima creen firmemente en valores, principios y deberes, tienen buena capacidad para emitir juicios de valor, asumen con madurez sus errores y buscan corregirlos, tienen confianza en sus capacidades y sentimientos, se consideran personas con los mismos derechos y obligaciones que los demás compañeros, son asertivos y empáticos, su resiliencia es muy buena.
- **Connotación de los niveles moderados de la autoestima.** Son educandos que normalmente sienten un aprecio genuino hacia sí mismos, son tolerantes y asertivos dentro de sus propias limitaciones, su capacidad de resiliencia a veces es bastante limitada, se frustran con facilidad, suelen aceptar sus errores y fracasos y tratan firmemente de corregirlos, pero si entran en etapas de crisis o inmadurez todas esas virtudes desaparecerán tornándose en una persona oscura, insegura y negativa, costándole mucho recuperar el estado inicial.
- **Connotación de los niveles bajos de la autoestima.** Estos estudiantes mantienen constantemente una actitud crítica y recelosa consigo mismos, muestran constantemente insatisfacción, vulnerabilidad e indecisión a la crítica ajena, son normalmente complacientes se les hace difícil decir no, sienten culpabilidad neurótica, se acusan y autocastigan por sus acciones y reacciones, poseen tendencias depresivas y apáticas sobre la vida y sus posibilidades.

ANEXO 9

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Plan de intervención Psicoeducativo

Justificación.

De la investigación realizada se encuentra que (16.9%) de los estudiantes encuestados muestran una baja autorregulación; (34.6%), alto nivel de postergación de tareas; así como niveles bajos de autoestima: Si mismo (16.9%), social (17.7%), familiar (20.0%) y escolar (10.0%), por lo que, como parte de las conclusiones y aporte de la presente tesis, es necesario elaborar y aplicar un programa de intervención de enfoque cognitivo conductual, dirigido a los estudiantes con puntajes problema, como también a sus padres y docentes, sin dejar de lado a aquellos compañeros, todo ello con la finalidad de reforzar y potenciar sus hábitos de estudio, autorregulación, autocontrol y autoestima, lo que redundará directamente en una mejora general de la performance académica de todos y cada uno de los estudiantes participantes del presente programa de intervención mejorando sus condiciones de estudio y autoestima.

En el presente programa de intervención, se propone aplicar algunas técnicas y metodologías individuales y grupales diseñadas para, en una primera instancia educar y adiestrar a través de instrucciones claras e inteligibles sobre las formas de reconocerse a si mismo física y mentalmente, una segunda fase de intervención propiamente dicha sobre los temas problema, donde se abordarán las posibles causas y consecuencias de los mismos, pero sobre todo el cómo salir de ellos y finalmente una tercera fase denominada de previsión o prevención para evitar las recaídas, (Gil - Iñiguez, 2014); con dichas acciones se espera lograr una sensible mejora en las habilidades sociales de los estudiantes, sin descuidar obviamente planes de autocontrol y solución de problemas, desarrollando además actividades lúdico educativas, que permitan a los discentes elaborar sus propias auto instrucciones de control, estímulo y motivación de sus

emociones y autovaloración, cambiando sus modelos actitudinales y de comportamiento (terapia conductual) a través de la comprensión y control de sus ideaciones y creencias (terapia cognitiva).

Bases Teórico Científicas

El modelo de terapia cognitivo conductual grupal TCCG, muestra una eficiente relación costo beneficio, no mostrando sensibles diferencias con la TCC individual, (Garay, Korman y Keegan, 2008). Aunque recomendando que el grupo sea lo más homogéneo posible, es decir que los pacientes, estudiantes en nuestro caso, tengan similar casuística y que su condición no presente problemas que ameriten una intervención individual.

La TCC centra principalmente su actuar en el cambio cognitivo, en otras palabras prioriza que el paciente tome conocimiento lo más amplio posible sobre cuál es el origen de su trastorno y en consecuencia cuál será el camino para una exitosa recuperación, enseñándole las formas de identificar sus emociones conflictivas, aun antes de que estas se presenten, ejemplo: ¿qué pensamientos perturbadores tiene? y sobre todo ¿cómo las creencias resultado de lo anterior, lo afectan en su estado conductual, anímico y emocional?, Camacho, (2003).

En este especial caso, los estudiantes intervenidos, muestran normal y homogéneamente la siguiente sintomatología: estrés, ansiedad, disimulados en una falsa alta autoestima, hábitos de postergación de sus obligaciones así como moderada a baja autorregulación e igual tendencia en autoestima en todas sus dimensiones, por lo que la aplicación de un programa TCCG se justifica ampliamente.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre:	“HAZLO HOY, TE SENTIRÁS MEJOR”
Objetivos generales:	<ol style="list-style-type: none">1. Eliminar o disminuir el hábito de la procrastinación en la dimensión postergación de tareas en los estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya.2. Elevar y mejorar la dimensión autorregulación de la procrastinación y la autoestima en todas y cada una de las dimensiones estudiadas en los estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya.
Objetivos específicos:	<ol style="list-style-type: none">1. Brindar apoyo al estudiante, para mejorar su autoestima y darle herramientas que le faciliten superar el hábito de la procrastinación.2. Brindar orientación, consejería y capacitación a los padres de familia en técnicas y métodos de control, apoyo y comunicación asertiva con sus hijos adolescentes.3. Brindar asesoramiento a los Sres. Docentes y auxiliares sobre nuevas formas de manejo de aula y motivación al estudio.
Numero de sesiones:	Se llevarán a cabo Dieciséis (16) sesiones <ul style="list-style-type: none">• Doce (12) sesiones de 90 min. cada una con estudiantes, dos veces por semana, durante seis semanas• Dos (02) sesiones de 90 min con padres de familia.• Dos (02) sesiones de 90 min con docentes, tutores y auxiliares.
Duración:	Seis (06) semanas cronológicas
Lugar:	Aula de tutoría, patio de recreo y/o auditorio de la I.E. S
Dirigido a:	Estudiantes de la I.E. San Martín de Socabaya
Responsable:	Javier Dueñas Torres
Coordinador:	Ps. Roy Chávez

Tabla 29

Resultados de la aplicación de los inventarios de procrastinación y autoestima

N	Inventario	Dimensión	Alto	Moderado	Bajo	Total
1.	PROCRASTINACION	Autorregulación	23.8%	59.2%	16.9%	100%
		Postergación de tareas	34.6%	54.6%	10.8%	100%
2.	AUTOESTIMA	Si mismo	40.0%	43.1%	16.9%	100%
		Social	42.3%	40.0%	17.7%	100%
		Hogar familiar	45.4%	34.6%	20.0%	100%
		Escolar	31.5%	58.5%	10.0%	100%
		Global	44.6%	40.8%	14.6%	100%

Fuente: Elaboración propia 2018/ Reporte programa SPSS – V24

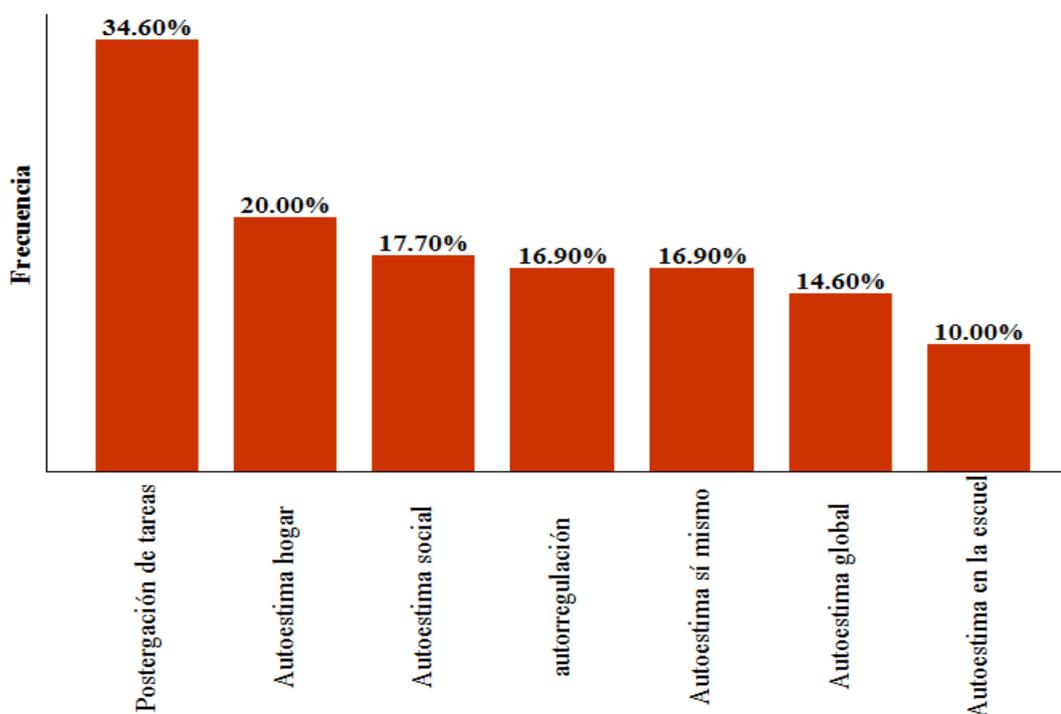


Figura 14 Frecuencia de áreas conflictiva a intervenir

Tabla 30

Matriz de consistencia Programa de Intervención

Dimensión	Características	Conducta o comportamiento	Acciones programadas	Técnicas
Postergación de tareas	No nos gusta, no es entretenido	Preferimos hacer cosas más divertidas	Planificar y priorizar tareas elaborando un programa de acción Incentivar la investigación las preguntas en clase Organizar faces trabajo - descanso Separar y organizar el todo en partes	T.C.C. Técnicas de autodiagnóstico. Aprendizaje por modelado o vicario Técnicas audio visuales Lluvia de ideas Talleres grupales: Argumentación, debate, discusión y exposición. Dinámicas:, dramatización y Juego de roles Terapia racional emotiva de Ellis Gestión de ideaciones, creencias y pensamientos
	Perfeccionismo, miedo al fracaso	No podremos lograrlo		
	Sobredimensionar las capacidades	Es fácil, hay tiempo, mañana empiezo		
	Escaso dominio del tema	No entendí de que se trata		
	Irrupción de la tecnología	Me distraigo con la tecnología		
	Pobre establecimiento de metas	No sé qué quiero ser		
	Escasa capacidad de disgregación	Ataca todo como un todo		
Autorregulación	Incapacidad para ordenar el tiempo	No me alcanza el tiempo	Trazar objetivos y metas claras realizables	
	Falta de control emocional	Todo lo tengo que hacer yo		
	Impulsividad	Mala capacidad de decisión		
	Falta perseverancia y firmeza	Ahora descanso y luego sigo		
Autoestima sí	Autocritica rígida y desmesurada	Tiene mala o muy mala autovaloración		

mismo	Depresivo negativismo generalizad	Falta de confianza, inseguro de sí mismo Tiene una mala autoimagen personal	Construir tu propia autoestima, relevando tus aspectos positivos Construir los valores y aspiraciones comunes del hogar integrando las propias	Técnica auto motivacional Técnicas de autocontrol Técnicas de resolución de problemas Técnicas de reestructuración
Autoestima hogar	Padres autoritarios, agresivos Abandono familiar, no hay apoyo	Hijo sumiso, inseguro No hay nadie a quien solicitar ayuda	Proveer herramientas que le permitan socializar eliminando miedos. Eliminar el sentimiento de inferioridad y de incompetencia	
Autoestima Social	Carencia de amigos, crea vínculos de dependencia. Complaciente e indeciso	Prefiere estar solo Tiene miedo de no agradar a los demás	Crear las motivaciones y estímulos Aprender a elegir entre opciones enfocándonos en lo importante	
Autoestima escuela	Vulnerable, se siente exageradamente evaluado y criticado	Tiene dificultad para mostrar sus habilidades Se siente incapaz de hacer lo que otros		
Autoestima Global	Hostil, irritable, nada lo satisface Rechazo y desprecio de si mismo	No tengo nada de que presumir Sin esperanza y con miedo al futuro		

Fuente: Elaboración propia 2018

Tabla 31. *Programa Intervención Operacional de Sesiones*

Sesión	Dir	Nombre	Objetivos	Tiempo	
1.	1	Est.	Conociéndonos conociéndome	Presentar programa y establecer reglas de convivencia	90 min
2.	1	PP.FF.	Mi hijo necesita mi ayuda	Presentar programa y reconocer necesidades y oportunidades de sus hijo	90 min
3.	1	Doc.	Somos el cambio	Presentar programa y Técnicas y métodos para mejorar atención de los estudiantes	90 min
4.	2	Est.	Conociendo al enemigo	Conocer que es la procrastinación y que es la autoestima, Autodiagnóstico	90 min
5.	3	Est.	Consumo del tiempo	Aprender sobre técnicas de administración de tiempo	90 min
6.	4	Est.	Leer bien para entender mejor	Aprendiendo técnicas de lectura	90 min
7.	5	Est.	En casa	Mejorar la autoestima general y en el hogar	90 min
8.	6	Est.	Autorregulación y control	Autoestima: Asertividad, resiliencia y empatía	90 min
9.	7	Est.	A estudiar se aprende	Técnicas de estudio: Aprendiendo a tomar apuntes, las formas de estudiar	90 min
10.	8	Est.	Preparándome para la batalla	Aprender técnicas de preparación de exámenes	90 min
11.	9	Est.	Las partes del todo	Aprender a diferenciar entre los objetivos, las metas y las tareas	90 min
12.	10	Est.	Desarrollando la memoria	Aprender a desarrollar la memoria, conocer las herramientas para la fijación del conocimiento	90 min
13.	11	Est.	El cielo es el limite	Elaborar métodos de automotivación individual y grupal	90 min
14.	12	Est.	Yo sí puedo	Análisis de metas logradas y establecimiento de nuevas metas a futuro	90 min
15.	2	PP.FF.	Juntos hacia el futuro	Estableciendo nuevas rutas de comunicación con mis hijos	90 min
16.	2	Doc.	Nunca es tarde	Evaluación de resultados y planteamiento de nuevas formas de trato con los estudiantes.	90 min

Fuente: Elaboración propia 2018

Tabla 32. CARTA GANT: intervención psicoterapéutica cognitivo – conductual

Ses.	Dirigida a:	Nombre	Semana						
			01	02	03	04	05	06	
1.	1	Estudiantes	Conociéndonos, conociéndome	X					
2.	1	Padres	Mi hijo necesita mi ayuda	X					
3.	1	Docentes	Somos el cambio	X					
4.	2	Estudiantes	Conociendo al enemigo	X					
5.	3	Estudiantes	Consumo del tiempo		X				
6.	4	Estudiantes	Leer bien para entender mejor		X				
7.	5	Estudiantes	En casa			X			
8.	6	Estudiantes	Autorregulación y control			X			
9.	7	Estudiantes	A estudiar se aprende				X		
10.	8	Estudiantes	Preparándome para la batalla				X		
11.	9	Estudiantes	Las partes del todo					X	
12.	10	Estudiantes	Desarrollando la memoria					X	
13.	11	Estudiantes	El cielo es el limite						X
14.	12	Estudiantes	Yo sí puedo						X
15.	2	Padres	Juntos hacia el futuro						X
16.	2	Docentes	Nunca es tarde						X

Fuente: Elaboración propia (2018)

DESCRIPCION Y PROGRAMA DE LAS SESIONES

SESION 01 ESTUDIANTES

Nombre	CONOCIENDOME CONOCIENDONOS		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	<p>Presentar y entender el programa de intervención</p> <p>Establecer reglas de respeto y disciplina del programa</p> <p>Establecer diagnóstico por instrumentos psicométricos</p>		
Actividades	Inicio	Saludo y presentación Dinámica para romper el hielo (gimnasia zombie)	15´
	Desarrollo	Presentar y establecer reglas de respeto y disciplina del programa de intervención. Evaluación, aplicación de instrumentos psicométricos Video ad hoc sobre la importancia del autocontrol Comentarios	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas y metas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición de ideas • Lluvia de ideas • Conversatorio • Proyección de video 		
Materiales	<p>Proyector de video</p> <p>Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.</p>		

SESION 01 PADRES DE FAMILIA

Nombre	MI HIJO NECESITA MI AYUDA		
Dirigido a	Padres de familia de los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Presentar programa y reconocer necesidades y oportunidades de sus hijos Establecer normas y reglas claras y viables con sus hijos (límites y castigos)		
Actividades	Inicio	Saludo y presentación Dinámica para romper el hielo (gimnasia zombie)	15´
	Desarrollo	Descripción de la terapia y explicación de la metodología Charla sobre los hijos adolescentes, y reconocer las necesidades y oportunidades de sus hijos Taller para identificar y establecer normas y reglas claras y realizables con nuestros hijos, como tratarlos, como ayudarlos como controlarlos.	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas de ayuda para sus hijos. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio		
Materiales	Pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 01 DOCENTES Y AUXILIARES

Nombre	SOMOS EL CAMBIO	
Dirigido a	Docentes, tutores y auxiliares de los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya	
Duración	90 min.	
Objetivos	Presentar programa y establecer bases como apoyar al mismo Técnicas y métodos para mejorar atención de los estudiantes	
Actividades	Inicio	Saludo y presentación Dinámica para romper el hielo, “llevando la bolita” 15´
	Desarrollo	Descripción de la terapia y explicación de la metodología Procrastinación y autoestima, ayudando al estudiante Descripción de técnicas y métodos para mejorar la atención del estudiante y el control del aula Comentarios 55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuestas de formas de apoyo al programa de intervención. Conclusiones y cierre 20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de programación conductual• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio	
Materiales	Pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.	

SESION 02 ESTUDIANTES

Nombre	CONOCIENDO AL ENEMIGO		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Conocer que es la procrastinación y que es la autoestima Realizar un auto diagnóstico de los estudiantes		
Contenidos	Identificación de la procrastinación y la baja autoestima como hábitos limitantes del desarrollo educativo Auto diagnostico		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Charla para conocer e identificar las causas y efectos de la procrastinación y la baja autorregulación y autoestima. Juegos grupales de autodiagnóstico Modelado de autodiagnóstico	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas y metas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de modelado• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio y argumentación		
Materiales	Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 03 ESTUDIANTES

Nombre	EL CONSUMO DEL TIEMPO		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Aprender sobre técnicas de administración de tiempo Planificación y priorización de tareas		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Trabajo grupal planificando el tiempo Dinámica sobre el hábito de la postergación crónica Aprendiendo a priorizar tareas, control del tiempo de estudio: fases Trabajo vs descanso.	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas y metas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de autocontrol y para reducir y modificar conductas• Dinámicas grupales• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio y debate		
Materiales	Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 04 ESTUDIANTES

Nombre	LEER BIEN PARA ENTENDER MEJOR		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Aprendiendo técnicas de lectura Combatiendo la lectura ineficaz		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Exposición de técnicas para aprender a leer correctamente Diferencias y bondades de los tipos de lectura Combatiendo los disruptores tecnológicos.	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de modelado• Exposición de ideas• Técnicas de reestructuración cognitiva• Técnicas de autodiagnóstico.		
Materiales	Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros..		

SESION 05 ESTUDIANTES

Nombre	EN CASA		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Mejorar la autoestima general y en el hogar Mejorar las relaciones en casa,		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Trabajo grupal autoestima en el hogar: Deberes y derechos de adolescente. Video sobre las relaciones en casa. Juego de roles dramatización: ¿Que hago al llegar a casa?	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de modelado• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio y debate• Proyector de video		
Materiales	Proyector de video Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 06 ESTUDIANTES

Nombre	AUTORREGULACION Y CONTROL		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Autoestima: Asertividad, resiliencia y empatía La autorregulación y el autocontrol emocional		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Trabajo grupal sobre la autorregulación emocional Dinámica sobre la Asertividad, la resiliencia y la empatía: Juego de roles dramatización: Los roles de todos los integrantes de un núcleo familiar.	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de autocontrol• Exposición de ideas• Argumentación, resolución de problemas• Conversatorio y debate		
Materiales	Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 07 ESTUDIANTES

Nombre	A ESTUDIAR SE APRENDE		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martín de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Técnicas de estudio: Aprendiendo a tomar apuntes Las formas de estudiar		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Trabajo grupal técnicas de lectura y como tomar apuntes Dinámicas sobre estilos y formas de estudiar Trabajo grupal organizando mi lugar de estudio.	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de modelado• Técnica de resolución de problemas• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio y debate		
Materiales	Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 08 ESTUDIANTES

Nombre	PREPARANDOME PARA LA BATALLA		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Aprender técnicas de preparación de exámenes Aprender a hacer esquemas, resúmenes e identificación de temas		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Trabajo grupal para aprender a prepararnos para rendir un examen importante o no. Exposición sobre cómo se hacen los mapas conceptuales, esquemas, fichas, resúmenes y como identificar los temas de estudio Conversatorio y puesta en práctica de exámenes	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de reestructuración cognitiva• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio y debate		
Materiales	Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 09 ESTUDIANTES

Nombre	LAS PARTES DEL TODO		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Aprender a diferenciar entre los objetivos, las metas y las tareas Elaborar un plan de acción para dejar de procrastinar		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Trabajo grupal: Establecer cuáles son las diferencias entre objetivos, metas y tareas, como se reconocen. Elaborar un plan de acción grupal para la obtención de un premio educativo institucional (plantear programa) Elaborar un programa individual de acción para cumplir adecuadamente mis objetivos académicos de este año.	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnica programación conductual• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio y debate		
Materiales	Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 10 ESTUDIANTES

Nombre	DESARROLLANDO LA MEMORIA		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Aprender a desarrollar la memoria Conocer las herramientas para la fijación del conocimiento		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Dinámicas de algunas técnicas de memorización, ejercicios nemotécnicos. Uso de los instrumentos de estudio: los esquemas, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, fichas, resúmenes. El trabajo en equipo: su uso e importancia	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de reestructuración• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio y debate		
Materiales	Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 11 ESTUDIANTES

Nombre	EL CIELO ES EL LIMITE		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Elaborar métodos de automotivación individual y grupal Aprender a reconocer y combatir estímulos negativos y positivos		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Trabajo grupal: Elaborar métodos de automotivación individual y grupal, Aprender a reconocer los síntomas de los estímulos que impiden el logro de mis objetivos y como cambiarlos por estímulos positivos Estímulos negativos vs estímulos positivos	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas para la próxima sesión. Conclusiones y cierre	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de relajación, autocontrol y activación emocional.• Terapia racional emotiva de Ellis• Exposición de ideas• Lluvia de ideas, Conversatorio y debate		
Materiales	Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 12 ESTUDIANTES

Nombre	YO SI PUEDO		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Análisis de metas logradas y establecimiento de nuevas metas a futuro		
Actividades	Inicio	Saludo, ¿qué haremos hoy? Dinámica de calentamiento Revisión de tareas y metas logradas	15´
	Desarrollo	Dinámica: Testimonios y conversación sobre los logros y metas alcanzadas durante el programa. Trabajo individual: Elaborar un plan de acción para aplicarlo al culminar el presente año académico	55´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de tareas para un futuro cercano y de medio plazo. Conclusiones y despedida	20´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de reestructuración cognitiva, conductual• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio y debate• Técnica de autoevaluación y análisis.		
Materiales	Cuaderno agenda o diario, pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

SESION 02 PADRES DE FAMILIA

Nombre	JUNTOS HACIA EL FUTURO		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Estableciendo nuevas rutas de comunicación con mis hijos		
Actividades	Inicio	Saludo y presentación Dinámica de calentamiento	15´
	Desarrollo	Dinámica juego de roles de los miembros de la familia, las obligaciones y derechos de cada uno. Trabajo grupal: Estableciendo nuevas rutas de comunicación con mis hijos Testimonios sobre el impacto del programa en sus hijos y en sí mismo.	65´
	Cierre	Estableciendo compromisos y tareas para futuro cercano y de medio plazo. Conclusiones y despedida	10´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de reestructuración conductual.• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio y debate		
Materiales	Pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros..		

SESION 02 DOCENTES Y AUXILIARES

Nombre	NUNCA ES TARDE		
Dirigido a	Estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. San Martin de Socabaya		
Duración	90 min.		
Objetivos	Evaluación de resultados y planteamiento de nuevas formas de trato		
Actividades	Inicio	Saludo y presentación Dinámica de calentamiento	15´
	Desarrollo	Testimonio y evaluación de resultados del programa desarrollado Trabajo grupal: Planteamiento de nuevas formas de tratar al adolescente a partir de la experiencia propia. Reconocimiento de los deberes y derechos del estudiante	60´
	Cierre	Resumen de lo tratado Propuesta de futuras reuniones de trabajo. Conclusiones y cierre	15´
Técnicas	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de exposición e inundación.• Exposición de ideas• Lluvia de ideas• Conversatorio		
Materiales	Proyector de video Pizarra, plumones, lapiceros, papel, cartulinas, pizarra acrílica, cintas, papelotes, formatos, otros.		

MODELO DE UNA SESIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE ESTUDIO Y AUTOESTIMA

Sesión 02 para estudiantes

Fase	Actividad
Inicio.	<p>Tiempo. 15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none">• Dar bienvenida a los estudiantes y explicarles que haremos el día de hoy, para luego indicarles como lo haremos• Dinámica de calentamiento. “Juego del gato que caza al ratón”: Para ello todos los estudiantes deben colocarse formando un círculo, de preferencia alternando un varón con una dama. Seguidamente se entrega a los estudiantes ubicados en las posiciones 3, 6, 9 y 12 según el reloj, sendas corbatas o cordones de color rojo y azul, alternando dichos colores. <p>A continuación se les explica que los cordones rojos representan a los ratones y los cordones azules a los gatos y que el juego consiste en que los alumnos deberán colocarse el cordón alrededor del cuello haciendo tres nudos los ratones (rojos) y solo dos nudos los gatos (azules), desatar los nudos y pasar el cordón al compañero inmediato de la derecha y así sucesivamente hasta que el cordón azul alcanza al cordón rojo.</p> <p>Se permite dar voces de aliento, estimular al compañero, reír, hacer bulla, pero sin perder su puesto de competencia.</p> <ul style="list-style-type: none">• Posteriormente revisaremos las tareas y logros propuestos en la sesión anterior y alcanzados por los estudiantes: Esto se hará por medio del registro privado individual en una hoja suelta, luego cada uno deberá leer en voz baja y reflexionar sobre lo que escribió (si alguien desea expresar en voz alta lo que escribió se crean las condiciones para hacerlo), sino a solas y en silencio reflexionara sobre su sinceridad y compromiso con la tarea realizada, para culminar en un tacho metálico se quemarán todos los papeles con el compromiso de la nueva semana hacerlo mejor.

Desarrollo Tiempo 55 minutos

A continuación una vez ubicados en sus carpetas, se expone a través de una charla: que es la autoestima relacionándola con la procrastinación, sus características, las estadísticas nacionales e internacionales, sus síntomas y sus consecuencias; explicándoles que ellos no son los únicos que postergan tareas y se sienten mal por ello, que todos procrastinamos alguna vez, pero sobre todo incidiendo en que es factible controlar ese pernicioso hábito; concluiremos la charla disertando sobre como la autoestima se ve afectada por la procrastinación y viceversa como la autoestima a vez afecta a la procrastinación.

Trabajo grupal de autodiagnóstico.

A continuación formaremos tres grupos de trabajo distribuyendo los estudiantes en forma equitativa por cantidad y género.

- Al primer tercio se le entregará la tarea de identificar cuáles son los principales actos y acciones que podrían definirse como hábitos procrastinadores.
- El segundo tercio, tendrá la tarea de identificar si esos hábitos expuestos por el grupo inicial, afectan y como lo hacen la autoestima de una persona o estudiante.
- Mientras el tercer grupo buscará encontrar como contrarrestar dicho hábito o errada acción.

Nota. Todo se llevara a cabo en son de lluvia de ideas, con repreguntas y debate, el grupo que demore más en proponer, identificar o solucionar la idea perderá puntos.

A partir de ello, el director de debates dirigirá la sesión, a fin de modelar un cuadro específico de:

malos hábitos	Identificación de afecciones	las soluciones respectivas
----------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

Cierre **Tiempo. 20 minutos**

Cerraremos la sesión, efectuando primero un resumen de lo tratado hoy, haciendo que los estudiantes registren en su cuaderno ad hoc, lo más fidedignamente posible, lo ejecutado, sus impresiones y sus emociones.

En segundo lugar se invitará a los educandos a reflexionar y registrar los compromisos que personalmente quieren proponerse como metas a lograr hasta la próxima sesión, ejemplo: Hacer la tarea antes de ver televisión, reducir una hora diaria el tiempo frente a la computadora, reducir media hora al día el tiempo que dedica a las redes sociales, colaborar con los quehaceres de la casa, levantarse media hora más temprano, tender su cama antes de salir de casa, volver a casa directamente al salir del plantel, tomar sus alimentos en la mesa con la familia, etc.

Finalmente se concluirá la sesión exhortándolos a cumplir sus compromisos y promesas porque son personales y voluntarias, culminando con el lema del programa (nombre del programa) y un aplauso general de felicitación.

*Se adjunta el porcentaje de plagio y copia.

Porcentaje de plagio y copia de la Tesis "**Correlación entre procrastinación y autoestima personal en estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. (J.E.C.) San Martín de Socabaya - Arequipa**"

