

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una  
Universidad Privada del Cercado de Lima

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por

Autor: Bachiller Jorge Enrique Nava Ore Garro

Lima-Perú

2018

## **DEDICACIÓN**

Dedico esta investigación a mi querida esposa Ana María quien siempre me acompañó en momentos difíciles y a mis hijos Mariana Kiara, Alonso André y Mía Fernanda quienes fueron mi fuente de motivación constante.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por su enseñanza y sus aportes intelectuales que me brindaron gran oportunidad de conocimiento y me sirvieron en mi diario vivir como profesional; también facilitaron el proceso de titulación. A los docentes académicos, colegas y amigos, que además de conocimientos, me dieron su mano amiga para ser el psicólogo que soy ahora.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de La Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación Titulado “Nivel de procrastinación en estudiantes universitarios de psicología de ciclo 2018-1” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado Y aprobado.

Atentamente,

Jorge E. Nava Ore Garro

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi

### **CAPÍTULO I. Planteamiento del problema**

1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	18
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. Objetivos	18
1.4. Justificación de importancia	18

### **CAPÍTULO II. Marco teórico conceptual**

2.1. Antecedentes	20
2.1.1. Internacionales	20
2.1.2. Nacionales	22
2.2. Bases teóricas	24
2.2.1. Definición de procrastinación	25
2.2.2. Historia de la procrastinación	27
2.2.3. Características de la procrastinación	28
2.2.4. Importancia de la procrastinación	29
2.2.5. Tipos de procrastinación	30
2.2.6. Razones para la procrastinación	31
2.2.7. Efectos de la procrastinación académica	35

2.2.8. Teoría de la procrastinación	38
2.2.8.1. Teoría psicodinámica	38
2.2.8.2. Teoría cognitivo conductual	40
2.3. Definición conceptual	43
<b>CAPÍTULO III. Metodología</b>	
3.1. Tipo y diseño utilizado	45
3.1.1. Tipo de investigación	45
3.1.2. Diseño de investigación	45
3.2. Población y muestra	46
3.2.1. Población	46
3.2.2. Muestra	46
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	47
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	49
<b>CAPÍTULO IV. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados</b>	
4.1. Procesamiento de los resultados	52
4.2. Presentación de los resultados	53
4.3. Análisis y discusión de resultados	57
4.4. Conclusiones	60
4.5. Recomendaciones	61
<b>CAPÍTULO V. Programa de Intervención</b>	62
<b>Referencias Bibliográficas</b>	
<b>Anexos</b>	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión de la muestra	47
Tabla 2. Operacionalización de la procrastinación académica	48
Tabla 3. Baremos del instrumento de medición	51
Tabla 4. Estadísticos descriptivos del total y dimensiones	53
Tabla 5. Distribución en frecuencia de la procrastinación académica	54
Tabla 6. Distribución en frecuencia de la Autorregulación académica	55
Tabla 7. Distribución en frecuencia de la Postergación de actividades	56

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Porcentaje de los niveles sobre la Procrastinación Académica	54
Figura 2. Porcentaje de niveles de Autorregulación académica	55
Figura 3. Porcentaje de niveles de Postergación de actividades	56

## RESUMEN

La procrastinación es uno de los factores de mayor riesgo en estudiantes universitarios, dado que promueve conductas que fortalecen el ocio, o la postergación de actividades académicas. La presente investigación mantiene el objetivo de conocer el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima. La metodología empleada ha sido de diseño no experimental, de corte transversal, de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo. La muestra utilizada han sido 110 estudiantes de psicología del III ciclo. El instrumento fue el Inventario de procrastinación validado en el Perú por Domínguez (2016). Los resultados determinaron la existencia de procrastinación en un nivel medio. Los objetivos específicos también determinaron que la postergación de tareas se presentan un porcentaje mayoritario de estudiantes; y, la dimensión de autorregulación académica determinó un nivel bajo de autorregulación. A base de estos resultados, se postuló un programa de intervención para que sea aplicado en un trabajo de campo y en contacto con los estudiantes.

*Palabras clave:* procrastinación académica, autorregulación, postergación de tareas, universitarios, Psicología.

## ABSTRACT

Procrastination is one of the most risky factors in university students, since it promotes behaviors that strengthen leisure, or the postponement of academic activities. The present research maintains the objective of knowing the level of procrastination in university students of the Faculty of Psychology of a Private University of the Cercado de Lima. The methodology used has been of non-experimental, cross-sectional design, with a quantitative approach of a descriptive nature. The sample used was 110 psychology students of III cycle in regular turn. The instrument was the Inventory of Procrastination Validity in Peru by Dominguez (2016). The results determined the existence of procrastination at a middle level. The specific objectives also determined that the postponement of tasks presents a majority percentage of students; and, the dimension of academic self-regulation determined a low level of self-regulation. Based on these results, an intervention program was postulated to be applied in a fieldwork and in contact with the students.

Key words: academic procrastination, self-regulation, postponement of tasks, university students, Psychology.

## INTRODUCCIÓN

Uno de los factores de mayor riesgo en estudiantes universitarios es la procrastinación, dado que promueve conductas que fortalecen el ocio, o la postergación de actividades académicas. En la situación actual en el Perú, un hecho preocupante revela la necesidad de fortalecer hábitos y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Situación que es preocupante dado a los índices de bajo rendimiento estudiantil. De tal modo, el psicólogo como parte de su labor profesional es brindar herramientas para el desarrollo de la persona en los distintos ámbitos de la vida de un estudiante; sin dejar de lado la direccionalidad sobre su desempeño académico.

La presente investigación mantiene un objetivo principal que desea contestar a la pregunta de ¿cuál es el nivel de procrastinación de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad de Lima? La intención de plantear dicha interrogante es dado a que, a manera empírica, se observa que los estudiantes que no poseen motivación tienden a postergar actividades académicas, y realizarlas a las últimas horas de la fecha de entrega; observación que es preocupante en la actualidad.

En ese sentido, se propone el siguiente trabajo de suficiencia profesional que subdivide en capítulos, estas son:

Encontraremos en el capítulo I el planteamiento del problema, que se formuló para la investigación, en base a esto, se plantea el problema general y los específicos que servirá para ser contestados luego. Además, se incluye el objetivo general y los específicos, concluyendo así con la justificación e importancia del estudio.

Con respecto al capítulo II, se presenta el marco teórico, que es base de la investigación, en este apartado se expone los antecedentes que son investigaciones tanto internacionales como nacionales. El segundo subcapítulo son las bases teóricas que sustentan el estudio, donde se presentan los significados de las variables estudiadas, las teorías que resguardan la investigación y del instrumento utilizado.

Continuando con el capítulo III, hallaremos en esta sección la metodología empleada para la investigación, el tipo de investigación, enfoque, diseño, la población, muestra, el instrumento y demás.

En capítulo siguiente, capítulo IV, se podrá encontrar los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio. Además, se expondrán las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalizando con el capítulo V, donde se proyecta la intervención mediante un programa elaborada por ocho sesiones en la cual su objetivo es fortalecer los déficits obtenidos en los resultados.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción de la realidad problemática

En los últimos años, se han generado constantes problemas sociales, laborales y académicos. La globalización empujó a un mundo donde el tiempo es valioso y por lo cual se requiere mayor dedicación por la amplia competencia laboral que existe. En ese contexto, la sociedad mundial, ha mantenido generaciones que han impulsado nuevos pensamientos y corrientes a nivel mundial. Es así que, la nueva generación denominada millennials han mantenido características actuales como: anticipación de la edad de matrimonio, mayor compromiso con grupos, uso de tecnologías. Una de las características principales es la procrastinación, que entre sus causas está el uso inadecuado de la tecnología.

Según Steel (2007) el fenómeno de evitar situaciones de responsabilidad o postergar las actividades son características del fenómeno de la procrastinación. Dicho fenómeno conlleva consecuencias negativas en el estilo de vida del estudiante, interrumpiendo su aprendizaje; especialmente se evidencia en las ciudades industrializadas.

Rothblum (1990) definió que la procrastinación es el acto de demorar sin motivo alguno una labor, lo que conlleva a la persona a experimentar sensaciones de malestar, es por tal motivo que las personas evidencian un patrón evitativo frente a las situaciones que implican un alto costo de respuesta o donde evalúan como escasas las posibilidades de alcanzar un buen nivel de satisfacción en relación con su desempeño.

Según Carranza y Ramírez (2013) lo que viven los estudiantes universitarios deben ser experiencias que contribuyan a su estilo de vida y generen satisfacción para su educación; sin embargo, el uso de tecnologías ha generado que la visión de facilidad para el acceso de información, se ha convertido en un

estilo de vida que facilita la postergación de actividades y responsabilidades, volviendo a una generación sedentaria y con tendencia a la procrastinación. En ese sentido Ferrari (1991) expuso que la procrastinación es la demora de sus actividades por voluntad propia, es una conducta pensada y analizada que genera la postergación.

Según un estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) un 30% de estudiantes de educación superior desertan sus estudios. Entre los países con mayor deserción de estudiantes universitarios está Hungría, Suecia o Estados Unidos donde supera un 40%. Al igual en Australia, Dinamarca y Japón la tasa es del 25% (OCDE, 2013). En el caso de Latinoamérica, la deserción de la población universitaria entorno a sus estudios superiores es de 57% (OCDE, 2013; IESALC, 2006).

Según la UNESCO (2013) entre el 2000 y el 2010 Latinoamérica tuvo un incremento de universitarios cercano al 40%, pero de nada sirve incrementar el número de universitarios matriculados si no se avanza en el control de las tasas de deserción. Debido a las menores tasas de cobertura en la región, mejorar las estrategias de retención del alumnado universitario se vuelve una tarea urgente.

Según Ferrari, O'callaghan y Newbegin (2005) en Latinoamérica el 61% de personas a nivel mundial tiene el acto de procrastinar y el 20% muestran procrastinación con altos niveles, lo que significa que el nivel de procrastinación es grave y perjudica las actividades laborales de las personas y mantienen bajo rendimiento de sus actividades.

Según Sirois (2007), plantea que el período de mayor sensibilidad y de mayor peligro para la procrastinación es la adolescencia, apreciando que el 80-95% de los adolescentes adoptan esta conducta; mostrando que aproximadamente un 75% de los escolares se autodefine como procrastinador, y cerca del 50% presenta rasgos permanentes de procrastinación con consecuencias problemáticas. A su vez, más del 95% de los adolescentes que procrastinan tienen el deseo de cambiar dicho comportamiento, pero, al no lograrlo,

desencadena un estado de angustia o culpa que finalmente se traduce en malos indicadores de salud mental, así como también en un bajo rendimiento académico.

Según Ariely (2013) la procrastinación conlleva a tener conductas desadaptadas y problemas a corto, mediano y largo plazo; estos problemas no solo involucran al estudiante sino al ámbito familiar de este, promoviendo un ambiente vinculado a las postergaciones de responsabilidad y formar parte de la cultura familiar que es transmitido a los hijos. El estudiante que mantiene dichas conductas desarrollan un hábito que es difícil de cambiar; la procrastinación se convierte en parte indispensable de su quehacer académico y de sus obligaciones estudiantiles manteniendo problemas en su rendimiento y desempeño.

Según Guzmán (2013) en los estudiantes universitarios se estima que el procrastinar les ocupa un tercio de su vida diaria. Generalmente se dirigen a actividades como dormir, jugar, uso de redes sociales y ver televisión como una forma de distracción de la angustia o malestar subjetivo que les generan sus labores. Se han identificado como especialmente importantes en la procrastinación la tendencia a distraerse, impulsividad, fracaso en la planificación, organización y autocontrol, así como la baja eficacia y la baja autoestima que conllevan evaluaciones negativas. Algunas de las consecuencias que más destacan son el estrés sostenido, confirmación de las evaluaciones negativas, afectación en el rendimiento, siendo estos perjudiciales para la salud, ya que incluso al procrastinar se adopta el sedentarismo.

Entonces, debido a lo antes mencionado la procrastinación puede ser definida como la tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño. En la actualidad existe una alta incidencia de los estudiantes a no cumplir sus responsabilidades de manera eficiente, ya sea por falta de autocontrol y una correcta organización, temor al fracaso, mal uso de la tecnología, es decir de la manera correcta y en los tiempos indicados. Teniendo como consecuencias la disminución en cuanto a

la calidad del trabajo, acumulación de los mismos y en caso de ser un trabajo expositivo un menor tiempo en cuanto a la preparación del estudiante y un menor desempeño.

En tal sentido, los altos índices de procrastinación representarían uno de los problemas que más influye en el rendimiento de los estudiantes, convirtiéndose en un círculo vicioso que no solo se resume a las consecuencias académicas, sino también recae en el bienestar psicológico de los estudiantes de la institución educativa. Por consiguiente, la tendencia a actuar de dicha forma no se debe tomar como algo momentáneo o simple error, porque representan dificultades de la persona para ser más eficiente y productiva, no solo en la universidad, sino también a largo plazo en alguna entidad donde se labore.

A nivel nacional, según Quispe (2018) el Ministerio de Educación constantemente realiza investigaciones sobre las necesidades o problemas en el ámbito académico de los pobladores. Entre todos los resultados obtenidos se evidencia la incidencia de factores personales como la motivación, el estrés, la preocupación por la familia y procrastinación.

Según la MINEDU (s.f.) en su reporte denominado MineduLAB reveló que unos de los principales planteamientos a nivel nacional mantienen el objetivo específico de poder reducir la procrastinación del estudiante debido a que genera problemas académicos en su rendimiento y perjudica su estilo de vida y hábitos saludables. Después de lo que se expuso no existe más evidencia nacional que involucren o determinen la procrastinación como tema central en el ámbito académico nacional.

A nivel local, según la revista electrónica Educación Perú (marzo, 2017), expresiones como “mañana lo hago” son comunes en los estudiantes y genera el mal hábito de procrastinar. De tal modo, involucra al mal uso de las tecnologías debido a que “ahora, con un solo clic, puede reemplazar el ensayo que estás escribiendo con un video de un gato estornudando o el álbum de fotos de tu exnovia y su nueva pareja en vacaciones” (párr. 8). De tal modo la

procrastinación se hace evidente en los problemas actuales y el fácil acceso al internet que mantienen contenidos atractivos para su consumo.

Según El Comercio (septiembre, 2017), la procrastinación forma parte de cada ser humano. Todos tenemos una actividad que procrastinamos y que siempre lo dejamos de lado por diversas situaciones que se presentan. Con el tiempo se pierde la satisfacción que pueden traer dichas actividades. La falta de compromiso con uno mismo y la falta de compromiso con las actividades laborales o académicas pueden ser un factor fundamental para que el desempeño y progreso personal sea escasa o no involucre un crecimiento personal.

El presente estudio busca aportar conocimiento científico sobre la procrastinación académica en la población de estudiantes universitarios en la facultad de Psicología – Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para tener una visión objetiva de la problemática y conocer de manera específica los niveles de procrastinación. La cual permitirá diseñar estrategias y propuestas de intervención que estén orientadas a mejorar las condiciones de la variable de estudio. La intervención debe seguir lineamientos o directrices teóricas y aplicativas, para que sea medible y cuantificable, a través de programas psicoeducativos que busquen ofrecer recursos y estrategias (técnicas y hábitos) para reducir la prevalencia de posponer las tareas y responsabilidades en los estudiantes.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima?

## **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de autorregulación académica en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima?

¿Cuál es el nivel de postergación de actividades en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Conocer el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Identificar el nivel de autorregulación académica en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima

Precisar el nivel de postergación de actividades en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima

## **1.4 Justificación e importancia**

La importancia de la presente investigación radica, en que la procrastinación académica en estudiantes universitarios es un tema frecuente en la realidad educativa, siendo uno de los principales factores que influyen en el rendimiento. Por ello, nace la motivación de realizar un estudio mantiene una justificación práctica debido que permite medir los niveles de procrastinación, con la finalidad de proponer alternativas de solución para mejorar el rendimiento y el bienestar

de los estudiantes; teniendo como finalidad, posterior a la obtención de los resultados, proponer alternativas de solución e intervención.

La justificación teórica impulsa la recopilación actualizada de materiales bibliográficos que sirve como fuente principal y sustentación de todos los enfoques, teorías, etc., que se presenten en el trabajo. Además, que servirá como antecedente teórico.

La justificación metodológica, se basa en el uso y aplicación de un instrumento que mida la procrastinación y además del cual se mida la confiabilidad de la prueba en la muestra aplicada; de tal modo, que dichos resultados puedan servir como modelo para otras investigaciones y el número de citas se incrementen y beneficien el aporte académico que se realiza.

En consecuencia, existe la necesidad de un examen exhaustivo y detallado de la investigación sobre la procrastinación. Con tal revisión, podemos dilucidar mejor la naturaleza de la postergación, comprender cuándo y por qué ocurre, así como también cómo prevenirla.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1. Antecedentes

Los antecedentes como parte de la investigación cuantitativa es la búsqueda de la literatura que anteceden al estudio y que toman como una de sus variables la que es objetivo de estudio en la presente investigación. La importancia de los antecedentes es la veracidad de datos para realizar un análisis posterior y generar un pensamiento complejo del estudio. Además, que es parte necesaria en la investigación de enfoque cuantitativo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

##### 2.1.1. Internacionales

Natividad (2014) en su investigación “**Análisis de la procrastinación en estudiantes Universitarios, Valencia - España**”, cuyo objetivo fue determinar la prevalencia de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. En el estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, tipo explicativo, de diseño no experimental, de corte transversal, de alcance descriptivo; en una muestra de 210 estudiantes universitarios de ambos sexos de la Universidad de Valencia, seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple. El instrumento utilizado en la investigación fue el cuestionario de procrastinación académica – CPA de Martínez (2001). Las conclusiones del estudio fueron que el nivel de procrastinación es elevado en el 58% de los estudiantes, siendo la aversión a la tarea y malestar psicológico como los principales factores que causan la procrastinación.

Ferrero (2014) investigó “**Procrastinación académica en estudiantes universitarios de Córdoba**”; cuyo objetivo fue determinar el grado de procrastinación en los estudiantes Universitarios. En el estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, estudio de tipo aplicativo, de diseño no experimental, descriptivo; en una muestra de 219 estudiantes de la

universidad de Córdoba, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado fue un el Cuestionario de Procrastinación Académica, elaborado por el autor del estudio. Las conclusiones de la investigación fueron que los estudiantes universitarios presentan un nivel de procrastinación académica categorizado como promedio (48%), seguido por un nivel alto (25%).

Pardo, Perilla y Salinas (2014) estudiaron **“Relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología”**; donde se tuvo como objetivo describir la relación entre las variables procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología. El estudio se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional; en una muestra de 100 sujetos (73 mujeres y 27 varones) con edades que oscilan entre los 18 a 37 años, seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatoria simple. Los instrumentos utilizados para el estudio fueron dos cuestionarios: Escala de procrastinación académica (EPA) de Álvarez (2010) y el Inventario autodescriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). Los resultados obtenidos permitieron concluir que entre la procrastinación y la ansiedad presentan correlaciones estadísticamente significativas y positivas ( $p < 0,01$ ).

Cardona (2015) en su estudio **“Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquía”**, en Colombia; donde se tuvo como objetivo identificar y analizar la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquía. Se utilizó un enfoque cuantitativo, un método deductivo, estudio de tipo explicativo, de diseño no experimental, de alcance descriptivo; en una muestra de 316 (198 varones y 118 mujeres) estudiantes de la Universidad de Antioquía, seleccionado mediante un muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado para el estudio fue la escala de procrastinación académica PASS. Las conclusiones del estudio

muestran un nivel de procrastinación alto en la mayoría de los estudiantes; además se encontraron diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) a favor de la muestra femenina.

Clariana, Cladellas, Badia y Gotzens (2011) en su estudio “**La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica**”; el cual se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, de tipo aplicada; siguiendo un diseño no experimental de corte transversal, de tipo descriptivo, correlativo causal. Mantuvo su objetivo principal en medir la relación entre inteligencia emocional y procrastinación, además de la influencias del género y edades. La muestra se conformó por un total de 192 estudiantes de psicología. Las pruebas aplicadas fueron: Escala D de Demora Académica e ICE de Baron. Entre los resultados correlacionales se determinó la existencia de correlación significativa negativa entre la inteligencia emocional y la procrastinación, por lo que se determinó que, a mayor inteligencia emocional, menor procrastinación.

### **2.1.2. Nacionales**

Marquina, et al. (2016) en su investigación titulada “**Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana**”; cuyo objetivo fue identificar la frecuencia de procrastinación en alumnos universitarios de Lima metropolitana. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo explicativo, de diseño no experimental, descriptivo; en una muestra de 310 alumnos de una universidad de Lima Metropolitana en el año 2016, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. El instrumento utilizado para el trabajo descrito fue la escala de procrastinación general (EPG). Los resultados de investigación fueron que el 97.12% refiere que en oportunidades tienden a terminar las tareas antes de ser entregadas, el 37.7% lo realiza mucho antes de ser entregadas y solo el 5.5% empieza a realizar la tarea ni bien fue asignada. Por tanto, se concluye que los niveles de procrastinación en los estudiantes son altos.

Alegre (2014) denominado **“Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”**. Estudio que se estableció bajo la metodología cuantitativa, tipo descriptivo y correlacional. Se utilizaron los instrumentos: Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica. La muestra estuvo compuesta por un total de 348 estudiantes universitarios de diferentes carreras entre universidades públicas y privadas. El análisis correlacional reflejó que la autoeficacia correlacionaba negativamente (-0.234) con la procrastinación académica, reflejando que, a mayor eficacia, menor procrastinación. La interpretación también puede ser viceversa.

Carranza y Ramírez (2013) titulado: **“Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios”**. El estudio perteneció al tipo descriptivo de investigación, bajo el enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transeccional. La muestra se conformó por 302 estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión de la sede en Tarapoto. El instrumento de evaluación fue el Cuestionario de Procrastinación de 30 ítems. Las propiedades psicométricas evaluadas determinaron la evidencia de validez de constructo. Los resultados descriptivos determinaron que el nivel de procrastinación varía entre promedio y alta. Quedó determinado que los estudiantes universitarios mantienen la costumbre de dejar sus quehaceres para el último momento y descuidar sus estudios académicos.

Chan (2011) que se denominó **“Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior”** tuvo como objetivo determinar el efecto de la procrastinación en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. La metodología utilizada fue de tipo aplicada, de enfoque cuantitativo a nivel correlacional dirigido a la causalidad, con diseño no experimental de corte transversal. El instrumento que se utilizó para la investigación fue Escala de Procrastinación. Entre los resultados descriptivos se evidenció que los

hombres presentaban mayor índice de procrastinación que las mujeres. Los que tenían calificaciones de 11-14 a comparación de los que poseían de 15-17, poseían menor nivel de procrastinación. En relación a los desaprobados, los que poseían de 0-4 puntos, su índice de procrastinación era mayor a de los que tenían de 5-7 y de 8-10 puntos en promedio. De tal manera, que se evidenció que la procrastinación es un factor predictor del bajo rendimiento académico en los estudiantes universitarios.

Álvarez (2010) en su trabajo titulado “**Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana**” la cual mantuvo la metodología direccionada a un enfoque cuantitativo, de corte transversal, diseño no experimental, de tipo descriptivo y comparativo. El instrumento aplicado fue Escala de Procrastinación General y Académica de Busko. La correlación entre la procrastinación general y la académica demostró que no existe correlación entre ambas. Los resultados descriptivos determinaron que existe mayor presencia de procrastinación académica que procrastinación general. Los resultados comparativos entre hombres y mujeres mostraron no existía diferencias significativas entre ambos sexos. Al igual que la comparación entre los años académicos de quinto año y cuarto año, las cuales no mostraron diferencia significativa. Sin embargo, se calculó el análisis para demostrar si existen diferencias entre la procrastinación académica y la general, quedó determinado que sí existe diferencias significativas.

## **2.2. Bases teóricas**

A pesar de que la procrastinación ha sido un hábito que no solo se ha presentado en la actualidad sino en décadas anteriores, aun no se ha desarrollado una teoría específica sobre tal. Sin embargo, han existido posturas por medio de aportes científicos que se recopilan con la intención de dar sentido común al paradigma propuesto y denominado procrastinación. A continuación,

se realiza un estudio de aportes generales vinculados al constructo que abordan perspectivas multidisciplinares.

### **2.2.1. Definición de procrastinación**

La procrastinación se conoce como un acto que tiene como fundamental consecuencia diversos factores de índole negativos en la vida humana. La definición es casi unánime sobre la variable debido a que involucra el mismo acto.

Según Solomon & Rothblum (1984) la procrastinación es “el acto de retrasar innecesariamente las tareas hasta el punto de experimentar una incomodidad subjetiva, es un problema demasiado familiar” (p. 503). Para dichos autores, han demostrado que el acto de procrastinar provoca diversas consecuencias en el rendimiento académico de los estudiantes, las cuales son negativas: bajas calificaciones, deserción escolar. Además, aclaran que la procrastinación es un factor que si se sigue realizando hay consecuencias de que se prolongue en la vida del sujeto; y no solo afecte el ámbito académico, sino el laboral, personal, familiar, etc.

En ese sentido, Steel (2007) mencionó que se trata de un fenómeno preocupante en la cual las personas que mantienen dicho hábito, el 95% de estas, mantienen el deseo de reducirlo o extinguirlo. Justificando este punto de vista, varios estudios han relacionado la procrastinación con el desempeño individual, y el desempeño del procrastinador es bajo; el bienestar individual, del procrastinador es vulnerable de tener niveles bajos y consecuencias a largo plazo.

Por otro lado, la procrastinación se usa ocasionalmente en un sentido positivo. Varios escritores lo han mencionado como un retraso funcional o como para evitar las prisas. Por ejemplo, Bernstein (1998) quien explicó que: "Una vez que actuamos, perdemos la opción de esperar hasta que

aparezca nueva información. Como resultado, la no acción tiene valor. Cuanto más incierto es el resultado, mayor puede ser el valor de la procrastinación"(p.15). Sin embargo, la forma positiva de procrastinación es secundaria en el uso. El enfoque de este trabajo es sobre la forma primaria y negativa de procrastinación.

Según Owens (2007) la característica de los estudiantes cuando se enfrentan a las asignaturas académicas, en su mayoría, le ponen atención justo antes del día entrega de trabajos. Por otro lado, algunos otros estudiantes lo postergan hasta el punto de no entregarlo o sino entregarlo después de la fecha establecida. Es así que, el autor define la procrastinación como un patrón de comportamientos dilatorios que postergan los quehaceres estudiantiles al punto de perjudicar.

La procrastinación académica se considera una forma de procrastinación situacional, que se ha descrito como un comportamiento vinculado a una tarea específica. Es común que los estudiantes universitarios retrasen las tareas académicas hasta el punto de experimentar una ansiedad considerable. Lay, Knish y Zanatta (1992) amplían esta definición para incluir comportamientos específicos que contribuyen a la postergación del estudiante. Los autores afirman que la procrastinación académica se deriva de, "la falta de práctica o preparación, reducción de esfuerzo, y tal vez, ajustes de performance desfavorables, pero al menos la selección de ajustes de preparación desfavorables. Por ejemplo, los estudiantes pueden optar por estudiar en lugares que promoverán la distracción y la demora "(páginas 243-244).

Como última definición, Binder (2000) detalló que la procrastinación académica es cualquier tarea académica que se retrase o se evite como resultado de la discrepancia entre la intención y el comportamiento real en la medida en que produce un efecto negativo en el procrastinador.

Para el soporte de la investigación la procrastinación se define como el acto de postergar tareas al punto de no realizarlos, entregarlos con tiempo de retraso o presentarlo con baja calidad académica; además, de ser un hábito que promueve desadaptación en las áreas que se desenvuelve el estudiante.

### **2.2.2. Historia de la procrastinación**

Antes de la Revolución Industrial hubo un sermón escrito por un reverendo Walker, en el cual se manifestaba que la procrastinación es extremadamente pecaminosa, que él y otros ministros han reunido a sus congregaciones en repetidas ocasiones contra ella, y que hay otros textos disponibles que hablan de manera similar. Este sermón puede ser precedido por John Lyly, un novelista inglés patrocinado por la reina Isabel I. Lyly se hizo famoso a través de un trabajo de Eupheus de 1579, un libro que depende en gran medida de los proverbios para el contenido. Dentro de él escribe: "Nada tan peligroso como la procrastinación" (Steel, 2007).

Investigaciones después sobre la naturaleza de la procrastinación se pueden obtener mediante la búsqueda de textos clásicos, donde hay varias referencias esclarecedoras. Aproximadamente 400 años antes fueron las reflexiones de Tucídides, un general ateniense que escribió extensamente sobre la guerra con los espartanos, incluyendo varios aspectos de personalidades y estrategias. Menciona que la postergación es el rasgo de carácter más criticado, útil solo para retrasar el comienzo de la guerra, a fin de permitir preparativos que aceleren su conclusión. Finalmente, está Hesíodo, que escribió cerca del 800 a.C. Hesíodo es uno de los primeros poetas registrados de la literatura griega, y por lo tanto proporciona una de las primeras citas posibles. Sus palabras valen la pena repetir las por completo: No culmines tu trabajo hasta mañana y pasado; porque un trabajador perezoso no llena su granero, ni uno que pospone su trabajo: la industria hace que el trabajo salga bien, pero un hombre que deja el trabajo siempre está al alcance de la mano con la ruina.

Como referencia oriental adicional, está el Bhagavad Gita. Escrita aproximadamente en el 500 a.C., se considera el texto espiritual más leído e influyente del hinduismo. Dentro de ella, Krishna sostiene: "indisciplinado, vulgar, obstinado, malvado, malicioso, perezoso, deprimido y procrastinando; tal agente se llama agente Taamasika". De especial interés, las personas de Taamasika se consideran tan humildes que se les niega el renacimiento mortal. Más bien, se van al infierno.

Dada esta constancia de opinión, desde hoy hasta el comienzo de la historia registrada, la procrastinación debe considerarse como una falla humana casi arquetípica. También lo hace bastante sorprendente (y no sorprendente) que no lo abordamos antes (Steel, 2007).

### **2.2.3. Características de la procrastinación**

Las personas que procrastinan mantienen características similares en torno a lo que se menciona a continuación. Psychology Today, una revista con evidencia científica ha manifestado, mediante un artículo, que las características de la procrastinación son las siguientes:

#### **Profundo problema con la autorregulación**

La falta de habilidad para tener autocontrol.

#### **Los procrastinadores dicen mentiras a sí mismos**

Dicen "Me gustará más hacer esto mañana" "Trabajo mejor bajo presión", pero el hecho es que no entienden.

#### **Los procrastinadores buscan activamente distracciones**

Desperdicia sus recursos. Busque distracciones que no requieran compromiso Verificar el correo electrónico. La distracción es una forma de regular su emoción de miedo al fracaso.

## **Gestión del tiempo**

Los procrastinadores carecen de habilidades tales como la gestión del tiempo, incluido el establecimiento de objetivos, la priorización de tareas y la supervisión de dónde va realmente su tiempo.

### **Procrastinadores crónicos**

Han desarrollado la procrastinación como un estilo de vida inadecuado que afecta todos los dominios de su vida.

#### **2.2.4. Importancia de la procrastinación**

Con cualquier esfuerzo académico, uno de los primeros consejos que escuchará es: no posponer las cosas. Los docentes, mentores y profesores te clavarán en la cabeza la importancia de comenzar temprano y no dejar las cosas al último minuto. Es importante mantenerse organizado y evitar comenzar la tarea el día anterior o, como estoy seguro, habrá experimentado más de los pocos, una hora antes. Pero, también hay valor en tomarse un descanso. Estos momentos de autocuidado o "procrastinación" pueden aliviar su estrés y permitirle enfocarse nuevamente.

Los estudiantes viven una vida ocupada, llena de responsabilidades. En la universidad uno participa en diversos eventos académicos. Debido a esto, los estudiantes deben aprender a organizarse de la mejor manera. El estudiante universitario mantiene rigurosidad de estudios, pero ¿es sano sobrellevar cargas educativas sin un espacio de paz? Se refiere que un estudiante sobrecargado de trabajos por diversos factores, genera problemas físicos y mentales: estrés. Si bien es necesario aprobar los cursos, también lo es relajarse y evitar problemas de salud.

En ese sentido, es necesario el tomar un tiempo de relajación fuera de las actividades universitarias. Tomar un tiempo para uno mismo, y apaciguar toda la carga que lleva. Este tipo de procrastinación es

beneficiosa, dado que no son momentos de ocio que interfieren con las actividades académicas diarias, sino un momento de tranquilidad que se toma mediante planificación por aporte del estudiante que promueve su tranquilidad, la motivación, relajación y da claridad mental para retomar las actividades académicas.

### **2.2.5. Tipos de procrastinación**

Los tipos de procrastinación que existen se basan en el estilo de la persona según su motivación y razones por la cual procrastina. Así es definido en:

#### ***El perfeccionista***

Este tipo de procrastinator está tratando de evitar ser avergonzado por los errores o juzgado. Pueden dedicar demasiado tiempo a un componente de un proyecto, no administrar su tiempo adecuadamente o evitar el proyecto por completo, luego se apresuran a terminarlo en el último minuto. Por supuesto, esto puede aumentar la probabilidad de cometer errores (Moran, 2016).

#### ***El Impostor***

Temeroso de ser revelado como no calificado o inferior, este procrastinator pospone cualquier cosa para evitar ese riesgo. Con frecuencia, este tipo de procrastinación se aprende cuando la persona está rodeada de personas difíciles de complacer. Hace uso de indefensión aprendida, un aspecto conductista, que se da mediante la impotencia de no complacer las expectativas de otros y alteraciones emocionales como depresión.

#### ***El temeroso***

Cuando el trabajo es aburrido o desagradable, el procrastinador temeroso pospone las cosas solo para evitar hacerlo. Si odias lo que estás

haciendo o te resulta estúpido, es difícil motivarte para actuar. Por lo que, un acto defensivo para evitar realizar actividades de disgusto es dejar de lado dicha actividad y realizar algo que genere mayor motivación (Moran, 2016).

### ***El abrumado***

A veces, hay demasiado que hacer, y es difícil saber por dónde empezar, así que el procrastinador no hace nada. Ya sea que haya optado por asumir demasiado o que un supervisor esté acumulando en el trabajo, la simple idea de hacer todo lo posible nos hace evitar hacer cualquier cosa.

### ***El afortunado***

Algunas personas creen que hacen su mejor trabajo bajo presión, por lo que posponen las cosas hasta que su espalda choca contra la pared. Si tienen un historial de hacer esto sin consecuencias, esencialmente han sido recompensados por postergar. Dicha recompensación ha generado un aprendizaje como reforzador. Por ejemplo, si en la escuela, si uno tendía a ser el tipo de persona que esperaba hasta el último momento para entregar un informe, pero aún así obtuviste una buena calificación, eso 'Oh, no lo hago' Tengo que hacerlo de inmediato porque voy a obtener una gran nota, incluso si espero hasta el último minuto". Estos tipos de pensamientos generan una consecuencia negativa como reforzador de la procrastinación (Moran, 2016).

## **2.2.6. Razones para la procrastinación**

El estudio llevado a cabo por Grunschel, Patrzek & Fries (2013) mostraron las razones por la cual los estudiantes procrastinan en sus trabajos académicos. Entre los cuales se subdividieron en razones internas y externas.

### ***Razones internas***

A nivel afectivo: las razones por la que los estudiantes procrastinan tiene que ver con la ansiedad, insatisfacción, preocupación, sentimiento sobreocupado y presión de los cursos. Dichas razones promueven sentimientos negativos que provoca en el estudiante la sensación de incomodidad o falta de motivación afectiva para cumplir las obligaciones académicas (Grunschel *et al.*, 2013).

A nivel mental o estados psíquicos: las principales razones es sentirse exhausto y enfermo. Entre dichas razones se puede determinar algún cansancio mental que puede estar influenciado por la sobrecarga de actividades o presentaciones que produce un estrés indirecto con solo el pensamiento recurrente de diversas actividades que se deben realizar, lo cual provoca una sensación de cansancio sin haber realizado aún las actividades.

A nivel cognitivo: hace referencia a las rumiaciones. Que en sentido popular se diría las reflexiones. Los estudiantes tienden tanto en precisar las ideas de un trabajo que terminan en divagaciones sin sentido lógico. Por lo que, se puede desperdiciar tiempo en analizar las tareas de manera específicas y, peor aún, si el estudiante no domina la materia o no le pone empeño para aprenderla.

A nivel de creencias personales: pensamientos recurrentes de “trabajo mejor bajo presión” son parte de la vida académica de algunos estudiantes que justifican la procrastinación. “Todo resultará al final” que en sentido piensan que el trabajo se dará sí o sí al final de todo; pensamiento que no se preocupa de las actividades o contenido académico verificado que colocan en el trabajo. Otro es, “Mi trabajo debería ser perfecto” el perfeccionismo que algunos desean para sus trabajos académicos puede tornarse dificultoso y generando problemas en el trabajo, además que requerirán de más tiempo para poder tenerlo perfecto.

A nivel de personalidad: el autoconcepto negativo y la pereza juegan parte indispensable de la procrastinación debido a que motivan a no realizar trabajos por priorizar otras actividades en las que no tienen que utilizar trabajos mentales complejos. Además, el autoconcepto forma parte de que el estudiante se siente incapaz de realizar una actividad por sus propias cualidades (Grunschel *et al.*, 2013).

A nivel de competencia: falta de habilidades de estudio, falta de habilidades de organización, falta de autorregulación y falta de conocimiento. Esas son las razones de competencia que carecen los estudiantes que mantienen el hábito de procrastinar. La falta de hábitos desarrollados en los estudios, régimen y organización de los trabajos pueden ser factores perjudiciales en el desempeño académico y causantes de la procrastinación (Grunschel *et al.*, 2013).

A nivel experiencias previas: la evitación, experiencias negativas y comportamiento aprendido; son las razones por la cual los estudiantes no realizan las tareas en su determinado tiempo. En otro sentido, el estudiante puede generar la procrastinación por medio del aprendizaje de sus progenitores, o por haber mantenido una experiencia negativa que no refuerce la conducta de realizar los trabajos en el tiempo establecido y con orden (Grunschel *et al.*, 2013).

Otras razones internas son las siguientes: aversivo, complejidad, dificultad, no urgente, no es interesante y pérdida de tiempo. Son los factores que se ven involucrados en las actividades académicas debido a la rigurosidad de la materia o a que no se tiene prisa para realizarlas. En ese sentido, lo que el estudiante mantiene en mente es que la dificultad de la tarea hace que se demore o que mantenga pensamientos de pereza; o, inclusive, la tarea fácil puede impulsar pensamientos que deseen retardarlo (Grunschel *et al.*, 2013).

El estrés, forma parte de los procrastinadores. Fiore (2007) en sus trabajos constantes con procrastinadores se ha evidenciado que todos presentan la misma característica, la cual es el estrés. El estrés fomenta que se vean agobiados por diversos trabajos y la respuesta emocional, conductual y cognitivo es dejarlo para después porque son varias cosas que no pueden llevar sin una organización.

### ***Razones externas***

A nivel de trabajo individual: las razones en este nivel externo son alta carga académica, problemas en los grupos de estudio, falta de integración social entre los estudiantes. Mencionado esto, cabe resaltar los estudiantes que no mantiene un nivel adecuado en su organización presentarán una alta carga académica; lo cual los obligará a independizarse de las relaciones interpersonales, priorizando los trabajos individuales. Cuando se realiza los trabajos en equipo, uno de los principales problemas es la falta de organización y se evidencia en las relaciones negativas que se presenten dentro del grupo lo que promueve un trabajo retardado. Y, dado a dicho problema se genera con mayor frecuencia los problemas de integración en los subgrupos académicos de las materias (Grunschel *et al.*, 2013).

A nivel de características de los profesores: Flojera del docente, desestructurado, exigente, bajo nivel de soporte académico, bajo nivel de didáctica, intransigente. Estas características fomentan que el estudiante mantenga un nivel de desmotivación que genere problemas en su desenvolvimiento académico. En ese sentido, el docente perezoso no toma importancia si las entregas de trabajo se dan en la fecha establecida por lo que va ampliando el tiempo de entrega y desarrollando en el estudiante hábitos de postergación; esto ocurre de igual manera en el docente desestructurado. El que es exigente, promueve trabajos de alto nivel académico y que no resguarda un adecuado nivel para los estudiantes. El Bajo nivel de soporte del docente, promueve que el

estudiante divague y no posea una guía en su desarrollo académico y en sus trabajos, como consecuencia, promueve que, al no tener conocimiento, prefiere postergar hasta entender por completo lo requerido por el docente. La didáctica del docente es una característica esencial ya que forma parte de la pedagogía formativa e influye en el estudiante (Grunschel *et al.*, 2013).

A nivel de las condiciones institucionales: demasiados exámenes al final del semestre académico, cursos mal organizados, deficiencias en el contenido de las clases, biblioteca sin muchos libros, falta de docentes especializados, pocas regulaciones en el estudio. El ámbito institucional fomenta al estudiante la actitud negativa frente a lo que está aprendiendo y provocando desinterés en los cursos por la propia indisciplina institucional que percibe. La acumulación de exámenes y trabajos finales es común en el ámbito académico universitario, sin embargo, la organización entre docentes y cursos debería ser fundamental para conllevar un ciclo equitativo. Al igual, los cursos que no han sido desarrollados o presentan un sílabo enclenque argumentan los constantes pensamientos de los estudiantes entorno a la seriedad de la materia; esto también es provocado por el contenido deficiente de las clases. La pobreza intelectual en la biblioteca, argumenta que los estudiantes no estudien o creen el hábito de leer materias especializadas y formen el autoaprendizaje; en lo contrario, argumentan que no hay contenido especializado en la biblioteca por lo que no pueden desarrollar sus trabajos académicos. Y por último, la falta de docentes especializados, como se ha visto es fundamental para que el estudiante motivado siga desarrollando un hábito educativo especializado (Grunschel *et al.*, 2013).

### **2.2.7. Efectos de la procrastinación académica**

Dado que tomarse el tiempo apropiado para esas tareas, no apresurarlas indebidamente o no enviarlas a tiempo, son esenciales para el éxito académico, especialmente en cursos que se evalúan

continuamente, no es sorprendente que la postergación académica se relacione negativamente con el rendimiento en la universidad. y cursos universitarios. En una encuesta reciente, el 50% de los estudiantes informaron que postergaron las tareas académicas al menos la mitad del tiempo y un 35% adicional que lo hicieron de vez en cuando, con estimaciones de la facultad incluso mayores (Orpen, 2006).

Las evidencias científicas han puesto de manifiesto que la procrastinación académica es un síntoma que subyace del aprendizaje específicamente si adoptan habitualmente un enfoque de nivel superficial o de nivel profundo para el aprendizaje tareas. Para los estudiantes con motivación intrínseca es la relevancia del contenido o material a aprender que proporciona la razón principal para el aprendizaje, mientras que para sus contrapartes motivadas extrínsecamente la razón principal es solo para desempeñarse bien como para lograr algún fin. En gran medida, independientemente de la relevancia del contenido, la importancia de esta diferencia es que los estudiantes con motivación intrínseca suelen dedicarse al procesamiento de nivel profundo; dirigido a comprender o comprender completamente de qué se trata finalmente el contenido (su significado); mientras que los estudiantes que están motivados externamente suelen estar preocupados solo por memorizar los detalles o las características del contenido (sus signos).

Hay una serie de razones por las cuales los procesadores de nivel superficial son más propensos a aplazar, o retrasar, las tareas académicas que sus contrapartes de nivel profundo. Tal vez los procesadores de nivel profundo, con su preocupación por la importancia de lo que aprenden, obtengan más placer y disfrute de las tareas académicas, los cuales son sentimientos que mitigan la procrastinación. Alternativamente, se ha mostrado que los procesadores de nivel superficial pueden postergar más para evitar, o enfrentar, la "incomodidad" y la "presión" producida por ellos vinculando las recompensas y los castigos más estrechamente con el

rendimiento que con sus profundas contrapartes de nivel. Incluso podría ser que el acto de procrastinación en sí mismo debilite la medida en que los estudiantes se preocupan por comprender completamente lo que están aprendiendo, es decir, participar en un procesamiento de nivel profundo (Orpen, 2006). Finalmente; quizás postergar, o retrasar, las tareas académicas de los procesadores de nivel superficial de alguna manera disminuyen el grado en que perciben que otros los están recompensando o castigándolos, por realizar o no realizar tales tareas.

Debido a que las tareas académicas que se apresuran o dejan parcialmente incompletas normalmente se realizan de forma incorrecta o incorrecta, es predecible que la procrastinación esté relacionada negativamente con el rendimiento académico, como se ha comprobado por el estudio de Orpen (2006). El retrasar y posponer las tareas académicas generalmente induce a los estudiantes a desagradar las tareas mismas, en parte como consecuencia de hacerlas mal, puede explicar el hecho de que la procrastinación se asoció con actitudes académicas negativas. Un hallazgo inesperado fue la ausencia de cualquier relación entre la procrastinación y las actitudes de los docentes. Además, los profesores de los cursos académicos están aislados de alguna manera de las consecuencias negativas de actitud de la postergación del estudiante; que el proceso de retrasar y postergar tareas relevantes para cursos académicos particulares no lleva a los estudiantes a tener actitudes más negativas hacia los profesores de los cursos en cuestión.

En conclusión, los efectos académicos que tiene la procrastinación en el estudiante repercute la motivación interna del mismo para acelerar su aprendizaje como truncarlo mediante la postergación de actividades. Por lo que, la relevancia de dicho fenómeno se puede vincular a las actitudes académicas negativas, la postura ante los cursos y el dinamismo del docente para conllevar su curso.

## **2.2.8. Teorías de la procrastinación**

### **2.2.8.1. Teoría psicodinámica**

Los teóricos psicodinámicos respaldan aspectos del modelo dinámico de comportamiento humano defendido por Freud y sus seguidores. Generalmente entre los pensadores psicodinámicos es la creencia de la primacía de la primera infancia en el desarrollo futuro de la personalidad y la creencia de que las emociones de un período pueden expresarse simbólicamente a través de métodos distintos a la expresión directa. Entonces, no sorprende que los teóricos psicodinámicos con frecuencia enfatizan los aspectos simbólicos de la procrastinación en lo que se refiere a experiencias previas de la infancia, especialmente traumas infantiles. También pueden enfatizar la forma en que las experiencias de la primera infancia moldean los procesos cognitivos de los adultos.

Missildine (como se citó en Ferrari, Johnson & McGrown, 1995), un escritor popular que aborda el desarrollo del niño desde una perspectiva psicodinámica, es típico de una serie de autores pre empíricos que intentan explicar la procrastinación. El autor identificó lo que él llama un síndrome de procrastinación crónica. Él creía que la "parálisis lenta y soñadora" con respecto al logro de la tarea es la manifestación final de este síndrome, y que este síndrome es causado por prácticas de crianza defectuosas. Missildine afirmó que el adulto que procrastina está plagado de padres que "superaron el logro", estableciendo metas poco realistas para su hijo y vinculando el logro de estos objetivos con el amor y la aprobación de los padres. Tal niño criado en este ambiente se vuelve ansioso y se siente inútil cuando él o ella no logran.

La interpretación psicodinámica más popular de la procrastinación mencionaba que los sentimientos inconscientes de enojo paterno se

expresan cuando los niños fallan en tareas impuestas por los padres. Los niños inconscientemente responden a este enojo al demostrar una demora en el comportamiento futuro orientado a objetivos. Cuando los adultos criados en estas condiciones encuentran una tarea que requiere un grado significativo de logro, inconscientemente recuerdan el conflicto de los padres, responden a esta memoria inconsciente y al resentimiento subsiguiente al intentar frustrar los deseos de la figura parental que está imponiendo la tarea orientada a los logros. El resultado es que se encuentran crónicamente incapaces de terminar cualquier tarea que les recuerde los conflictos de la primera infancia entre ellos y sus padres. Se vuelven procrastinadores crónicos, sin ninguna comprensión de su comportamiento.

La evidencia de la investigación también respalda el papel de la paternidad autoritaria en el desarrollo de procrastinadores. Esto es importante en la medida en que los teóricos de la psicodinámica enfatizan la importancia de la crianza de los hijos en el desarrollo psicológico. Ferrari et al. (1995) pidieron evidenciaron que las mujeres al pedirles que identificaran los estilos de autoridad de los padres, y se midiese el nivel de procrastinación: se determinó que existía relaciones significativas con el estilo autoritario. Además, estas mujeres informaron tasas elevadas de ira reprimida, y tuvieron madres indecisas. En otras palabras, las procrastinadoras afirmaron ser criados por padres autoritarios y madres indecisas, y parecían utilizar la procrastinación como una estrategia pasivo-agresiva para hacer frente a este entorno hogareño. En términos psicodinámicos, parece que la procrastinación puede ser una forma de redirigir la ira reprimida hacia un padre dominante hacia un patrón de comportamiento socialmente aceptable.

El pensamiento psicodinámico se ha vuelto tan común en nuestra cultura que las explicaciones psicodinámicas parecen ser

explicaciones comunes. Sin embargo, actualmente carecemos de suficiente investigación empírica para responder a la pregunta sobre la utilidad del paradigma psicodinámico para la investigación de la procrastinación.

### **2.2.8.2. Teoría cognitivo conductual**

#### **Creencias irracionales**

Ellis y Knaus (1977, como se citó en Ferrari et al., 1995) popularizaron la primera explicación cognitivo-conductual de la procrastinación). Afirmaron que sus experiencias clínicas relacionaban la procrastinación con miedos irracionales y autocrítica. Los procrastinadores, argumentaron, con frecuencia no estar seguros de su capacidad para completar una tarea. En consecuencia, retrasan el inicio de la tarea en cuestión.

En el corazón de ese miedo irracional hacia los que postergan el proceso es un concepto inapropiado de lo que constituye una tarea adecuadamente realizada. El fracaso es inevitable; los estándares son simplemente demasiado altos. Para eludir la consecuencia emocional de esta falla, los procrastinadores retrasan el comienzo de una tarea hasta que no se puede completar satisfactoriamente. La recompensa para el procrastinador es que su comportamiento de evitación proporciona una excusa conveniente para el fracaso inevitable causado por esta evasión. Una tarea mal hecha por el procrastinador puede ser culpada de la limitación de tiempo o incluso la pereza, en lugar de la incapacidad. De esta manera, la procrastinación sirve como una función de defensa del ego, no muy diferente a la postulada en la teoría psicoanalítica. Además, su aparición se perpetúa por esta razón, a pesar de la ansiedad que parece crear en los frenéticos esfuerzos de último minuto del procrastinador.

La evidencia ofrece al menos un apoyo parcial a la teoría de Ellis y Knaus, de que la procrastinación está relacionada con el proceso cognitivo irracional de los postergadores. Solomon y Rothblum (1984), discutidos posteriormente, estudiaron la frecuencia de la procrastinación académica en 342 estudiantes universitarios. El factor analizó los resultados de un cuestionario diseñado para detectar los motivos de la postergación del estudiante. Encontraron un segundo factor general, que representa una cuarta parte de la varianza total, relacionada con el miedo al fracaso. En pocas palabras, los estudiantes evitaron hacer tareas que percibieron que no se podían completar adecuadamente. Desafortunadamente, no hubo ningún intento de determinar hasta qué punto las creencias de los estudiantes eran realmente correctas, en comparación con lo irracional. Puede ser simplemente que los estudiantes eviten tareas que no tenían la capacidad de realizar, en cuyo caso el comportamiento de evitación habría sido altamente racional.

### **Autodeclaraciones y privada autoconciencia**

En un estudio se desarrolló un inventario de autoexamen de las cogniciones asociadas con la procrastinación. Informó datos que sugieren que los procrastinadores son más propensos a participar en conversaciones internas negativas, especialmente con respecto a la toma de excusas. Las personas en tratamiento comienzan por monitorear sus auto declaraciones con respecto a la finalización de tareas específicas que les han causado dificultades en el pasado. Una vez que el cliente toma conciencia del patrón de cogniciones asociadas con la postergación, la dirección general de estas cogniciones sirve como impulso para monitorear los correlatos de conducta indeseables que a menudo se encuentran para seguir estos pensamientos.

Por otro lado, la investigación no es universal con respecto a la importancia de las autoexplicaciones cognitivas. Se pudo notar que los procrastinadores con niveles altos no difieren de los que tienen poca postergación en su comportamiento de estudio o incluso en las cogniciones negativas casi tanto como difieren en la ansiedad. En la literatura, es imposible determinar si las autoexclamaciones negativas son una causa o un efecto de procrastinación. El uso del diálogo interno.

### **Locus de control y aprendizaje indebido**

Taylor (1979, como se citó en Ferrari et al., 1995) sugirió que la variable cognitiva del locus de control podría proporcionar un terreno fértil para futuras investigaciones sobre la procrastinación. Hasta la fecha, los resultados con esta variable han sido mixtos. Ferrari et al. (1995) tampoco informaron una relación significativa entre la postergación académica y el locus de control académico. Otros estudios encontraron una correlación no significativa entre su medida de procrastinación y locus de control. Sin embargo, Powers encontró que el locus de control interno era más alto en los no procrastinadores. Aunque una relación entre la procrastinación y el locus de control parece intuitivamente lógica, el conjunto actual de datos sugiere una relación compleja en el mejor de los casos. Claramente, se necesita más investigación. Además, el locus de control generalizado puede no ser tan útil para predecir la procrastinación académica como una medida académica específica, como la construida por los autores para su estudio.

El locus de control probablemente tiene una relación con las atribuciones causales (explicaciones) con respecto al éxito o al fracaso de la tarea. La impotencia aprendida, una construcción relacionada con el locus de control, ha seguido siendo uno de los temas más populares en la literatura cognitivo-psicopatológica. La llamada

"reformulación" del modelo de impotencia aprendida ha enfatizado la estabilidad de las atribuciones con respecto al ambiente y al comportamiento personal.

Rothblum encontró que los procrastinadores altos eran significativamente más propensos que los de baja procrastinadores a atribuir el éxito en los exámenes a factores externos e inestables. Tanto los difamadores como los que no reprobaron aumentaron los estudios a medida que se acercaba la fecha límite, pero a diferencia del estudio de, ambos grupos informaron menos ansiedad a medida que se acercaban los plazos. Los que se demoraron mucho, en particular las mujeres, también tuvieron una probabilidad significativamente mayor que los que tenían poca postergación de reportar más ansiedad de prueba, ansiedad de estado y síntomas físicos relacionados con la ansiedad.

### **2.3. Definiciones conceptuales**

**Procrastinación:** Para Busko (1998) creadora de la prueba que se hace uso en este estudio, la procrastinación es una tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad; o prometerse realizarla más tarde mediante justificaciones o excusas con el propósito de evitar cierta culpabilidad frente sus tareas.

Otros autores, como Solomon & Rothblum (1984) definen la procrastinación como “el acto de retrasar innecesariamente las tareas hasta el punto de experimentar una incomodidad subjetiva, es un problema demasiado familiar” (p. 503).

En ese sentido, Binder (2000) definió a la procrastinación académica como cualquier tarea que se retrase o se evite como resultado de la discrepancia

entre la intención y el comportamiento real en la medida en que produce un efecto negativo en el procrastinador.

**Autorregulación académica:** Proceso activo que efectúan los estudiantes para controlar, organizar, dominar los pensamientos y regular aspectos internos como la motivación y conducta para así lograr el objetivo académico propuesto (Busko, 1998).

**Postergación de actividades:** Es un proceso regulador de la conducta, del cual se caracteriza por posponer actividades o aplazarlas a un tiempo determinado o indefinidamente. Lo que trae a consecuencia, que el individuo no las realice dichas actividades en el tiempo establecido, sino en un tiempo posterior (Busko, 1998; Valle, 2017).

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. Tipo y diseño utilizado**

En el siguiente apartado se presentará la metodología de la investigación que guiará en el proceso necesario para enfoca los resultados y obtener la información de mayor relevancia que enriquezca el proceso de intervención, el cual es el objetivo de este presente trabajo.

#### **3.1.1. Tipo de investigación**

Hernández et al. (2014) mencionan que el tipo de investigación descriptiva tiene como meta “describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan” (p. 92).

Esta investigación se desarrolló mediante el tipo de investigación descriptivo de investigación científica, la cual permite ser específicos con las propiedades, características de nuestro objeto o población a investigar, con lo que se puede realizar una descripción de la población con respecto a un hecho en particular y un diagnóstico. En la cual solo se concentra en la recolecta de información y la medición independiente de una variable en una determina sociedad (Sánchez y Reyes, 2006).

#### **3.1.2. Diseño de investigación**

Con respecto a esta investigación se podría decir que tiene un diseño no experimental por la cual no está fundamentalmente ligada al aspecto de manipulación de la variable estudiada, teniendo como principal objetivo la observación científica de una variable en un contexto cultural determinado no siendo, éstas, provocadas intencionalmente por el investigador (Hernández *et al.*, 2014). Así lo menciona Hernández et al. (2014): “Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver

su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos” (p. 152).

Además, de que la investigación sea no experimental, pertenece a un corte transversal. Según Liu y Tucker (como se citó en Hernández *et al.*, 2014) el diseño a nivel transversal determina que el procedimiento de recolección de datos solo se dará en un determinado tiempo.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1. Población**

La población de la presente investigación está conformada por estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, del cual se evidenció mediante observación la postergación de actividades académicas priorizando actividades lúdicas o desperdiciando tiempo libre. Inclusive, entre los docentes se habla sobre la procrastinación de diversos estudiantes universitarios en sus cursos.

La población es conformada por los alumnos de 3er ciclo matriculados en mañana, de ciclo regular, que es conformado por aproximadamente 3 salones. Se hace un cálculo aproximado de 35 estudiantes en A, 37 sección B turno mañana y 38 en la sección del turno noche. Sumando un total de 110 estudiantes.

### **3.2.2. Muestra**

La muestra se conformará por un total de 110 estudiantes de psicología, es decir, el tipo de muestreo es censal ya que se evaluó el 100% de la población, por lo cual se consideró establecer los criterios de inclusión y exclusión (Sánchez y Reyes, 2006). Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma

intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos. Los criterios de inclusión y exclusión han servido para segmentar la muestra y delimitarlo con el propósito de mantener rigurosidad al realizar el recojo de los datos.

**Tabla 1**

*Criterios de inclusión y exclusión de la muestra*

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
1. Ser mayor de edad	1. Ser menores de edad
2. Matriculados en ciclo regular	2. No ser de ciclo regular
3. Participación voluntaria	3. Si no desea participar
4. Haber procrastinado	4. No haber procrastinado

### **3.3. Identificación de la variable y su operacionalización**

#### **3.3.1. Procrastinación académica**

La procrastinación académica es la tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica; o prometerse realizarla más tarde mediante justificaciones o excusas con el propósito de evitar cierta culpabilidad frente sus tareas (Dominguez et al, 2014).

### 3.3.2. Operacionalización de la variable

**Tabla 2**

*Operacionalización de la procrastinación académica*

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Indicadores	Reactivos	Niveles	Escala
Procrastinación académica	La procrastinación académica es la tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica; o prometerse realizarla más tarde mediante justificaciones o excusas con el propósito de evitar cierta culpabilidad frente sus tareas (Dominguez et al, 2014).	Autorregulación académica	Planeación académica Búsqueda de solución Responsabilidad académica Regulación personal	2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14	Alto Medio Bajo	Intervalo
		Postergación de actividades	Postergación planificada  Postergación por disgusto académico	1, 8, 9		

### 3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

#### 3.4.1 Técnicas

- La técnica utilizada fue la encuesta.
- Para llevar a cabo la investigación, primero se hizo uso de la entrevista para confirmar los estándares de los criterios de la población.
- Se procedió a entregar el cuestionario dando las siguientes instrucciones “Usted deberá responder la siguiente prueba para la cual tiene 10-15 minutos aproximadamente”.
- El cuestionario evalúa la procrastinación académica. A la derecha de cada fila se encontrará siete alternativas de respuestas de las cuales deberá solo marcar una opción; sin dejar una opción en blanco.
- Al culminar la prueba se agradeció a cada participante por la colaboración brindada.

#### 3.4.2 Instrumento

Para la siguiente investigación se pretende evaluar la procrastinación académica, la cual fue adaptada al medio peruano por Dominguez et al (2014), tal y como se expresa en la ficha técnica del instrumento.

##### 3.4.2.1. Escala de procrastinación académica

###### **Ficha técnica**

**Nombre del instrumento:** Escala Procrastinación Académica (EPA).

**Autor:** Deborah Busko.

**Año:** 1998

**Adaptación:** Dominguez, Villegas y Centeno (2014).

**Institución:** Universidad Inca Garcilaso de la Vega

**Duración:** 10 a 15 minutos.

**Aplicación:** Estudiantes universitarios.

**Evalúa:** Procrastinación académica y sus dimensiones.

**Uso:** Educativo y clínico.

**Material:** Cuestionario con los ítems.

**Dimensiones:** Procrastinación Académica General.

Autorregulación académica (D1)

Postergación de actividades (D2)

**Validez:**

La validez de la escala se determinó por medio del estudio de Dominguez et al (2014) el cual constó por dos procesos estadísticos el análisis factorial exploratorio y análisis factorial confirmatorio.

En el proceso de AFE se evidenció que el índice de KMO fue de 0.812 lo cual evidencia que el modelo de AFC es significativo además que la esfericidad de Bartlett determinó la significancia de la prueba con un  $p < .01$ . Además, se realizó un estudio de los ítems en relación con el test, los coeficientes menores a 0.20 se eliminaron por lo que, al ser extraídos las correlaciones de los demás ítems mejoraron. Los resultados mostraron que se conformaba por dos factores, que explicaban 49.55%.

En el proceso de AFC según el modelo establecido en el AFE sobre dos factores y una escala general. Se quiso evidenciar la confirmación del modelo a través de los índices de bondad de ajuste: CFI, GFI, AGFI RMR, RMSEA; de los cuales el modelo bifactorial presentaba mayor adecuación al modelo y correlaciones más estables.

**Confiabilidad:**

El análisis de la confiabilidad se obtuvo mediante el alfa de Cronbach, el cual obtuvo un índice general de la escala de 0.821 evidenciado alta confiabilidad del instrumento en una muestra de estudiantes universitarios. Para sus dimensiones se hizo el cálculo mediante el coeficiente omega del cual se obtuvo de: Autorregulación académica obtuvo un índice de 0.829 lo cual evidencia modera alta nivel de

confiabilidad; y, Postergación de actividades obtuvo un 0.794 lo que también demuestra un nivel de confiabilidad moderado.

### **Baremos**

Los baremos establecidos de la prueba son las siguientes:

**Tabla 3**

*Baremos del instrumento de medición*

Niveles	Procrastinación Académica	Autorregulación académica	Postergación de actividades
Bajo	menor a 28	9 a 26	3 a 6
Medio	29 a 39	27 a 35	7 a 9
Alto	40 a más	36 a 72	10 a más

Fuente: Dominguez (2016)

## CAPÍTULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Cuando se recolectó la información se siguió a:

- El proceso de recolección de datos se dio en la institución universitaria en la cual se recopiló los datos pidiendo autorización formal a cada participante. El proceso de recopilación de datos duró aproximadamente 20 minutos.
- Cada cuestionario fue codificado con la intención de mantener rigurosidad en el vaciado de datos y para identificación específica de casos especiales, si lo hubiese. En total se llegó a completar la muestra total de 110 encuestados cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión establecidos en el capítulo anterior.
- Se utilizó el programa Excel para poder vaciar los datos obtenidos de la encuesta. Luego se realizó las sumas de cada dimensión y del puntaje total con la intención de tenerlo listo para el procesamiento descriptivo.
- Luego, se usó el programa SPSS v.24 con la intención de desarrollar las tablas de frecuencia y los resultados descriptivos. Además de corroborar la confiabilidad de la escala para el uso en la presente investigación (anexo 3).
- Los resultados obtenidos muestran el estudio de la media, valores mínimo y máximo, asimetría y curtosis de la variable general.

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

## 4.2. Presentación de los resultados

En primer lugar, se presenta los resultados del análisis de datos del instrumento.

Tabla 4  
Estadísticos descriptivos del total y dimensiones

Valores	Procrastinación académica	Autorregulación académica	Postergación de actividades
Mínimo	25	16	5
Máximo	48	36	14
Media	36.64	26.73	9.91
Desviación estándar	5.611	5.618	1.894
Asimetría	-.189	-.109	-.246
Curtosis	-.572	-1.323	.671

Los resultados determinan que los siguientes resultados:

### **Procrastinación académica**

Una media de 36.64 que vendría a categorizar como “Medio”

Un mínimo de 25 que se categoriza como “Bajo”.

Un máximo de 48 que se categoriza como “Alto”.

### **Autorregulación académica**

Una media de 26.73 que vendría a categorizar como “Medio”

Un mínimo de 16 que se categoriza como “Bajo”.

Un máximo de 36 que se categoriza como “Alto”.

### **Postergación de actividades**

Una media de 9.91 que vendría a categorizar como “Alto”

Un mínimo de 5 que se categoriza como “Bajo”.

Un máximo de 14 que se categoriza como “Alto”.

## Objetivo general:

Tabla 5

Distribución en frecuencia de la procrastinación académica

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	37	34%	34%
Medio	66	60%	94%
Bajo	7	6%	100%
Total	110	100%	

En la Procrastinación Académica en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima, se puede ver que el nivel que predomina es el “Medio”. Teniendo como resultados:

\* El 60%, corresponde a la categoría “Medio”

\* El 34%, corresponde a la categoría “Alto”

\* El 6%, corresponde a la categoría “Bajo”



Figura 1. Porcentaje de los niveles sobre la Procrastinación Académica

## Comentario:

En la Procrastinación Académica en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima, se puede ver que el nivel que predomina es el “Medio”. Teniendo como resultados:

\* El 60%, corresponde la categoría “Medio”

\* El 34%, corresponde a la categoría “Alto”.

### Objetivo específico 1:

Tabla 6

Distribución en frecuencia de la Autorregulación académica

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	4	4%	4%
Medio	58	53%	56%
Bajo	48	43%	100%
Total	110	100%	

En la dimensión Autorregulación académica en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima, se puede ver que el nivel que predomina es el “Medio”. Teniendo como resultados:

- \* El 53%, corresponde a la categoría “Medio”
- \* El 43%, corresponde a la categoría “Bajo”
- \* El 4%, corresponde a la categoría “Alto”

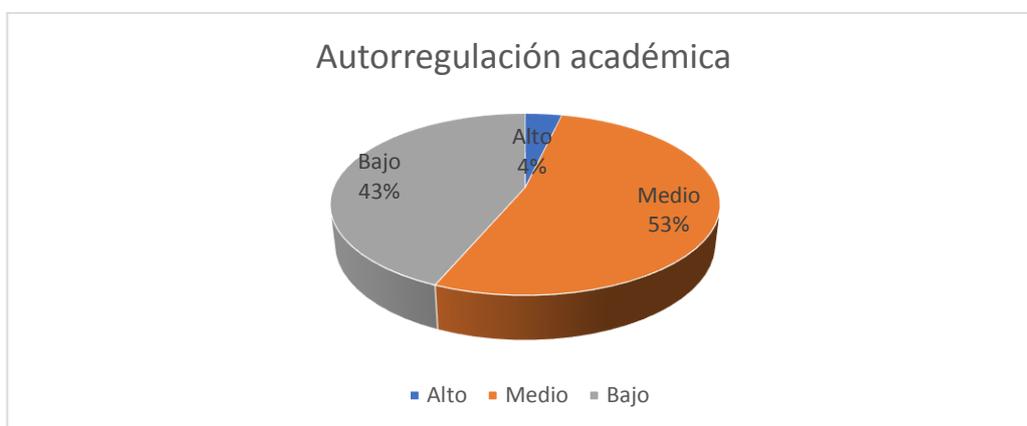


Figura 2. Porcentaje de niveles de Autorregulación académica

### Comentario:

En Autorregulación académica en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología, se puede ver que el nivel que predomina es el “Medio”. Teniendo como resultados:

- \* El 53%, corresponde la categoría “Medio”
- \* El 43%, corresponde a la categoría “Bajo”.

## Objetivo específico 2:

Tabla 7

Distribución en frecuencia de la Postergación de actividades

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	66	60%	60%
Medio	39	35%	95%
Bajo	5	5%	100%
Total	110	100%	

En la dimensión Postergación de actividades en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima, se puede ver que el nivel que predomina es el “Alto”. Teniendo como resultados:

- \* El 60%, corresponde a la categoría “Alto”
- \* El 35%, corresponde a la categoría “Medio”
- \* El 5%, corresponde a la categoría “Bajo”

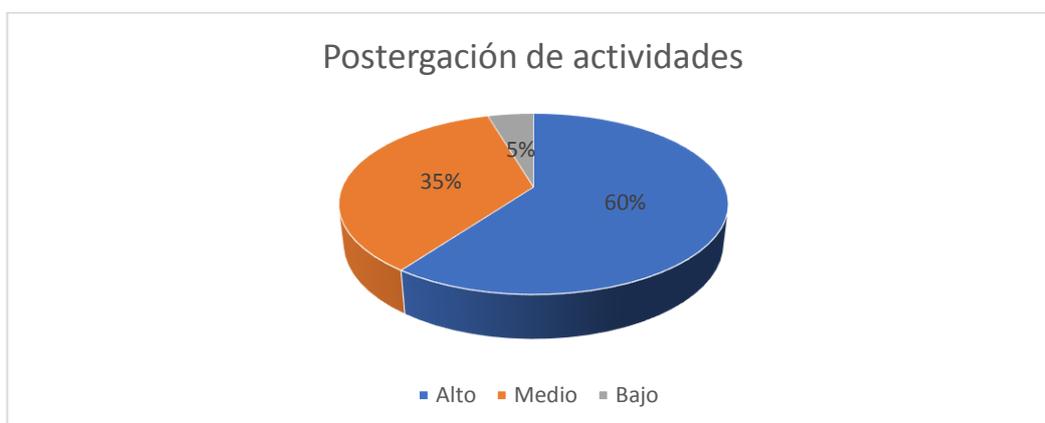


Figura 3. Porcentaje de niveles de Postergación de actividades

### Comentario:

En Postergación de actividades en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología, se puede ver que el nivel que predomina es el “Alto”. Teniendo como resultados:

- \* El 60%, corresponde la categoría “Alto”
- \* El 35%, corresponde a la categoría “Medio”.

### 4.3. Análisis y discusión de resultados

Los resultados obtenidos de las respuestas de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, fueron que la procrastinación académica tuvo un nivel medio (60%), tendiendo al nivel alto (34%) y luego un nivel bajo (6%). De tal manera, el estudio realizado por Natividad (2014) en España, concluyó que el 58% de estudiantes mantenían la procrastinación académica. Además, el estudio de Ferrero (2014) en Colombia, también mantuvo resultados elevados en torno a los estudiantes que mantienen el comportamiento procrastinador, estos fueron un total de 48% con nivel medio, y un nivel alto con el 25%. Resultados se son similares al presente estudio.

Los estudios nacionales, han determinado alarmantes resultados en relación a la procrastinación. Marquina et al (2014) demostró que el 97.12% realizan las tareas a poco tiempo de ser entregadas, además, el porcentaje restante, son quienes no presentan las tareas. De igual modo, el estudio de Carranza y Ramírez (2013) en su evaluación a estudiantes universitarios, determinó que la tendencia de los estudiantes fue a un nivel promedio y alta de procrastinación académica. Chan (2011) en su estudio sobre la procrastinación y las notas de los estudiantes pudo determinar que: quienes mantenían notas limítrofes a la descalificación mantenían el hábito de procrastinar en un mayor nivel; en contra parte, los que mantenían notas promedio mantenían nivel de procrastinación medio.

Desde la perspectiva de Solomon & Rothblum (1984) la procrastinación es “el acto de retrasar innecesariamente las tareas hasta el punto de experimentar una incomodidad subjetiva, es un problema demasiado familiar” (p. 503). Para dichos autores, han demostrado que el acto de procrastinar provoca diversas consecuencias en el rendimiento académico de los estudiantes, las cuales son negativas: bajas calificaciones, deserción escolar. Además, aclaran que la procrastinación es un factor que si se sigue realizando hay consecuencias de que se prolongue en la vida del sujeto; y no solo afecte el ámbito académico, sino el laboral, personal, familiar, etc.

Según Owens (2007) la característica de los estudiantes cuando se enfrentan a las asignaturas académicas, en su mayoría, le ponen atención justo antes del día entrega de trabajos. Por otro lado, algunos otros estudiantes lo postergan hasta el punto de no entregarlo o sino entregarlo después de la fecha establecida. Es así que, el autor define la procrastinación como un patrón de comportamientos dilatorios que postergan los quehaceres estudiantiles al punto de perjudicar.

Los procrastinadores buscan activamente distracciones. Desperdicia sus recursos. Busque distracciones que no requieran compromiso Verificar el correo electrónico. La distracción es una forma de regular su emoción de miedo al fracaso.

El objetivo específico 1, sobre la dimensión de Autorregulación académica. Los resultados obtenidos en el estudio se pueden determinar que el nivel predominante es medio con una tendencia baja, lo que demuestra la falta de autorregulación y toma de decisión de los estudiantes para asuntos académicos. Siendo la autorregulación académica un proceso activo que efectúan los estudiantes para controlar, organizar, dominar los pensamientos y regular aspectos internos como la motivación y conducta para así lograr el objetivo académico propuesto (Busko,1998).

El problema de no mantener una autorregulación académica, es: la falta de organización del tiempo, y pensamientos recurrentes de que “ya habrá tiempo de organizarme”, mientras que la realidad muestra la dificultad de las personas con procrastinación a autorregular aspectos personales, dado que priorizan otras actividades lúdicas, de ocio. Además, la procrastinación académica es un síntoma que subyace del aprendizaje específicamente si adoptan habitualmente un enfoque de nivel superficial o de nivel profundo para el aprendizaje tareas. Para los estudiantes con motivación intrínseca es la relevancia del contenido o material a aprender que proporciona la razón principal para el aprendizaje, mientras que para sus contrapartes motivadas extrínsecamente la razón principal es solo para desempeñarse bien como para lograr algún fin. La autorregulación en un nivel bajo, no permite el desarrollo académico del estudiante y estanca su proceso de aprendizaje.

Para con el objetivo 2, sobre la dimensión Postergación de actividades. Los resultados fueron abrumadores, dado que el nivel alto predominó con un porcentaje elevado. Por lo que, teóricamente puede verse como un proceso regulador de la conducta, del cual se caracteriza por posponer actividades o aplazarlas a un tiempo determinado o indefinidamente. Lo que trae a consecuencia, que el individuo no las realice dichas actividades en el tiempo establecido, sino en un tiempo posterior (Busko, 1998; Valle, 2017).

La postergación de actividades puede verse afectada por diversas razones como: la ansiedad, disatisfacción, preocupación, sentimiento sobreocupado y presión de los cursos. Dichas razones promueven sentimientos negativos que provoca en el estudiante la sensación de incomodidad o falta de motivación afectiva para cumplir las obligaciones académicas (Grunschel et al., 2013). También mediante los pensamientos de “trabajo mejor bajo presión” son parte de la vida académica de algunos estudiantes que justifican la procrastinación. “Todo resultará al final” que en sentido piensan que el trabajo se dará sí o sí al final de todo; pensamiento que no se preocupa de las actividades o contenido académico verificado que colocan en el trabajo. Otro es, “Mi trabajo debería ser perfecto” el perfeccionismo que algunos desean para sus trabajos académicos puede tornarse dificultoso y generando problemas en el trabajo, además que requerirán de más tiempo para poder tenerlo perfecto. Y la evitación, experiencias negativas y comportamiento aprendido; son las razones por la cual los estudiantes no realizan las tareas en su determinado tiempo. En otro sentido, el estudiante puede generar la procrastinación por medio del aprendizaje de sus progenitores, o por haber mantenido una experiencia negativa que no refuerce la conducta de realizar los trabajos en el tiempo establecido y con orden (Grunschel et al., 2013).

#### **4.4. Conclusiones**

- a) Se concluye que la procrastinación académica se presenta en un nivel medio predominante, sin embargo, existe una tendencia alta de los estudiantes universitarios sobre la procrastinación de las actividades educativas.
- b) La dimensión de autorregulación académica, ha determinado una tendencia media y baja, lo que demuestra que los estudiantes universitarios no autorregulan sus actividades para mejorar el aprendizaje, y mayor organización de sus actividades académicas, lo que genera un problema.
- c) Por último, la dimensión postergación de actividades, ha demostrado que la gran mayoría de estudiantes postergan las actividades académicas, mayormente en los cursos que genera desinterés. Por lo que, provocan resultados académica bajo y problemas.

#### **4.5. Recomendaciones**

1. Se recomienda a la institución educativa que promueva actividades o campañas especializadas para combatir el problema de la procrastinación. Además, de involucrar a los estudiantes universitarios.
2. También, se recomienda tener en consideración el siguiente programa de intervención que se presenta en este estudio. Dado que brinda estrategias especializadas a los estudiantes mediante talleres dinámicos y vivenciales.
3. A la comunidad científica, se recomienda generar nuevas investigaciones que aporten al problema educativo de procrastinación, además de estudiar de manera específica los problemas educativos adyacentes.

## **CAPÍTULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **“GESTIONO MI TIEMPO Y ¡LO HAGO YA!”**

##### **5.1 Denominación del programa**

En la presente intervención se desarrolló un Programa de afrontamiento y superación de hábitos de procrastinación denominado “Gestiono mi tiempo y ¡lo hago ya!”, el cual será aplicado a 110 estudiantes de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de una universidad privada del Cercado de Lima.

##### **5.2 Justificación del programa**

El Programa de afrontamiento y superación de hábitos de procrastinación denominado “Gestiono mi tiempo y ¡lo hago ya! tiene como finalidad trabajar en forma directa con los estudiantes que presentan indicadores significativos de procrastinación identificando los factores que los generan y desarrollando técnicas que permitan su afrontamiento y superación.

En las ocho (8) sesiones del programa se desarrollan las competencias conductuales y emocionales que permitan el reconocimiento de los hábitos de procrastinación, los factores de carácter emocional que lo acompañan, las creencias irracionales y las circunstancias que refuerzan estas conductas, de tal manera que el estudiante sea capaz manejarlas y organizarse satisfactoriamente.

Habiendo obtenido niveles significativamente elevados de falta de autorregulación académica y postergación de actividades, es evidente que se requiere la aplicación del presente programa que se enfoca en el desarrollo de competencias y capacidades básicas y necesarias para enfrentar y superar este problema.

##### **5.3 Establecimiento de Objetivos**

###### **Objetivo General**

Disminuir los niveles de procrastinación en estudiantes universitarios del tercer

ciclo de la Facultad de Psicología de una universidad privada del Cercado de Lima.

### **Objetivos Específicos**

- Fortalecer la autorregulación académica en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una universidad privada del Cercado de Lima
- Fortalecer el nivel de motivación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una universidad privada del Cercado de Lima

### **5.4 Sector al que se dirige**

El presente programa de afrontamiento y superación de hábitos de procrastinación denominado “Gestiono mi tiempo y ¡lo hago ya!”, será aplicado a 110 estudiantes de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de una universidad privada del Cercado de Lima.

### **5.5. Establecimiento de conductas problema / conductas meta**

El grupo objetivo presenta las siguientes conductas problema:

- Incapacidad de organizar el tiempo: No identifica los tiempos que le toma realiza sus actividades diarias, ni aquellas que requieren más tiempo.
- Dificultades en la priorización de tareas: Deja de lado tareas urgentes o las posterga hasta último momento.
- Dificultades en la toma de decisiones: No toma decisiones adecuadas en cuanto a sus tareas u obligaciones.
- Bajo control de impulsos: Se deja llevar fácilmente por situaciones que lo llevan a la satisfacción o gratificación personal.
- Postergación de actividades: Escasa motivación intrínseca para realizar obligaciones que le parecen poco agradables, falta de estrategias para enfrentar la procrastinación.

El programa de afrontamiento y superación de hábitos de procrastinación denominado “Gestiono mi tiempo y ¡lo hago ya!” busca superar este problema interviniendo en la falta de organización del tiempo, problemas en la priorización

de actividades, identificar situaciones problemáticas, controlar la impulsividad y afrontar sus decisiones con seguridad.

### **5.6 Metodología de la Intervención**

Se desarrollará un programa de intervención de tipo activo – participativo mediante la intervención permanente de los integrantes, quienes recibirán la información necesaria para el desarrollo de cada una de las actividades propuestas.

Se desarrollarán actividades que serán aplicadas de manera personal, buscando despejar dudas e inquietudes mediante el asesoramiento individualizado si fuera necesario.

Las sesiones del programa se realizarán durante los meses de noviembre y diciembre 2018 con una frecuencia de una vez por semana, y una duración de 60 minutos en el horario de 6.00 a 7.00 pm, en un aula de la facultad. Los participantes serán citados en grupos de 20 personas, de acuerdo a su disponibilidad de horario.

Durante el desarrollo de las actividades se absolverán todas las inquietudes de los participantes y se retroalimentará de manera permanente generando un ambiente de armonía y confianza que estimule el logro de los objetivos propuestos.

### **5.7 Instrumentos y materiales a utilizar**

- Ambiente (aula) con capacidad para 40 participantes.
- Proyector
- Equipo de sonido
- Micrófono
- Parlantes
- Fotocopiadora
- Sillas y mesas
- Papelógrafos
- Cartulinas y hojas bond
- Plumones y lapiceros

### **5.8. Actividades por sesión**

## **Primera Sesión**

Título : Conocemos el Programa de afrontamiento y superación de hábitos de procrastinación denominado “Gestiono mi tiempo y ¡lo hago ya!”

Objetivo : Sensibilización y presentación del programa. Características y objetivos.

Recursos : Ambiente de reunión, PC, proyector, micrófono, sillas, fotochecks, hojas, lapiceros.

Tiempo : - Recepción 5 min  
- Bienvenida y presentación de Taller 15 min  
- Dialogo entre participantes 5 min  
- Presentación mutua entre participantes 20 min  
- Retroalimentación 10 min  
- Cierre 5 min

Indicador : Conocen el nombre, características y objetivos del programa y muestran interés en participar

## **Desarrollo**

Se recibe a los participantes dándoles la bienvenida y se entregará un fotocheck con su nombre, que usará en cada una de las sesiones.

Se proyectará un video de elaboración propia con comentarios de alumnos al hacer sus obligaciones académicas en base a preguntas referidas al tema, la intención es permitir que el estudiante identifique sus dificultades en otros jóvenes como él, asimismo estudiantes mencionan como fueron mejorando y en qué medida fue conveniente para su desempeño académico.

Se brindará material informativo sobre la procrastinación, el cual ha sido preparado en base a los requerimientos del grupo, se conversa sobre el tema y se absuelven dudas.

En la sala se desarrollarán las charlas en grupos de 20, los estudiantes se ubican de manera que ningún participante quede aislado o fuera del grupo, se inicia la charla con la presentación del programa.

Se presentarán diapositivas con la bienvenida, las características y objetivos del programa, asimismo se expone la importancia de una buena planificación y priorización de las actividades y los beneficios que se puede tener al hacerlo.

Por ello, se resalta la necesidad de aprender a identificar, manejar y corregir aquellas situaciones que no permiten realizar las actividades con suficiente tiempo.

Asimismo, se informará sobre datos propios del taller, como el horario, la frecuencia de los talleres y la necesidad de contar con su asistencia.

Se iniciará el trabajo grupal con una actividad de diálogo y presentación, para ello los participantes se reunirán durante 10 minutos en parejas y conversarán libremente con el fin de conocer a su compañero y saber sus expectativas sobre el taller.

Luego del diálogo, tendrán 25 minutos para que salgan en parejas y delante de todos cada participante deberá presentar a la persona con quién entabló diálogo, comentando sobre lo conversado, se estimulará luego de cada presentación.

Terminadas las participaciones se hará una breve retroalimentación de lo tratado en esta sesión para luego finalizar con una despedida estimulando la asistencia y participación de todos en la siguiente sesión.

Se despide a los participantes solicitando que dejen sus fotochecks, pues se entregarán en cada sesión.

## **Segunda Sesión**

Título : Organizo mi tiempo para vivir mejor

Objetivo : Identificar las actividades diarias y el tiempo que demora el ejecutarlas

Recursos : Ambiente de reunión, PC, proyector, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, cartulina, lapiceros.

Tiempo : - Recepción 5 min

- Bienvenida y presentación de Taller 15 min
- Dialogo entre participantes 5 min
- Presentación mutua entre participantes 20 min
- Retroalimentación 10 min
- Cierre 5 min

Indicador : Identifican el tiempo que toman en realizar sus actividades diarias.

### **Desarrollo**

Se iniciará la segunda sesión dando la bienvenida a los estudiantes y entregándoles su fotocheck que permitirá identificarlos, a continuación, se realiza una dinámica de animación denominada “La Cita”.

Los alumnos sentados en sus sillas formando un círculo recibirán un reloj de cartulina con las manecillas movibles y un plumón.

En el reloj deberán colocar en el lugar de los números diferentes nombres de sus compañeros (uno en cada número, 12 en total). El coordinador dirá una hora en la que cada participante tendrá la cita, por ejemplo: 7:30, cada participante marcará en su reloj la hora y verá con quienes tiene “una reunión”, de inmediato se acercará a las dos personas y les pedirá su fotocheck, luego se dirá otra hora y cada uno volverá a acercarse a las personas con quienes tiene la cita y les pedirá su fotocheck.

El coordinador dirá en total 6 horas y ganará el alumno que haya recolectado la mayor cantidad de fotochecks.

Para iniciar el juego se realizará una práctica de la siguiente manera:

- El coordinador dice: "Tienes una cita a las 8:00 de la mañana.
- Los participantes verifican con quien tienen la cita y de inmediato se acercan a recolectar los dos fotochecks, antes que otro compañero le gane.
- Luego dirá otra hora 5:30 pm y de la misma forma identificarán a los compañeros y recolectarán sus fotochecks.
- Luego de 6 horas, señalas por el coordinador, se verifica quien consiguió más fotochecks y será el ganador.

Luego de terminada la dinámica se dialoga con los participantes identificando cuales fueron las estrategias que les permitieron realizar la actividad con mayor facilidad. Se analizarán las estrategias utilizadas, valorándolas e identificando al tiempo como un factor importante al momento de realizar nuestras actividades.

Se presentará un video breve, de edición propia en el que se narran las actividades que realiza un estudiante desde que se levanta hasta que se acuesta, la intención es que los participantes identifiquen aspectos correctos e incorrectos.

Luego formarán grupos de a 5 personas y se les expresará el objetivo: Identificar los tiempos promedio que demora una persona en realizar sus actividades diarias.

En el video se observará que el estudiante suele levantarse a las 6:30 am, luego de realizar su higiene personal, desayuna y se dirige a la universidad de 8 am a 1 pm, luego regresa a su casa y almuerza, descansa, revisa sus obligaciones y tareas del día y las próximas a entregarse, las realiza, cena y se acuesta.

En grupos identificarán los tiempos promedio que debería demorarse en realizar cada actividad, elaboran un horario con estas actividades e identifican los factores que podrían interferir (quedarse dormido, demora en el transporte, excesivas horas de recreación, horas muertas-sin actividad-, redes sociales, etc.). Socializan sus conclusiones, comparan las diferencias entre grupos y las sustentan.

Elaboran un comparativo en la pizarra con los tiempos promedio que han identificado por grupos.

Se pide a los participantes identificar de manera personal cuáles son los tiempos aproximados que demora en realizar sus actividades diarias, cuáles son las tareas que le toman más tiempo y por qué.

Se entrega a los estudiantes unos tips para organizar su tiempo de estudios (Ver en el anexo) que les ayudará en la organización de las actividades diarias y ellos identificarán que actividades realizan y cuáles no forman parte de lo que suele realizar. Además, formulan preguntas y/o aportes que deseen. Se cierra la actividad entregando a cada estudiante una hoja de aplicación práctica donde identificarán de manera personal los tiempos estimados.

<b>ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO</b>	
<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>
Levantarme	
Higiene, vestido y arreglo personal	
Desayuno	
Transporte	
Tiempo de clase	
Transporte de retorno	
Almuerzo	
Descanso	
Estudio	
Cena	
Descanso	

## **Tercera Sesión**

Título : Identifico mis actividades urgentes y las priorizo.

Objetivo : Identificar tareas de mayor complejidad, urgencia e importancia y priorizarlas

Recursos : Ambiente de reunión, PC, proyector, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, lapiceros.

Tiempo : - Recepción 5 min

- Bienvenida y presentación de Taller 15 min
- Dialogo entre participantes 5 min
- Presentación mutua entre participantes 20 min
- Retroalimentación 10 min
- Cierre 5 min

Indicador : Diferencian las actividades urgentes y/o complejas y priorizan el inicio de realización.

### **Desarrollo**

Se iniciará la sesión dando la bienvenida a los participantes, luego, se entrega los fotochecks y se dialoga sobre la actividad que se dejó la sesión anterior, se consulta si hubo dificultades al momento de realizarla y se estimula a continuar realizando el trabajo.

Se realizará la siguiente dinámica de activación cuya finalidad es despertar interés en las actividades, fomentar la disposición de iniciar un trabajo e integrar al grupo.

- Se forman dos grupos A y B de 10 participantes cada uno.
- Se pide a cada grupo que de manera discreta deje dentro de una caja un objeto personal (celular, llavero, libreta, cosmético, reloj, cadena, etc.)
- En cada caja debe haber 10 objetos que no tengan nombre.
- Se entrega cada caja al grupo contrario.
- Ante la indicación del facilitador se colocan sobre la mesa las pertenencias del equipo opuesto y en un papelógrafo escribirán el nombre del objeto y el nombre del dueño.

- Tendrán 2 minutos para identificar los 10 objetos.
- Gana el equipo que identificó la mayor cantidad de pertenencias.

Terminada la dinámica los participantes dialogarán sobre las características que más recordaban de sus compañeros, los objetos que fueron más fáciles de reconocer y también los que fueron más difíciles y por qué, identifican las estrategias utilizadas y los aportes que dieron.

A continuación, trabajan sobre el tema propuesto para la presente sesión.

Se entrega una lectura con el siguiente caso:

**Caso:**

Juan estudia en la facultad de Psicología, y acaba de iniciar en 5to ciclo, aunque continúa teniendo preferencias muy marcadas por algunos cursos y no logra ser eficiente en su formación universitaria, con frecuencia hace las tareas la último momento y muchas veces ni las llega a entregar dentro de los tiempos establecidos porque le falta tiempo o porque no contaba con los materiales necesarios para realizarla, aun así, las tareas sencillas terminan teniendo muy poca organización, reflejando improvisación y descuido. Por eso, su rendimiento es mucho más bajo del que podría llegar a obtener si se organizara mejor.

Al iniciarse este ciclo se han dado cuatro tareas en los cursos que lleva, que serán presentadas en la semana que se indica. Las tareas son:

- Desarrollar una monografía sobre las paranoias. (5ta semana)
- Resolver 25 ejercicios del curso de estadística (4ta semana)
- Preparar un ensayo de un video sobre la personalidad (6ta semana)
- Planificar un taller grupal sobre técnicas de estudio (8va semana)

Juan no sabe por dónde empezar y lo más probable es que termine haciendo las tareas la noche anterior de la entrega. ¿Cómo podrías ayudar a Juan?

Los participantes forman grupos de cinco personas y plantean estrategias para resolver el problema de Juan. Se les entregará un papelógrafo y plumones para que en un máximo de 8 min organicen sus alternativas de solución.

Luego, presentarán en los papelógrafos las alternativas de solución, orientando que prioricen actividades. Exponen sus conclusiones y se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Qué estrategias has utilizado para organizar las actividades de Juan?
- ¿Cómo las has organizado?
- ¿Cuál ha sido el criterio de mayor importancia? ¿Por qué?
- ¿Es necesario considerar los gustos y opiniones de Juan?
- Identifican los comportamientos que nos llevan a perder el tiempo.

Los alumnos identificarán los principales criterios para organizar el tiempo.

Luego de presentar sus resultados dialogan sobre lo trabajado.

Finalmente se brindan los siguientes lemas:

**El tiempo dedicado a trazar un plan nunca se malgasta: siempre llevará a ahorros al final.**

**Administrar el tiempo significa no solo hacer las cosas son más rapidez, sino también con más eficacia.**

Se deja como aplicación de lo realizado que los alumnos hagan una lista de las actividades que tienen que realizar, luego organizarán sus actividades en la siguiente hoja utilizando la clasificación de tareas según Covey (2013).

	<b>Más urgentes</b>	<b>Menos urgentes</b>
<b>Más importantes</b>	<b>I. Importantes y urgentes</b> Problemas o situaciones urgentes, apremiantes, actividades que ya están fuera	<b>II. Importantes no urgentes</b> Promueve el desarrollo de relaciones amicales, mejorar o incremento.

	de tiempo o por vencer. Desafíos inmediatos	Tiempo para la familia descanso o actividades recreativas, gustos y pasatiempos
<b>Menos importantes</b>	<p>III. Urgentes no importantes</p> <p>Reuniones improductivas y de menor importancia.</p> <p>Situaciones que son urgentes para otros</p>	<p>IV. No importantes y no urgentes</p> <p>Tiempo gastado en distracciones, placer, recreación social (atender al facebook, enviar cadenas, etc.)</p>

## **Cuarta Sesión**

Título : Tomo el control de mis emociones

Objetivo : Desarrollar la capacidad de controlar las emociones e impulsos

Recursos : Ambiente de reunión, PC, proyector, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, lapiceros.

Tiempo : - Recepción 5 min

- Bienvenida y presentación de Taller 15 min
- Dialogo entre participantes 5 min
- Presentación mutua entre participantes 20 min
- Retroalimentación 10 min
- Cierre 5 min

Indicador : Identifica pensamiento que generan una respuesta impulsiva.

### **Desarrollo**

Se recibe a los participantes dándoles la bienvenida y verificando que todos cuenten con sus fotocheck de identificación.

Se dialogará sobre las actividades realizadas la sesión pasada, en especial el cuadro de Covey (2013) que se dejó para realizar de manera personal, se identifican dificultades de manera grupal, considerando la necesidad de conversar de manera personal con quienes hayan presentado dificultades o no hayan podido realizarlo.

Se iniciará la sesión realizando una dinámica de activación grupal, que permitirá la integración de los estudiantes y conocimiento mutuo, dando las siguientes instrucciones:

Se forman dos grupos con 10 participantes en cada uno, cada participante, en su grupo, deberá decir su nombre y el nombre de un animal o una fruta que le agrade, por ejemplo, "Soy Jorge y me gustan los delfines", el siguiente participante deberá decir el nombre y lo que le gustaba a su compañero anterior y luego su nombre y lo que le guste, con cada participante se repetirá lo mismo, solo que cada vez deberá recordar el nombre y lo que le gustaba desde el primer

compañero. Cada vez que se comete un error se deberá iniciar desde el lugar opuesto. Con los cinco finalistas de cada grupo se repite la dinámica para encontrar al equipo ganador.

Finalizada la dinámica se realizan las actividades correspondientes a la sesión, se dialoga sobre los problemas que se enfrentan a diario en sus actividades que realizan y como estos repercuten en sus responsabilidades académicas.

Se forman grupos de cinco personas, cada grupo tendrá un coordinador con quién analizará la siguiente situación problemática haciendo uso de la siguiente ficha que se entregará después de presentar el caso:

<b>GRUPO:</b>	
PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Cuál es el problema?	
¿Qué debe analizar Pablo?	
¿Qué alternativas tiene?	
¿Qué harías si fueras tú?	
¿Cuáles serían las consecuencias	

**Caso:**

Pablo tiene 20 años y estudia en la universidad, le entusiasma el deseo de ser profesional, sin embargo, no disfruta mucho de asistir a las clases porque prefiere pasarla bien haciendo otras cosas; en los exámenes parciales aprobó con 11 solo dos cursos y en los demás ha desaprobado, con estos resultados es probable que los aplase poniendo en riesgo sus estudios. Él aun no trabaja y el pago de la universidad lo efectúan sus padres, quienes no están enterados de sus calificativos y teme que no le sigan apoyando con el pago de la universidad si desapruueba los cursos.

La próxima semana deberá entregar varios trabajos y en una semana más empiezan los exámenes finales, hoy es viernes y sus amigos lo han animado a salir, el sábado, como todos los sábados, se la pasará revisando sus redes sociales o jugando en línea y el domingo tiene un almuerzo familiar, que como de costumbre terminará a eso de las 7 u 8 pm. Pablo, sabe que debe presentar sus trabajos y está planificando hacerlos el domingo en la noche, él piensa “de hecho que si la hago”.

¿Qué harías si estuvieras en el lugar de Pablo?

Cada grupo analizará el problema y presentará las conclusiones expresando las dificultades que se han presentado al momento de elaborar sus conclusiones y la forma como los enfrentaron.

Se dialoga con los participantes y se organizan las acciones que deben realizar la toma de decisiones.

<b>¿QUÉ HACER?</b>		
<b>Analizar la situación</b>	<b>Pasos</b>	<b>Logros</b>
Definir el problema	Describir el problema: ¿Qué es lo que está sucediendo? ¿cómo, cuándo, dónde, por qué?	Conocer detalladamente la situación problemática
Análisis de las condiciones	A quienes involucra, que les sucederá, cuáles serán los costos, gastos, la urgencia.	Dar alternativas precisas en base a características
Alternativas	¿Ha sucedido antes? ¿Cómo se resolvió? ¿Qué efectos tuvo?	Conocer alternativas que hayan dado buenos resultados.
Elección de alternativas	Identifica cuál es la alternativa más viable.	Elegir la alternativa más apropiada.
Seguimiento	Hacer un seguimiento y análisis si la solución fue la más adecuada o requiere algún cambio.	Verificar que haya logrado lo esperado
Evaluación	Conocer los efectos	

Al final de la sesión se pide hacer uso de lo realizado cada vez que afronte problemas en su vida diaria, que será comentado en la siguiente sesión.

## **Quinta Sesión**

Título : Conozco y utilizo autoinstrucciones para el manejo de emociones

Objetivo : Utilizar autoinstrucciones en diversas situaciones de vida

Recursos : Ambiente de reunión, PC, proyector, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, lapiceros.

Tiempo : - Recepción 5 min

- Bienvenida y presentación de Taller 15 min
- Dialogo entre participantes 5 min
- Presentación mutua entre participantes 20 min
- Retroalimentación 10 min
- Cierre 5 min

Indicador : Utiliza autoinstrucciones en su vida diaria.

### **Desarrollo**

Se recibirá a los participantes dándoles la bienvenida a la sesión, se preguntará sobre el desarrollo de las actividades de la sesión anterior, si han tenido la oportunidad de aplicarla y cómo ha resultado.

Iniciarán las actividades con una dinámica de animación cuya finalidad será identificar los beneficios o dificultades que existen en realizar actividades guiadas por otra persona, considerando que posteriormente se trabajarán autorinstrucciones; asimismo permitirá integrar a los estudiantes en una actividad conjunta que permita activar expectativas.

- En el patio se elabora un camino con botellas de plástico que los participantes deben recorrer.
- Se forman dos grupos de diez participantes, cada grupo tendrá un coordinador que será el único que tendrá los ojos descubiertos y guiará el recorrido a los demás participantes.
- A los nueve participantes de cada grupo se les vendará los ojos (puede colocarse una bolsa de papel para taparlos).
- Cada participante deberá transportar cuatro vasos de plástico llenos de agua por el camino de botellas y vaciar el agua en un balde que esta al

final del camino (todo lo hará con los ojos vendados y será guiado por el coordinador del grupo)

- Deberán llenar la mayor cantidad de agua sin hacer caer las botellas, si una botella cae deberán regresar al punto de partida.
- Gana el equipo que llena la mayor cantidad de agua con los nueve participantes.

Se dialogará con los participantes sobre la dinámica en base a las siguientes preguntas: ¿por qué ganaron o por qué perdieron?, ¿cómo influyó la participación del coordinador del grupo?, ¿qué tipo de instrucciones daba?, ¿qué hubiera pasado si tú hubieras dado las instrucciones?, ¿te dabas indicaciones a ti mismo?, ¿qué te decías?, ¿son importantes las instrucciones? Responden y comentan.

Recordamos el caso de la sesión pasada, planteando nuevas preguntas:

**Caso:**

Pablo tiene 20 años y estudia en la universidad, le entusiasma el deseo de ser profesional, sin embargo, no disfruta mucho de asistir a las clases porque prefiere divertirse con sus amigos; en los exámenes parciales aprobó con 11 solo dos cursos y en los demás ha desaprobado, con estos resultados es probable que los aplaze poniendo en riesgo sus estudios. Él aun no trabaja y el pago de la universidad lo efectúan sus padres, quienes no están enterados de sus calificaciones y teme que no le sigan apoyando con el pago de la universidad si desaprueba los cursos.

La próxima semana deberá entregar varios trabajos y en una semana más empiezan los exámenes finales, hoy es viernes y sus amigos lo han animado a salir, el sábado será el cumpleaños de un compañero y el domingo tiene un compromiso familiar. Pablo quiere salir con ellos, después de todo lo pasa tan bien, sabe que debe presentar sus trabajos y está planificando hacerlos el domingo en la noche.

Antes de responder a las preguntas se les presentará el siguiente video sobre las autoinstrucciones <https://www.youtube.com/watch?v=NbAk9TxLGNE> en el que se dan recomendaciones para ponerlas en práctica.

Se forman en grupos de cinco personas y responden en el siguiente formato:

<b>GRUPO:</b>	
<b>PREGUNTAS</b>	<b>RESPUESTAS</b>
¿Qué pensará Pablo sobre su vida actual?	
¿Por qué actúa así?	
¿Qué autoinstrucciones debe darse Pablo?	

Los grupos elaborarán sus respuestas dialogando y las socializan con la participación de todos los integrantes.

Se orientará las respuestas permitiendo que los participantes reconozcan que son los pensamientos quienes generan las conductas, en tal caso ¿qué pensamientos tendrá Pedro para que sus conductas solo lo llevan a gratificarse sin medir las consecuencias?

Se dialogará con los participantes en base a sus aportes, asimismo se explica que las autoinstrucciones pueden servir de ayuda para controlar las conductas impulsivas, pues permiten hacer un análisis de lo que estamos pensando. Con la participación de todos se elabora una lista de autoinstrucciones.

<b>Autoinstrucciones</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Culminaré mi carrera porque es mi prioridad.</li><li>- Terminaré primero mis obligaciones para sentiré más tranquilo.</li><li>- Me concentro primero terminar mis tareas.</li><li>- Tengo muchas oportunidades para salir con mis amigos.</li><li>- Puedo divertirme mejor cuando haya terminado.</li></ul>

- Empiezo ya a desarrollar mis tareas académicas.
- Hoy a organizaré mis tareas viendo cual es la que requiere más tiempo.
- Coordinaré con mis compañeros para hacer mis trabajos con tiempo.
- El día de hoy trabajaré 10 minutos en mis tareas.
- Estudio para tener buenas notas en el parcial y estar más tranquilo.
- Me esforzaré para subir mis calificaciones.

Como tarea para la casa se les pide que elaboren cinco autoinstrucciones que sean de utilidad personal.

Se da por terminada la sesión motivando a los participantes a poner en práctica lo trabajado.

## **Sexta Sesión**

Título : Enfrento la procrastinación

Objetivo : Reconocer la procrastinación y adquirir estrategias de afrontamiento

Recursos : Ambiente de reunión, PC, proyector, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, lapiceros.

Tiempo : - Recepción 05 min  
- Dinámica de activación 10 min  
- Actividades propias de la sesión 30 min  
- Retroalimentación 10 min  
- Cierre 5 min

Indicador : Identifica y practica acciones para evitar la procrastinación

### **Desarrollo**

Se da la bienvenida a los participantes y se conversa sobre las actividades desarrolladas en la última sesión, consultando si están poniendo en práctica las autoinstrucciones y si están siendo de utilidad en sus actividades diarias. Asimismo, se refuerzan conductas relacionadas a cambios positivos.

Se iniciará la sesión con una breve dinámica, que al igual que en las sesiones anteriores permite activar a los participantes, asimismo para su realización se formarán dos grupos de diez participantes.

- Cada grupo se colocará en un lado diferente del aula.
- A cada participante se le entrega una cartulina del tamaño de media hoja A4 y un plumón.
- Se pide a los participantes que en la cartulina escriban una palabra que consideran que es una característica que sus compañeros pueden percibir y por la que los reconocerían. Se orienta a que coloquen características positivas.
- Todas las cartulinas con las características escritas se colocarán en una caja y se mezclarán.
- Cuando ambos grupos tengan sus cajas con características se

intercambiarán cajas.

- Se entrega a cada grupo cartulinas con los nombres de los participantes del grupo contrario.
- A la cuenta de tres cada grupo deberá identificar a quién le pertenece cada característica y la pegará en la pizarra al lado de su nombre.
- Cada coordinador identificará si hay errores y dirá “Corregir” cuando los haya. Podrán hacerlo hasta tres veces.
- Luego se verificarán los aciertos y se premiará al equipo ganador.

Se preguntará a los participantes si fue fácil encontrar las cualidades de sus compañeros y que dificultades tuvieron.

La dinámica permite realizar la siguiente actividad llamada “La entrevista”. Los participantes se enumerarán del 1 al 20 y a cada uno se le entregará una entrevista que deberá aplicar a un compañero, pudiendo ser de la siguiente manera: el participante N° 1 entrevista al N° 2; el participante N° 2 entrevista al N° 3, y así sucesivamente hasta llegar al participante N° 20 quien entrevistará al participante N°1.

Se entrega a cada participante lo siguiente una ficha en la que deberá realizar lo indicado anteriormente:

<b>Datos Generales:</b>  <b>Nombre:</b> ..... <b>Edad:</b> ..... <b>Sexo:</b> .....
<b>RECONOZCO MIS CARACTERÍSTICAS POSITIVAS</b>
1. ¿Es difícil para ti reconocer tus características positivas? ¿Por qué?

2. Dime 5 características positivas que tengas.

3. ¿Qué es más difícil, decir nuestros defectos o decir lo positivo que tenemos? ¿Por qué?

4. ¿Consideras que es bueno reconocer tus características positivas y las de las demás personas? ¿Por qué?

Una vez que todos hayan terminado de hacer las encuestas se entregan a cada uno de los entrevistados, luego se pide que voluntariamente indiquen que les pareció la entrevista, si es fácil identificar sus propias características positivas.

Luego se identificarán las ideas en común que tienen algunos participantes sobre estos aspectos, por ejemplo:

- A varios participantes les parece difícil identificar sus características positivas, ¿por qué será?;

- A algunos participantes les parece bueno reconocer las características positivas de los demás, ¿por qué será?, ¿en que nos beneficia?

- ¿Qué sucedería si identificáramos más las características positivas que las negativas?

Los participantes expresan sus ideas, luego se les indica que esta actividad se realiza para que puedan reconocer que tienen muchas características positivas, sin embargo, les cuesta reconocerlas, pero esto es algo común en muchos jóvenes. Mientras van participando se anima a los demás a mencionar otras cualidades que han detectado en sus compañeros.

Se presta atención a las cualidades que mencionaron y detectaron en sus compañeros y se les orienta a clasificarlas en habilidades, actitudes, valores, etc.

Se refuerza lo realizado con los participantes indicando que también podemos mejorar la capacidad de identificar nuestras características positivas usando autoafirmaciones.

Se da por terminada la sesión brindando las siguientes conclusiones:

<b>Recuerda:</b>
1. Todos tenemos cualidades y fortalezas que debemos identificar.
2. Si reconoces tus cualidades te sentirán más seguro de ti mismo.
3. La seguridad y confianza es la base para construir una adecuada autoestima.
4. Valorar nuestras cualidades implica también mejorar nuestras limitaciones.
5. Si confías en ti, los demás también lo harán.

## **Séptima Sesión**

Título : Realizo mis actividades pensando en positivo

Objetivo : Generar situaciones y pensamientos que generen motivación

Recursos : Ambiente de reunión, PC, proyector, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, lapiceros.

Tiempo : - Recepción 5 min

- Bienvenida y presentación de Taller 15 min
- Dialogo entre participantes 5 min
- Presentación mutua entre participantes 20 min
- Retroalimentación 10 min
- Cierre 5 min

Indicador : Se muestra motivado para realizar sus actividades.

### **Desarrollo**

Se da la bienvenida a los participantes a la penúltima sesión del programa dialogando sobre las actividades desarrolladas durante todo el programa y los efectos que ha tenido en cada uno de ellos.

- Los participantes se sientan formando un círculo para realizar la dinámica denominada “me voy de viaje”, similar a las sesiones anteriores se busca activar a los participantes y animarlos para las actividades del día, favoreciendo su integración de una manera divertida.
- Al iniciar el primer participante dirá “me voy de viaje y me llevo un abrazo” (y abrazará al segundo participante que es la persona que está a su derecha).
- El segundo participante (quien recibió el abrazo) dirá: “me voy de viaje y me llevo un abrazo y una palmada en la espalda” (y le dará al tercer participante que está sentado a la derecha el abrazo y la palmada en la espalda).
- El tercer participante dirá “me voy de viaje y me llevo un abrazo, una palmada en la espalda y un apretón de manos” (y se los dará al cuarto participante).

- Se continúa repitiendo lo que dijeron los anteriores y aumentando una acción más hasta que todos hayan tenido su turno.

Comentan sobre los factores que les hicieron desconcentrarse y olvidar las acciones y aquello que les facilitó, ¿fue fácil recordar?, ¿cómo relacionaron las acciones con las personas?, ¿qué estrategias utilizaron para no olvidar?

El facilitador dialoga con los estudiantes sobre los factores que tenemos alrededor y cómo podemos utilizarlos para nuestro beneficio.

A continuación, se proyectarán los siguientes videos:

Video 1: Este video cuyo título es ¿Qué es la procrastinación? tiene una duración de 2'25" permitirá ver de forma amena lo que es la procrastinación, cómo y por qué se mantiene <https://www.youtube.com/watch?v=uzOyKRYQSGs>

Video 2: Este video se denomina Cómo ser disciplinado y tiene una duración de 7'26" aquí se plantean 3 maneras para dejar de procrastinar <https://www.youtube.com/watch?v=VyyKU7KJfHU>

Luego de observar los videos, los participantes forman grupos de cuatro personas y de manera voluntaria comentan situaciones similares que hayan atravesado.

Se centran en una experiencia representativa que involucre a alguno de los participantes (o a alguna persona conocida) determinando así un problema específico que lo resolverán con el aporte de todos:

<b>Grupo:</b>	
¿Qué te sucedió?	
¿Qué síntomas presentabas?	
¿Por qué re ocurrió esto?	
¿Cómo influyó esto en tu desempeño?	
¿Qué podrías hacer si te vuelve a suceder?	
¿Qué podría suceder si ignoras el problema y continúas viviendo así?	

Los participantes discuten el problema y utilizando los recursos adquiridos a lo largo de las sesiones y los videos observados plantean sus propuestas en un papelógrafo.

Colocan los papelógrafos en la pizarra y explican el caso y las soluciones planteadas.

Se realiza una plenaria donde todos los participantes aportan con el fin de dar solución al caso, se orienta para evitar las críticas y apreciaciones descalificadoras.

Se realiza una retroalimentación utilizando el siguiente cuadro, (adaptado de Ellis y Drimer (1989))

<b>Situación</b>	<b>Pensamiento Ideas</b>	<b>Emoción Lo que sentimos</b>	<b>Reacción Aspectos visibles</b>	<b>Solución</b>
Tengo tareas en la universidad, trabajo o vida personal.	<p>“Después lo hago”</p> <p>“No requiere mucho tiempo al hacerlas”</p> <p>“Que flojera ponerme a hacerlas”.</p> <p>“Para que me preocupo si puedo hacerlas rápido”</p> <p>“Lo importante es que al final las haga...”</p>	<p>Indiferencia, relajación,</p> <p>Dudas,</p> <p>Incertidumbre,</p> <p>Miedo,</p> <p>Vergüenza,</p> <p>Culpa, ...</p>	<p>Relajación, Transpiración</p> <p>Fastidio, cólera, palpitaciones</p> <p>...</p>	

Se cierra la sesión identificando el origen de la procrastinación y las estrategias para afrontar y resolver.

## **Octava Sesión**

Título : Cierre del Programa de afrontamiento y superación de hábitos de procrastinación denominado “Gestiono mi tiempo y ¡lo hago ya!”

Objetivo : Reconocer y compartir las experiencias y saberes adquiridos durante el taller.

Recursos : Ambiente de reunión, PC, proyector, micrófono, sillas, fotochecks, hojas, lapiceros, diplomas.

Tiempo : - Recepción 5 min

- Bienvenida y presentación de Taller 15 min
- Diálogo entre participantes 5 min
- Presentación mutua entre participantes 20 min
- Retroalimentación 10 min
- Cierre 5 min

Indicador : Resultados de encuesta de satisfacción

### **Desarrollo**

Se recibe a los participantes dándoles la bienvenida al cierre de actividades, los participantes reciben su fotocheck que utilizaron durante las sesiones programadas.

Se ubican en sus lugares y acto seguido se inician las actividades con las palabras del facilitador quien reconoce la asistencia y dedicación de los participantes al Programa de afrontamiento y superación de hábitos de procrastinación denominado “Gestiono mi tiempo y ¡lo hago ya!”, valorando los deseos de superación de todos los participantes.

Se presenta un video de elaboración personal presentando el desarrollo de las actividades realizadas durante el taller, donde se puede apreciar la participación en las dinámicas, momentos de trabajo, anécdotas y actividades, que fueron asumidos con mucha responsabilidad.



## Referencias

- 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/viewFile/29/112>
- Álvarez, O. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13, 159-177. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Ariely, D. (2013). *Las trampas del deseo. Como controlar los impulsos irracionales que nos llevan al error*. Madrid: Planeta.
- Binder, K. (2000). The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being (Tesis de maestría). Recuperado de <http://www.nlc-bnc.ca/obj/s4/f2/dsk2/ftp01/MQ57652.pdf>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and Consequences of Perfectionism And Procrastination: A Structural Equation Model* (tesis de maestría). Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.456.4450&rep=rep1&type=pdf>
- Cardona, V. (2015). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquía*. (tesis de licenciatura). Recuperada de <http://2200.24.17.74:80980/jspui/handle/fcsh/242>
- Carranza, R. & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 3(2), 95-108. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- Chan, L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temát. Psicol.*, 7(1), 53-62
- Clariana, M., Cladellas, R., Badia, M., y Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje:

inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14 (3), 87–96

Covey, E. (2013) *Meditaciones diarias para la gente altamente efectiva*. Barcelona. Ediciones Paidós

Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(2), 293-304.

Dominguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 16, 20-30.

Educación Perú (8 de marzo del 2017). Procrastinación, el problema más grave en la educación y cómo vencerlo. Recuperado de <https://www.educacionperu.org/procrastinacion-problema-mas-grave-la-educacion-vencerlo/>

El Comercio (4 de septiembre del 2017). BBC: ¿Cómo dejar de procrastinar las cosas que odias hacer? Recuperado de <https://elcomercio.pe/economia/personal/bbc-dejar-procrastinar-cosas-odias-noticia-462979?foto=3>

Ellis A. y Driden W. (1989) *Práctica de la terapia racional emotiva*. New York Editorial Desclée de Brouwer

Ferrari, J. (1991). Cogniciones perfeccionismo con no clínica y clínica de comportamiento social y de la personalidad. *Revista de la Salud*, 4 (10), 143-156.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCrown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Springer Science.

Ferrari, J., O'Callaghan, J. y Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1-6.

- Ferrero, A. (2014). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de Córdoba. *Revista Argentina de ciencias del comportamiento*, 4(2), 112-124
- Fiore, N. A. (2007). *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. London: Penguin Group.
- Fonattet J. (2017) Autoinstrucciones. Qué son y cómo usarlas. De <https://www.youtube.com/watch?v=NbAk9TxLGNE>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: an interview study. *Eur J Psychol Educ*, 28, 841-861. doi: 10.1007/s10212-012-0143-4
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación, una mirada clínica* (tesis de maestría). Recuperado de: [https://drive.google.com/file/d/0B\\_Rzkq9hb1dfWWxZTWowNmYwbnc/view](https://drive.google.com/file/d/0B_Rzkq9hb1dfWWxZTWowNmYwbnc/view)
- IESALC (2006). *Repitencia y deserción en América Latina*. Santiago de Chile: Centro Interuniversitario de Desarrollo.
- Lay, C.H., Knish, S., & Zanatta, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personal*, 26,242-257.
- Lammie F (2017) Qué es procrastinación y cómo se evita. De <https://www.youtube.com/watch?v=uzOyKRYQSGs>
- Marquina, R. Gómez, L. Salas, C. Santibáñez, S. y Rumiche, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. Recuperado de <http://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/viewFile/747/585>
- MINEDU (s.f.). MineduLAB: Resultados de la convocatoria a la Tercera Ventana de Innovación de MineduLAB. Recuperado de

[http://www.minedu.gob.pe/minedulab/pdf/resultados\\_3ra-ventana-minedulab.pdf](http://www.minedu.gob.pe/minedulab/pdf/resultados_3ra-ventana-minedulab.pdf)

Moran, G. (23 mayo, 2016). *Cuál de estos cinco tipos de procrastinador eres tú?* FastCompany. Recuperado de <https://www.fastcompany.com/3060079/whats-your-procrastination-type>

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes Universitarios.* (tesis doctoral). Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>

OCDE (2013). *Education at a glance 2013: OECD Indicators.* OECD Publishing. doi: 10.1787/eag-2013-en.

Orpen, C. (2006). Las causas y consecuencias de la procrastinación académica: una nota de revisión. *Westminster Studies in Education*, 21(1), 73-75. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/0140672980210107>

Pardo, D. Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*, 14 (19), 31 – 44.

Quispe, G. I. (2018). *Niveles de autoeficiencia y frecuencia de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la I.E. N°1263* (tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres. Recuperado de [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3538/1/quispe\\_agi.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3538/1/quispe_agi.pdf)

Rothblum, E. (1990). El miedo al fracaso. La psicodinámica, necesidad logro, miedo al éxito, y la dilación models. *Handbook de la ansiedad social y la evaluación.* PlenumPress: Nueva York.

Scott F (2018) Cómo ser disciplinado, cómo dejar de procrastinar. De <https://www.youtube.com/watch?v=VyyKU7KJfHU>

- Sirois F. (2007). Yo voy a cuidar de mi salud, más tarde": Una reproducción y extensión del modelo de la dilación de salud de la comunidad de adultos. *Personalidad y Diferencias Individuales*, 4(3), 15-26.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. Recuperado de [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33049484/AcademicProcrastinationFrequency.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1530915110&Signature=BdMcVcZaRRNCZ7O8Lsk35Pz6c74%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAcademic\\_Procrastination\\_Frequency.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33049484/AcademicProcrastinationFrequency.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1530915110&Signature=BdMcVcZaRRNCZ7O8Lsk35Pz6c74%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAcademic_Procrastination_Frequency.pdf)
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. Recuperado de [https://prism.ucalgary.ca/bitstream/handle/1880/47914/Steel\\_PsychBulletin\\_2007\\_Postprint.pdf?sequence=1](https://prism.ucalgary.ca/bitstream/handle/1880/47914/Steel_PsychBulletin_2007_Postprint.pdf?sequence=1)
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- UNESCO (2013). Situación educativa de América Latina y el Caribe: hacia la educación de calidad para todos al 2015. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe. Santiago de Chile: Ediciones Saecianos Impresores S.A.
- Valle, M. L. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 "Javier Pérez de Cuéllar", Lima – 2017* (Trabajo de suficiencia profesional). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1671/TRAB.SUF.PROF.%20MARIBEL%20LIZ%20VALLE%20RAMOS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

**ANEXO 1. Matriz de consistencia**

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Variable</b>	<b>Operacionalización</b>	<b>Metodología</b>
<b>General</b>	<b>General</b>	<b>Procrastinación académica.</b>	<b>Autorregulación.</b>	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo.
¿Cuál es el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima?	Conocer el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima	La procrastinación académica es la tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica; o prometerse realizarla más tarde mediante justificaciones o excusas con el propósito de evitar cierta culpabilidad frente sus tareas (Dominguez et al, 2014).	-Planeación académica -Búsqueda de solución -Responsabilidad académica -Regulación personal	<b>Diseño:</b> No experimental, transversal.
<b>Específico</b>	<b>Específico</b>		<b>Postergación de actividades.</b>	<b>Tipo:</b> Descriptivo.
¿Cuál es el nivel de autorregulación académica en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima?	Identificar el nivel de autorregulación académica en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima		-Postergación planificada. -Postergación por disgusto académico.	<b>Población:</b> Estudiantes de psicología del V ciclo de una universidad privada.
¿Cuál es el nivel de postergación de actividades en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima?	Precisar el nivel de postergación de actividades en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada del Cercado de Lima			<b>Muestra:</b> 75 estudiantes del V ciclo entre hombres y mujeres.
				<b>Muestreo:</b> No probabilístico intencionado.
				<b>Instrumento:</b> Inventario de Procrastinación Académica.

## **ANEXO 2. Carta de presentación**



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

**FACULTAD PSICOLOGIA Y TRABAJO SOCIAL**

Lima, 13 de setiembre del 2018

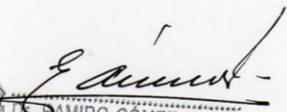
Carta N° 2186-2018-DFPYTS

Doctor  
**RAMIRO GOMEZ SALAS**  
DECANO  
FACULTAD DE PSICOLOGIA Y TRABAJO SOCIAL  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Jorge Nava ORE GARRO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 052186186 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,

  
  
DR. RAMIRO GÓMEZ SALAS  
Decano (e)  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/hzv

Id. 956989

### **ANEXO 3. Instrumento**

#### **Inventario de Procrastinación Académica**

Estimado estudiante:

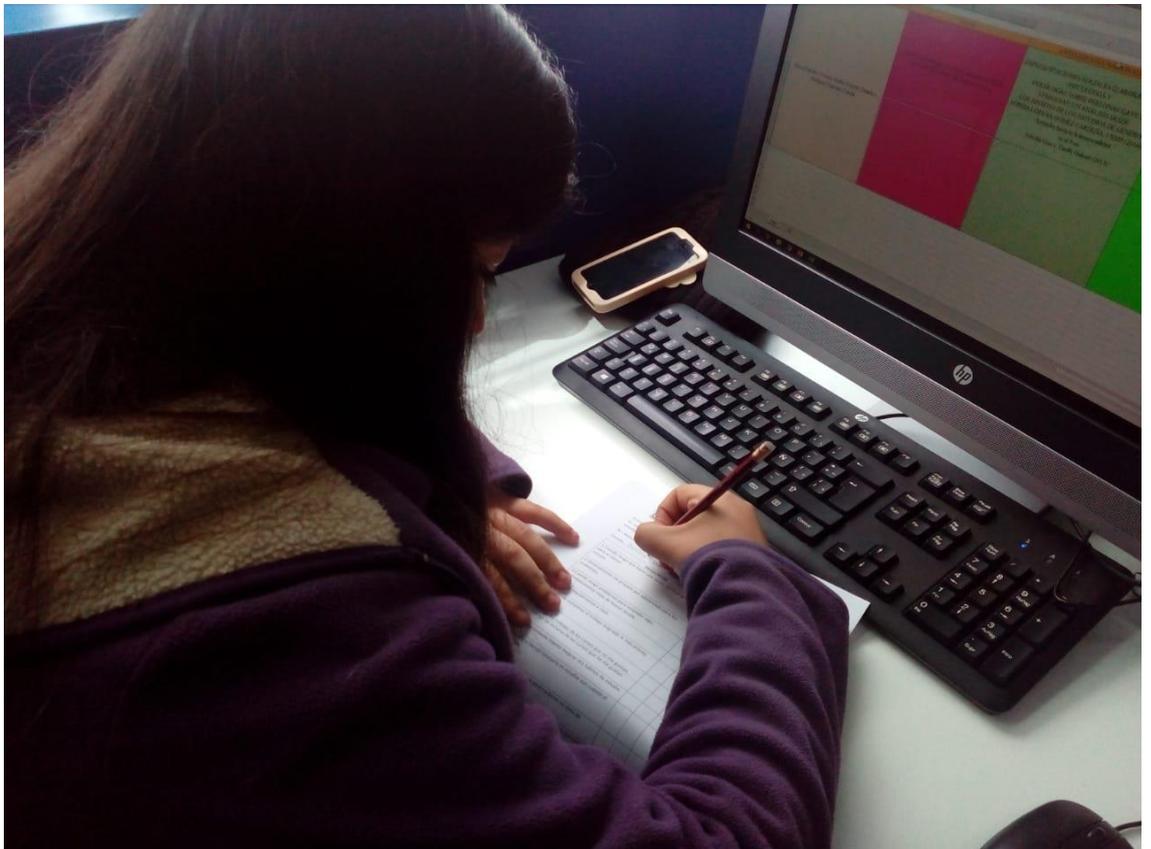
La presente encuesta se realiza con motivos académicos para un trabajo diagnóstico para el curso de Suficiencia Profesional. Se agradece su participación en la presente investigación, y se resalta que los datos obtenidos en esta etapa de la investigación solo serán usados de manera científica y no serán revelados los datos de cada participante. Por consiguiente, se procede a mencionar las instrucciones:

Debe marcar una (X) según la alternativa que mayor lo represente en cada enunciado. No olvidar, que cada respuesta no es buena ni mala; y no dejar un enunciado sin responder.

		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuanto tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
4	Asisto regularmente a clases					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					

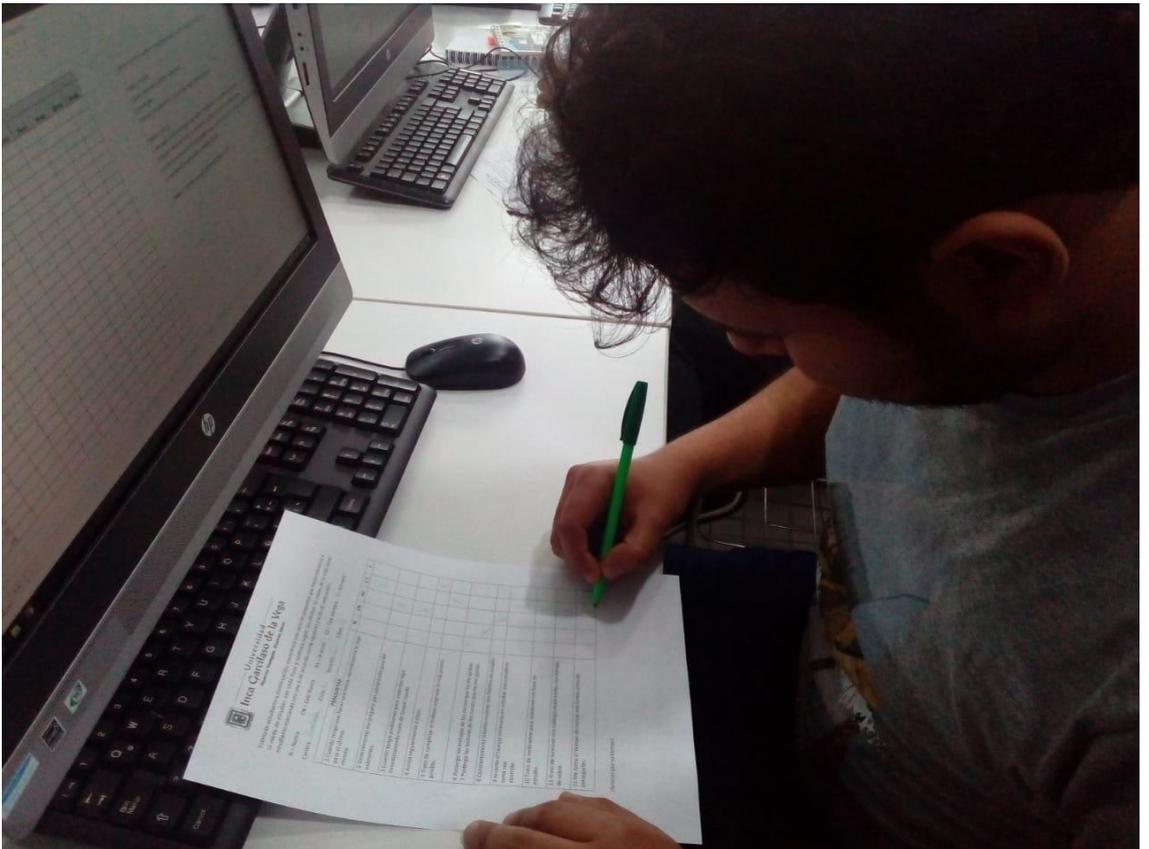
***Muchas gracias por su participación.***

#### **ANEXO 4. Fotos de evaluación**









**ANEXO 5. Resultado del antiplagio**

### TSP Jorge Nava final final ✕

hace 5 minutos

**16%** Riesgo de plagio  
**HIGHEST**

---

Parfrasea 2%  
Citas incorrecta 0%  
Concentration ★★★

 Compartir

 Deep \$ 1.00

 Other services 1

 View report \$ 13.26

Correo: JORGE ENRIQUE NAVA x

https://outlook.live.com/mail/id/AQQLADAwATYwMAKODRIZ0LZjY4LTAwAidwMAoAEACyMKQhWP9ITokig8BWgaIC

Outlook Fernando Ramos x Todas las carpetas

Mensaje nuevo Responder Eliminar Archivo No deseado Mover a Categorizar

Favoritos

- Bandeja de entra... 21242
- Borradores 52
- Archivo
- Agregar favorito

Carpetas

- Bandeja de entra... 21242
- Correo no deseado 104
- Borradores 52
- Elementos enviados
- Programado
- Elementos eliminados
- Archivo
- 2014-3
- 2015-1

Actualizar a Office 365 con Características de Outlook Premium

Tesis final Jorge Nava

FR Fernando Ramos - feramos0@gmail.com > Mar 30/10/2018, 16:26 Usted

TESIS FINAL JORGE NAV... 4 MB

Descargar Guardar en OneDrive

**Buenas tardes**

**SU TESIS ESTA APROBADA**

**Mg. Fernando Ramos Ramos**

J JORGE ENRIQUE NAVA ORÉ-GARRO jorge4570@hotmail.com ha compartido archivos de OneDrive con usted. Para verlos, haga clic en los vínculos siguientes. TSP Jorge Nava final 30.10.2018.docx ant... Mar 30/10/2018, 15:39

J JORGE ENRIQUE NAVA ORÉ-GARRO jorge4570@hotmail.com ha compartido archivos de OneDrive con usted. Para verlos, haga clic en los vínculos siguientes. TSP Jorge Nava final 30.10.2018.docx ant... Mar 30/10/2018, 15:39

Study in Switzerland

5 hospitality management schools with specialisations in business & events.

02:31 p.m. 19/11/2018