

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad
Privada del distrito de Chorrillos - 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Sheyla Cristina Ferro Laura

Lima-Perú

2018

Dedicatoria

A mi mami Francisca, por su gran apoyo en todo momento, por ser esas noches de espera cuando regresaba de estudiar.

Agradecimiento

A Diosito por iluminarme cada en mi vida.

A mi mami por estar siempre ahí cuando la necesito.

A mamá Carmen por su gran ejemplo de constancia y perseverancia.

A mi papá y hermanos por su apoyo y cariño.

A mis lindas sobrinas por hacerme reír con sus ocurrencias.

A todas las personas que estuvieron apoyándome incondicionalmente.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

Dando el cumplimiento a las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, según la Directiva N° 003-FPs y TS.- 2016, presento ante ustedes mi investigación titulada “Procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos - 2018” para optar el título profesional de licenciatura bajo la modalidad TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL.

Por lo cual espero que este presente trabajo de investigación sea evaluado y merezca su aprobación.

Atentamente

Sheyla Cristina Ferro Laura

INDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iii
Resumen.....	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPITULO I :PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	15
1.3 Objetivos.....	16
1.4. Justificación e importancia de la investigación.....	16
CAPITULO II :MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	17
2.1. Antecedentes	17
2.1.1 Internacionales	17
2.1.2 Nacionales.....	19
2.2. Bases Teóricas	21
2.2.1 Procrastinación Académica	21
2.2.2 Características.....	22
2.2.3 Causas	23
2.2.4 Modelos Teóricos	23
2.2.5 Dimensiones.....	26
2.3 Definiciones conceptuales	27
CAPITULO III :METODOLOGIA.....	28
3.1 Tipo y diseño utilizado	28
3.1.1Tipo.....	28
3.1.2 Diseño	28
3.2 Población y muestra	29
3.2.1 Población.....	29
3.2.2 Muestra.....	29
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización	29
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	31
3.4.1 Adaptación.....	31

3.4.2 Validez.....	31
3.4.3 Confiabilidad.....	32
3.4.4 Baremacion	32
CAPITULO IV :PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	34
4.1 Procesamiento de los resultados.....	34
4.2 Presentación de Resultados	34
4.3 Análisis y discusión de los resultados.....	340
4.4 Conclusiones	43
4.5 Recomendaciones	44
CAPITULO V :PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	45
5.1 Descripción del problema	45
5.2 Justificación del programa	45
5.3 OBJETIVOS.....	46
5.3.1 Objetivo general.....	46
5.3.2 Objetivos específicos.....	46
5.4 Alcance	46
5.5 Metodología	46
5.6 Recursos.....	46
5.7Cronograma de actividades	48
Referencias Bibliográficas	60
Anexos	65
Anexo 1. Matriz de consistencia	65
Anexo 2. Carta emitida por la universidad	67
Anexo 3. Instrumento.....	68
Anexo 4. Constancia de participación al programa.....	69
Anexo 5. Print de plagio en Turnitin	70
Anexo 6. Aprobación	71

Índice de Tablas

Tabla 1: Matriz de operacionalización de Procrastinación académica.....	30
Tabla 2: Datos normativos de postergación de actividades.....	32
Tabla 3: Datos normativos de autorregulación académica.....	33
Tabla 4: Medidas estadísticas descriptivas de procrastinación académica	34
Tabla 5: Presentación de los niveles de procrastinación académica.....	35
Tabla 6: Presentación del nivel de autorregulación académica.....	37
Tabla 7: Presentación del nivel de postergación de actividades.....	38

Índice de Figuras

Figura 1: Presentación de los niveles de procrastinación académica.....	36
Figura 2: Presentación del nivel de autorregulación académica.....	38
Figura 3: Presentación del nivel de postergación de actividades.....	39

Resumen

El presente estudio es de tipo descriptivo con un diseño no experimental, tuvo la finalidad de establecer el nivel de procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos - 2018, la muestra censal estuvo integrada por 197 alumnos del primer ciclo de ambos sexos. Para la obtención de datos se utilizó como instrumento la Escala de Procrastinación Académica (EPA). El resultado de la investigación permitió conocer que el nivel de procrastinación académica que predomina en los estudiantes se encuentra en la categoría promedio. Con respecto a sus dimensiones de la escala se encontró que el 48% de estudiantes presentan un nivel promedio de autorregulación académica, mientras que el 45% de estudiantes presentan un nivel promedio en la postergación de actividades. Según los resultados alcanzados se procedió a elaborar un programa de intervención que estuvo conformado por siete sesiones que se realizarán una vez por semana.

Palabras Clave: *Procrastinación académica, postergación de actividades, autorregulación académica, estudiantes, universitarios.*

Abstract

The present study is of descriptive type with a non experimental design, had the purpose of establishing the level of academic procrastination in students of the first cycle of a Private University of the district of Chorrillos - 2018, the census sample was integrated by 197 students of the first cycle of both sexes. To obtain data, the Scale of Academic Procrastination (EPA) was used as an instrument. The result of the investigation allowed to know that the level of academic procrastination that predominates in the students is in the average category. With respect to its dimensions of the scale it was found that 48% of students present an average level of academic self-regulation, while 45% of students present an average level in the postponement of activities. According to the results achieved, an intervention program was prepared that consisted of seven sessions that will be held once a week.

Keywords: Academic procrastination, postponement of activities, academic self-regulation, students, university students.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación es uno de los comportamientos más comunes que se presentan en nuestra vida en distintos ámbitos como el personal, académico y profesional, esta conducta puede ser definida como el aplazamiento de tareas o actividades que las personas dejan de hacer, muchas veces de forma involuntaria, sustituyéndolas por actividades más agradables.

En el periodo universitario las conductas procrastinadoras son consideradas como el hábito de postergar el cumplimiento de obligaciones académicas, y esta conducta es uno de los problemas más frecuentes que se presentan en los estudiantes ingresantes, esto debido a que ellos ingresan a una nueva etapa, donde las exigencias son mayores en sus tareas académicas (trabajos personales, exámenes, exposiciones, controles de lectura, trabajos grupales, entre otras).

Estas actividades deben ser realizadas en un periodo de tiempo establecido y para ello los estudiantes tendrán que utilizar estrategias en gestión del tiempo, técnicas de estudio, autorregulación, recursos cognitivos, etc. Sin embargo los ingresantes en su mayoría carecen de estas estrategias para afrontar sus obligaciones estudiantiles, lo que genera en ellos sentimientos negativos y estancamientos en el trayecto de su carrera universitaria.

Es por ello que se realizara el siguiente estudio con la finalidad de conocer nivel de procrastinación académica en alumnos universitarios que se encuentran cursando el primer ciclo académico, el trabajo está comprendido por cinco capítulos que a continuación detallaremos:

Hallaremos en el primer capítulo el planteamiento y descripción de la realidad problemática, los objetivos generales y específicos, la justificación e importancia del trabajo de investigación.

Con relación al segundo capítulo, se desarrollará el marco teórico de esta variable de estudio, sus antecedentes nacionales e internacionales, bases teóricas y definiciones conceptuales del tema de estudio.

En relación al tercer capítulo, se explicará la metodología, es decir el tipo y diseño de estudio, la población, muestra, la operacionalización de la variable y los instrumentos utilizados en la obtención de datos.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados alcanzados a través del instrumento de estudio, así como las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Por último, se desarrollará en el quinto capítulo, una propuesta de un programa de intervención, que está comprendido por siete sesiones.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La procrastinación académica se ha convertido para estudiantes universitarios en una de las conductas más frecuentes a nivel mundial. Cuando los jóvenes ingresan al ámbito universitario se les presentan una serie de actividades académicas, que en la mayoría de los casos las postergan y/o retrasan.

1.1.1 Internacional:

Según Matrángolo (2018) en una investigación realizada en la Revista Hologramatica a estudiantes de Argentina, la procrastinación académica afecta a la gran mayoría de estudiantes, lo que trae como consecuencia aumento de costos en el sector educación de la población. Así también refiere que según Contreras estudios en diferentes lugares del mundo han dado como resultado que el 80-95% de los alumnos presentan conductas procrastinantes.

Según Rodríguez & Clariana (2017) dentro de la población universitaria la procrastinación académica es un comportamiento predominante, menciona que durante los últimos veinte años se han publicado investigaciones descriptivas sobre la relación de la procrastinación con otras variables. En este sentido, cabe destacar la influencia que tiene la procrastinación sobre el rendimiento académico,

Según BBC (2017) la procrastinación no solo es un dificultad común que perturba, en especial a alumnos universitarios, sino que también uno de los problemas más críticos de la educación, que afecta a la población del ámbito académico (profesores, estudiantes, etc.). Este artículo menciona que según el psicólogo Pychlyl, en un estudio llevado a cabo en Canadá de la Universidad de Carleton, asegura que “en la actualidad es el problema más grave en la educación”.

Según Garzon & Gil (2017) las conductas de procrastinación ocasionan efectos negativos en la etapa universitaria, además genera la deserción

universitaria. Pero esta no solo se presenta en este ámbito académico, si nos que se pueden presentar en distintos ámbitos de nuestra vida.

Según Pardo & Perilla (2014) dentro del ámbito universitario la procrastinación es un comportamiento común, debido a que algunos estudiantes optan por postergar las responsabilidades en el desarrollo de sus actividades académicas.

1.1.2. Nacional

Según Castro & Mahamud (2017) el comportamiento de procrastinación se puede considerar como un problema de organización del tiempo y autocontrol, lo que conlleva a que se evite y postergue las actividades trazadas. Hay que mencionar, además que con el adelanto de las tecnologías estas conductas pueden influir a incrementarse o disminuirse.

Según Domínguez (2014) ingresar al ámbito universitario involucra una serie de exigencias que requieren ser afrontadas, tales como trabajos académicos, que en la mayoría de las veces son postergados lo que genera que no se cumplan con estas actividades de inmediato y da lugar a los problemas.

Por lo que indica la necesidad de proponer mejoras en el desempeño del estudiante en la educación superior.

Según Gestión (2017) las investigaciones que se han realizado en universidades, empresas y organizaciones han llegado a la conclusión de que todos en algún momento procrastinamos. La procrastinación es un hábito tan complicado de abandonar como cualquier otra costumbre que hayamos implementado en nuestra vida diaria.

Este diario informa que la Universidad de Harvard en Estados Unidos ha realizado un estudio sobre las repercusiones que este genera en el éxito estudiantil.

Según Condori; etal (2016) la procrastinación dentro del ámbito universitario consiste en que los estudiantes tienen como conducta frecuente posponer sus

actividades académicas , pero esta postergación no conlleva necesariamente a que no se cumpla con la meta trazada.

Según Marquina; etal (2016) sostuvo en sus resultados de investigación que la procrastinación en estudiantes universitarios se ha convertido en una situación preocupante ya que trae consecuencias en su salud física y mental del alumno , debido a la ansiedad generada cuando se realiza esta conducta.

Según Guzmán (2013) señala que los alumnos universitarios que presentan ocasionalmente conductas de procrastinación se encuentran entre 80% y 95%. Asimismo, manifiesta que casi el 50% de estudiantes procrastina de manera persistente.

1.1.3. Local

La Universidad privada, donde se realizará la investigación, está ubicada en el distrito de Chorrillos, el estudio se realizará a los alumnos del primer ciclo de diferentes escuelas profesionales del turno mañana, conformados por hombres y mujeres. Hay que mencionar, que los estudiantes manifiestan que la conducta de procrastinación afecta en su desenvolvimiento académico.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos - 2018?

1.2.1 Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en la dimensión de autorregulación académica en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada del distrito de Chorrillos - 2018?

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en la dimensión de postergación de actividades en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada del distrito de Chorrillos - 2018?

1.3 Objetivos

Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos - 2018

1.3.1 Objetivos Específicos

Determinar el nivel de procrastinación académica en la dimensión de autorregulación académica en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada del distrito de Chorrillos – 2018.

Determinar el nivel de procrastinación académica en la dimensión de postergación de actividades en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada del distrito de Chorrillos – 2018.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

En los estudiantes universitarios del primer año es común conducta de procrastinación, debido a que estos se enfrentan a tareas más complejas dentro del ámbito universitario, como es la presentación de trabajos, exposiciones, exámenes, y otras actividades.

Marquina (2016) señaló que la situación en estudiantes universitarios que procrastinan es preocupante, debido a que afecta en el ámbito académico y hasta puede provocar problemas de salud.

El estudio de la procrastinación académica es importante, porque es un problema que en actualidad se refleja principalmente en los alumnos que inician su vida universitaria y así mismo es una de las causas que influyen en su desempeño académico y personal. De acuerdo a lo mencionado anteriormente, el conocer los resultados del nivel de procrastinación académica en alumnos universitarios del primer ciclo de la universidad privada san juan bautista, ayudarán a que se realicen medidas preventivas y correctivas, mediante estrategias y herramientas que tengan como objetivo el disminuir la prevalencia de la postergación en sus actividades y responsabilidades de los estudiantes.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Camacho (2018) en Ecuador publicó la investigación denominada “Autorregulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de las carreras relacionadas a las ciencias de la salud y ciencias sociales de la ciudad de Amabato”, tuvo como finalidad describir la relación existente entre las variables de autorregulación y la procrastinación académica. El estudio es cuantitativo, exploratorio, correlacional y descriptivo. Su muestra estuvo constituida por 400 alumnos de ambos sexos. Los instrumentos utilizados en este estudio investigación fueron las escalas de Regulación Emocional de Gross & John, Procrastinación General y Académica de Busko, Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer y el Inventario Perspectiva Temporal de Zimbardo. Los resultados alcanzados indicaron que hay correlación entre las variables estudiadas.

Chávez & Morales (2017) en México publicaron la investigación titulada “Procrástinación académica de estudiantes en el primer año de carrera”, tuvieron como objetivo determinar si hay diferencias entre la autorregulación académica y aplazamiento de actividades en alumnos del primer año de licenciatura de psicología de una universidad pública de México. El trabajo de investigación fue cuantitativo de alcance descriptivo. La población fue integrada por 521 adolescentes. El instrumento utilizado en esta investigación fue la Escala de Procrastinación Académica del autor Busko adaptada por Álvarez (2010) y por Domínguez, Villegas y Centeno (2014). Los resultados obtenidos indicaron que los niveles más altos se encuentran en el a veces y casi siempre los factores de postergación de actividades y autorregulación académica

Rodríguez & Clariana (2017) en España en el trabajo de investigación titulado “Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico”, tuvieron como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y las variables curso académico y edad del alumno. La investigación fue descriptiva. La población estuvo compuesta por 105 alumnos del programa académico de sociología de la Universidad Autónoma de Barcelona (España). El instrumento utilizado en esta investigación fue la Procrastination Assessment Scale Students. Sus resultados obtenidos indicaron que la edad es un factor para el nivel de procrastinación que presenten los estudiantes, a diferencia del curso académico que no tiene ninguna implicancia.

Garzón & Gil (2017) en Colombia publicaron la investigación titulada “Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional”, tuvieron como objetivo comparar el nivel de procrastinación y motivos para procrastinar entre los alumnos tradicionales y no tradicionales. La investigación fue cuantitativa - descriptiva. La población fue integrada por 479 estudiantes de universidades colombianas de los programas de psicología, educación, ingenierías y administración y negocios. El instrumento utilizado en esta investigación fue la Procrastination Assessment Scale Students (PASS). Los resultados obtenidos indicaron que los universitarios no tradicionales presentaron mayores niveles de procrastinación .

Recchioni, González & González (2016) en Argentina publicaron la investigación titulada “La postergación de tareas en alumnos universitarios de la UNLAR”, tuvieron como finalidad describir la procrastinación académica y general en estudiantes universitarios. El estudio fue descriptivo transversal. La muestra no probabilística fue compuesta por 373 alumnos de distintas carreras del último año .Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron las Escalas de Procrastinación Académica y procrastinación general. Los resultados alcanzados mencionan que los alumnos que se encuentran en un nivel alto son del 13%, mientras que un 25% se encuentra bajo y el resto a promedio nivel de procrastinación.

Pardo ,Perilla & Salinas (2014) en Colombia publicaron la investigación titulada “Relación entre la procrastinacion academica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología”, tuvieron como finalidad analizar la relación entre las dos variables y como puede influir las características sociodemográficas. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional. La muestra fue integrada por 100 alumnos de la carrera de psicología de seis universidades de la capital de Colombia. Los instrumentos empleados para este estudio fueron el Inventario Auto Descriptivo de Ansiedad Estado Rasgo y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados alcanzados indicaron que hay una relación significativa entre las variables mencionadas.

2.1.2 Nacionales

Maldonado & Zenteno (2018) en Lima publicaron su investigación titulada “Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este”, tuvieron como finalidad establecer si hay una relación significativa entre las variables de estudio procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en universitarios. El estudio fue descriptivo – correlacional. La muestra fue constituida por 313 alumnos de dos universidades privadas de Lima Este. Para la recolección de datos se utilizaron las escalas de Procrastinación Académica y Ansiedad ante exámenes. Los resultados conseguidos indicaron la existencia de una relación positiva y significativa de las variables de estudio.

Castro & Mahamud (2017) en Lima publicaron su estudio titulado “Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”, tuvieron como objetivo establecer la relación entre las variables procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de instituciones privadas de Lima. El estudio fue cuantitativo y correlacional. La muestra fue constituida por 168 universitarios. Se utilizaron la escala de procrastinación académica y la escala de adicción a internet. Los resultados alcanzados indicaron que hay relación positiva y significativa entre ambas variables.

Domínguez (2017), público en Lima la investigación titulada “Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas”, tuvo como finalidad dar a conocer la prevalencia de procrastinación académica en alumnos de psicología de dos instituciones particulares. La investigación fue descriptiva. La muestra fue integrada por 517 universitarios. Se utilizaron para la recolección de datos las escalas de procrastinación académica, autoeficacia percibida Específica de situaciones académicas. Los resultados alcanzados indicaron que la prevalencia de la variable investigada es significativa y se asocia a las características demográficas y psicológicas.

Mamani (2017) público en Lima en su investigación titulada “Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana”, tuvo como finalidad establecer si existente relación entre las variables de estudio: procrastinación académica y ansiedad rasgo. El estudio fue descriptivo correlacional. La muestra estuvo integrada por 369 universitarios que cursan el primer año. Se utilizó el inventario de ansiedad rasgo y la escala de procrastinación académica. Los resultados mostraron que existe una correlación muy débil entre las variables estudiadas.

Charca & Taco (2017) publicaron en Lima su investigación titulada “Factores personales que influyen a la procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de ciencias histórico sociales-UNSA, Arequipa, 2016”, tuvieron como objetivo identificar si los factores personales tienen influencia en los comportamientos de procrastinación de estudiantes universitarios. La investigación es no experimental, transversal. La muestra fue constituida por 211 estudiantes. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario sobre la procrastinación académica. Los resultados alcanzados mostraron que el 88% de alumnos procrastinan habitualmente, el 55.5% de los alumnos estudian y laboran a la vez, el 11% de estudiantes independientemente de su estado civil, tienen carga familiar, y se mantienen laborando y estudiando a la vez.

Cholán & Valderrama (2017), publicaron en Lima su investigación titulada “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016”, tuvieron como objetivo establecer si hay relación entre las variables de adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios. La investigación fue correlacional y de corte transversal. La muestra fue integrada por 400 alumnos de una universidad privada de Tarapoto. Se utilizaron dos instrumentos, el Inventario de Adicciones a las redes sociales y la escala de Procrastinación Académica. Los resultados obtenidos indicaron que existe relación altamente significativa ($r = .553$, $p = 0.01$), entre ambas variables.

Chigne (2017) en la ciudad de Lima publicó su estudio “Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2017”, tuvo como finalidad establecer si hay relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en alumnos universitarios. El estudio fue no experimental y correlacional. La muestra fue constituida por 160 universitarios de ambos sexos. Para la recolección de datos se utilizaron dos escalas: Procrastinación académica y Autoeficacia. Los resultados obtenidos indicaron que hay una correlación significativa baja entre la autoeficacia y la procrastinación.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1 Procrastinación Académica

Para Garzón & Gil (2017), la procrastinación es definida como dejar para más tarde una toma de decisión, el retrasar el cumplimiento obligatorio de tareas, estas acciones pueden llegar a causar en las personas malestar y prejuicios.

Natividad (2014), sostiene que la procrastinación académica es una disposición de la personalidad. Manifiesta que los estudiantes que realizan esta conducta tienen el hábito de postergar la ejecución de una acción relacionada con tareas académicas .

Según Quant & Sánchez (2012), refieren que la procrastinación académica es el aplazamiento o postergación de trabajos en el contexto escolar.

Laureano (2012), señala que la procrastinación académica es un patrón conductual que trae consecuencias a los estudiantes en su entorno escolar y familiar.

Sánchez Hernández (2012), considera que es un comportamiento disfuncional, donde personas tienden a justificarse en la demora de una tarea académica. Manifiesta que los procrastinadores tienden a demorar las actividades académicas, que no sean de su agrado, por el contrario escogen las que se perciban como placenteras y tengan una recompensa a corto plazo y de carácter muy concreto.

2.2.2 Características

Según Knaus (1997) las personas con tendencia a procrastinar tienen una serie de características personales:

Creencias irracionales.- Se fundamenta en una autoimagen negativa, en el que la persona percibe al mundo con demasiadas exigencias que no se siente capaz de cumplir.

Perfeccionamiento o miedo al fracaso.- La postergación de tareas por falta de tiempo y por miedo al fracaso. Son personas perfeccionistas y tienden a ser autoexigentes, se proponen metas que en muchos casos son poco realistas.

Ansiedad o Catastrofismo.- La ansiedad ante la acumulación de trabajos, ocasiona que exista conflictos al momento de tomar decisiones y búsqueda de garantías antes de iniciar una tarea lo que genera sentimientos catastróficos. Estas personas se auto compadecen.

Rabia e impaciencia.- Las exigencias autoimpuestas en las personas provocan rabia e impaciencia. Ciertas ideas como “no puedo tolerar esta ansiedad”, generan que las personas se muestren agresivas contra sí mismos y eso ocasiona que entren en un círculo enfado-rebelión, que empeore su rendimiento.

Necesidad de sentirse querido.- Realizan tareas con el fin de recibir una recompensa de amor o la aceptación de los demás. Hay una creencia «todos deberían amarme para poder amarme a mí mismo». Las personas son capaces de aceptar cualquier tipo de demanda con el fin de agradar a los demás.

2.2.3 Causas

En diversas investigaciones que se han realizado indican que los motivos más significativos para realizar estas conductas son:

- Problemas para gestionar el tiempo
- Dificultades para la concentración
- Poca responsabilidad.
- Baja autorregulación
- Atribuciones cognitivas inadecuadas
- Perfeccionismo
- Pensamientos negativos y pesimistas
- Frustración
- Ansiedad

2.2.4 Modelos Teóricos

Existen diferentes teorías que explican la procrastinación académica, a continuación se detalla las distintas teorías acerca de la variable estudiada.

Modelo Psicodinámico

El modelo psicodinámico fue una de las primeras teorías que explica que la conducta del procrastinador tiene una manifestación conductual confusa de un drama psíquico interno.

Este modelo planteado por Baker manifiesta la procrastinación como el temor al fracaso, hacen que las personas posterguen sus actividades. Esto debido a que no existe la suficiente motivación para poder finalizar la tarea a pesar de que estas

personas cuentan con la capacidad y preparación para lograr con éxito esta tarea. Esta fue una de las primeras teorías relacionadas con las conductas de aplazamiento de tareas.

Quant & Sanchez (2012) señalaron que Baker indicó que la angustia que se genera en la realización de una tarea, se originan en la familia y donde la actitud y rol que tengan los padres facilitan la maximización de dichos estados, convirtiéndolo en una práctica cotidiana.

Freud (1926), citado por Natividad (2014) sostiene que existe relación entre la procrastinación y la ansiedad causada por la acción de aplazar. Manifiesta que “esta sería una señal de alarma para el ego resultando perturbadora y abrumadora. En consecuencia a esto, el ego se autoprotegería de la ansiedad a través de varios mecanismos de defensa como la introyección, el aislamiento, la proyección, entre otros”.

Modelo de Motivación

Este enfoque motivacional señala que la motivación de logro representa un rasgo estable en las personas, donde sus conductas estarán orientadas al logro del éxito en las distintas situaciones que se le presenten. Para lo cual las personas pueden escoger dos opciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el temor al fracaso.

Quant & Sanchez (2012) señala que este modelo fue propuesto por McClelland donde explica que la perspectiva de logro es una variable dependiente dentro de distintos factores como el miedo a fracasar, los niveles de ansiedad que se presentan cuando se quiere lograr el éxito. Cuando el miedo al fracaso gana al deseo de éxito las personas, estas optan por elegir actividades más placenteras en las cuales perciban que su éxito está garantizado, postergando así aquellas actividades que consideren complejas.

Modelo conductual de Skinner

El modelo conductual plantea que una conducta es reforzada cuando esta se ve recompensada. Los sujetos que realizan conductas de aplazamiento de actividades han tenido éxito debido a distintos factores en su entorno, lo que ocasiona que ellos continúen con esas conductas.

De acuerdo a lo mencionado por Mamani (2017) la teoría conductista es agradable debido a su sencillez; sin embargo, esta no permite introducirnos en las cogniciones de las personas y entender el por qué se da el fenómeno de la “recompensa engañosa” (preferir recompensas a corto plazo y no a largo plazo).

Según Gonzales (2014), señala que los sujetos que realizan conductas de aplazamiento, son personas que han sido retroalimentadas con éxito, es por ello que se continúa con este tipo de acciones. Ellos han adquirido reforzadores para seguir realizando las mismas conductas.

Carranza & Ramirez (2013) mencionan que las personas que tienen conductas procrastinadoras planean, organizan las actividades que muy pronto dejarán de lado sin anticipar los beneficios que conllevan el cumplimiento de estas tareas.

Modelo cognitivo

Este modelo cognitivo concibe como la procrastinación se relaciona con el procesamiento de la información, que se representa mediante esquemas desadaptativos asociados al no poder realizar una actividad.

El modelo cognitivo fue planteado por Wolters, menciona que las personas que piensan obsesivamente cuando no ejecutan la actividad o cuando se aproxima el tiempo de entregar el trabajo, es decir, se sienten comprometidos para realizar las tareas académicas, sin embargo, al llegar el momento el individuo no pudo terminar con su tarea, surgen los pensamientos negativos que impiden que la persona termine con la tarea (citado por Carranza & Ramírez, 2013)

2.2.5 Dimensiones

Autorregulación académica

Según Castro & Mahamud (2017), menciona que el factor de autorregulación académica se concibe dentro de un proceso activo donde el alumno establece sus metas de aprendizaje, donde a lo largo de éste, trata de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos.

Asimismo García (2012), la autorregulación académica es entendida como una acción reguladora que el estudiante realiza en distintas situaciones de su proceso de aprendizaje. Esta acción reguladora será posible por medio de la metacognición.

Según Flores (2008), la autorregulación es un proceso a través del cual los alumnos son conscientes del propio conocimiento de la ejecución de una tarea.

La autorregulación académica se refiere a los pensamientos, sentimientos y acciones que se tienen en el proceso de alcanzar una meta específica (Zimmerman, Bonner y Kovach 1996).

Postergación de actividades

Según Castro & Mahamud (2017), menciona que el factor de la postergación comprende las acciones de aplazar las actividades académicas.

Asimismo Morales & Chávez (2017), indica que la postergación de actividades es entendida como retrasar o postergar distintas actividades académicas que son obligatorias en un determinado periodo de tiempo.

Según Álvarez (2010), la conducta de posponer la finalización de una tarea no se debe entender como algo simple, debido a que las personas no le dan la importancia a ejecutar sus actividades de forma planificada, si no que prefieren aplazarlas para realizar otras a corto plazo, lo que traerá como consecuencias a los estudiantes un buen aprendizaje y desempeño académico.

2.3 Definiciones conceptuales

Procrastinación: Es entendida como el aplazamiento voluntario o involuntario de las responsabilidades que deben ser entregadas en un momento determinado (Carranza & Ramírez, 2013).

Procrastinación académica: Se refiere a una conducta disfuncional, donde se evitan o justifican demoras. Asimismo se evita la culpa cuando el estudiante se encuentra frente a una tarea. (Sánchez, 2010)

Autorregulación académica: Se concibe como un proceso que realizan los alumnos para controlar, regular y manejar sus pensamientos, motivaciones y conducta con la finalidad de alcanzar sus objetivos académicos, (Domínguez, Villegas & Centeno 2014).

Postergación de actividades: Es entendida como retrasar o postergar distintas actividades académicas que son obligatorias en un determinado periodo de tiempo. (Morales & Chávez, 2017)

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 Tipo y diseño utilizado

3.1.1 Tipo

Este presente estudio de investigación será de tipo descriptivo, porque busca determinar y recoger datos sobre las dimensiones del fenómeno que se está estudiando.

Según Bernal (2010) considera que la investigación descriptiva es aquella donde se reseñan las características, rasgos, atributos o cualidades del fenómeno estudiado. Sus principales soportes son las técnicas de encuesta, entrevista, observación y la revisión documental.

Asimismo Carrasco (2013), indica que la investigación descriptiva responde a las preguntas: ¿cómo son?, ¿cuántos son? , y analiza una serie de propiedades, características, cualidades, rasgos y fenomenos del objeto estudiado.

3.1.2 Diseño

El diseño a utilizar en esta investigación es no experimental, debido a que se realiza sin manipular deliberadamente la variable del objeto de estudio. No se hace ninguna transformación de la realidad, se observan los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos. El autor Hernandez Sampieri (2017) considera que es un estudio donde no se crea ninguna situación nueva, sino que se observa el fenómeno que ocurrió.

Asimismo Carrasco (2013), indica que los diseños no experimentales son aquellos cuyas variables independientes carecen de manipulación intencional, y no poseen grupo de control. Indica que los hechos y fenómenos de la realidad se estudian y analizan después de su ocurrencia.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población del presente trabajo de investigación está conformada por 197 alumnos de ambos sexos, del primer ciclo de los programas de estudio de psicología, medicina humana, ciencias de la comunicación, ingeniería de computación y sistemas, ingeniería civil y estomatología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

3.2.2 Muestra

El tipo de muestreo es censal, debido a que se escogió el 100% de la población estudiada que esta conforma por universitarios del primer ciclo de una universidad particular de Lima.

El tamaño de la muestra es 197 estudiantes.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a investigar es procrastinación académica la cual tiene como finalidad determinar nivel de procrastinación académica en estudiantes.

Tabla 1

Matriz de operacionalización de la variable Procrastinación académica

Variable	Dimensiones	Peso	N° de Ítems	Indicadores	Niveles
<p>Procrastinación Académica</p> <p>Definida como el “aplazamiento de tareas del contexto escolar, sean estas académicas o administrativas; se ha encontrado que la procrastinación académica puede estar relacionada con la presencia de comportamientos de aplazamiento en otras áreas”. (Quant & Sánchez ,2012)</p>	<p>Autorregulación académica</p> <p>Proceso activo que realizan los alumnos para controlar, regular y manejar sus pensamientos, motivaciones y conducta con la finalidad de alcanzar sus objetivos académicos, (Domínguez, Villegas & Centeno 2014).</p>	75%	9	<p>Autorregulación académica(2,3,4,5,8,9,10,11, 12)</p>	<p>Alto</p> <p>Promedio</p> <p>Bajo</p>
	<p>Postergación de actividades</p> <p>Entendida como retrasar o postergar distintas actividades académicas que son obligatorias en un determinado periodo de tiempo. (Morales & Chávez, 2017)</p>	25%	3	<p>Postergación de actividades(1,6,7)</p>	<p>Alto</p> <p>Promedio</p> <p>Bajo</p>

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de información será la encuesta aplicada y el instrumento de medición y evaluación será la Escala de Procrastinación Académica de Busko, adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno, 2016.

Ficha técnica:

Nombre de la Prueba: Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Autor: Deborah Ann Busko (1998).

Nombre de la Prueba Adaptada: Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Adaptación: Sergio Alexis Domínguez Lara (2016).

Administración: Individual o colectiva

Duración: 10 a 15 minutos aproximadamente

3.4.1 Adaptación

La escala de Procrastinación Académica, elaborada por Busko (1998) y adaptada en la ciudad de Lima por Domínguez (2016), está compuesta por dos dimensiones: Postergación de actividades (03 ítem) y Autorregulación académica (09 ítem). Esta escala tiene como finalidad medir los niveles de procrastinación académica en alumnos universitarios.

3.4.2 Validez

Dominguez (2016), mediante el análisis factorial confirmatorio realizado en la escala muestra que los datos se ajustan a la estructura de las dimensiones postergación de actividades y Autorregulación académica; a través estos fue posible obtener valores normativos aplicables a universitarios de la carrera profesional de psicología.

En cuanto al análisis estructural, previo análisis descriptivo de los ítems, fue evaluada la dimensionalidad (modelo unidimensional, y de dos factores oblicuos) de

la EPA mediante un análisis factorial confirmatorio (AFC) con el programa EQS 6.2 (Bentler & Wu, 2012) bajo las siguientes condiciones: método de máxima verosimilitud, matriz de correlaciones policóricas (Lee, Poon, & Bentler, 1995; Dominguez-Lara, 2014) y estadísticos robustos. El ajuste del modelo fue evaluado utilizando la prueba SB- χ^2 (Satorra & Bentler, 1994), RMSEA ($\leq .05$), CFI ($\geq .95$), y el SRMR ($\leq .08$) de forma conjunta.

3.4.3 Confiabilidad

Los coeficientes de confiabilidad fueron elevados tanto en la dimensión Postergación de actividades ($\omega = .811$; $H = .894$) como en Autorregulación académica ($\omega = .892$; $H = .914$).

3.4.4 Baremacion

Datos normativos en estudiantes de psicología:

Tabla 2

Datos normativos de postergación de actividades

PD	Pc	K2
3 - 4	5	.955 - .937
5	10	.907
6	20	.858
7	25	.793
8	40	.754
9	55	.789
10	80	.854
11	90	.904
12 - 13	95	.935 - .954
14	99	.966
<i>M</i>	8.03	
<i>DE</i>	2.372	
<i>g</i> ₁	.006	
<i>g</i> ₂	-.017	

Nota: PD: Puntuación directa; Pc: Percentil; K2: Coeficiente K2; M: media aritmética. DE: desviación estándar; *g*₁: asimetría de Fisher; SSI: Índice estandarizado de asimetría; *g*₂: curtosis de Fisher

Tabla 3*Datos normativos de autorregulación académica*

<i>PD</i>	<i>Pc</i>	<i>K2</i>	<i>PD</i>	<i>Pc</i>	<i>K2</i>
12 - 18	5	.985 - .971	32	50	.871
19 - 21	10	.968 - .958	33	60	.879
21 - 24	15	.951 - .936	34	65	.890
25 - 26	20	.925 - .913	35	75	.903
27	25	.901	36 - 37	80	.915 - .927
28	30	.889	38	85	.937
29	35	.878	39	90	.945
30	40	.870	40 - 41	95	.953 - .959
31	45	.868	42 - 44	99	.964 - .975
<i>M</i>	30.94				
<i>DE</i>	6.772				
<i>g</i> ₁	-.481				
<i>g</i> ₂	-.076				

Nota: *PD*: Puntuación directa; *Pc*: Percentil; *K2*: Coeficiente *K2*; *M*: media aritmética. *DE*: desviación estándar; *g*₁: asimetría de Fisher; *SSI*: Índice estandarizado de asimetría; *g*₂: curtosis de Fisher.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a:

- Realizar la tabulación de la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 22, Excel 2013.Ink.).
- Se estableció la distribución de frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se utilizaron las siguientes técnicas estadísticas: Valor Máximo y valor mínimo
Media aritmética

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

4.2 Presentación de Resultados

Tabla 4

Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la procrastinación académica

		Estadísticos	
		Autorregulación académica	Postergación de actividades
N	Válido	197	197
	Perdidos	0	0
	Media	34,34	7,08
	Mínimo	20	3
	Máximo	44	15

En las dimensiones que abarcan la procrastinación académica podemos observar los siguientes resultados:

En la dimensión autorregulación académica se puede observar:

- Una media de 34,34 que vendría a categorizar como “Promedio “
- Un mínimo de 20 que se categoriza como muy “Bajo “
- Un máximo de 44 vendría a categorizar como “Alto “

En la dimensión postergación de actividades se puede observar:

- Una media de 7,08 que vendría a categorizar como “Promedio “
- Un mínimo de 3 que se categoriza como muy “Bajo “
- Un máximo de 15 vendría a categorizar como “Alto “

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar que el alto índice se encuentra promedio, referente a las dimensiones de procrastinación académica.

Tabla 5

Nivel de procrastinación académica

	BAJO	PROMEDIO	ALTO	Total
Autorregulación académica	8 %	48%	45%	100%
Postergación de actividades	40 %	45%	15%	100%

Comentario:

El nivel de procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos se considera “Promedio “, obteniendo los siguientes resultados:

- El 48%, se considera a la categoría “Promedio”, en la dimensión de autorregulación académica.
- El 45%, se considera a la categoría “Promedio”, en la dimensión de postergación de actividades.

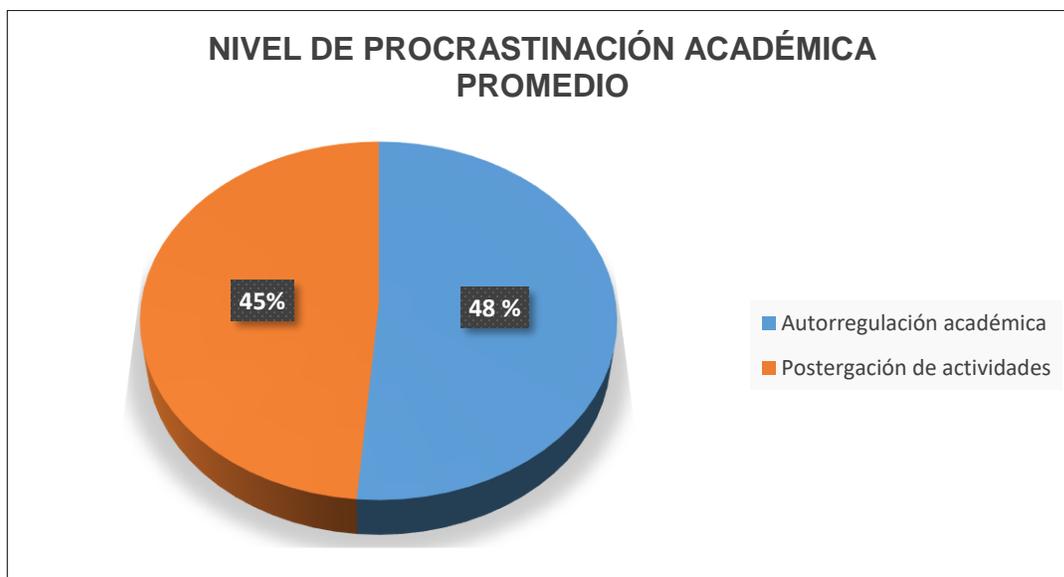


Figura 1

Comentario:

El nivel de relación procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos se considera “Promedio “, obteniendo los siguientes resultados:

- El 48%, se considera a la categoría “Promedio”, en la dimensión de autorregulación académica.
- El 45%, se considera a la categoría “Promedio”, en la dimensión de postergación de actividades.

Tabla 6*Nivel de autorregulación académica*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO	15	7,6	7,6	7,6
PROMEDIO	94	47,7	47,7	55,3
ALTO	88	44,7	44,7	100,0
Total	197	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de autorregulación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos se considera “Promedio “, obteniendo los siguientes resultados:

- El 47,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 44,7%, se considera la categoría “Alto”
- El 7,6%, se considera la categoría “Bajo”

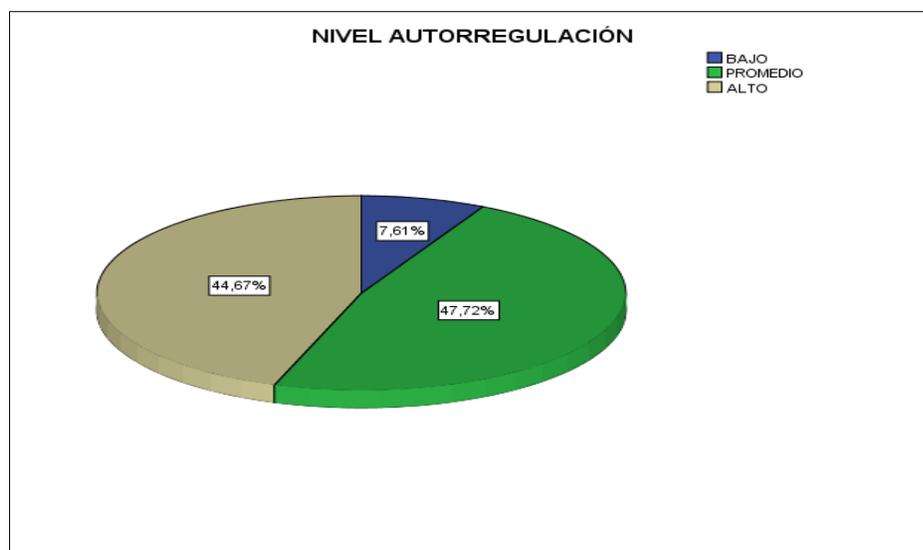


Figura N° 2

Comentario:

El nivel de autorregulación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos se considera “Promedio “, obteniendo los siguientes resultados:

- El 47,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 7,6%, se considera la categoría “Bajo”

Tabla 7

Nivel de postergación de actividades

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO	79	40,1	40,1	40,1
PROMEDIO	89	45,2	45,2	85,3
ALTO	29	14,7	14,7	100,0
Total	197	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de postergación de actividades en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 45,2%, se considera la categoría “Promedio”
- El 40,1%, se considera la categoría “Bajo”
- El 14,7%, se considera la categoría “Alto”

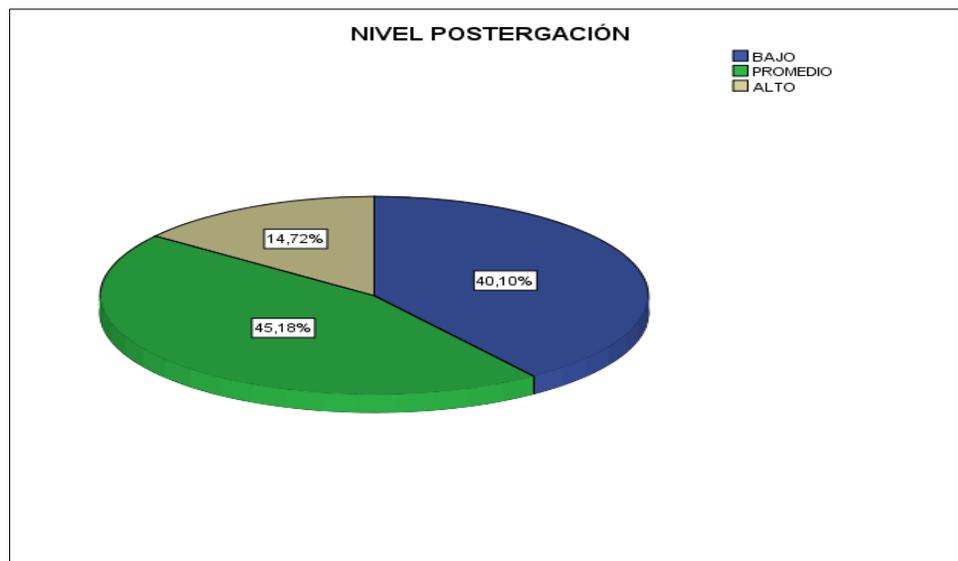


Figura N° 3

Comentario:

El nivel de postergación de actividades en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 45,2%, se considera la categoría “Promedio”
- El 14,7%, se considera la categoría “Alto”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

El presente estudio tuvo como objetivo general el determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos, contando con 197 estudiantes para la evaluación de la escala de Procrastinación Académica de Deborah Ann Busko (1998) y estandarizada por Sergio Alexis Domínguez Lara (Perú,2016). Obteniendo como resultado un Nivel **“Promedio”**, el 48%, en la dimensión de autorregulación académica y el 45%, en la dimensión de postergación de actividades.

Estos resultados fueron comparados en México con el trabajo de investigación de Chávez López, Joanna Koral & Morales Rodríguez, Marisol (2017) titulada: **“Procrástinación académica de estudiantes en el primer año de carrera”**, lo cual indico que el 57,9 % de los estudiantes en su primer año de formación académica muestran una procrastinación media.

Por otro lado, Castro Bolaños, Silvia & Mahamud Rodriguez, Karime (2017), realiza su investigación en Perú titulada: **“Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”**, obteniendo como resultado que un 58.33% de estudiantes presentan un nivel Moderado de procrastinación académica. Lo que corrobora Cholán Prado, Alejandro & Valderrama Contreras, Katherine (2017), en su investigación titulada **“Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016”**, donde los resultados evidenciaron que más del 50% (67.3%) de los estudiantes universitarios, se ubican predominantemente en un nivel promedio de procrastinación académica.

Comentario: Se puede observar que la procrastinación académica variable con la que está trabajando en esta investigación, que la mayoría de los estudiantes del evaluados se encuentran en un nivel promedio lo que indica que en ocasiones realizan la acción de evitar, realizar más tarde las tareas, excusar los retrasos de

entrega e impedir sentirse culpable frente a una tarea académica (Onwuegbuzie, 2004; Quant & Sánchez, 2012; citados en Carranza y Ramírez, 2014).

Con respecto a nuestro primer objetivo específico, sobre determinar el nivel de la dimensión de autorregulación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos, Se observa que el 47,7% de estudiantes se ubican en la categoría “promedio” lo cual indica que regularmente los estudiantes utilizan pocas estrategias de aprendizaje para realizar sus actividades académicas.

Según Maldonado Mendoza, Cinthia Isabel & Zenteno Gaytán, Marlith Betzi (2018), en su investigación titulada **“Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este”** obtuvo resultados similares en esta dimensión. Estos resultados mencionan que el mayor porcentaje de estudiantes de ambas universidades – 40.8%, en el caso de la UPeU y 47.9%, en el caso de la UCV – se sitúan en el nivel promedio.

Comentario: En esta dimensión de autorregulación académica, los estudiantes establecen sus objetivos académicos, para lo cual conocen, controlan y regulan sus cogniciones motivacionales, observamos que la mayoría de los estudiantes encuestados se encuentran en un nivel promedio lo que indicaría una falta de autorregulación a la hora de realizar o cumplir con sus tareas académicas, por tal motivo el estudiante presenta poca capacidad para poder adaptarse a los diferentes cambios y dificultades que se le presentarán en el ámbito académico.

Con respecto a nuestro segundo objetivo específico, sobre determinar el nivel de la dimensión de postergación de actividades en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos, Se observa que el 45,2% de estudiantes se ubican en la categoría “promedio” lo cual indica que regularmente los estudiantes postergan sus actividades académicas, es decir dejan para después

la presentación de trabajos, la preparación para exámenes o prácticas, entre otras actividades.

Lo que corrobora Maldonado Mendoza, Cinthia Isabel & Zenteno Gaytán, Marlith Betzi (2018), en su investigación titulada **“Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este**, donde los resultados evidenciaron que el mayor porcentaje de estudiantes de ambas universidades – 52.1%, en el caso de la UPeU y 55.6%, en el caso de la UCV – se sitúan en el nivel promedio. Es decir, que en ambas universidades más de la mitad de los estudiantes encuestados dejan para después específicamente tareas académicas.

Comentario: En esta dimensión de postergación de actividades, los estudiantes dejan una actividad académica para el último momento, como la postergación de sus tareas y trabajos. Se observa que gran cantidad de alumnos encuestados se encuentran en un nivel promedio lo que nos indica que regularmente no realizan sus actividades de forma planificada y ordenada, obteniendo así mayores beneficios y satisfacciones para la consecución de objetivos tanto a corto como a mediano plazo.

4.4 Conclusiones

- El nivel de procrastinación académica que predomina en alumnos del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**.
- El nivel de autorregulación académica como dimensión de procrastinación académica, que predomina en los alumnos del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**, sin embargo, existe una representativa cantidad de estudiantes que se encuentra en la categoría **ALTO**.
- El nivel de postergación de actividades como dimensión de procrastinación académica, que predomina en alumnos del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**, sin embargo, existe una representativa cantidad de estudiantes que se encuentran en la categoría **BAJO**.

4.5 Recomendaciones

De acuerdo a la obtención de los resultados y las conclusiones a continuación presentaremos las siguientes recomendaciones:

- Diseñar un programa de intervención, para lograr mantener o reducir la procrastinación académica en los estudiantes del primer ciclo.
- Identificar a los estudiantes que muestren un nivel alto de procrastinación académica para realizar una intervención anticipada.
- implementar herramientas de organización y control para los estudiantes.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Hoy lo hago”

5.1 Descripción del problema

En la investigación realizada a los alumnos del primer ciclo de una Universidad particular del distrito de Chorrillos, se estableció que el nivel de procrastinación académica que predomina, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**. En la dimensión de autorregulación académica se obtuvo un 48% en la categoría promedio, lo cual indica que los estudiantes utilizan pocas herramientas y estrategias para la realización de sus actividades académicas. Del mismo modo en la dimensión de postergación de actividades se obtuvo un 45% en la categoría promedio, esto quiere decir que los estudiantes regularmente no planifican la entrega oportuna de sus tareas académicas, como son la presentación de trabajos, exposiciones, exámenes y otras, trayendo como consecuencia el bajo rendimiento académico, el retiro de un curso o la repitencia del mismo.

5.2 Justificación del programa

La procrastinación académica es considerada un problema que influye en el ámbito académico, debido a que genera comportamientos como mayor ausentismo a clase, incidencia de reprobación y bajas calificaciones de los estudiantes. Estas conductas procrastinadoras se manifiestan en la gran mayoría cuando los estudiantes empiezan su vida universitaria, por ello la necesidad de realizar intervenciones para contribuir con el mejoramiento académico y personal de los alumnos.

Por tal motivo se realizará el programa de intervención “Hoy lo hago”, orientado a la disminución de conductas procrastinadoras de los estudiantes ingresantes, mediante técnicas cognitivas conductuales, para poder así modificar conductas en los estudiantes procrastinadores, y así lograr un mejor desempeño académico.

5.3 OBJETIVOS

5.3.1 Objetivo general

Gestionar la proactividad en estudiantes del primer ciclo, a través del programa “Hoy lo hago”, con el fin de lograr un mejor desempeño académico.

5.3.2 Objetivos específicos

Fortalecer la autorregulación académica en estudiantes a través de técnicas de reestructuración cognitiva.

Impulsar las habilidades de planificación en estudiantes a través de técnicas conductuales de resolución de problemas.

5.4 Alcance

El programa está dirigido a estudiantes de recién ingreso del primer ciclo.

5.5 Metodología

El programa se realizará con una metodología descriptiva participativa, utilizando un enfoque conductual con técnicas como dinámica de grupos, videos fórum, lluvia de ideas, juego de roles, entre otras

El programa consta de siete sesiones, este se realizará una vez a la semana con 30 estudiantes como mínimo, en el horario de tutoría académica de acuerdo a cada carrera profesional.

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

Responsable: Bachiller Sheyla Cristina Ferro Laura

Responsable: Coordinadora de Tutoría Académica

5.6.2 Materiales

- Papelografos
- Plumones
- Lapiceros
- Hojas Bond
- Limpia tipo
- Proyector
- Computadora
- Sillas

5.6.3 Financieros

Estos materiales van a ser financiados por la institución del programa.

Presupuesto

CANTIDAD	MATERIALES
100	Papelográfós
30	Plumones
200	Lapiceros
20	Limpia tipo
500	Hojas Bond

5.7 Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	NOVIEMBRE				DICIEMBRE		
	1	2	3	4	1	2	3
Conociéndonos y definiendo la Procrastinación	x						
Relajándonos		x					
“Pensamientos que interfieren en mi autorregulación”			x				
Identificando mis prioridades				x			
Planificando mis actividades académicas					x		
Conociendo mis técnicas de estudio						x	
Asumiendo mi responsabilidad							x

Programa de intervención “HOY LO HAGO”

Sesión 1: “Conociéndonos y definiendo la Procrastinación.”

Objetivo: Identificar el concepto de procrastinación y presentación de estudiantes del programa.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación del Programa	Conocer en que consiste el programa.	Presentación de la expositora y del objetivo del taller. Colocación en stickers con los nombres de cada participante.	5	Aula Sillas Stickers Plumones
Dinámica grupal	Integración de los participantes	Se realiza la dinámica el ovillo de lana, que consiste en que se entrega al alumno un ovillo de lana y se le preguntará dos cosas referentes a sus aficiones, música, películas, canciones, etc. El estudiante responderá las dos preguntas y quedándose con el cabo de lana, pasa el ovillo a otro compañero a quien le hará un par de preguntas más. Se repite la misma pauta hasta que pasen por las dos preguntas todos los alumnos y a su vez se va tejiendo una red similar a la tela de araña.	10	Ovillo de lana
Exposición del tema	Conocer el significado de procrastinación	La expositora hará algunas preguntas sobre que es procrastinación, si han escuchado alguna vez este término. A continuación se colocará en la pizarra las definiciones que le den los estudiantes. Luego el expositor explicara el tema de forma clara y precisa. Se proyectará un video titulado ¿Qué es la procrastinación? https://www.youtube.com/watch?v=uzOyKRYQSGs	15	Plumones mota proyector Video

<p>Reestructuración cognitiva modelo ABC de Ellis</p>	<p>Reconocer las conductas procrastinantes</p>	<p>Al finalizar el video se les pedirá a los estudiantes que identifiquen una conducta procrastinadora que realizan a menudo, y que pensamientos y emociones trae consigo. Luego se agruparan de a 6 personas y colocarán en un papelógrafo las consecuencias negativas que tiene la procrastinación en su vida diaria y académica.</p> <p>Luego la expositora escribirá en la pizarra un ejemplo, explicando los antecedentes y consecuencias de una conducta. Asimismo pone énfasis en la importancia de la relación entre el pensamiento, la emoción y la conducta</p>	<p>25</p>	<p>Papelógrafo plumones</p>
<p>Feedback</p>	<p>sobre las conductas procrastinantes</p>	<p>Para culminar la sesión los estudiantes se sentarán en círculo, y se realizara una retroalimentación de lo explicado en la sesión, lo que han aprendido y de qué manera lo pondrán en práctica.</p>	<p>10</p>	<p>Sillas</p>

Sesión 2: “Relajándonos”

Objetivo: Conocer la importancia de las técnicas de relajación para disminuir las conductas procrastinantes.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación del Programa	Conocer en que consiste la sesión.	Presentación de la expositora y del objetivo del taller.	5	Aula Sillas
Dinámica grupal	Indagar si los estudiantes tienen conocimiento acerca de las técnicas de relajación.	A través de la técnica “lluvia de ideas” se les preguntará a los estudiantes: ¿Si alguna vez han realizado una técnica de relajación? ¿Si conocen para qué sirve relajarnos? ¿Si saben cómo y cuándo utilizar las técnicas de relajación?	10	Plumones mota
Exposición del tema	Enseñar las técnicas de relajación	La expositora explicará la definición y técnicas de relajación.	15	Plumones mota proyector
Relajación progresiva de Jacobson	Relajar a los estudiantes.	Se les solicitará a los estudiantes que se sienten cómodamente en sus sillas para que su cuerpo pueda relajarse y luego se iniciara diciéndoles que cierren los ojos, y relajen cada parte de su cuerpo (cara, brazos, piernas, etc.) y al finalizar se realizará la relajación mental que consiste en que piensen en algo que les guste.	25	Sillas
Feedback		Se realizará una retroalimentación de lo explicado en la sesión, lo que han aprendido y de qué manera lo pondrán en práctica en su vida diaria. Se entregarán dípticos con información acerca del tema desarrollado.	10	Dípticos

Sesión 3: “Pensamientos que interfieren en mi autorregulación”

Objetivo: Reconocer la importancia de la autorregulación en los estudiantes ingresantes.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación de la sesión	Conocer la importancia del taller.	La expositora explicara la sesión y explicara la finalidad del taller.	5	Aula Sillas
Dinámica grupal	Integración de los estudiantes	Se les pedirá a los estudiantes que escriban en una hoja un defecto y una cualidad que lo describan mejor. Luego la expositora recogerá todas las hojas, y entregará una al azar a cada uno de ellos. Para que ellos representen el defecto y cualidad que esta apuntado en la hoja entregada.	10	Hojas Lapiceros
Exposición del tema	Conocer el significado de autorregulación	Se preguntará a los estudiantes si saben el significado de autorregulación. A continuación, se colocará en la pizarra las definiciones que le den los estudiantes. Mediante una exposición de diapositivas la expositora explicara de forma clara el tema de autorregulación.	15	Plumones mota proyector
Técnica ABC - Ellis	Identificar los pensamientos que aparecen ante una situación determinada	Se presentara a los estudiantes la siguiente situación: “El día de mañana sábado tengo una exposición, pero el día de hoy es el concierto de mi grupo favorito”. A los estudiantes se les entregará una hoja donde colocarán los pensamientos que se le pasan en ese momento, y cuál es la consecuencia de ese pensamiento ante dicha situación (Situación / Creencia / Consecuencia)	25	Hojas bond Lapiceros plumones

		<p>Después se les pedirá a los estudiantes compartir lo escrito y debatir esas creencias, presentado una nueva forma más racional.</p> <p>Al finalizar se hará ahínco en qué consecuencias se tuvo por haber pensado de esa manera.</p>		
Reflexión	Reflexionar acerca de la importancia de nuestros pensamientos	<p>Al finalizar el taller la expositora mencionara la importancia de la influencia en nuestros pensamientos y conductas.</p> <p>Y se les pedirá a estudiantes voluntarios que den su reflexión de lo aprendido en la sesión.</p>	10	Sillas

Sesión 4: “Identificando mis prioridades”

Objetivo: Reconocer cuales son las prioridades y comprender la importancia de ordenar nuestro tiempo.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación de la sesión	Conocer importancia del taller.	La responsable iniciara la sesión con la presentación del taller, explicando la metodología a utilizar.	5	Aula Sillas
Exposición del tema	Explicar el concepto e importancia de prioridades	La expositora explicará brevemente el concepto de prioridades y su importancia que tiene en nuestro desempeño. Luego se enseñara a elaborar un cuadro donde se detallará lo urgente versus lo importante.	20	Papelografos Diapositivas plumones
Dinámica grupal “Estableciendo mis prioridades” - Resolución de problemas	Determinar cuáles son las prioridades en los estudiantes	Se les pide a los estudiantes que coloquen en un papelógrafo un listado enumerado de sus prioridades en este semestre académico. Estas tareas estarán relacionadas con exposiciones, exámenes, trabajos monográficos, etc. Luego cada estudiante expondrá, y explicara porque el orden de cada prioridad permite un mejor desempeño académico en la universidad.	15	Plumones Papelografos mota proyector
Retroalimentación	Reforzar aprendizaje	Al finalizar a los estudiantes se les mencionará cuales han sido sus prioridades que han colocado en los papelógrafos y se les invita a practicarlas durante la semana a nivel académico.	25	Sillas

Sesión 5: “Planificando mis actividades académicas”

Objetivo: Aprender a gestionar de manera adecuada mi tiempo de estudio

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación de la sesión	Conocer la importancia del taller.	La expositora explicara la sesión y explicara la finalidad del taller.	5	Aula Sillas
Dinámica grupal	Indagar si los estudiantes gestionan de manera correcta su tiempo	Mediante la técnica “lluvia de ideas” se preguntará a los alumnos: ¿Si planifican sus actividades académicas? ¿Si cuentan con un horario de organización de su tiempo? ¿Si saben la importancia de gestionar su tiempo de forma adecuada?	8	Sillas Plumones mota
Exposición del tema: Uso adecuado del tiempo	Exponer la importancia sobre el uso adecuado del tiempo en las actividades académicas	La expositora expondrá sobre el uso adecuado del tiempo para la realización de las actividades académicas, brindara conceptos sobre la elaboración y ventajas de contar con un horario.	15	Plumones mota proyector
Trabajo personal	Realizar su horario, corroborando	Se les solicitara a los participantes que elaboren en una hoja bond, su horario académico que realizara durante este	25	Hojas bond Lapiceros plumones

	que la información dada fue entendida.	semestre. Después la expositora recogerá todas las hojas y las combinara, y entregará a cada alumno una diferente. Luego se les pide que expongan ese horario y lo analicen de forma identifiquen las cosas en común que tienen.		
Retroalimentación	Reforzar lo aprendido	Al finalizar la expositora preguntara a los estudiantes sobre la importancia de elaborar su horario de estudios en la universidad. Y cuáles serán sus beneficios para su buen desempeño académico.	10	Sillas

Sesión 6: “Conociendo mis técnicas de estudio”

Objetivo: Conocer y utilizar las técnicas de estudio.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación de la sesión	Conocer la importancia del taller.	La expositora explicara el objetivo del taller y se entregara un folleto sobre el tema a tratar.	5	Aula Sillas folletos
Dinámica grupal	Indagar si los estudiantes utilizan alguna técnica de estudio	A través de la técnica “lluvia de ideas” se hacen algunas preguntas a los alumnos: ¿Cómo estudian? ¿Utilizan alguna técnica de estudio?	5	Sillas
Exposición del tema	Exponer las diferentes técnicas de estudio	Se proyectará un video titulado : Aprendiendo a Aprender: Técnicas de estudio https://www.youtube.com/watch?v=tdZ_LfnPRm0 Se les expondrá a los alumnos distintas técnicas de estudio para que puedan optar por alguna de ellas y beneficiarse al momento de estudiar. <ul style="list-style-type: none"> • Lectura, subrayado y resumen • Los esquemas, cuadros de contenidos y tablas • mapas mentales y conceptuales • Utilización de fichas de trabajo 	30	Plumones Mota Video diapositivas proyector
Aplicando las técnicas de estudio	Utilizar las técnicas de estudio	Se les dirá a los estudiantes que se agrupen de seis, y se les entregara una lectura de un tema de actualidad.	20	Hojas bond Lapiceros plumones

		Luego ellos tendrán que colocar en una hoja bond las ideas más importantes del tema, realizarán un resumen y finalmente el subrayado en la lectura.		
Retroalimentación	Reforzar lo aprendido	Se les pedirá a los estudiantes que expongan sus opiniones de lo que aprendieron y como lo pondrán en práctica en la universidad.	10	Sillas

Sesión 7: “Asumiendo mi responsabilidad”

Objetivo: Fomentar la responsabilidad en el cumplimiento de metas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación de la sesión	Conocer la importancia del taller.	La expositora explicara la sesión y explicara la finalidad del taller.	5	Aula Sillas
Exposición del tema	Tener concepto sobre responsabilidad	La expositora explica el tema “Asumiendo mi responsabilidad”. Luego se proyectara un video: “Reflexiones - responsabilidad y disciplina” https://www.youtube.com/watch?v=wP_wEkX2vIU	25	Plumones mota proyector
Dinámica - Carta de compromiso	Aceptar nuestra responsabilidad	Se les entregara a los estudiantes hojas bond y se les pedirá que realicen una carta de compromiso en la cual indicarán sus compromisos que tienen para este semestre académico. Luego se les solicitara a estudiantes voluntarios que lean sus cartas y que expliquen como esos compromisos le permitirán tener éxito en sus cursos. Por último se hace el mural de los compromisos por parte de los alumnos que deberá ser colocado en un lugar visible de su aula de estudio.	25	Hojas bond Lapiceros plumones
Despedida	Cerrar el programa de intervención	La expositora hará entrega de una constancia de participación del programa “Hoy lo Hago”. Se realizará un compartir con los alumnos.	10	Sillas Constancias bocaditos

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Blas, O. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, 159-177.
- Corporación de Radiodifusión Británica (17 de Enero de 2017). Procrastinación, "el problema más grave en la educación" (y cómo vencerlo). Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Bogotá: Pearson Educación.
- Camacho Bonilla, P. A. (2018). *Autorregulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de las carreras relacionadas a ciencias de la salud y ciencias sociales de la ciudad de Ambato*. Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2250/1/76622.pdf>
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, III(2), 95-108.
- Carrasco Díaz, S. (2013). *Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: San Marcos.
- Castro Bolaños, S., & Mahamud Rodríguez, K. (2017). *Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354/87>
- Charca Coaquira, V., & Taco Zea, K. (2017). *Factores personales que influyen a la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales - Unsa, Arequipa, 2016* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6158/TSchcov.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Chávez López, J. K., & Morales Rodríguez, M. (2017). *Procrastinación académica de estudiantes en el primer año de carrera*. Recuperado de <http://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/154>
- Chigne Moscoso, C. O. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2017* (tesis de posgrado). Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/ucv/8556>
- Cholán Prado, A., & Valderrama Contreras, K. (2017). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016* (tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/895/Alejandro_tesis_Bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Condori Huanca, Y. N., Mamani Coaquira, K., & Mamani-Cachicatari, G. (2016). *Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015* (tesis de pregrado). Recuperado de <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/article/download/715/685>
- Dominguez Lara, S. A. (2017). *Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/320130812_prevalencia_de_procrastinacion_academica_en_estudiantes_universitarios_de_lima_metropolitana_y_su_relacion_con_variables_demograficas_prevalence_of_academic_procrastination_among_college_students_from
- Dominguez Lara, S. A. (2016). *Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima*. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/viewFile/15715/15506>
- Dominguez Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. (2014). *Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de*

estudiantes de una universidad privada. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010&lng=es&tlng=es.

Flores Macías, R. d. (2008). *La promoción de la autorregulación académica en el aula: manual para docentes de secundaria.* Recuperado de https://sites.google.com/site/paesprograma/promocion_autoregulacion

García Martín, M. (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*, 16(1), 203-221.

Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017). *Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior.* Recuperado de 2018, de <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>

Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017). *Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional.* Recuperado de 2018, de <http://investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?1165>

Gestión. (27 de Noviembre de 2017). *Claves para dejar de procrastinar según Harvard* . Recuperado de <https://gestion.pe/economia/management-empleo/claves-dejar-procrastinar-harvard-219534>

Guzmán Pérez, D. (2013). *Procrastinación una mirada clínica.* Recuperado de <http://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-tema>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación.* México D.F.: Mcgraw Hill.

Knaus, W. (1997). Superar el Hábito de Posponer. *Revista de Toxicomanías*(13), 19-22.

Laureano, A. D., Sánchez, A., & Barreiro de Motta, E. (2012). Relación entre los niveles de procrastinación académica y el rendimiento de estudiantes de psicología de una universidad privada en Bogotá Colombia. En U. K. Lorenz. (Ed.), *Memorias II Congreso Internacional Psicología y Educación*

, (pág. 17). Bogotá. Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=2ahukewik09rwvtleahvc7vqkhze0bfyqfjadegqibxac&url=https%3a%2f%2fwww.picorpcolombia.com%2fapp%2fdownload%2f10897998393%2f2012-pos-angarita-procrastinacion%2buniversitaria.pdf>

Maldonado Mendoza, C. I., & Zenteno Gaytán, M. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/upeu/1040>

Mamani Guerra, S. E. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana* (tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Marquina Luján, R. J., Gomez Vargas, L., Salas Herrera, C., Santibañez Gihua, S., & Rumiche Prieto, R. (2016). *Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana*. Recuperado de <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/download/747/585>

Matrángolo, G. M. (2018). *Dejar para mañana: personalidad y procrastinación académica*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6456995>

Morales Rodríguez, M., & Chávez López, J. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 4(8).

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

- Pardo Bolívar, D., Perilla Ballesteros, L., & Salinas Ram, C. (2014). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5493101.pdf>
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). *Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf>
- Recchioni, L., González, A., & González, M. (2016). *La postergación de tareas en alumnos universitarios de la Unlar*. Recuperado <https://revistaelectronica.unlar.edu.ar/index.php/agoraunlar/article/view/254/246>
- Rodríguez Camprubí, A., & Clariana Muntada, M. (2017). *Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico*. Recuperado de <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94.

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE CHORRILLOS - 2018

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
<p><u>Problema general</u></p> <p>¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos - 2018?</p>	<p><u>Objetivo general</u></p> <p>Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos - 2018</p>	<p>Procrastinación Académica</p> <p>Según Quant & Sánchez (2012), consideran la procrastinación académica como el aplazamiento de tareas del contexto escolar, sean estas académicas o administrativas; se ha encontrado que la procrastinación académica puede estar relacionada con la presencia de comportamientos de aplazamiento en otras áreas.</p>	<p><u>Dimensiones</u></p> <p>Autorregulación académica</p> <p>Regulación y control de pensamientos, comportamientos y motivaciones de los estudiantes para alcanzar su objetivo académico.</p> <p>Postergación de actividades</p>	<p>Tipo: Descriptiva</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal</p> <p>Población: 192 estudiantes del primer ciclo de una universidad privada del distrito de chorrillos.</p> <p>Muestra: 197 estudiantes del primer ciclo de una universidad</p>

<p>Problemas específicos</p> <p>Cuál es el nivel de la dimensión de autorregulación académica en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada del distrito de Chorrillos - 2018?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la dimensión de la postergación de actividades en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada del distrito de Chorrillos - 2018?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar el nivel de la dimensión de autorregulación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos - 2018.</p> <p>Determinar el nivel de la dimensión de la postergación de actividades en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos - 2018.</p>		<p>Retrasar actividades académicas que son obligatorias por otras que le producen placer.</p>	<p>privada del distrito de chorrillos</p> <p>Instrumento: Escala de Procrastinación Académica (EPA) Autor: Deborah Ann Busko</p> <p>Adaptación: Sergio Alexis Domínguez Lara</p>
---	--	--	---	--

Anexo 2. Carta emitida por la universidad



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 30 de julio del 2018

Carta N° 1621-2018-DFPTS

Señora
DORELLY CELESTE GARCIA DEL AGUILA
DIRECTORA DE ESTUDIOS GENERALES
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Sheyla Cristina FERRO LAURA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 436649760 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente, /

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

RGS/hzv
Id. 919284



Anexo 3. Instrumento

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

ESCUELA PROFESIONAL: EDAD:SEXO:

A continuación, encontrará una serie de preguntas que hacen referencia a su modo de estudiar. Lea cada frase y conteste según sus últimos doce meses como estudiante, marcando con una X de acuerdo a la siguiente escala. Se le agradece mucho su cooperación.

N°	ÍTEM	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	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
4	Asisto regularmente a clase					
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					

Anexo 4. Constancia de participación al programa.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “HOY LO HAGO”



Agradece tu participación

Nombre del destinatario

por ser amable con Naiara cuando se hizo daño en la rodilla

Firma del moderador

Firma

Escriba la fecha

Fecha



Anexo 5. Print de plagio en Turnitin

The screenshot shows a Turnitin plagiarism report interface. At the top left is the Turnitin logo. The document title is 'TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL'. The page number is '1 de 11'. The main content area displays the document text with highlighted matches. The right sidebar shows a 'Resumen de coincidencias' (Summary of matches) with a total of 17% and a list of 7 sources.

turnitin

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

1 de 11

Resumen de coincidencias

17 %

Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos - 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Sheyla Cristira Ferro Laura

Lima-Perú

2018

Rank	Source	Percentage
1	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	4 %
2	repositorio.upagu.edu... Fuente de Internet	2 %
3	revistas.unc.edu.ar Fuente de Internet	1 %
4	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %
5	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	www.conlospiesenelau... Fuente de Internet	1 %
7	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %

Página: 1 de 67 Número de palabras: 11122 Text-only Report | High Resolution Activado

Anexo 6. Aprobación



sheyla ferro laura <sheyla86.tk@gmail.com>

TRABAJO FINAL DE SUFICIENCIA CON ANTIPLAGIO

FERNANDO RAMOS <framos3473@gmail.com>
Para: sheyla ferro laura <sheyla86.tk@gmail.com>

19 de noviembre de 2018, 0:46

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

[El texto citado está oculto]

 TESIS FINAL Sheyla Ferro Lama 19 noviembre 2018.docx
1062K