

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018

Para optar por el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Iris Anali Villalobos Casimiro

Lima – Perú

2019

Dedicatoria:

*A mi padre, maestro vocacional, cuyas enseñanzas
quedaron grabadas en mi corazón, en mi esencia y mi
ser.*

*A mi madre, por creer en mí, por su trabajo,
su sacrificio y apoyo incondicional.*

Agradecimiento:

A René, Gerti y Gottfried por su amor y protección.

*A mi universidad Inca Garcilaso de la Vega por
formarme profesionalmente.*

A mis profesores y asesores, en especial al Dr. Oscar

Calle por impulsarme a dar lo mejor de mí.

A mi amiga y compañera Sulamita por motivarme y

apoyarme durante todo este proceso.

A mi prima Mayra por sus palabras de aliento.

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 según la Directiva N°003-FPs y TS-2018, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado *“Procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018* , bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Iris Anali Villalobos Casimiro

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de anexos	vi
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	14
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4. Justificación e importancia	18

CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual

2.1. Antecedentes	20
2.1.1. Antecedentes internacionales	20
2.1.2. Antecedentes nacionales	23
2.2. Bases teóricas	26
2.2.1. Conceptualización de procrastinación académica	26
2.2.2. Evolución histórica de la procrastinación académica	28
2.2.3. Dimensiones de procrastinación académica	29
2.2.4. Enfoques teóricos sobre la procrastinación académica	31
2.2.5. Tipos de procrastinación académica	36

2.2.6. Causas de procrastinación académica	38
2.2.7. Consecuencias de procrastinación académica	41
2.3. Definiciones conceptuales	43
CAPÍTULO III: Metodología de la investigación	
3.1. Tipo de investigación	46
3.2. Diseño de investigación	46
3.3. Población y muestra	47
3.4. Identificación de las variables y operacionalización	48
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	50
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados	
4.1. Presentación de resultados generales	52
4.2. Presentación de resultados específicos	55
4.3. Procesamiento de los resultados	58
4.4. Discusión de los resultados	58
4.5. Conclusiones	61
4.6. Recomendaciones	63
CAPÍTULO V: Programa de intervención	
5.1. Descripción del problema	65
5.2. Objetivos	66
5.2.1. Objetivo general	66
5.2.2. Objetivos específicos	66
5.3. Justificación	66
5.4. Alcance	67
5.5. Metodología	67
5.6. Recursos	67
5.6.1 Humanos	67
5.6.2 Materiales	68
5.6.3 Financieros	68
5.7. Cronograma de actividades	69
5.8. Desarrollo de sesiones	69
Referencias Bibliográficas	87

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	99
Anexo 2. Escala de procrastinación académica	100
Anexo 3. Carta de presentación	101
Anexo 4. Carta de aceptación	102

ANEXOS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Anexo 5. Me comprometo	103
Anexo 6. Mi meta	104
Anexo 7. Defino mi meta	105
Anexo 8. Pasos para alcanzar mi meta	106
Anexo 9. La máquina del tiempo	107
Anexo 10. Mi testimonio	108
Anexo 11. Sin planificación no hay resultados	109
Anexo 12. Agenda de actividades diarias	110
Anexo 13. Horario semanal	111
Anexo 14. La fábula de los leñadores profesionales	112
Anexo 15. No basta con saber estudiar, hay que saber estudiar	113
Anexo 16. La población	114
Anexo 17. Ficha de situaciones	115
Anexo 18. La responsabilidad de José	116
Anexo 19. Cuestionario	117

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de Operacionalización	49
Tabla 2. Escala de calificación del cuestionario	51
Tabla 3. Baremo de interpretación de la variable	51
Tabla 4. Datos sociodemográficos según el sexo	52
Tabla 5. Datos sociodemográficos según la edad	53
Tabla 6. Datos sociodemográficos según el grado de estudios	54
Tabla 7. Nivel de procrastinación académica	55
Tabla 8. Nivel de procrastinación académica según la dimensión autorregulación académica	56
Tabla 9. Nivel de procrastinación académica según la dimensión postergación de actividades	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la investigación	47
Figura 2. Datos sociodemográficos según el sexo	52
Figura 3. Datos sociodemográficos según la edad	53
Figura 4. Datos sociodemográficos según el grado de estudios	54
Figura 5. Nivel de procrastinación académica	55
Figura 6. Nivel de procrastinación académica según la dimensión autorregulación académica	56
Figura 7. Nivel de procrastinación académica según la dimensión postergación de actividades	57

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018. Este estudio corresponde a una investigación de tipo descriptiva y con un enfoque cuantitativo de acuerdo al manejo de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres. La técnica empleada para la recolección de la información fue la encuesta y el instrumento utilizado fue la escala de procrastinación académica (EPA), la cual evalúa dos dimensiones de la procrastinación académica: autorregulación académica y postergación de actividades. Los resultados de la investigación determinan que el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa “Peruano Canadiense San Diego College” en promedio es un 70%, seguida de un nivel alto en un 24%. En relación a las dimensiones de la prueba, se determina que en la dimensión autorregulación académica el 68% se encuentra en un nivel promedio, seguida de un 24% que se encuentra en un nivel alto y de acuerdo a la dimensión postergación de actividades se determina que el 52% se encuentra en un nivel promedio, seguida de un 40% que se encuentra en un nivel alto.

Palabras Claves: Procrastinación académica, autorregulación académica, postergación de actividades, estudiantes de secundaria, postergar.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the level of Academic procrastination in 4th and 5th grades high school students of the educational institution “Peruano Canadiense San Diego College”, San Martin de Porres, 2018. This study corresponds to a descriptive investigation with a quantitative approach according to the handling of the data. The research design is non-experimental, cross-sectional. The sample was conformed by 50 students of 4th and 5th grades high school students of the educational institution “Peruano Canadiense San Diego College”, San Martin de Porres. The technique used to collect the information was the survey and the instrument used was the Procrastination Scale (EPA), which evaluates two dimensions of academic procrastination: academic self-regulation and postponement of activities. The results of the investigation determine that the level of academic procrastination of the 4th and 5th grades high school students of the educational institution “Peruano Canadiense San Diego College” on average is 70%, followed by a high level by 24%. In relation to the dimensions of the test, it is determined that in the academic self-regulation dimension 68% is at an average level, followed by 24% that is at a high level and according to the postponement of activities dimension it is determined that 52 % is at an average level, followed by 40% that is at a high level.

Key words: Academic procrastination, self-regulation, postponement of activities, high school students, postpone.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en el estudio de la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, debido a que es un problema común que se presenta en esta etapa de vida y que tiende a continuar en la etapa universitaria, siendo una de las causas principales fracaso académico.

El estudio de la variable se torna importante, debido a que puede tener un impacto negativo en el aprendizaje, el rendimiento, la autoeficacia y la calidad de vida. Los estudiantes de secundaria por lo general sufren postergaciones al trabajar frecuentemente con fechas límite y bajo presión, esto ocasiona retrasos en sus cursos y afecta su progreso académico.

Los estudiantes de los últimos años de estudio del nivel secundario, deben contar con una formación integral y estar preparados para próximamente comenzar con la etapa universitaria; deben ser estudiantes autorregulados, que cumplen con las demandas académicas adecuadamente. Son estudiantes que tienen que estar siempre preparados para un buen rendimiento; cumpliendo las tareas a tiempo, estudiando anticipadamente para los exámenes, invirtiendo tiempo suficiente para mejorar sus hábitos de estudio; pero la gran mayoría demuestra lo contrario y tiene serios problemas para autorregularse, lo cual se ve reflejado en sus bajas calificaciones. Las distracciones presentes en nuestros días hacen que este proceso sea aún más difícil, dado que los alumnos optan por distraerse en actividades que para ellos resulten más agradables; por consiguiente, dejan de lado sus obligaciones y postergan hasta el último momento sus actividades; lo que ocasiona que se presenten trabajos de baja calidad o que lleguen a las evaluaciones sin estar bien preparados.

La procrastinación académica no solo genera bajo rendimiento escolar, sino que también puede tener serias repercusiones sobre la salud del estudiante. El procrastinador por lo general experimenta sentimientos de estrés, ansiedad, depresión, acompañados de baja autoestima (Ellis y Knaus, 1977). Estos sentimientos de invalidez e inseguridad son totalmente perjudiciales para un estudiante, que se encuentra en la adolescencia y aún no ha formado bien su personalidad.

En el Perú la educación se encuentra en una baja categoría y esto lo demuestra los resultados del informe PISA donde el Perú se ubica en los últimos puestos a nivel Latino América. La educación permite el progreso de un país, por lo tanto, las instituciones y todos los actores que tienen a cargo su desarrollo deben trabajar en repotenciarla, vigilando sigilosamente los factores que la afectan y trabajando para erradicarlas. Por tanto, es importante tomar conocimiento de la variable procrastinación académica, sus causas y consecuencias, y trabajar en su prevención, detección y abordaje orientados a mejorar la calidad educativa.

En razón de lo antedicho, se opta por investigar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018. Esperando de esta manera contribuir con nuestra sociedad, donde la educación juega un papel primordial para el desarrollo de una nación.

La tesista

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Hoy en día un gran número de estudiantes se enfrenta con la poca capacidad de resistirse a tentaciones placenteras y recompensas inmediatas; escapar de las responsabilidades académicas que suelen ser fastidiosas o poco atractivas, es cada vez más frecuente con la aparición de la modernidad y las nuevas tecnologías. La postergación de actividades se ha convertido en un gran problema que afecta gravemente la educación y es uno de los principales motivos de fracaso escolar.

La procrastinación académica es una manera particular de procrastinación que suele ocurrir en contextos educativos. Involucra el conocimiento de que se tiene que efectuar o empezar una actividad académica, que puede ser la realización de un trabajo del curso, estudiar para los exámenes, terminar un proyecto escolar o leer textos asignados, pero debido a algún motivo, se fracasa en el intento de presentarlo en el tiempo requerido, por falta de motivación (Ackerman y Gross 2005).

Investigaciones sobre la procrastinación refieren que los individuos son más propensos a retrasar las actividades que no son de su agrado (Blunt y Pychyl 2000) o cuando las recompensas son distantes (Steel, 2007). Por esta razón generalmente se comprende que la procrastinación tiene lugar cuando las personas esta cognitivamente enfocadas en su yo del

ahora en contraste a su yo del futuro (Sirois y Pychyl, 2013). Además, la dilación se valora en relación con factores vinculados con el afecto, porque los individuos tienden a procrastinar a medida que se acerca la fecha de entrega (Wohl, 2010), de esta manera reducen sentimientos negativos como la culpa, el arrepentimiento, la vergüenza (Blunt y Pychyl, 2005)

Sirois (2007) sostiene que la fase más sensible y de riesgo para la procrastinación vendría a ser la adolescencia, debido a que el 80 al 95 % de los adolescentes procrastinan. En relación con esto Steel (2007) destaca que la procrastinación académica se inicia en la educación secundaria y que persiste en la universidad, donde más del 50% de los estudiantes informan de retrasos continuos y problemáticos en el desarrollo de sus tareas. Por su parte Chan (2011) refiere que el adolescente al comenzar a procrastinar, esto no solo influirá en lo relacionado a su entorno, si no que tendrá otros alcances que involucran lo social, familiar, laboral, y otros ámbitos.

En el ámbito educativo la presencia de la procrastinación es común y a su vez dañina para un adecuado rendimiento académico, físico, social y familiar, teniendo serios efectos en el ámbito emocional. Al darse cuenta los estudiantes que están procrastinando comienzan a experimentar sentimientos adversos; tales como, culpa, vergüenza, desprecio hacia ellos mismos, frustración, hostilidad, ansiedad, incluso depresión (García, 2009). En relación con esto, Tice y Baumeister (1997) señalan que en los alumnos procrastinadores se manifiesta altos grados de estrés, se suelen enfermar más y su rendimiento académico en general suele ser desaprobatorio.

El presente estudio tiene como finalidad determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada Peruano Canadiense San Diego College, debido a que los estudiantes presentan ciertas dificultades en la consecución de los logros académicos requeridos por la institución. La institución educativa es bilingüe y forma alumnos que se encuentren a la vanguardia de las nuevas exigencias que la modernidad requiera, pero actualmente se está presentando con más frecuencia problemas de retrasos, incumplimiento de tareas, inasistencias, que están afectando el rendimiento académico.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica, según la dimensión autorregulación académica, en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018?

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica, según la dimensión postergación de actividades, en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de procrastinación académica, según la dimensión autorregulación académica, en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018.

- Identificar el nivel de procrastinación académica según la dimensión postergación de actividades, en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018.

1.4. Justificación e importancia

Siendo la educación el arma principal de desarrollo de una sociedad, es de fundamental importancia estudiar los factores que la afectan. La procrastinación académica es considerada actualmente como uno de los problemas más graves que afronta la educación debido a su severo impacto en el nivel y el rendimiento académico de los estudiantes.

La procrastinación académica en estudiantes de secundaria es un tema que debe ser estudiado, pues se presenta con más frecuencia en esta etapa de vida, al ser un periodo difícil y crítico, puesto que los adolescentes se encuentran en pleno desarrollo y formación de su personalidad. Por este motivo al no ser abordada en esta etapa, es muy probable que persista en la vida universitaria, lo cual podría tener efectos adversos en el futuro académico y laboral del estudiante.

El presente estudio aporta un valor teórico, porque los resultados obtenidos aportarán en la contribución de conocimiento científico de la variable procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, también permitirá conocer y explicar las dimensiones que la componen. Tales resultados servirán como antecedente para futuras investigaciones, que procuren estudiar la variable en mención.

Esta investigación tiene un aporte práctico o aplicada, puesto que se elaborará un plan de intervención de acuerdo a los resultados encontrados en dicha investigación, de esta manera se podrá realizar trabajo de detección en aquellos estudiantes que presenten

alto índice de procrastinación académica; asimismo se podrá trabajar en su prevención y reducción significativa.

Esta investigación busca tener un impacto social esencial en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, que están cercanos a dejar el colegio y requieren tener hábitos y habilidades necesarias para lograr un proyecto de vida, que los haga seres útiles que contribuyen con el desarrollo de su carrera al progreso de la sociedad.

De esta manera no solo se estará beneficiando el estudiante, que logrará un desarrollo académico adecuado y logrará la consecución de sus objetivos profesionales, sino también la institución educativa que podrá detectar alumnos con altos índices de procrastinación y tendrá un plan de trabajo para abordarlo.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.2.1 Antecedentes Internacionales

Álvarez, M. (2018) en su investigación titulada “*Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*”, la investigación tuvo por objetivo determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala. Se utilizó un enfoque cuantitativo descriptivo. La muestra fue conformada por 87 alumnos de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 16 a 18 años. Los resultados obtenidos muestran que el nivel general de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato es en un 81% medio, un 13% bajo, 6% alto y 0% no procrastinan.

A partir de los resultados obtenidos se concluyó que el nivel general de procrastinación es medio, y que no existen diferencias entre edad, sexo y las causas que llevan a que los estudiantes procrastinen.

Durán, C. y Moreta, C. (2017) en su estudio titulado “*Procrastinación académica y Autorregulación emocional en estudiantes universitarios*”, cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre la Procrastinación Académica y la Autorregulación Emocional, en una muestra de estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Ambato. Se realizó un estudio de tipo

cuantitativo, con un alcance exploratorio, descriptivo y correlacional. Se contó con un total de 290 estudiantes de psicología, tanto de las carreras de psicología clínica y organizacional.

A partir de los resultados se concluyó que el 58,3% de los participantes procrastinan de manera moderada según la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Por otro lado, el 61,0% de los estudiantes muestran procrastinación moderada, frente a un 16,2% de presencia alta de postergación académica según la Adaptación Argentina de la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS).

Garzón, A. y Gil, J. (2017) en su estudio titulado *“Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional”*, el estudio tuvo por objetivo comparar los niveles de procrastinación y motivos para procrastinar entre estudiantes tradicionales y no tradicionales. Se realizó un tipo de estudio descriptivo, con un alcance exploratorio. La muestra estuvo conformada por 479 estudiantes colombianos. El instrumento utilizado en la investigación fue la escala Procrastination Assesment Scale- Students (PASS).

Las conclusiones del estudio fueron que los estudiantes no tradicionales han presentado niveles de procrastinación superiores ($t=4,412$; $p<0,001$; $d=0,459$), aunque los motivos para procrastinar no son diferentes a los aportados por estudiantes tradicionales. El carácter de estudiante no tradicional ha resultado ser una variable relevante en la explicación de la procrastinación académica.

Natividad, L. (2014) en su investigación denominada *“Análisis de la procrastinación en estudiantes Universitarios”*, cuyo objetivo es 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, que hay correlación entre la tendencia a procrastinar y la acumulación del estrés, y que se procrastina menos de acuerdo la fecha de entrega de la tarea es más cercana.

González, M. y Sánchez, Á. (2013) en su investigación denominada “*¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica?*”, el cual tuvo por objetivo explorar la relación entre la procrastinación académica y el engagement. La investigación fue cuantitativa, con diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 377 estudiantes de ingeniería de la universidad nacional de educación a distancia (UNED). Los instrumentos fueron una amplia batería de cuestionarios respondidos en línea.

Los resultados concluyen, por un lado, las grandes diferencias presentes en la manera de afrontar los estudios entre los alumnos engaged y los procrastinadores y, por otro, el evidente efecto amortiguador del engagement sobre la procrastinación académica. A mayor nivel de enagement, mayor utilización de estrategias de autorregulación efectivas, específicamente, la persistencia y el estado de ánimo positivo previo a los

exámenes.

2.2.2 Antecedentes Nacionales

Duda, M. (2018) en su investigación titulada *“Procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de universidad privada en Lima”*, que tuvo por objetivo comprender la procrastinación académica desde la mirada de estudiantes de Ingeniería de una universidad privada de Lima. La metodología fue cualitativa y se realizaron entrevistas semi estructuradas a diez estudiantes. Se realizó un análisis temático con el fin de responder a las siguientes preguntas de investigación: ¿Cómo explican los estudiantes el uso del tiempo? ¿De qué manera se manifiestan sus hábitos de estudio? ¿Cómo perciben las dificultades que tienen para iniciar o finalizar sus tareas académicas?

Se concluye que los estudiantes presentan dificultades en estos aspectos, lo que los lleva a postergar sus tareas. Aún no han desarrollado la autorregulación académica y se distraen con el uso de la tecnología y presentan ansiedad y estrés.

Tuesta, J. (2018) realizó un estudio titulado *“Procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana”*, cuyo objetivo fue determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de psicología de una universidad de Lima metropolitana. El estudio fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 70 estudiantes universitarios. El instrumento utilizado fue la escala

de procrastinación académica de Alvarez (2010).

La investigación concluyó que existe un nivel alto (45,7 %), seguido de un nivel promedio (54,0 %) de procrastinación académica. Con respecto a las dimensiones de la escala se encontró que en la primera dimensión de autorregulación académica existe un nivel promedio (74,29%) seguido del nivel alto (24,29 %), y sobre la segunda dimensión de postergación de actividades, destaco el nivel alto (57,19%), seguido del nivel promedio (42,9%).

Navarro, D. (2017) en su investigación denominada *“Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes de cuarto grado de secundaria de una institución educativa, Barranca”*, que tuvo por objetivo determinar la relación entre Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica, en estudiantes de cuarto grado de secundaria. La metodología fue cuantitativo correlacional, de diseño no experimental, corte transversal. La población estuvo conformada por 111 estudiantes. Se utilizó el Inventario Emocional de Baron Ice y Escala de Procrastinación Académica de Alvarez (2010).

Los resultados mostraron que existe una relación negativa inversa entre las variables Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica. Concluyendo que en los niveles de procrastinación académica se evidencia un nivel bajo, 33.3%.

Valle, M. (2017) realizo una investigación denominada *“Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”*, que tuvo por objetivo determinar el nivel de procrastinación

académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”. El estudio fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 130 estudiantes de secundaria. El instrumento utilizado fue la escala de Procrastinación académica de Alvarez (2010).

El estudio concluyó que existe un nivel alto (32,3%), seguido de un nivel medio (22,3%) de procrastinación académica. En lo que refiere a las dimensiones de la prueba se encontró que en la dimensión autorregulación académica existe un nivel bajo (32,3%), seguido de un nivel muy bajo (30,8%) y sobre la dimensión postergación de actividades, predominó el nivel muy alto (34,6%), seguido del nivel alto (32,2%).

Chan, L. (2011) realizó una investigación titulada *“Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior”*, tuvo por objetivo principal presentar la relación entre la procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes de nivel superior. La investigación tuvo un diseño descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de educación superior de profesiones de letras en Lima. Se aplicó una encuesta para la identificación de características de los participantes como también la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998 y Álvarez, 2010–adaptado en Lima).

Sobre la base de resultados se concluye que los varones presentan mayor nivel de procrastinación que las mujeres en sus trabajos académicos, que el 61,5 % de participantes que procrastina han desaprobado entre uno y seis cursos o materias

durante el proceso de formación académica.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1. Conceptualización de procrastinación

La palabra procrastinación se origina del latín “procrastinatus”, la cual se divide en dos partes. La primera parte “pro” significa “adelante” y la segunda parte “crastinatus” significa “del mañana” (Klein, 1971). De esta manera la procrastinación se interpreta como retrasar algo hasta mañana.

Busko (1998) define la procrastinación como una tendencia a postergar siempre o casi siempre una actividad; o prometer efectuarla más adelante, por medio de justificaciones o excusas con el propósito de evitar cierta culpabilidad frente a las tareas.

Senecal, Koestner, y Vallerand (1995) describen a la procrastinación como una debilidad universal de las personas, además argumentan que la procrastinación es particularmente notoria en el entorno académico. Es así que los estudiantes al estar involucrados con trabajos, exámenes, exposiciones, fechas límite, se encuentran en un ambiente más propicio para desarrollar la conducta procrastinadora.

Steel (2007) define la procrastinación académica como “la demora voluntaria a desarrollar una actividad, a pesar de saber qué las consecuencias pueden ser negativas a raíz de este comportamiento” (p. 66). Por lo tanto, esta definición incluye dos aspectos de la procrastinación: retraso innecesario y contra-productividad.

La procrastinación académica es definida como una tendencia irracional a retrasar el comienzo de una tarea académica. Los estudiantes pueden tener la intención de realizar la tarea durante un periodo de tiempo deseado o esperado, pero no encontrarse lo suficientemente motivados para ejecutarlas (Ferrari, 1998; Lay, 1986,1985).

Así también Ferrari (2010) define la procrastinación como “el proceso de demora intencionado y deliberado, en el cual, el individuo se siente incómodo, experimentado fastidio emocional por tal demora” (p. 17). Además del aspecto de retraso, también se presenta en varias ocasiones un aspecto relacionado con el dolor psicológico, en este sentido Soloman y Rothblum (1984) precisan la procrastinación como "el acto de aplazar tareas innecesariamente hasta el punto de experimentar malestar subjetivo". (p. 503)

Rothblum, Solomon y Murakami (1986) afirman que la procrastinación académica es “la conducta en que la mayoría de veces se retrasa el comienzo y conclusión de las actividades académicas y por lo cual casi siempre se llega a experimentar ansiedad relacionada con la postergación”. (p. 387)

Wolters (2003) define a la procrastinación académica como una falla en el desarrollo de tareas académicas, que tiene como característica el hecho de postergar hasta el final las actividades que deben ser finalizadas.

2.2.2. Evolución histórica de procrastinación

La procrastinación ha existido siempre a lo largo de la historia y los antiguos jeroglíficos egipcios lo demuestran, puesto que desde 1400 a. C., las personas luchaban con la gestión básica del tiempo. Ronald Leprohon, un egiptólogo de la Universidad de Toronto, tradujo un jeroglífico que dice: “Amigo, deje de posponer el trabajo y permítanos volver a casa a tiempo” (como se citó en Konnikova, 2014).

El escritor Samuel Johnson (1751) describió a la procrastinación como “La locura de retrasar lo que se sabe finalmente que no se puede” siendo esta una de las debilidades generales, que a pesar de las instrucciones de los moralistas y las advertencias de la razón, prevalecen en mayor o menor grado en todas las mentes”, por su parte Phillip Stamhope (1749) hace mención de su célebre frase “No vagancia, no holgazanería, no procrastinación; nunca dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”, así también Lily (1579) en su obra cumbre, “La anatomía de Wit” destaca el aforismo “No existe nada más peligroso que la dilación” (Steel, 2017).

En la historia 44 a. C., el conocido cónsul de Roma Cicerón hizo mención, de que en la realización de toda tarea la tardanza y la postergación es lo peor. Luego 400 años a. C., Tucídides combatiente de Atenas señaló que la dilación solo era ventajosa para aplazar la guerra. Posterior a esto en el 800 a. C., el poeta griego Hesíodo declaró: “No abandones la labor de hoy para mañana ni pasado mañana, porque un trabajador lento no llena su granero, ni uno que posterga su trabajo” (Steel, 2017). Todas estas opiniones originadas a lo largo de la historia, demuestran que la procrastinación ha venido siendo considerado un mal modelo de comportamiento humano; sin embargo, durante la revolución industrial el impacto de la

procrastinación se hizo más significativo.

El primer estudio a lo largo de la historia sobre la procrastinación fue elaborado por Milgram en 1992, quien hizo mención, que por lo general las personas se comprometen con actividades a corto plazo, lo que ocasiona que terminen procrastinado. La denominación procrastinación ha aparecido frecuentemente con el transcurrir de la historia, fue considerada como un aspecto común en la conducta humana, y con la llegada de la revolución industrial presento significado negativo (Ferrari y Emmons, 1995).

En relación con lo anterior Kachgal (2001), menciona que antes de la llegada de la revolución industrial el acto de posponer actividades era vista con objetividad, lo que a nivel social era entendida como una conducta de ser razonable; pero con la llegada de la revolución industrial, la procrastinación comienza a ser más analizada, y es así que se vuelve perjudicial, cuando el crecimiento de la sociedad depende de la productividad.

2.2.3. Dimensiones de procrastinación académica

El trabajo se realiza desde el modelo cognitivo conductual, en el cual se apoyó Busko en el año 1998 para realizar la Escala de Procrastinación Académica (EPA) que posteriormente fue adaptada en nuestro país por Álvarez en el 2010. Presentando las siguientes dimensiones de la procrastinación académica:

a) Autorregulación académica

La dimensión autorregulación académica mide el nivel en que los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y conductas. La autorregulación es un proceso

activo y constructivo de respuestas, dirigidas a la consecución de metas en el aprendizaje (Álvarez,2010).

Valle (2008) define la autorregulación académica como un proceso en el cual el estudiante es un ente activo de su aprendizaje, este establece sus metas y a lo largo del camino, conoce, regula y controla sus cogniciones, motivaciones y conducta con la intención de lograr sus objetivos.

Así también Pintrich (2000) denomina a la autorregulación académica como un proceso activo y constructivo mediante el cual el alumno establece objetivos para su aprendizaje, para lo cual regula, vigila, controla su cognición, motivación y comportamiento con la intención orientada a la consecución de sus metas. En otras palabras, el estudiante es un agente activo en la creación de su aprendizaje y utiliza herramientas y estrategias adecuadas que lo guíen al éxito académico.

Los estudiantes con altos niveles de procrastinación indican un bajo nivel de autorregulación, Mientras los niveles bajos de dilación denotan alumnos con elevados niveles de autorregulación.

b) Postergación de actividades

Álvarez (2010) refiere que esta dimensión mide el grado en que los estudiantes retrasan o posponen las tareas académicas, sustituyendo sus actividades por otras más agradables que no demanden mucho esfuerzo.

Ferrari (1995) señala que esta dimensión hace referencia a postergar la conclusión de una actividad, que por lo general origina una insatisfacción o malestar subjetivo.

Así mismo Pittman, Tykocinsk, Sandman-Keinan y Matthews (2008) mencionan que los individuos propensos a postergar sus tareas experimentan frecuentemente sensaciones de fastidio proveniente de la incertidumbre que ocasiona el ser consciente de no poder cumplir la tarea en el requerido momento, a esto se suma las sensaciones adversas que se presentan ante la ejecución de una tarea dificultosa y su buen desempeño. Consecuentemente el estudiante cree que no es capaz de llevar a cabo la tarea en el momento, por considerar que no tiene el potencial ni la capacidad suficiente, llegando a aplazar actividades que pongan en evidencia estas carencias, por lo cual, la conducta de postergar puede convertirse en un mecanismo de defensa para evitar los sentimientos de ansiedad que le provoca la tarea.

Los estudiantes que puntúan alto en esta dimensión son los que postergan las actividades consideradas tediosas hasta el final, remplazándolas por otras más satisfactorias, por lo que presentan desmotivación, inadecuados hábitos de estudio, mala organización y además experimentan sentimientos de culpa al no lograr un adecuado rendimiento académico.

2.2.4. Enfoques teóricos sobre la procrastinación académica

En este apartado se detallan los principales enfoques desde que se plantea la procrastinación académica.

a. Enfoque psicoanalítico y psicodinámico

El marco teórico de la teoría psicoanalítica y psicodinámica es la teoría más antigua desarrollada para explicar el comportamiento de manera general (Ferrari, Johnson y McCown, 1995). Matlin (como se citó en Natividad, 2014) hace referencia de que las primeras teorías acerca de la procrastinación provienen de la tradición psicodinámica, donde la infancia juega un rol muy importante en el desarrollo de la personalidad del adulto y la influencia de los procesos mentales inconscientes y conflictos internos en la conducta. Desde este enfoque se pueden comprender la razón de las conductas procrastinadoras y las dinámicas ocultas en la vida académica.

Freud (como se citó en Ferrari et al,1995) intentó explicar la tendencia de postergación basada en el concepto de evitar tareas. Freud ofrece un argumento, en el cual la ansiedad sirve como una señal de advertencia para el ego, de acuerdo con esto las tareas se evitan porque son una amenaza para el ego, cuando los individuos confrontan actividades peligrosas que no se pueden ejecutar. En este sentido, el ego al advertir la presencia de tareas amenazantes y por temor al fracaso, activaría su mecanismo de defensa y evitaría la realización de estas.

La mayoría de los teóricos psicodinámicos están de acuerdo que la personalidad de un individuo está estrechamente vinculada con sus experiencias infantiles y el estilo de crianza (Burns, et al., 1980). De acuerdo con esto, la conducta procrastinadora es comprendida como una representación de traumas y problemas de la infancia en el proceso de crianza. Asimismo, los teóricos psicoanalíticos también coinciden en que las expectativas

de los padres influyen en los rasgos de personalidad del individuo (Burns, et al., 1980). Missildine (1963) enfatizó el papel de los padres en el desarrollo de tendencias de la procrastinación. De acuerdo con él, el exceso de coacción en la familia provoca la procrastinación. Los estudiantes pueden sentirse extremadamente presionados por la aprobación de sus padres condicionada a buen rendimiento académico y por las altas expectativas que tienen sobre ellos, de esta manera pueden optar por rebelarse y poner a prueba sus propios límites, procrastinando. Missildine (como se citó en Ferrari, et al., 1995)

b. Enfoque motivacional

McClelland (como se citó en Rothblum, 1990) destaca que otro modelo que ha analizado la procrastinación es el motivacional, este modelo establece que la motivación de logro es un rasgo invariable, en la cual la persona emplea un conjunto de comportamientos que están destinados al logro del éxito en cualquier eventualidad presentada; por lo tanto, una persona tendrá opción de escoger dos posturas: la esperanza de obtener el éxito o el temor al fracaso; el primero hace alusión al logro motivacional y el segundo a la motivación para esquivar situaciones consideradas negativas para el individuo.

Este autor también explica que a partir de esta perspectiva el logro se entiende como una variable dependiente de un grupo entre los cuales se encuentran: la percepción de dificultad, atribuciones sobre el éxito y los niveles de ansiedad; Si el temor al fracaso tiene ventaja sobre la esperanza de éxito, los individuos estarán propensos a escoger tareas de las cuales adviertan que el éxito es seguro, de esta manera seguirán posponiendo las actividades que crean difíciles donde sea predictivo el fracaso (Ferrari et al,1995).

c. Enfoque conductista

Los conductistas explican el comportamiento aplazador basado en el entorno y las experiencias previas. Los niños han aprendido a posponer el tiempo para completar sus tareas especialmente si son desagradables, y dirigir su atención a otras actividades que les parecen más atractivas y con recompensas inmediatas (Jaradat, 2004).

Una aproximación hecha por los teóricos conductistas dirige su atención a comportamientos para evitar estímulos desagradables (Solomon y Rothblum, 1984). El condicionamiento de escape toma lugar cuando los individuos comienzan a realizar una tarea para posteriormente detenerse (Ferrari et al,1995). Provocando así la actitud de renunciar antes de que el trabajo se termine por completo. El condicionamiento por evitación sucede cuando los estudiantes hacen todo lo posible para evitar las tareas, lo que conlleva a retrasar los esfuerzos al comienzo del desarrollo de la tarea.

Ainslie (1975) desde su teoría acerca de la “recompensa engañosa”, señalaba que los individuos se encuentran condicionados para evitar tareas al recibir refuerzos con diferentes frecuencias. Ainslie señaló que las personas son propensas a escoger el refuerzo o recompensa a corto plazo en vez de los objetivos a largo plazo, ya que el refuerzo a corto plazo causa placer que se puede sentir inmediatamente. A partir de esto se entiende que los procrastinadores son aquellos que están acostumbrados a elegir recompensas a corto plazo, lo que obstaculiza el logro de objetivos a largo plazo, ya que los individuos están sumergidos en un círculo vicioso en busca del placer, que además incrementa la ansiedad a la tarea. Este aspecto es favorable para eludir las tareas, y origina una retroalimentación negativa que continuará repitiéndose en otras tareas en el futuro (Ferrari et al,1995). Por lo general los

estudiantes prefieren las recompensas instantáneas en lugar de esperar a un largo plazo, lo que será desfavorable para sus objetivos a futuro.

d. Enfoque cognitivo- conductual

El enfoque cognitivo- conductual es el modelo más popular para explicar el comportamiento y sus conceptos psicológicos, incluida la procrastinación. Este enfoque explica que el aprendizaje y la motivación de los estudiantes se producen a través de una interacción de comportamiento, factores cognitivos, y el medio ambiente (Gredler, 2005). La mayoría de los estudios sobre la procrastinación incluyen el efecto de las creencias irracionales en la postergación.

Ellis y Knaus (1977) denominaron a la procrastinación como un desorden emocional que estaba enraizado en el pensamiento irracional. Una de las creencias irracionales mantenidas por los procrastinadores es "Tengo que hacer algo bueno " que debe ser apreciado. Esta creencia tendrá consecuencias negativas cuando los individuos fallan en hacer algo de manera óptima. Esta creencia por lo general incita a las personas a retrasar el comienzo de la actividad por el miedo a cometer errores. A su vez esta creencia es considerada irracional debido a los altos estándares previamente establecidos que a menudo no se cumplen. Estas creencias irracionales también son probables que ocasionaran retraso en el inicio, ejecución y finalización de otras actividades. Para los procrastinadores, aplazar una tarea es un buen motivo, porque pueden atribuir su fracaso a la falta de tiempo o su inactividad, mas no a su incapacidad.

Además, Ellis y Knaus (1977) encontraron 11 pasos que parecen ser inevitables para los procrastinadores:

1. Desea realizar una tarea,
2. Toma la decisión de hacerlo
3. Retrasa innecesariamente hacerlo
4. Observa la desventaja
5. Continúa posponiendo el trabajo en las tareas
6. Se regaña por la procrastinación
7. Continúa postergando
8. Completa tareas en el último minuto o nunca las completa
9. Se siente fastidiado
10. Se asegura de no postergar de nuevo, y, por último
11. Poco después, vuelve a procrastinar

Durante este proceso de once pasos, el individuo experimenta sentimientos desagradables, tales como, ansiedad, depresión y desesperación acompañados de baja autoestima y sentimientos de incapacidad que son experimentados en un ciclo vicioso (Ellis y Knaus, 1977).

2.2.5. Tipos de procrastinación

a) Tipos de procrastinación según Chu y Choi (2005)

Los autores tipificaron a la procrastinación académica en dos categorías para describir la postergación de las responsabilidades, las cuales fueron:

- **Procrastinación activa**

La procrastinación activa, no tiene un impacto negativo en la efectividad del estudiante. Los resultados demuestran que el procrastinador activo podría estar expuesto a beneficios a mediano plazo por la tendencia a posponer la culminación de sus tareas, por lo que trabajan mejor bajo presión. De esta manera los procrastinadores activos tienen la capacidad de tomar decisiones de forma oportuna, conocen sus tiempos y tienen control sobre este, presentando estilos de afrontamiento adecuados.

- **Procrastinación pasiva**

Es el tipo de procrastinación estándar, tiene lugar cuando los estudiantes no tienen la intención de postergar sus actividades, pero por lo general terminan haciéndolo, la razón vendría a ser la falta de capacidad en el desarrollo y culminación de la tarea en el tiempo requerido, por el cual experimentan sentimientos negativos.

b) Tipos de procrastinación según Ferrari, J; Johnson, J & McCown, W. (1995)

Estos autores destacan tres tipos de procrastinadores:

- **Procrastinador tipo arousal**

Este tipo se caracteriza por buscar las sensaciones que provienen del acto de procrastinar, quiere decir que la persona busca experimentar la emoción intensa proveniente del culminar la actividad al final; porque la vivencia como un refuerzo positivo. El procrastinador tipo arousal es propenso a tener pensamientos; tales como: “yo trabajo mejor bajo presión”.

- **Procrastinador tipo evitativo**

Se caracteriza por que el individuo evita el desarrollo de una actividad por falta de motivación. Es válido resaltar que las tareas son evitadas de forma intrínseca o por el temor al fracaso. Se hace notorio el temor a enfrentar las limitaciones personales. El individuo realiza una autoevaluación, donde evita desarrollar las actividades por miedo a hacer notoria su incapacidad, lo que ocasiona sentimientos negativos.

- **Procrastinador tipo decisional**

Este tipo es característico por ser racional, lo que quiere decir que el individuo posterga la decisión de empezar la actividad, en contraste con los anteriores procrastinadores donde predomina más el tipo conductual. En este tipo las personas suelen presentar ansiedad, temor al riesgo, irresponsabilidad, habilidades interpersonales inadecuadas e inseguridad sobre el desempeño personal.

2.2.6. Causas de la procrastinación académica

Natividad (2014) considera las principales causas de procrastinación las siguientes:

a) Aversión a la tarea

Uno de las principales razones para que las personas pospongan las tareas académicas es la aversión a la tarea (Steel, 2007). La aversión a la tarea suele ser definida en la medida que realizar una tarea académica trae como resultado un sentimiento desagradable y de fastidio para el individuo (Blunt y Pychyl, 2000). Por ende, el individuo pospone el inicio y culminación de sus actividades al percibirlas frustrantes, difíciles y porque no se encuentran motivados en su realización.

Las estudiantes intentan eludir estímulos adversos, en consecuencia, cuanto más aversiva sea la tarea, mayor probabilidad que el individuo trate de evitarla procrastinando (Natividad, 2014). Las personas en general siempre están en la búsqueda de sentimientos placenteros que provoquen bienestar y los estudiantes no son ajenos a esto; sin embargo, no logran eludir las consecuencias de no cumplir con sus obligaciones, que trae consigo carga de tareas, lo que su vez ocasiona estrés y baja calidad en su ejecución.

b) Miedo al fracaso

El miedo al fracaso es una de las causas principales para procrastinar, y más importante aún, los estudiantes cuya particularidad es el miedo al fracaso como razón para procrastinar, tienen tendencia a realizarlo de forma exclusiva (Salomon y Rothblum 1984). Por lo tanto, los procrastinadores académicos suelen ser propensos a no realizar sus actividades por el temor al fracaso, lo que hace notar su falta de iniciativa, motivación y entusiasmo por terminarlas.

La procrastinación académica basada en el miedo al fracaso, se sitúa en la asimilación que hace el estudiante entre su capacidad, su competencia y sus resultados (Burka y Yuen, 1983). Pues, los resultados académicos se transforman en un reflejo de las capacidades personales, que al mismo tiempo son equivalentes a la capacidad intelectual, que determina lo que el individuo estima de su valor como persona (Clariana, 2009). Para los estudiantes postergar las actividades es una buena idea, ya que pueden atribuir su fracaso a la falta de tiempo o inactividad y no a su incapacidad para realizarla (Cox, 2009; Beery, 1975; Thompson, 1999). De esta manera protegen su autoestima y esta no se ve dañada, al considerarse a ellos mismos ociosos o perezosos, pero no insuficientes.

c) Gestión del tiempo

Perder el tiempo por lo general es una conducta que se adjudica a los procrastinadores, no es de sorpresa que una inadecuada gestión de tiempo sea una probable causa de procrastinación académica y que se haya convertido en una variable significativa en el análisis del constructo (Natividad 2014). Por su parte Díaz-Morales, Ferrari y Cohen (2008) mencionan que el tiempo es un elemento fundamental en las investigaciones referentes a la procrastinación, así mismo Levi y Ramim (2012) señalan que una apropiada gestión el tiempo se inclina a reducir este comportamiento de manera efectiva.

McGhie (2012) concluyó que no administrar el tiempo de una manera efectiva y ceder a la procrastinación, dará como resultado que los estudiantes experimenten la carga de trabajo como un desafío. En efecto no administrar, ni organizar bien el tiempo, trae como consecuencia la acumulación de actividades; también es importante resaltar que la realización de varias actividades a la vez, traerá como resultado un inadecuado desarrollo de estas. Por otro lado, no es difícil deducir que los estudiantes que no gestionan apropiadamente su tiempo, estarán más propensos a inmiscuirse en actividades distractoras y de ocio.

d) Perfeccionismo

El perfeccionismo ha sido definido como la inclinación a instaurar elevados estándares de desempeño en combinación con una elevada autocrítica y creciente preocupación por perpetuar equivocaciones (Frost, Marten, Lahart, y Rosenblate, 1990). Por su parte Burka y Yuen (1983) notaron que los procrastinadores ponen en manifiesto varias

características cognitivas relacionadas con el perfeccionismo, agregando la predilección a acentuar el valor de contar siempre con éxito y autoimponerse demandas poco reales.

Los individuos procrastinadores tienen inclinación a ser perfeccionistas, establecen e implantan metas difíciles de realizar y poco realistas, en efecto, no son aptos para adecuarse a la acción, en lo referente a la procrastinación académica el no lograr altas calificaciones, ocasiona que en el estudiante se cree la idea de no ser valioso (Knaus, 1997). Cuando la postergación viene como resultado de una demanda de perfección inadaptada, un estudiante puede dudar de su capacidad para realizar la tarea hasta culminarla. Su demanda interna para un rendimiento perfecto establece la valla muy alta.

2.2.7. Consecuencias de la procrastinación académica

Estudios e investigaciones coinciden en que un bajo rendimiento académico y el estrés académico son las principales consecuencias de la procrastinación académica.

a) Bajo rendimiento académico

La procrastinación académica tiene un impacto perjudicial en el rendimiento académico, incluyendo calificaciones más bajas y promedios de notas más bajas (Beck, Koons, y Milgrim, 2000; Ferrari y Tice, 2000). Es de suponer que los estudiantes procrastinadores obtengan un bajo rendimiento académico ya que desarrollan sus tareas a último momento, lo cual tendrá consecuencias en la calidad de la tarea, ya que serán presentadas solo por cumplir. Además, los procrastinadores están distraídos con actividades de ocio, desenfocando su atención de sus logros académicos.

Hen y Goroshit (2012) consideraron la procrastinación académica como un impedimento para el éxito académico de los estudiantes. Por lo tanto, se puede afirmar que la procrastinación académica es un obstáculo de logro académico, una idea que se apoya en el hallazgo de McCloskey (2011) en los EE. UU donde encontró que la postergación está relacionada negativamente con el promedio de calificaciones del semestre (GPA). Los estudiantes que presentan procrastinación académica no tiene ningún tipo de estrategia para la realización de actividades, por lo que se hace notoria la conducta problema, por otro lado, un alumno que compromete estrategias cognitivas para la realización de tareas, no manifiesta comportamientos procrastinadores (Sanchez, 2010). Por ende, se infiere que los estudiantes con problemas de procrastinación, no involucran procesos, como, la atención, memoria, la autorregulación, al confrontar agentes distractores.

b) El estrés académico

Los estudiantes que postergan sus tareas, son conscientes que luego les quedará poco tiempo para la ejecución de las mismas, lo que les producirá altos niveles de estrés (Polo, 1996). Cuando se evita una determinada tarea, la distracción por la que es remplazada, puede no conseguir que la tarea desaparezca completamente de la mente del procrastinador, y puede reaparecer con frecuencia y ocasionar efectos internos negativos (Wegner, 1994). El pensamiento incontrolado sobre la tarea evitada se produce frecuentemente, ocasionando estrés y ansiedad.

Generalmente los alumnos que postergan sus tareas señalan sentir un alivio momentáneo, en el acto de retrasar su desarrollo, lo que al final se transforma en altos niveles de estrés vinculados a los esfuerzos por finalizarlas a último momento (Natividad 2014). Sumado a esto, no solo es en los momentos finales agitados cuando padecen las

consecuencias de sus postergaciones, también experimentan angustia al superar las fechas límite, debido a que deben enfrentar los resultados de haber desarrollado las actividades en el último momento con nivel significativamente inferior de lo que sus capacidades permiten (Milgram, 1998).

Cuando las personas están expuestas al estrés durante largos períodos de tiempo, los efectos negativos significativos pueden ocurrir, como personas que desarrollan enfermedades mentales, que incluyen trastornos de ansiedad o depresión (Ferrari, 1995). Además de esto, los individuos se sentirán más fatigados con mayor facilidad y la disminución de los niveles de energía, hará que la cantidad de tareas sean más difíciles de perseguir.

2.2.8. Definiciones conceptuales

- **Autorregulación académica:** Hace referencia a los pensamientos, sentimientos y acciones que se tienen en el proceso de consecución de una meta específica (Zimmerman, 2002).

- **Aversión a la tarea:** Es definida como la incertidumbre y el aburrimiento que subyace a las nociones de cuán desagradable puede ser realizar una tarea (Lay, 1990; Solomon y Rothblum, 1984).

- **Estudiante:** Persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza. (Diccionario RAE, 2018).

- **Educación secundaria:** Es el tercer nivel de educación básica y dura cinco años, está orientada al desarrollo de competencias que posibiliten a los estudiantes acceder a conocimientos científicos, humanísticos y tecnológicos en cambio permanente. Fortalece la identidad personal y social del alumnado (MINEDU, 2016).

- **Estrés académico:** Es la angustia mental con respecto a cierta frustración anticipada relacionada con el fracaso académico o incluso el desconocimiento de la posibilidad de tal fracaso (Sikand, 2016).

- **Miedo al fracaso:** Es una tendencia disposicional a evitar el fracaso en la conformación de logros, porque se percibe que la humillación y la vergüenza del fracaso son abrumadoras (Elliott y Thrash, 2004)

- **Postergación de actividades:** La postergación de actividades implica la conducta de retrasar o postergar alguna actividad o situación que debe ser considerada, debido a que suele ser remplazada por otra más atractiva, pero poco importante (Quant y Sánchez 2012).

- **Procrastinación:** Es el acto de retrasar sin razón alguna una actividad, lo que ocasiona que el individuo experimente sensaciones de incomodidad, por este motivo es, que las personas reflejan un patrón de evitación frente a las circunstancias que implican un alto precio de respuesta o donde evalúan como limitadas las probabilidades de lograr un buen grado de satisfacción en relación con su desempeño (Rothblum 1990).

- **Procrastinacion académica:** La procrastinación académica puede definirse como el aplazamiento de los objetivos académicos hasta el punto en que el rendimiento óptimo se vuelve altamente improbable, lo que resulta en un estado de sufrimiento psicológico (Ellis y Knaus, 1977; Ferrari, Johnson y McCown, 1995).

- **Rendimiento académico:** Involucra el cumplimiento de logros, metas y objetivos fijados en el programa o asignatura que sigue un alumno, reflejado a través de calificaciones, las cuales son resultado de una evaluación que incluye la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos (Caballero, Abello y Palacio 2007).

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

La presente investigación es de tipo descriptiva, puesto que se limita a observar y describir el comportamiento de un grupo de individuos sin intervenir sobre él de ninguna forma. La investigación descriptiva es el tipo de investigación donde se describe, situaciones, fenómenos, contextos, en detalle tal como son y de la manera que se manifiestan (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

La investigación según el enfoque es cuantitativa, debido a que la recolección de los datos se basa en el análisis y medición, a través de métodos estadísticos. Los estudios de enfoque cuantitativo procuran hallar con exactitud las mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar los resultados (Hernández et al., 2014).

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de investigación es no experimental de corte transversal, debido a que la recolección de datos se realiza en una fase de tiempo determinado; es decir en un único tiempo y un solo momento. (Hernández et al., 2014).

El diseño no experimental se realiza sin manipulación deliberada de la variable, se trata de investigaciones en las cuales no se altera la variable independiente de forma intencionada para ver su efecto en otras variables. Es decir, se observan los hechos tal cual se presentan en su entorno real. (Hernández et al., 2014).

De lo previamente mencionado por los autores, se deduce, que la labor del investigador que hace uso de este tipo de diseño se resume a la observación, teniendo un papel pasivo y limitándose a recolectar la información de la forma tal cual se da en un entorno.



Figura 1. Diseño de la investigación

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (estudiantes de cuarto y quinto de secundaria)

3.3. Población y muestra

- **Población**

La población de estudio está conformada por estudiantes de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College”, del distrito de San Martín de Porres.

- **Muestra**

La muestra es de tipo censal, debido a que se evaluó a la totalidad de estudiantes presentes que está conformada por 50 estudiantes de cuarto y quinto grado de educación secundaria, de ambos sexos.

Criterios de inclusión de los participantes:

- Estudiantes de 15 a 17 años
- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes de cuarto y quinto de secundaria
- Estudiantes presentes el día de la evaluación

Criterios de exclusión de los participantes:

- Estudiantes pertenecientes a primero, segundo y tercero de secundaria.
- Estudiantes de 14 a menos y de 18 a más
- Estudiantes que no asistieron el día de la evaluación

3.4. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable de estudio es la procrastinación académica, los factores sociodemográficos para caracterizar la muestra son el sexo, edad y grado de estudios.

Además, la variable procrastinación académica presenta categorías o dimensiones de las cuales se derivan los indicadores. Las categorías o dimensiones de la variable son: autorregulación académica y postergación de actividades. A continuación, se dará conocer de manera más detallada los indicadores correspondientes a cada dimensión, a través de la matriz de operacionalización.

Tabla 1

Matriz de operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Índice	Instrumento
Procrastinación académica	Es la tendencia a postergar siempre o casi siempre una actividad académica; o prometer efectuarla más adelante, por medio de justificaciones y excusas para evitar la culpa (Busko, 1998).	Puntajes obtenidos en la escala de procrastinación académica, Álvarez (2010)	Autorregulación académica	. Prepararse anticipadamente . Desarrollar las tareas anticipadamente . Invertir tiempo en estudiar . Utilizar recursos necesarios para cumplir con las tareas	2,5,6,7,10, 11,12,13,14	Siempre (S) Casi siempre (CS) A veces (A) Pocas veces (CN)	Escala de Procrastinación Académica (Deborah Ann Busko), 1998. Adaptación por Oscar Álvarez (2010)
			Postergación de actividades	. Aplazar actividades . Esperar el último momento para comenzar las actividades	1,3,4, 8,9,15, 16	Nunca (N)	

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que sirvió para medir el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Peruano Canadiense San Diego College” de San Martín de Porres, el cual consta de 16 ítems, que se miden con una escala de Likert. A continuación, se detalla el instrumento aplicado:

FICHA TÉCNICA: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

- **Autor:** Deborah Ann Busko (1998)
- **Adaptación peruana:** Óscar Ricardo Álvarez Blas (2010)
- **Forma de Administración:** Individual y colectiva
- **Ámbito de Aplicación:** Estudiantes de educación secundaria
- **Duración:** 8 a 12 minutos (aprox.)
- **Descripción del cuestionario:** El instrumento está constituido por 16 reactivos de tipo cerrado y de opción de respuesta variada (escala de Likert). Las preguntas son cerradas, permitiendo así evaluar con fiabilidad la tendencia hacia la procrastinación académica. El cuestionario evalúa 2 factores o dimensiones de la procrastinación académica.
- **Calificación:** Las respuestas se califican en valores que van del 1 al 5, detalladas a continuación.

Tabla 2

Escala de Calificación del Cuestionario

1	2	3	4	5
Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca

- **Baremo:** La baremación sirve para efectos de interpretación de los resultados de la variable de investigación, está ordenado por rangos y contempla todos los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y de la variable en general.

Tabla 3

Baremo de interpretación de la variable

Categorías	I	II	Total
Bajo	9-19	7-14	16-34
Promedio	20-31	15-24	35-56
Alto	32-45	24-35	57-80

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 4

Datos sociodemográficos según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	28	56%
Masculino	22	44%
Total	50	100%

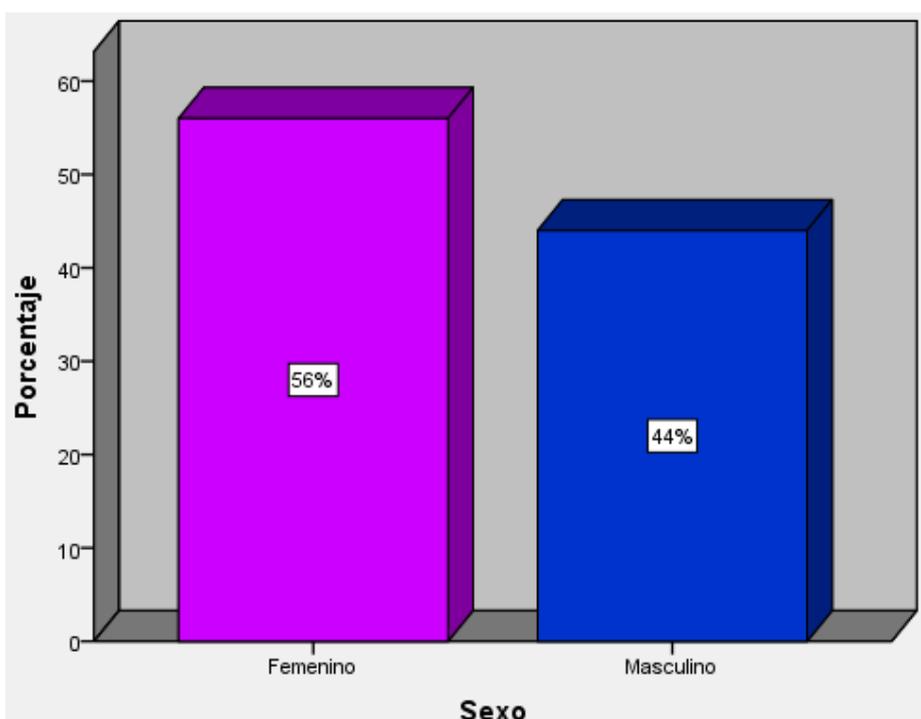


Figura 2. Datos sociodemográficos según el sexo

Interpretación: Los resultados obtenidos en la investigación determinan que el mayor porcentaje de estudiantes que participaron en el estudio son del sexo femenino 28 (56%) y 22 (44%) son del sexo masculino.

Tabla 5

Datos sociodemográficos según la edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
15	15	30%
16	26	52%
17	9	18%
Total	50	100%

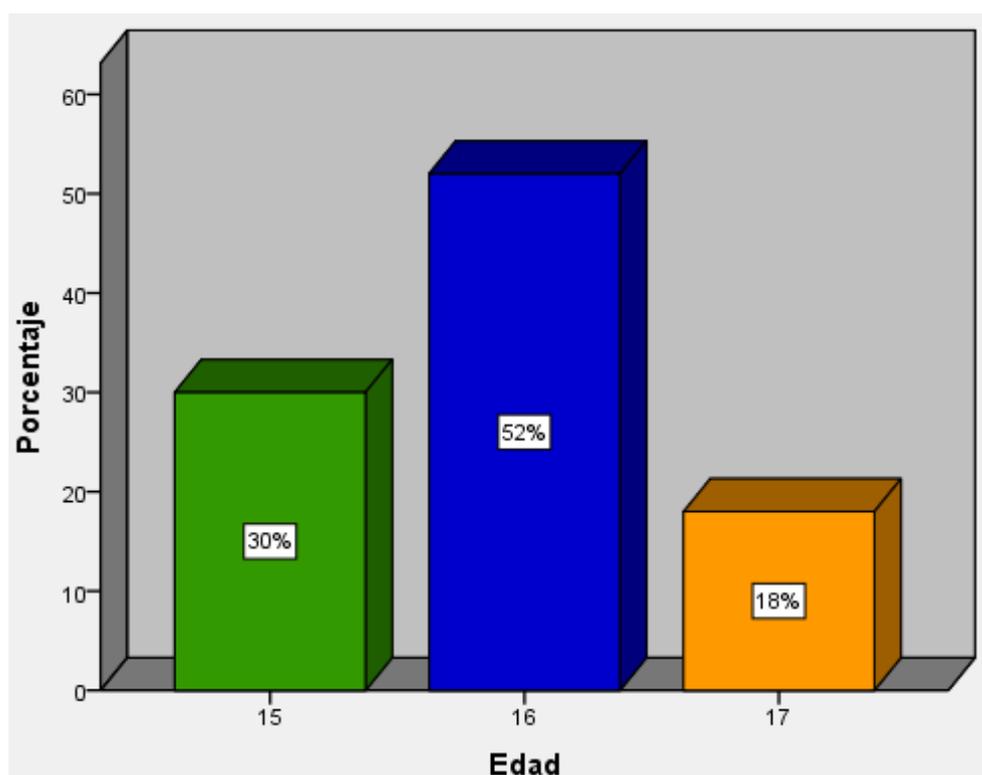


Figura 3. Datos sociodemográficos según la edad

Interpretación: Los resultados obtenidos de acuerdo a la edad demuestran que la mayor proporción de estudiantes se encuentra en la edad de 16 años (52%), seguido de la edad de 15 años (30%) y en menor proporción la edad de 17 años (18%).

Tabla 6

Datos sociodemográficos según el grado de estudios

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Cuarto	23	46%
Quinto	27	54%
Total	50	100%

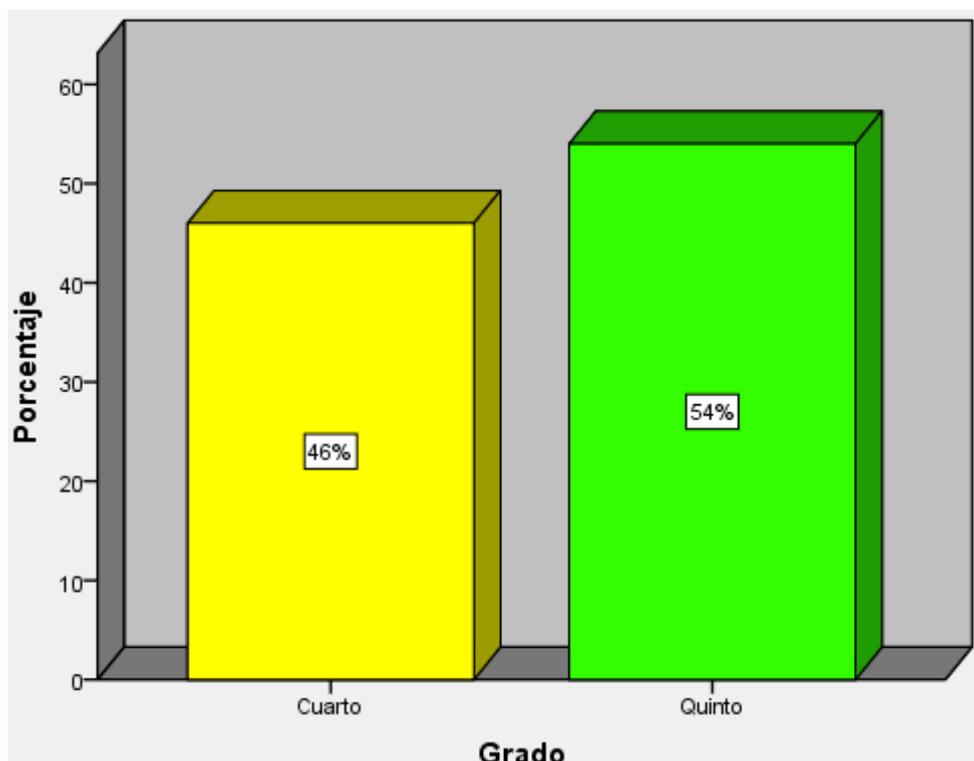


Figura 4. Datos sociodemográficos según el grado de estudios

Interpretación: Los resultados obtenidos de acuerdo al grado de estudios demuestran que la mayor proporción de estudiantes se encuentran en quinto grado de secundaria 27 (54%) y en menor proporción se encuentran en cuarto grado de secundaria 23 (46%).

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 7

Nivel de procrastinación académica

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	6%
Promedio	35	70%
Alto	12	24%
Total	50	100%

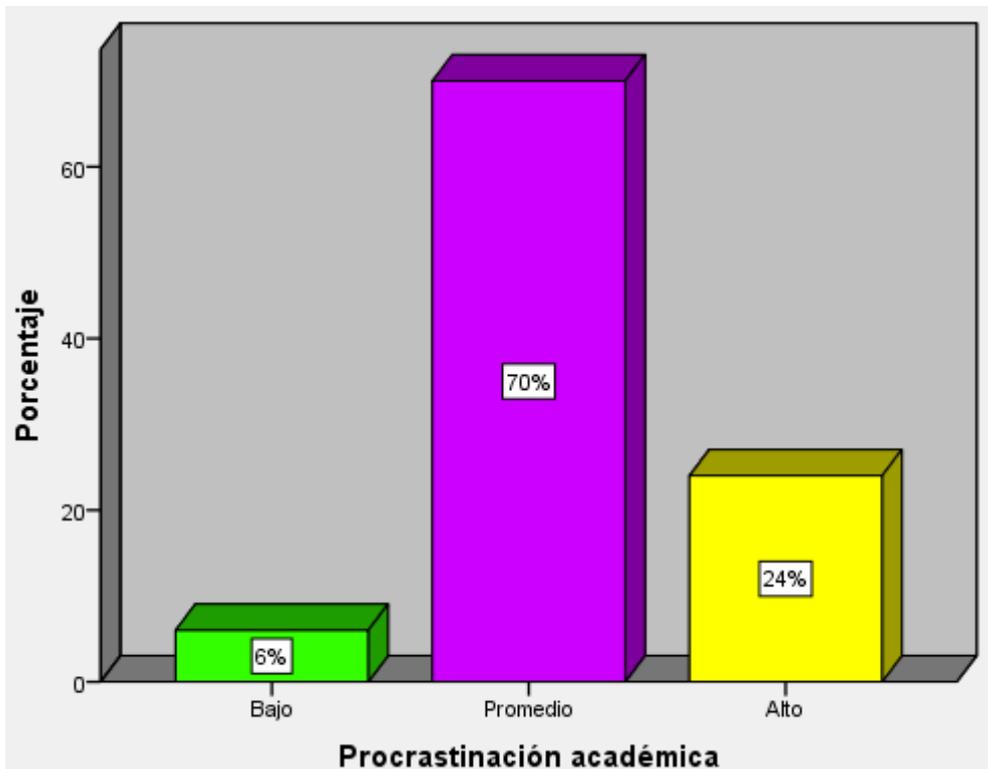


Figura 5. Nivel de procrastinación académica

Interpretación: De acuerdo a la variable procrastinación académica, los resultados obtenidos determinan que el nivel de los estudiantes en promedio es un 70 %, seguida de un nivel alto en un 24% y bajo en un 6%.

Tabla 8

Nivel de procrastinación académica según la dimensión autorregulación académica

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	8%
Promedio	34	68%
Alto	12	24%
Total	50	100%

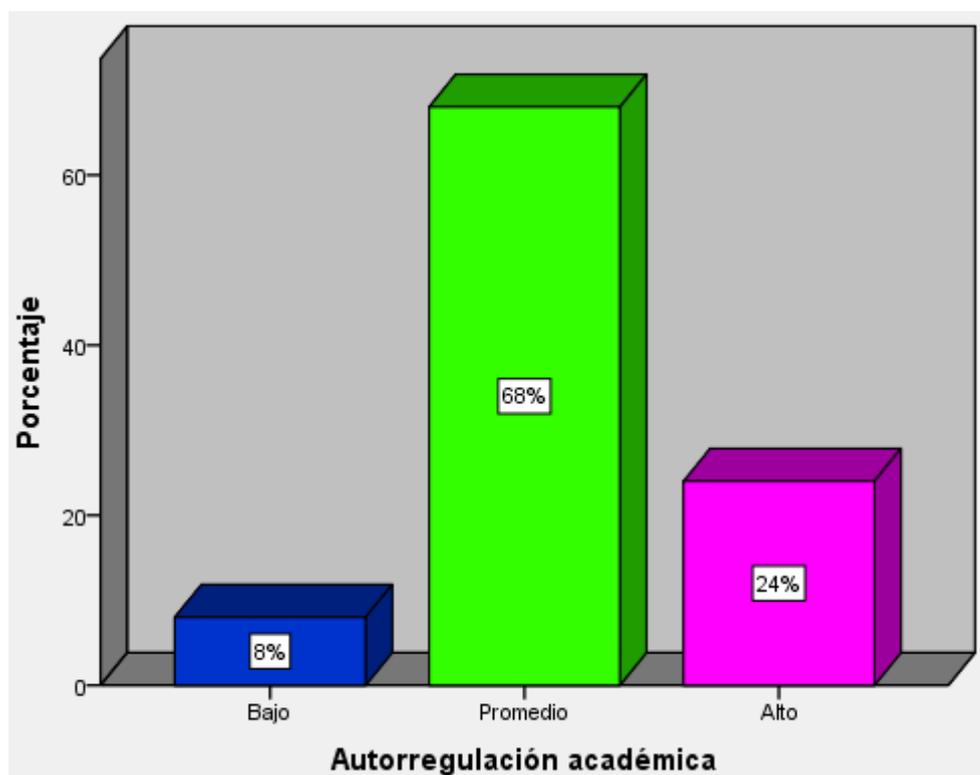


Figura 6. Nivel de procrastinación académica según la dimensión autorregulación académica.

Interpretación: De acuerdo a la dimensión autorregulación académica, los resultados obtenidos determinan que el 68% se encuentra en un nivel promedio, seguida de un 24% que se encuentra en un nivel alto y un 8% se encuentra en un nivel bajo.

Tabla 9

Nivel de procrastinación académica según la dimensión postergación de actividades

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	8%
Promedio	26	52%
Alto	20	40%
Total	50	100%

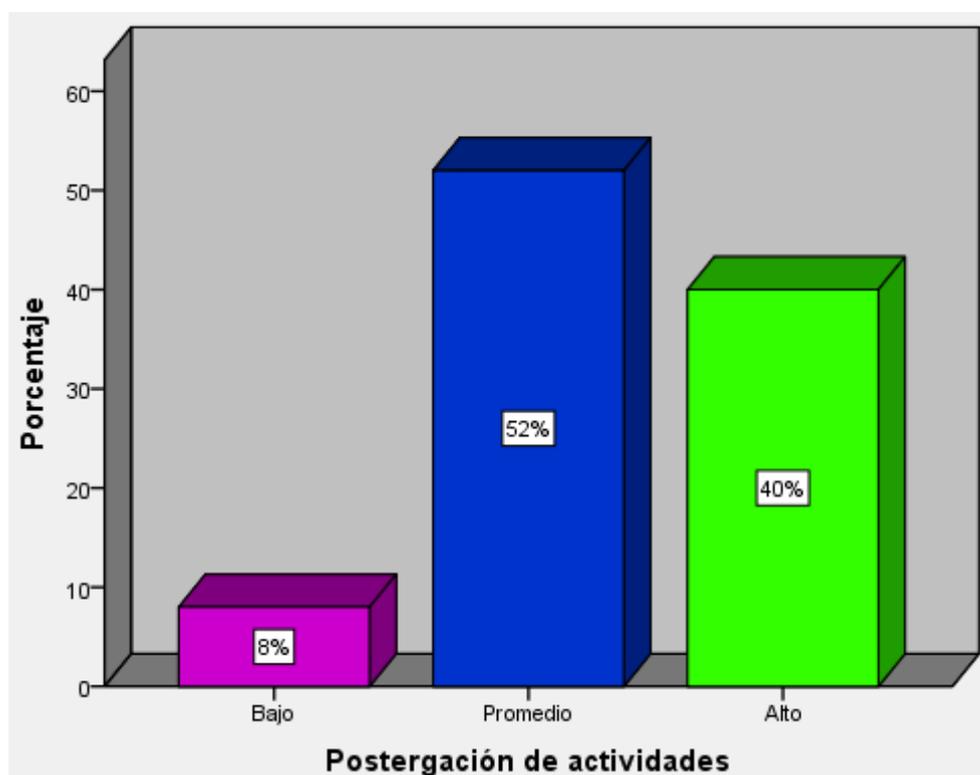


Figura 7. Nivel de procrastinación académica según la dimensión postergación de actividades.

Interpretación: De acuerdo a la dimensión postergación de actividades, los resultados obtenidos determinan que el 52% se encuentra en un nivel promedio, seguida de un 40% que se encuentra en un nivel alto y un 8% se encuentra en un nivel bajo.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para fines del procesamiento de la información recogida, se elaboró una base de datos en una tabla de Excel, ordenado por dimensiones con sus respectivos ítems donde se fue consignando el valor de la respuesta elegida. Luego se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, para establecer el rango del baremo al que pertenece.

Luego se seleccionó la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores al Programa SPSS 22, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron finalmente las tablas y figuras, que resumen los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada nivel o escala del baremo. Permitiendo un mejor análisis y comprensión de la realidad encontrada.

4.4. Discusión de los resultados

En este capítulo, se analizan los resultados encontrados en la muestra de estudio, estableciendo la coincidencia o diferencia con las teorías y determinaciones brindadas por otros autores sobre la misma temática de investigación.

El propósito de este estudio fue determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018. Los resultados obtenidos determinan que el mayor porcentaje de alumnos (70%) se encuentra en el nivel promedio, seguida de un (24%) que se encuentra en un nivel alto y (6%) en un nivel bajo.

Estos resultados coinciden con el resultado encontrado por Álvarez, M. (2018) en su investigación titulada “*Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*”, donde concluye que los estudiantes procrastinan de manera media en un 81 %. Estos resultados también coinciden con los encontrados por Durán, C. y Moreta, C. (2017) en su estudio titulado “*Procrastinación académica y Autorregulación emocional en estudiantes universitarios*”, en el cual concluye que el 58, 3% procrastinan de manera moderada según la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el 61,0% de los estudiantes muestran procrastinación moderada, según la Adaptación Argentina de la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS). Po ende, se infiere que en la etapa secundaria y universitaria es donde se presenta con más frecuencia procrastinación académica, la cual al no ser abordada en la educación secundaria tiende a continuar en la etapa universitaria.

En el presente estudio se encuentra en un nivel promedio un mayor porcentaje de alumnos (70%), con estos estudiantes se debe hacer un seguimiento, puesto que están adoptando la práctica de conductas procrastinadoras, las cuales al no ser abordadas irán en incremento perjudicando el rendimiento académico del estudiante Así mismo un significativo porcentaje de estudiantes (24%) se encuentra en un nivel alto, lo que es una realidad preocupante, estos son los alumnos con los cuales hay que realizar una observación sistemática, debido a que presentan una falta de responsabilidad elevada con sus obligaciones académicas. Son estudiantes que están poniendo en riesgo su futuro académico al incurrir en hábitos no saludables de procrastinación, remplazándolas por actividades de ocio superfluas, pero de mayor interés. Por otro lado, se encuentra un mínimo de estudiantes (6%) en nivel bajo, estos son estudiantes que regulan bien su proceso de aprendizaje y obtienen resultados académicos positivos.

En la dimensión autorregulación académica los estudiantes en su mayoría alcanzan el nivel promedio 70%, seguida de un nivel alto 24%. Este resultado coincide con lo establecido por Tuesta, J. (2018) en su investigación titulada *“Procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana”*, donde concluye que el 74,29 % de participantes se encuentran en un nivel promedio, seguida de un 24,29% en un nivel alto. Por tanto, se infiere que los estudiantes no controlan sus actividades académicas apropiadamente, debido a que no siempre utilizan estrategias ni planificación adecuada.

Por otro lado, en la dimensión postergación de actividades se determina que el 52% de estudiantes se encuentra en un nivel promedio, seguida de un 40% en un nivel alto y 8% en un nivel bajo. En el estudio desarrollado, en la dimensión postergación de actividades se encuentra en un nivel alto 40% de alumnos, los cuales son un grupo representativo de estudiantes, que manifiesta una clara tendencia de postergar las actividades académicas, sustituyéndolas por otras más atractivas que no demanden mucho esfuerzo. Con este grupo de estudiantes es necesario realizar un seguimiento regular para que sus conductas no tengan serias consecuencias en su rendimiento académico; y que estas a su vez no repercutan negativamente en otras áreas de su vida. Estos resultados difieren de los establecidos por Tuesta, J. (2018) y Valle, M. (2017) en Perú donde predominaron los niveles altos.

En general, habiendo establecido coincidencia en varios de los factores analizados en la presente investigación comparado con los resultados de otros autores e instituciones, se fortalece la necesidad del estudio de la variable procrastinación académica porque tiene serias repercusiones en el rendimiento académico, el futuro académico, la salud emocional y la dinámica familiar del estudiante.

4.5. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones:

- El nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” en promedio es un 70%, seguida de un nivel alto en un 24 %, lo que demuestra que existe la tendencia predominante de procrastinar en las actividades académicas, demostrando una falta de responsabilidad estudiantil elevada.
- En la dimensión autorregulación académica se determina que el 68% se encuentra en un nivel promedio, seguida de un 24% que se encuentra en un nivel alto, lo cual indica una tendencia a procrastinar por parte de los estudiantes que no regulan adecuadamente su proceso de aprendizaje, no siempre estableciendo metas ni teniendo planificación estratégica para alcanzarlas.
- En la dimensión postergación de actividades se determina que el 52% se encuentra en un nivel promedio, seguida de un 40% que se encuentra en un nivel alto, lo que denota una tendencia negativa a postergar actividades orientadas a un adecuado desempeño académico, remplazándolas por actividades de ocio que resulten más atractivas para el estudiante.
- Los datos sociodemográficos según el sexo determinan la presencia en una mayor proporción de estudiantes de sexo femenino 56% (28) en comparación de 44% (22) de sexo masculino, lo cual determina que la población femenina en mención tiene un mayor índice de procrastinación.

- En los datos sociodemográficos de acuerdo a la edad se encuentra que 30% son personas de 15 años, 52% son personas de 16 años y 18% son personas de 17 años, lo cual demuestra que el rango de edad de 16 años presenta mayor procrastinación.
- En los datos sociodemográficos de acuerdo al grado de estudios se encuentra que 54% son estudiantes que cursan el quinto grado y 46% estudiantes de cuarto grado, lo que refleja la presencia de mayor procrastinación en quinto año de secundaria.

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones establecidas, se brinda las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda al departamento psicológico de la institución educativa diseñar un plan de intervención orientado a disminuir la procrastinación académica, dado que se ha encontrado niveles promedios y altos, dicho plan debe brindar herramientas, que garantice pautas a seguir para lograr un adecuado desarrollo de las actividades académicas.
- Se recomienda a la institución educativa coordinar con los docentes la ejecución de talleres motivacionales, orientados a motivar al estudiante en la consecución de sus objetivos personales y se sienta competente en la realización de sus tareas, reflexionando sobre los beneficios de la autorregulación académica y de un aprendizaje sostenido y autónomo.
- Se recomienda al departamento psicológico de la institución educativa, llevar a cabo talleres de control personal, esto ayudara al estudiante a hacer selecciones correctas y evitar la postergación de actividades, al lograr una mejor comprensión de sus fortalezas y debilidades, los alumnos podrán fortalecer su autoeficacia y su autoestima.
- Se recomienda a los docentes tratar en las horas de tutoría el tema de procrastinación académica, para que los estudiantes tomen conciencia de las consecuencias negativas de la procrastinación académica para su futuro profesional y laboral, y de donde salga de ellos mismos su mecanismo de solución u enfrentamiento.

- Se recomienda a la institución educativa llevar a cabo escuela para padres, donde se dé a conocer la variable procrastinación académica, sus causas y consecuencias perjudiciales para el rendimiento académico del estudiante. De esta manera los padres estarán alertas y trabajarán de la mano con la institución para su prevención.

- Se recomienda al departamento psicológico realizar charlas vocacionales, para los estudiantes que están próximos a dejar el colegio; de esta manera podrán identificar sus intereses y conocer sus habilidades orientados a la elección de una carrera universitaria, que contribuya con su desarrollo profesional.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

¡Solo hazlo!

5.1 Descripción del problema

El nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa “Peruano Canadiense San Diego College” en promedio es un 70%, seguida de un nivel alto en un 24 %, lo que demuestra que existe la tendencia predominante de procrastinar en las actividades académicas, demostrando una falta de responsabilidad estudiantil elevada. En la dimensión autorregulación académica se determina que el 68% se encuentra en un nivel promedio, seguida de un 24% que se encuentra en un nivel alto, lo cual indica una tendencia a procrastinar por parte de los estudiantes que no regulan adecuadamente su proceso de aprendizaje, no siempre estableciendo metas ni teniendo planificación estratégica para alcanzarlas. En la dimensión postergación de actividades se determina que el 52% se encuentra en un nivel promedio, seguida de un 40% que se encuentra en un nivel alto, lo que denota una tendencia negativa a postergar actividades orientadas a un adecuado desempeño académico, remplazándolas por actividades de ocio que resulten más atractivas para el estudiante.

Por lo tanto, se planifica, la creación de un programa que busca reducir las conductas procrastinadoras que perjudican el desempeño académico en los estudiantes; así mismo se busca prevenir las futuras conductas de procrastinación para evitar que influya en el rendimiento académico del alumno.

5.2 Objetivos

5.2.1 Objetivo general

Potenciar el compromiso académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, a través del programa de intervención "Solo hazlo" para lograr un buen desempeño y éxito académico.

5.2.2 Objetivos específicos

Mejorar el nivel de autorregulación académica en estudiantes, mediante el establecimiento de metas, planificación y organización.

Reducir los niveles de postergación de actividades en estudiantes, reforzando la responsabilidad en el cumplimiento de actividades prioritarias.

5.3 Justificación

Desarrollar un programa de intervención para abordar la variable procrastinación académica es muy significativo, teniendo en cuenta que es uno de los principales males que afecta la educación en nuestros días, originando frustración y baja autoestima en el estudiante, al no ser capaz de cumplir con las demandas educativas.

La ejecución de este programa de intervención será de utilidad para los alumnos, porque se les brindará técnicas y herramientas para desarrollar hábitos que le permitan un adecuado desempeño académico. De esta manera, no solo se estará contribuyendo con el futuro académico del estudiante, sino que también serán beneficiados los padres de familia y la institución educativa.

El programa de intervención “Solo hazlo” tiene por objetivo modificar la conducta procrastinadora, a través de técnicas cognitivas, conductuales y psicoeducativas que motiven al estudiante a alcanzar sus metas. Los estudiantes podrán reconocer la conducta problema y las consecuencias que este aspecto genera y serán capaces de controlarlas y manejarlas.

5.4 Alcance

Este programa está dirigido al sector educativo, específicamente a 50 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, de ambos sexos y edades entre 15 y 17 años.

5.5 Metodología

El presente programa de intervención presenta técnicas del enfoque cognitivo, conductual y psicoeducativo, que están orientadas a la consecución de objetivos establecidos, a través de técnicas del análisis de casos, establecimiento de metas, técnicas de estudio, debate grupal, técnicas de control de emociones, entre otras. El programa consta de nueve sesiones con duración de 60 minutos cada una, que serán realizadas una vez por semana en el horario de 5.00 a 6.00 pm, en el centro educativo entre los meses de mayo y julio.

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

Psicóloga encargada del programa: Iris Villalobos

Coordinador de secundaria: Pablo Elias

Director de la I.E.P: Carlos Berdejo Botta

5.6.2 Materiales

- Plumones
- Papelotes
- Hojas bond
- Proyector
- Lapiceros
- Limpia tipo

5.6.3 Financieros

El costo total de los materiales estará a cargo de la psicóloga responsable del programa de intervención.

Materiales	Cantidad	Costo
Hojas bond	1000	S/ 20.00
Papelotes	20	S/ 5.00
Plumones	10	S/20.00
Limpia tipo	2	S/8.00
	Total	S/53.00

5.7 Cronograma de actividades

MES	MAYO				JUNIO				JULIO
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
“Hablemos de la procrastinación”	x								
“Estableciendo metas 1”		x							
“Estableciendo metas 2”			x						
“Planificando mis actividades”				x					
“Elaborando mi horario”					x				
“Técnicas de estudio”						x			
“Manejo mis emociones”							x		
“Mi responsabilidad”								x	
“Cierre del programa”									x

5.8 Desarrollo de sesiones

PROGRAMA DE INTERVENCION “SOLO HAZLO”

Sesión 1: “Hablemos de la procrastinación”

Objetivo: Concientizar sobre la procrastinación a través del diálogo y reflexión

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes y dar la bienvenida	Saludar a los participante del taller.	La psicóloga se presentará y dará la bienvenida a todos los participantes del programa de intervención y hará la presentación del programa de los estudiantes.	5 min	
Dinámica “Mar afuera, mar adentro”	Fomentar la animación de los estudiantes	Los estudiantes deberán colocarse en círculo. Luego cuando la psicóloga diga ¡Mar afuera! Saltan hacia afuera, cuando se diga ¡Mar adentro! Saltan adentro. Se repetirá de combinándolos de forma repetida hasta que vallan saliendo los participantes. Al final se pide dar un aplauso al ganador.	5 min	
Explicación sobre el tema: “Procrastinación”	Exponer el concepto de procrastinación y facilitar ejemplos	La psicóloga escribirá en la pizarra la palabra procrastinación y hará lluvia de ideas, luego pasará a exponer los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de procrastinación • Dimensiones • Causas y consecuencias 	15 min	

Diálogo y reflexión	Analizar la procrastinación y sus consecuencias.	<p>La psicóloga proyectará un video titulado: Entrevistando a la procrastinación: https://www.youtube.com/watch?v=Hrw0C8JQTDQ.</p> <p>Finalizado el video se formula las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Es la procrastinación un problema para mí? • ¿En qué situaciones he procrastinado? • ¿Por qué actividades suelo remplazar mis obligaciones académicas? <p>Luego se forma grupos de cuatro o cinco personas y se les pide dialogar las preguntas efectuadas, acto siguiente compartirán sus experiencias. Se terminará con una reflexión.</p>	20 min	Papelotes Plumones Proyector
Compromiso	Establecer compromisos académicos.	La psicóloga les brindará un acta de compromiso (anexo 5), que deberá ser llenado con las acciones a tomar para dejar de postergar las actividades académicas.	10 min	Hoja bond Lapiceros

Sesión 2: “Estableciendo metas 1”

Objetivo: Establecer metas a corto y mediano plazo.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dar la bienvenida	Saludar y retroalimentar	La psicóloga saluda y hace una breve retroalimentación de la primera sesión, luego les pedirá a los alumnos pegar en la pared sus compromisos.	8 min	Limpiatipo
Dinámica “No lo pienses”	Reforzar la atención en los alumnos	Se les pide a los estudiantes levantarse de sus asientos, y al escuchar los siguientes colores realizar las siguientes acciones: Azul-saltar rojo-bailar amarillo-ponerse en cuclillas. Se repetirá los colores de forma combinada y repetida, los alumnos que se equivoquen irían tomando sus asientos, así hasta quedar con 2 o uno, al cual se le brindara palmas.	5 min	
Explicación sobre el tema: “Metas”	Comprender la importancia de establecer metas	La psicóloga expondrá conceptos relacionado a las metas: <ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de metas • Metas a corto plazo • Metas a mediano plazo 	15 min	Pizarra Plumones
Fijar metas	Formular metas a corto y mediano plazo	Los alumnos recibirán una ficha (anexo 6), en la cual deberán llenar cuál es su meta dentro de 6 meses. Luego se le entregará otra ficha (anexo 7) donde definirán bien su meta (cuando, que, cuanto donde y como). Luego se le entregará otra ficha (anexo 8) donde deberán anotar los pasos a seguir para lograr esta meta.	25 min	Plumones Fichas

		Se pedirán voluntarios, que expongan sus metas a mediano plazo y las acciones a tomar para la consecución de esta.		
Balance del día	Afianzar el aprendizaje adquirido	Se les entregara hojas a los estudiantes, donde deberán escribir brevemente que aprendizaje se llevan de la lección.	7 min	Hoja bond Lapiceros

Sesión 3: “Estableciendo metas 2”

Objetivo: Establecer metas a largo plazo

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dar la bienvenida	Saludar y retroalimentar	La psicóloga saluda y hace una breve retroalimentación de la sesión anterior.	6 min	
Dinámica “El abecedario”	Poner en práctica la concentración	Los alumnos deberán decir el abecedario, pero aplicando a cada letra un nombre de mujer (a de Ariana, b de Brisa...). El juego terminará una vez que el estudiante se confunda y enseguida otro estudiante comenzará desde cero. Ganará el que más lejos llegue en el abecedario.	5 min	
Explicación sobre el tema: “Metas”	Comprender la importancia de establecer metas	La psicóloga expondrá conceptos relacionado a las metas: <ul style="list-style-type: none"> • Metas a largo plazo • Importancia 	12 min	Pizarra Plumones
Fijar metas	Formular metas a largo plazo	Los estudiantes recibirán una lectura titulada “La máquina del tiempo” (anexo 9). Se pedirá voluntarios para brindar opiniones acerca del texto. Posteriormente los estudiantes deberán imaginar cómo sería su futuro en 15 años y escriban su testimonio, se les entregará una ficha donde deberán escribir de su meta largo plazo y los pasos a seguir para alcanzarla (anexo 10).	25 min	Pizarra Plumones Lectura Lapiceros

		Se pedirá voluntarios para compartir las respuestas de sus fichas.		
E-mail	Resumir los puntos más importantes	Se les pedirá a los estudiantes que imaginen que escriben un correo a un amigo o familiar, resumiendo lo aprendido y como lo pueden utilizar en su vida.	12 min	Hoja bond Lapiceros

Sesión 4: “Planificando mis actividades”

Objetivo: Planificar actividades diarias para su realización en un determinado periodo de tiempo mediante la agenda.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dar la bienvenida	Saludar y retroalimentar	La psicóloga saluda y da la bienvenida a una nueva sesión, se hará una breve retroalimentación de la sesión pasada.	6 min	
Dinámica “Nudo humano”	Fomentar el trabajo en equipo	Se dividirá a los estudiantes en 3 grupos, luego se pedirá que formen un círculo y mirando hacia el frente y se coloquen hombro con hombro. Después deberán estirar el brazo derecho y tomar la mano de alguien de enfrente, seguidamente, sacaran el brazo izquierdo y tomaran al azar la mano de otro compañero. En un plazo de tiempo establecido, el grupo tendrá que desenredarse los brazos sin soltar las manos.	9 min	
Explicación sobre el tema: “Planificación”	Exponer la importancia de la planificación de actividades	La psicóloga expondrá conceptos relacionados a la planificación: <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de planificar • Importancia • Ventajas 	10 min	Plumones Pizarra
Planificación en la agenda	Asignar actividades diarias y verificar su cumplimiento	Se les entregará a los alumnos el texto “Sin planificación no hay resultados” (anexo 11), luego se les pedirá a los estudiantes debatir con el compañero del costado acerca de lo positivo y negativo en cuanto al estudio del protagonista.		Fichas

		<p>Después se les entregará una ficha con un modelo de agenda diaria, que deberá ser llenado con las actividades a cumplir del presente día y del día siguiente, a modo de ejemplo (anexo 12). Esta ficha servirá de modelo para que los estudiantes elaboren una agenda de uso diario en un cuaderno, el cual será diariamente revisada por el tutor y el padre de familia.</p> <p>Se deberán traer las agendas la siguiente sesión para su respectiva revisión.</p>		
Resumen musical	Consolidar y asimilar información clave	Se pedirá a los estudiantes componer una breve canción sobre los aprendizajes más relevantes de la sesión, inspirándose en su canción o ritmo favorito.	10 min	Hoja bond Lapiceros

Sesión 5: “Elaborando mi horario”

Objetivo: Administrar adecuadamente el tiempo con el horario.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dar la bienvenida	Saludar y retroalimentar	La psicóloga saluda a los estudiantes y realizará una breve recopilación de la sesión anterior y procederá a revisar las agendas asignadas para su elaboración.	8 min	
Dinámica El teléfono descompuesto	Crear un ambiente divertido	Se le brindará una frase escrita un estudiante, esta será pasada susurrándola de uno a otro compañero, los alumnos se divertirán al notar lo mucho que cambia las frases durante la dinámica.	5 min	
Explicación sobre el tema: “Administración del tiempo”	Exponer la importancia de la administración del tiempo	La psicóloga expondrá conceptos referentes a un horario: <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Importancia de la administración del tiempo • Ventajas 	12 min	Plumones Pizarra Papelotes
Elaboración de horarios	Distribuir equilibradamente el tiempo	Los estudiantes deberán llenar un horario con las actividades que realizan cada día (anexo 13). Después intercambiaran este horario con el compañero del costado, el cual deberá hacerle sugerencias para aprovechar mejor su tiempo, valorando mejor la distribución de las horas.	25 min	Ficha

		Luego recibirán un nuevo horario que deberá ser llenado de una manera adecuada aprovechando mejor la utilidad de las horas.		
Reflexión	Reflexionar acerca de la gestión del tiempo	<p>Se entregará una fábula a modo de reflexión “Los leñadores profesionales” (anexo 14), donde los estudiantes reflexionarán acerca de una gestión adecuada y equilibrada del tiempo para lograr un mejor resultado. Se formulará las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es su opinión acerca de la fábula? • ¿Por qué es importante gestionar y equilibrar adecuadamente el tiempo? <p>Se escogerán a azar alumnos para dar sus respuestas.</p>	10 min	Fábula

Sesión 6: “Técnicas de estudio”

Objetivo: Enseñar técnicas de estudio: subrayado, resumen y esquema

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dar la bienvenida	Dar la bienvenida.	La psicóloga saluda y da la bienvenida a una nueva sesión	2 min	
Dinámica “Me concentro”	Entrenar la concentración	Los alumnos deberán decir el abecedario al revés (z,y, x, w...). El juego terminará una vez que el estudiante se confunda y enseguida otro estudiante comenzará desde z. Ganará el que más lejos llegue en el abecedario.	5 min	
Explicación sobre el tema: “Técnicas de estudio”	Exponer el uso de técnicas de estudio	La psicóloga explicará el empleo de 3 técnicas de estudio: <ul style="list-style-type: none"> • Subrayado • Resumen • Esquema 	15 min	Proyector Plumones Pizarra
Técnicas de estudio	Poner en práctica técnicas de estudio	Los alumnos recibirán una historia titulada “No basta con estudiar, hay que saber estudiar” (anexo 15). Se pedirá opiniones sobre la lectura. Luego entregará un texto a los estudiantes (anexo 16), donde deberán poner en práctica las técnicas previamente aprendidas. Deberán subrayar los puntos más importantes de la lectura y en base a este elaborar un resumen y un esquema.	25 min	Hojas bond Texto

		Se pedirá voluntarios que salgan a exponer sus resúmenes y/o esquemas.		
Repasar	Repasar las técnicas de estudio trabajadas y consolidarlas	<p>Se hará un repaso de las dos sesiones de técnicas de estudio y se formularán algunas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te pareció estas técnicas de estudio? • ¿Cuál se adecua más a ti? 	8 min	

Sesión 7: “Manejo mis emociones”

Objetivo: Aprendo a controlar mis emociones con técnicas de control

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dar la bienvenida	Saludar a los participantes del taller.	La psicóloga saluda y da la bienvenida a una nueva sesión.	5 min	
Dinámica “Se murió Chicho”	Fomentar la Animación	Un estudiante comenzará el turno diciendo al que tiene a su izquierda “Se murió Chicho”, pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la izquierda le responderá lo que se le ocurra, pero siempre llorando y adolorido. Luego, continuará pasando la “noticia” de que Chicho se murió, llorando de igual manera, y así hasta que finalice el turno. Se comenzará otro turno, pero con otra actitud. Por ejemplo: riendo, asustado, nervioso, tartamudo, borracho, etc.		
Explicación sobre el tema: “Emociones”	Exponer el concepto de emociones	La psicóloga expondrá conceptos referentes las emociones: <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Importancia • Técnicas de control de emociones 	12 min	Pizarra Plumones
Técnica de control de emociones	Poner en práctica el control de	Se les entregará una ficha de situaciones a los estudiantes (anexo 17), luego deberán responder las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es tu opinión acerca de estas situaciones? • ¿Has experimentado situaciones parecidas? 	25 min	Papelote Ficha Música relajante

	emociones con una técnica	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las emociones que experimentas en estas situaciones? <p>En grupos de dos discutirán sus respuestas. Después la psicóloga preguntara por voluntarios.</p> <p>Luego se les enseñará una técnica para controlar las emociones, para esto se pedirá a los alumnos sentarse en círculo y seguir las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspirar profundamente mientras se cuenta mentalmente hasta 5 • Mantener la respiración mientras se cuenta mentalmente hasta 4 • Soltar el aire mientras se cuenta mentalmente hasta 10. <p>Repetir varias veces hasta sentirse más relajado.</p>		
Pitch de elevador	Transferir ideas claves	Los estudiantes deberán resumir las ideas más importantes de la sesión en 60 segundos para luego exponerlos a su compañero del costado, el cual simulará ser un experto en el tema.	8 min	

Sesión 8: “Mi responsabilidad”

Objetivo: Fortalecer la responsabilidad en el cumplimiento de actividades con asignación de tareas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dar la bienvenida	Saludar a los participantes del taller.	La psicóloga saluda y da la bienvenida a una nueva sesión.	5 min	
Dinámica “El cartero”	Animar y fomentar al conocimiento de grupo	Los participantes se sentarán en círculo en unas sillas, uno se quedará en el centro y dice: “traigo una carta para todos los que tengan...”, se dice lo que se quiera, zapatillas, camisetas, zapatos, etc... Entonces todos los que tengan ese artículo cambian de sitio; el que se quede sin sitio se queda en el centro y vuelve a decir la frase.	8 min	Música relajante
Explicación sobre el tema: “Responsabilidad”	Explicar la importancia de la responsabilidad	La psicóloga expondrá conceptos referentes la responsabilidad: <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Importancia • Beneficios 	15 min	Pizarra Plumones
Estipular responsabilidades	Concientizar y establecer responsabilidades	Los participantes recibirán un caso (anexo 18). ¿Luego se formularán las siguientes preguntas? ¿Crees que José toma decisiones adecuadas? ¿Cumple José con sus responsabilidades académicas? ¿Cuáles son las consecuencias de no ser responsable?	25 min	Fichas Papelote

		<p>¿Qué es la responsabilidad para ustedes?</p> <p>En grupos de cinco, deberán dialogar sobre sus respuestas. Luego se pedirá voluntarios para su participación.</p> <p>Finalmente elaborarán una lista de responsabilidades que debe cumplir un estudiante. Se escogerá un portavoz para exponerlas.</p>		
Abrazo de grupo	Promover la integración grupal	Se pedirá a los estudiantes que formen un círculo y se tomen de las manos y culminen el día con un abrazo colectivo.	7 min	

Sesión 9: “Cierre del programa”

Objetivo: Retroalimentar y afianzar los conocimientos adquiridos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dar la bienvenida	Saludar a los participantes	La psicóloga saluda y da la bienvenida a la última sesión del programa	7 min	
Dinámica “Levántese y siéntese”	Animar y concentrar	La psicóloga contará historia inventada. Cuando durante el relato dice la palabra “quien” todos se deben levantar, y cuando dice la palabra “no”, todos deben sentarse. Cuando alguien no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice “quien” o “no”, ira saliendo del juego.	8 min	
Explicación sobre el tema: “Resumen”	Recapitular las sesiones trabajadas	La psicóloga realizará un resumen de las 8 sesiones trabajadas durante el programa de intervención	15 min	Pizarra Plumones
Cuestionario	Reafirmar los aprendizajes adquiridos	Se entregará un cuestionario (anexo 19) referente a los aprendizajes del taller	15 min	Fichas
Despedida	Gratificar y compartir	Los estudiantes recibirán diplomas por su participación en el taller y se culminara la sesión con un pequeño compartir	15 min	Diplomas Bocaditos

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ackerman, D. S., y Gross, B. L. (2005). My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5-13. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/247753031_My_Instructor_Made_Me_Do_It_Task_Characteristics_of_Procrastination
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463-496. Recuperado de https://pages.ucsd.edu/~nchristenfeld/DoG_Readings_files/Class%202%20-%20Ainslie%201975.pdf
- Álvarez, M. J. (2018) *Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala* (Tesis pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Alvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 9(13), 159-177. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3646976>
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Educación y Psicología de la USIL*, 1 (2), 57 – 82. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29/112>
- Beck, B. L., Koons, S. R., y Milgram, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioural procrastination: The effects of academic procrastination, selfconsciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of social behavior and personality*, 15(5), 3-13.

- Bisht A. R. (1980). "A Study on Stress in Relation to School Climate and Academic Achievement" Ph.D (Edu.) 3rd survey of research in education (1978-1983) M.B. Buch (ed) New Delhi; p. 337.
- Blunt, A. K., y Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153-167. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886999000914?via%3Dihub>
- Burka, J., y Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: The New American Library Inc.
- Busko, D. A. (1998). Causes and Consequences of Perfectionism And Procrastination: A Structural Equation Model (tesis de maestría). The University of Guelph, Ontario, Canada. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.456.4450&rep=rep1&type=pdf>
- Caballero, C., Abello, R. & Palacio, J. (2007). Relación de burnout y rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v25n2/v25n2a7.pdf>
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108. Recuperado de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ra_universitarios/article/view/41
- Clariana, M. (2009). Procrastinación académica. *Servei de publicacions Universitat Autònoma de Barcelona*. 34-35

- Clariana, M. (2013). Personalidad, procrastinación y conducta deshonestas en el alumnado de distintos grados universitarios. *Electronic Journal of Research in psychology*, 11(2), 451-472. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293128257008>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista temática psicológica*, 7(1), 53-62. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Chu, A. H. C., y Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/c1b1/f754fd7b9e285529943d8657341413c1c7cf.pdf>
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., y Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*, 135(3), 228-240. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/51423113_Indecision_and_Avoidant_Procrastination_The_Role_of_Morningness-Eveningness_and_Time_Perspective_in_Chronic_Delay_Lifestyles
- Duda, M. B. (2018). Procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de universidad privada en Lima (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3794/Procrastinacion_DudaMacera_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Domínguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revistas Evaluar*, 16, 20-30. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/viewFile/15715/15506>

- Durand, C. y Moreta, C. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: caso pucesa* (Tesis pre grado). Pontificia universidad católica del Ecuador, Ambato, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1894>
- Ellis, A. y Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Nueva York: Signet Books
- Elliot, A. J., y Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/7432/4010e2ed0ce1dd6a4171b3ab09ffcfff948f.pdf>
- Ferrari, J., y Emmons, W. (1995). *La dilación y la tarea avanza*. Nueva York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R.; Johnson, J. L. y McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Nueva York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Mason, C. y Hammer, C. (2006). Procrastination as a predictor of task perceptions: Examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines. *Individual Differences Research*, 4(1), 28-36.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating? The no-regrets guide to getting it done*. New Jersey: John Wiley.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- García, C. A (2009). Breve revisión sobre los estudios contemporáneos de las causas de la procrastinación académica. *Desde las fronteras del conocimiento*, 2(11), 38-53. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/263222677_Breve_Revision_Sobre_los_Estudios_Contemporaneos_Sobre_las_Causas_de_la_Procrastinacion_Academica

- Garzón, A. y Gil, J. (2017). *Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional* (Tesis de pregrado). Universidad el Bosque, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?1165>
- Gredler, M. E. (2005). *Learning and instruction: Theory into practice* (5th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- González, M. y Sánchez, Á. (2013). *¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica?* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), Madrid, España. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v10n1/libre1.pdf>
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación una mirada clínica* (Tesis de maestría). Universidad de Barcelona, Barcelona, España. Recuperado de https://drive.google.com/file/d/0B_Rzkq9hb1dfWWxZTWoNmYwbnc/view
- Hen, M. y Goroshit, M. (2012). Academic Procrastination, Emotional Intelligence, Academic Self-Efficacy, and GPA: A Comparison Between Students With and Without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities* 47(2). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/221971021_Academic_Procrastination_Emotional_Intelligence_Academic_Self-Efficacy_and_GPA_A_Comparison_Between_Students_With_and_Without_Learning_Disabilities
- De Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación – Sexta edición*. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Jaradat, A. M. (2004). *Test anxiety in Jordanian students: Measurement, correlates and treatment* (Tesis doctoral). Philips: University of Marburg, Marburg, Germany. Recuperado de <http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2004/0124/pdf/dakmj.pdf>

- Johnson, S. (1751). In *The Samuel Johnson Sound Bite Page*. Rambler. Recuperado de <http://www.samueljohnson.com/ram134.html>.
- Kachgal, M. (2001). Academic Procrastination Prevention/Intervention: Strategies and Recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25 (1) 14-24.
- Klein, E. (1971). A comprehensive etymological dictionary of the English language. New York: Elsevier. Recuperado de https://archive.org/stream/AComprehensiveEtymologicalDictionaryOfTheEnglishLanguageByErnestKlein/A+Comprehensive+Etymological+Dictionary+of+the+English+Language+by+Ernest+Klein_djvu.txt
- Knaus, J. (1997). Superar el hábito de posponer. *Revista de Toxicomanías*, 13, 19-22. <https://www.cat-barcelona.com/ret/13/superar-el-habito-de-posponer>
- Konnikova, M. (2014). Getting Over Procrastination. *The New Yorker*. Retrieved September 20, 2014. Recuperado de <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/a-procrastination-gene>
- Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Academia peruana de Psicología*. 3(1), 74. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/74>
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495. Recuperado de <http://fliphtml5.com/lnni/uxfu/basic>
- Lay, C. H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5(3), 91-103. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Clarry_Lay/publication/232574525_Working_to_schedule_on_personal_projects_An_assessment_of_person-project_characteristics_and_trait_procrastination/links/54ef95f10cf2432ba656e715/Working-to-schedule-on-personal-projects-An-assessment-of-person-project-characteristics-and-trait-procrastination.pdf

- Levy, Y. y Ramim, M.M. (2012) A Study of Online Exams Procrastination Using Data Analytics Techniques. *Interdisciplinary Journal of E-Learning and Learning Objects*. Vol. 8. 97-113. Recuperado de <http://www.ijello.org/Volume8/IJELLOv8p097-113Levy0804.pdf>
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination* (tesis de maestría). University of Texas, Texas, USA. Recuperado de https://rc.library.uta.edu/uta-ir/bitstream/handle/10106/9538/McCloskey_uta_2502M_11260.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- McGhie, V. F. (2012). *Factors impacting on first-year student's academic progress at a South African university* (tesis doctoral). Stellenbosch University, Stellenbosch, South Africa. Recuperado de file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/mcghie_factors_2012.pdf
- Missildine, H. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon y Schuster.
- Milgram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos. *Boletín de Psicología*, 35, 83-102. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N35-5.pdf>
- Milgram, N., Mey-Tal, G. y Levinson, Y. (1998). Procrastination generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.
- Ministerio de Educación del Perú (2015). *El Perú en PISA 2015. Informe nacional de resultados*. Recuperado de http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Informe-PISA-2015_ALTA.pdf
- Ministerio de Educación del Perú (2016). *Programa curricular de educación secundaria*. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/31052016-programa-nivel-secundaria-ebr-religion-2.pdf>
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (1999). *Taller de técnicas de estudio*. Recuperado

de http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14006217/helvia/aula/archivos/repositorio/0/62/Tecnicas_estudio.pdf

Navarro, D. (2017). *Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes de cuarto grado de secundaria de una institución educativa, Barranca* (Tesis pregrado). Universidad San Pedro, Chimbote, Perú. Recuperado de http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/4568/Tesis_56447.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Natividad, L. (2014). *Análisis de la Procrastinación en estudiantes Universitarios* (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, España. Recuperado de <http://roderic.uv.es/handle/10550/37168>

NoProcastino (Productor). (2014). *Entrevistando a la procrastinación* [Youtube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Hrw0C8JQTDQ>

Pittman, T., Tykocinski, O., Sandman-Keinan, R. y Matthews, P. (2008). When bonuses backfire: An inaction inertia analysis of procrastination induced by a Missed opportunity. *Journal of Behavioral Decision Making*, 21(2), 139-150. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/227683049_When_bonuses_backfire_An_inaction_inertia_analysis_of_procrastination_induced_by_a_missed_opportunity

Palma, R. (2015). *Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la universidad del Bío-Bío, sede Chillán* (Tesis pregrado). Universidad del Bío Bío, Chillan, Chile. Recuperado de: <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1422/1/Rico%20Palma%2C%20Cristian%20Tomas.pdf>

Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich and M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). New York, USA: Academic Press. Recuperado de <http://cachescan.bcub.ro/e-book/E1/580704/451-529.pdf>

- Polo, A., Hernández, J. M., y Pozo, C. (1996). Evaluación de estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, (2), 159-172
- Pychyl, T.A. y Flett, G.L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive – Behavior Therapy*. DOI: 10.1007/s10942-012-0149-5
- Quant, E. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. Recuperado de <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/53572>
- De Ricardo Sánchez, P. (2014). *Enseñar a investigar. Una didáctica nueva de la investigación en ciencias sociales y humanas*. Recuperado de <https://www.fceia.unr.edu.ar/geii/maestria/2014/DraSanjurjo/8mas/Ricardo%20Sánchez%20Puentes,Ense%C3%B1ar%20a%20investigar.pdf>
- Sikand, D. (2016). Emotional Intelligence and Academic Stress among College Students. *Education and applied social sciences*, 7(3). Recuperado de <https://ndpublisher.in/admin/issues/EQV7N3b.pdf>
- Solomon, L. J. y Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/c6c0/e7efca11e0b59d76fd50790bbd8a7e2f21ed.pdf>
- Real Academia Española. (2008). *Diccionario de la lengua española* [versión electrónica]. Madrid, Spain: Author., <https://dle.rae.es/?id=H1mR3XL>

Rothblum, E. D.; Solomon, L. J. y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394

Rothblum, E. (1990). *Fear of failure: the psicodynamic need achievement, fear of success and procrastination models*. Handbook of social and evaluation anxiety. New York: Leitenbreg.

Senecal, C., Koestner, R., y Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619. Recuperado de https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_SenecalKoestnerVallerand_JSP.pdf

Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality y Individual Differences*, 43(1), 15-26. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/232660393_I'll_look_after_my_health_late_r_A_replication_and_extension_of_the_procrastination-health_model_with_community-dwelling_adults

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

Steel, P. (2011). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Edinburg Gate, Harlow: Pearson Educated Limited.

Tice, D. M., y Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/240286119_Longitudinal_Study_of_Procrastination_Performance_Stress_and_Health_The_Costs_and_Benefits_of_Dawdling

Tuesta, J. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2920/TRAB.SUF.PROF_Tuesta%20Choque%2c%20Jessica.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Valle, M. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 "Javier Pérez de Cuéllar"* (Tesis pregrado). Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Lima, Perú. 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>

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34-52. Recuperado de [http://wexler.free.fr/library/files/wegner%20\(1994\)%20ironic%20processes%20of%20mental%20control.pdf](http://wexler.free.fr/library/files/wegner%20(1994)%20ironic%20processes%20of%20mental%20control.pdf)

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory into practice*, 41(2). Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Barry_Zimmerman/publication/237065878_Becoming_a_Self-Regulated_Learner_An_Overview/links/549483c30cf2ec133757e74d.pdf

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
<p>¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martin de Porres, periodo 2018?</p>	<p>Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martin de Porres, periodo 2018.</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental, transversal</p> <p>Tipo: Descriptiva</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	<p>Población: Estudiantes de secundaria de la I. E. P. “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martin de Porres.</p> <p>Muestra: 50 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de I. E. P. “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martin de Porres, de ambos sexos.</p>
<p>¿Cuál es el nivel de procrastinación académica, según la dimensión autorregulación académica, en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martin de Porres, periodo 2018?</p> <p>¿Cuál es el nivel de procrastinación académica, según la dimensión postergación de actividades, en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martin de Porres, periodo 2018?</p>	<p>Identificar el nivel de procrastinación académica, según la dimensión autorregulación académica, en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martin de Porres, periodo 2018.</p> <p>Identificar el nivel de procrastinación académica, según la dimensión postergación de actividades, en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martin de Porres, periodo 2018.</p>	

ANEXO 2
Escala de procrastinación académica
Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación: Óscar Álvarez

Sexo:

Edad:

Grado:

Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	SIEMPRE	(Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE	(Me ocurre mucho)
A	A VECES	(Me ocurre alguna vez)
PV	POCAS VECES	(Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUNCA	(No me ocurre nunca)

Nº	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					

ANEXO 3: Carta de presentación



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 05 de Noviembre del 2018

Carta N° 2599-2018-DFPTS

Señor
CARLOS BERDEJO BOTTA
DIRECTOR
COLEGIO PERUANO CANADIENSE SAN DIEGO COLLEGE
SAN MARTÍN DE PORRES
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Iris Anali VILLALOBOS CASIMIRO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 44-7418780, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado 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/erb
Id. 982379

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

ANEXO 4: Carta de aceptación



COLEGIO BILINGÜE ESPAÑOL - INGLÉS

A.C. Periano Canadiense

"San Diego College"

Kinder - Primary and Secondary School

Primer Centro Educativo Bilingüe Español - Inglés en Lima Norte

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

C Nº 00070 - DAE. PCSDC/2018
San Martín de Porres, 19 de noviembre del 2018

Señor
DR RAMIRO GÓMEZ SALAS
DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

Presente

De mi especial consideración:

Sirva la presente para expresarle mi cordial saludo y a la vez para poner en su conocimiento que la Señorita IRIS ANALI VILLALOBOS CASIMIRO estudiante de Psicología de su Facultad identificada con código 44-741870 ha realizado en nuestra Institución un Cuestionario de PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA para la elaboración de su Tesis y optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología bajo la modalidad de Suficiencia Profesional.

Sin otro particular expreso a usted los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



MR. CARLOS VICTORIO BERDEJO BOTTA
PRESIDENTE DIRECTOR



Jr. Virgen de las Mercedes 927 (Mz. "D" Lote 21) URBANIZACIÓN SAN DIEGO - S.M.P.
Teléfonos: 540 2524 • 540 0988 • cperuanoanncanadienscollege@gmail.com
aerpuanoanncanadiensde.edu.pe/intro/

ANEXO 5 – SESIÓN 1

ME COMPROMETO

Yo:

Me comprometo a tomar las siguientes acciones para dejar de postergar mis actividades académicas:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

ANEXO 6 – SESIÓN 2

Mi meta

Dentro de 6 meses

ANEXO 7 – SESIÓN 2

Defino mi meta

Cuándo comenzaré:

Qué haré:

Cuánto haré:

Dónde lo haré:

Cómo lo haré:

ANEXO 8 – SESIÓN 2

Pasos para alcanzar mi meta

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ANEXO 9 – SESIÓN 3

“La máquina del tiempo”

Presente a Julián no le gusta ir al colegio. Prefiere durante este tiempo vagar por el monte. Le gusta conocer todos sus rincones, disfrutar con la naturaleza. Le gusta aprender, pero no estudiar.

A Marta le gusta el colegio. Pero no para estudiar, ni para aprender. Le gusta porque allí puede lucirse ante los chicos, hablar con las otras compañeras de ligues.

... ¡¿Yo, estudiar cada día?!

¡Qué va!

Luis sueña con ser piloto de avión. Sueña y sueña, pero no le apetece coger un libro para estudiar.

Futuro (10 años después)

Julián tiene ahora 28 años. Ya se conoce todos los rincones de los montes. Ahora quiere trabajar de guardia forestal ¡pero... le exigen los estudios que él despreciaba!

Marta tiene ahora 27 años. Muchas cosas han cambiado en su vida. Es madre soltera y tiene 2 hijos. Ella anhela conseguir un mejor trabajo, ya que con su sueldo de mesera en un restaurant vive ajustada. Lamentablemente nunca estudió una carrera, ahora se da cuenta que no supo prepararse para la vida. ¡Si estuviera en la escuela, qué distinto sería!

Luis (29 años) tiene la posibilidad de ingresar a una escuela para pilotos... Física, química, matemáticas... ¡Qué fracaso!

ANEXO 10 – SESIÓN 3

Mi testimonio

1. Imagínate tu futuro en 15 años y escribe tu testimonio:

Soy _____ . Tengo _____

Mi sueño era _____

Me siento _____

2. Lo que escribiste en el ejercicio anterior es tu meta a largo plazo. Anótalo de forma breve.

Meta a largo plazo _____

Para obtener mi meta a largo plazo necesito hacer lo siguiente:

ANEXO 11 – SESIÓN 4

Sin planificación no hay resultados

“¡Qué tarde!... finalmente, no acabaré las tareas para mañana. Además, pensaba ir a la biblioteca para buscar información para el trabajo de Geografía y no me alcanzó el tiempo. Y por si fuera poco en el ensayo de danza me fue fatal... ¡me la pase pensando en todo el trabajo que debía de hacer hoy! No lo comprendo porque no he salido a relajarme en toda la tarde, creo que nos asignan demasiadas tareas en el colegio. Sin embargo..., mi amigo Marcelo siempre cumple todas las tareas, tiene tiempo para relajarse y encima duerme como una marmota.

Veamos: salí del colegio a las cinco de la tarde y directamente fui a casa para comer algo. El ensayo de danza era a las 7 por lo que pensé en estudiar desde las 5.45 hasta las 6.45, pero mientras comía estuve revisando mis redes sociales hasta las 6. Bueno, como aún tenía un poco de tiempo me fui a mi cuarto y me senté en el escritorio: me levanté repetidas veces para coger los libros que había dejado en la cocina, llamé a Marcelo para que me dictase los ejercicios de Química, pedí a mi hermana un lapicero azul, le recordé a mi madre que necesitaba el uniforme de educación física para mañana (por cierto, encontré una lista de reproducción de mi grupo favorito). Cuando regresé a la mesa eran las 6.40 ¡tenía el tiempo exacto para llegar al ensayo!... me fui corriendo para volver a las 7.30 y estudiar.

Al finalizar el ensayo de danza le conté a mis amigos lo de la página que encontré con la lista de reproducción de música, así que la compartí con ellos.

Cuando llegué a casa eran las 8. Rápidamente me fui a trabajar a mi cuarto. Abrí los cuadernos... ¿qué tenía que hacer para mañana?: la biblioteca descartada, ejercicios de Química, trabajo de Geografía, control de Biología, traducción de inglés. No sabía por dónde empezar; recordé la lista de reproducción y decidí oírlo mientras hacía el inglés y química (¡es lo más difícil para mí!); comencé a trabajar y vi el perfil de Sofía y recordé que es su cumpleaños la otra semana.

Eran ya las 9, salí a tomar agua y me di cuenta de que no había hecho nada y... ¡tenía mucho por hacer! Volví a mi habitación y estudié arduamente durante 45 minutos. Luego me bañé y cené. En conclusión, estude toda la tarde y no me ha dado tiempo de nada ni de repasar el control. Son las 11 de la noche, me siento agotado sin saber qué hacer. ¡Casi todos los días me ocurre lo mismo! Toda la tarde estudiando por nada. ¡Tengo que hacer algo!

ANEXO 12 – SESIÓN 4

Agenda de actividades diarias

Día: _____ Mes: _____ Año: _____

N°	Actividad	Curso	Fecha de entrega	Observaciones	Firma del tutor	Firma padres

Día: _____ Mes: _____ Año: _____

N°	Actividad	Curso	Fecha de entrega	Observaciones	Firma del tutor	Firma padres

ANEXO 13 – SESIÓN 5

HORARIO SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6h							
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
23h							

ANEXO 14 – SESIÓN 5

"La fábula de los leñadores profesionales"

La fábula nos relata la historia de dos leñadores profesionales, uno joven y vigoroso y otro de edad avanzada, con más experiencia, pero con menor vitalidad.

Un día el joven, totalmente seguro en su fuerza y despreciando la capacidad y la experiencia del anciano le dijo a éste: “Apuesto lo que quieras a que corto más árboles que tú”. Al oír esto, el anciano sin ni siquiera hacer un movimiento que indicara nerviosismo le respondió: “De acuerdo, cuando quieras empezamos”

Dicho esto, ambos se dispusieron a llevar a cabo la apuesta y empezaron a talar árboles. Comenzaron los dos al mismo tiempo, pero mientras que el joven no descansaba en ningún momento, el anciano regularmente dejaba lo que estaba haciendo y se sentaba. El leñador joven observaba estas escenas con gozo pensando en lo fácil que le estaba resultando ganar. Finalizada la competencia, el resultado final fue favorable al leñador anciano ante el asombro del joven que dijo: “¿Cómo es posible que hayas talado más árboles que yo cuando mientras que tú has hecho descansos yo no he parado en ninguna ocasión?”. “Muy fácil - respondió el leñador – porque mientras tu trabajabas sin descanso yo me sentaba a afilar la sierra”

El objetivo de esta fábula es reflexionar acerca de la gestión adecuada del tiempo para el logro de mejores resultados.

ANEXO 15 – SESIÓN 6

No basta con estudiar, hay que saber estudiar

Son dos campesinos. Cada uno trabaja sus tierras. Ambos terrenos están juntos. Por lo tanto, la lluvia, la tierra y los vientos, son similares. Los dos siembran la tierra con los mismos medios... y, sin embargo, sacan cosechas distintas. Una tierra es más productiva que la otra. ¿Por qué? Porque uno de los campesinos tiene una manera más eficiente de labrar sus tierras.

De la misma forma, hay personas que saben estudiar mejor que otras. Es decir, son más eficientes al estudiar.

La mayoría de veces pensamos que hemos sacado provecho del tiempo de estudio, pero después tomamos conciencia que no ha sido así. Por ejemplo, hacemos damos mal un examen o no entendemos lo explicado por el profesor.

Como trabajadores del estudio ¿Qué conclusión podemos sacar de estas historias?

ANEXO 16 – SESIÓN 6

La población

Estructura de la población

En el estudio de la población de un territorio, encima del crecimiento y de su distribución geográfica, es importante tomar en cuenta diferentes factores es como son la constitución por sexos y edades.

Al tener en consideración el factor edad, un territorio posee una población joven cuando la cantidad de jóvenes y niños es elevada en comparación con el de personas adultas y ancianas. Es vieja una población cuando predomina la cantidad de adultos y ancianos.

En el estudio de la población mundial se percibe que los países menos desarrollados son los que tienen una población más joven. Los países desarrollados, son los que ha descendido la natalidad y tienen una población con propensión a envejecer.

Ocupación de la población

Tomando en consideración la distinta participación de la población en la productividad, se distribuye en población activa e inactiva.

La población activa abarca grupos muy distintos: la población en rango edad para laborar, la población con empleo en cierto trabajo y la población que está en paro. Se incorpora en la población inactiva a los estudiantes, niños, amas de casa, enfermos permanentes y jubilados.

La población activa se distribuye en tres clases de actividades laborales llamados sectores de productividad: el sector primario, el sector secundario y el sector terciario.

El sector primario está ocupado de la productividad directa de bienes: la agricultura, la ganadería y la pesca.

El sector secundario está ocupado de la modificación de las materias primas. Abarca todas las ramas de la industria.

El sector terciario incluye los trabajos que se dedican a brindar un servicio a otras empresas. Dicho sector incorpora el comercio, la enseñanza, el ejército, etc.

En los países más desarrollados predomina el sector terciario. En los países menos desarrollados predomina el sector primario.

ANEXO 17 – SESIÓN 7

Ficha de situaciones

Situación 1: María y su hermana se encuentran en el centro comercial, mientras María quiere irse a casa a realizar sus tareas para el día siguiente, su hermana prefiere quedarse un rato más, afirmando que María es una aburrida.

Situación 2: Joaquín le pide permiso a su mamá para ir a una fiesta con sus amigos, pero su madre se lo niega porque le menciona que no ha cumplido con sus tareas del colegio.

Situación 3: Jorge y Fernando son mejores amigos del colegio. Fernando casi siempre le presta la tarea a Jorge para que se la copie, pero el día de hoy Fernando ha decidido no prestarse su cuaderno, esto ha enfadado terriblemente a Jorge y por su lado Fernando se siente triste, aunque sabe que es lo correcto.

ANEXO 18 – SESIÓN 8

La responsabilidad de José

José cursa el quinto grado de secundaria de un colegio privado, él vive a 10 minutos caminado del colegio, pero casi siempre llega tarde, puesto que le cuesta levantarse, organiza sus cuadernos a última hora y se demora conversando con sus amigos de camino al colegio.

En clase prefiere sentarse al último, mientras aprovecha copiarse la tarea de alguno de sus compañeros. Cuando no entiende las lecciones, nunca hace preguntas y menos levanta voluntariamente la mano para participar.

José está obteniendo calificaciones desaprobatorias y sus profesores al darse cuenta de esta situación, le han ofrecido la oportunidad de recuperación asignándole una semana más para presentar los trabajos que le faltan. Pero José tiene cosas más importantes que hacer, como jugar en línea, revisar sus redes sociales, ver sus series favoritas y salir con la chica que le gusta.

José quiere ser piloto y su padre que vive en el extranjero le ha ofrecido pagarle los estudios si culmina su año escolar exitosamente. José se dice a sí mismo “después me pondré las pilas, cuando sea el momento indicado”.

ANEXO 19 – SESIÓN 9

Cuestionario

1. ¿Qué es la procrastinación académica?
2. ¿Cuál es la importancia de establecer metas a corto y a largo plazo?
3. ¿De qué manera puedo planificar mejor mis actividades?
4. ¿Qué técnicas de estudio aprendiste?
5. ¿Menciona una técnica de control de emociones?
6. ¿Qué pasos debe seguir una persona responsable?
7. ¿Qué es lo más significativo que aprendiste durante el taller?