

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de una institución
educativa privada del distrito de Cercado de Lima

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Wilder Alejandro Douglas Arévalo

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación se lo dedico a mis padres James Ridley Douglas y Roció de Douglas, por ser mi fuente de apoyo en cada una de mis etapas, por los valores inculcados y por haberme dado la oportunidad de brindarme una buena educación 2018

Agradecimiento

Agradezco a mi Profesor Domínguez, quien gracias a su contribución de validar una prueba pude usarla para esta investigación, por sus enseñanzas y consejos para investigar.

A mi hermana Alejandra por motivarme y aconsejarme a lo largo de mi vida.

A mi abuela por su amor incondicional y apoyo constante además de sus enseñanzas de vida y valores transmitidos.

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por brindarme las herramientas necesarias para poder formarme a nivel profesional.

A los profesores que formaron parte del seguimiento de este trabajo, por su dedicación, quienes me brindaron sus conocimientos y han logrado en mí que pueda culminar con éxito dicho estudio

Presentación

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad de Inca Garcilaso de la Vega, según la Directiva N°003-FPs y TS.17, expongo ante ustedes mi investigación titulada Procrastinación Académica en estudiantes pre-universitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima, en Lima Metropolitana, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional Licenciado.

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

Atentamente.

Wilder Alejandro Douglas Arévalo

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de Figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
CAPITULO I	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1 Descripción de la realidad problemática	14
A nivel Internacional	16
A nivel Nacional	18
A nivel local	20
1.2 Problema General	22
1.2.1 Problemas específicos	22
1.3 Objetivo General	22
1.3.1 Objetivos Específicos	22
1.4 Justificación e importancia	23
CAPÍTULO II	25
MARCO TEÓRICO	25
2.1 Antecedentes	25
2.1.1 Antecedentes Internacionales	25
2.1.2 Antecedentes Nacionales.	27
2.2 Bases Teóricas	28

2.2.1 Procrastinación	28
2.2.2 Reseña histórica	29
2.2.3 Características	30
2.2.4 Importancia	31
2.2.5 Prevalencia de la procrastinación	32
2.2.6 Tipos	32
2.2.7 Componentes	34
2.2.8 Dimensiones o factores	34
2.2.9. Causas de la procrastinación	36
2.2.10. Consecuencias de la procrastinación	37
2.2.11 Teorías de la procrastinación	38
2.2.12. Modelos de la variable procrastinación	39
2.3 Definición Conceptual	40
2.3.1 Procrastinación	40
2.3.1 Postergación de actividades	41
2.3.2 Autorregulación Académica	41
CAPÍTULO III	42
METODOLOGÍA	42
3.1. Tipo y diseño utilizado	42
3.1.1. Tipo	42
3.1.2. Diseño de investigación	42
3.2. Población y Muestra	43
3.2.1. Población	43
3.2.2. Muestra	43
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	43
3.3.1 Operacionalización de la variable	43
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	45

3.4.1. Adaptación	45
3.4.2. Validez y confiabilidad	46
3.4.3. Elaboración de Baremos	46
CAPITULO IV	47
PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS	47
4.1 Procesamiento de los resultados	47
4.2 Presentación de los resultados	47
4.3 Análisis y discusión de los resultados	55
4.4 Conclusión	57
4.5 Recomendaciones	57
CAPITULO V	58
PROGRAMA DE INTERVENCION	58
“Anticipándome al mañana”	58
5.1 Descripción de la Problemática	58
5.2 Objetivos	58
5.2.1 Objetivos Generales	58
5.2.2 Objetivos Específicos	58
5.3 Justificación.	59
5.4 Alcance	59
5.5 Metodología	59
5.6 Recursos	59
5.6.1 Humanos	59
5.6.2 Materiales:	60
5.6.3 Financieros	60
5.8 Desarrollo de las sesiones	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72

ANEXOS	79
Anexo 1. Matriz de consistencia	80
Anexo 2. Carta de presentación	81
Anexo 3. Anexos del programa de intervención	82
Anexo 5. Resultado del Antiplagio	93
Anexo 6. Aprobación del profesor	94

Índice de tablas

Tabla 1. Criterios de calificación	45
Tabla 2. Baremos nivel de Autorregulación académica	46
Tabla 3. Postergación de actividades	46
Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones de la variable Procrastinación académica	47
Tabla 5. Dimensión de Procrastinación predominante	49
Tabla 6. Nivel de autorregulación académica	51
Tabla 7. Nivel de Postergación de actividades	53

Índice de Figuras

Figura 1. Dimension de procrastinación Predominante	50
Figura 2. Nivel de autorregulación académica	52
Figura 3. Nivel de postergación de actividades	54

Resumen

El presente estudio es de tipo descriptivo y diseño no experimental, tuvo como objetivo determinar la dimensión procrastinación académica predominante en estudiantes pre-universitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima de Lima Metropolitana. El instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998), que fue adaptada al Perú por Álvarez (2010) y validada en Lima Metropolitana por Domínguez (2014). La muestra estuvo conformada por estudiantes de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 16 y 17 años. Se utilizó un muestreo tipo censal. Los resultados obtenidos mostraron que la dimensión predominante fue la dimensión Autorregulación académica, donde el 91% se encontró categorizado como “Bajo”; asimismo, por lo que respecta a la dimensión postergación de actividades, el 81% de la muestra se encuentra categorizado como “Alto”. A partir de esta realidad expuesta, se ha elaborado una propuesta de intervención, con el objetivo de revertir aquellos factores vinculados a la procrastinación que puedan poner en riesgo el aprendizaje de los alumnos.

Palabra clave: Procrastinación, Académica, estudiantes, autorregulación, postergación.

Abstract

The present study is of descriptive type and non-experimental design, aimed to determine the predominant academic procrastination dimension in pre-university students of a private educational institution of the Cercado de Lima district of Metropolitan Lima. The instrument used was the Academic Procrastination Scale of Busko (1998), which was adapted to Perú by Álvarez (2010) and validated in Metropolitan Lima by Domínguez (2014). The sample consisted of students of both sexes, whose ages fluctuate between 16 and 17 years. A census-type sampling was used. The results obtained showed that the predominant dimension was the Academic self-regulation dimension, where 91% was categorized as "Low"; likewise, as regards the postponement dimension of activities, 81% of the sample is categorized as "High". From this exposed reality, a proposal of intervention has been elaborated, with the objective of reversing those factors linked to procrastination that could put at risk the students' learning.

Keywords: Procrastination, Academics, students, self-regulation, postponement

Introducción

Hoy en día, se puede observar dentro de la esfera académica que los estudiantes encuentran diversas formas de distracción, lo cual los lleva a postergar sus actividades académicas, perjudicándolos en su vida académica. Teniendo en cuenta esta problemática, surge el interés de estudiar esta variable en la población de estudiantes pre-universitarios. Se espera que este estudio sea de interés tanto para los docentes como para los estudiantes.

La presente investigación titulada Procrastinación académica en estudiantes pre-universitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima, en Lima Metropolitana, es un estudio descriptivo y con diseño no experimental. Enfocado en el área educativa de psicología, teniendo como sujetos de estudio a los estudiantes pre-universitarios. Como objetivo general tiene determinar el nivel de Procrastinación Académica en dichos estudiantes, teniendo como elementos fundamentales para la investigación los dos factores que engloba la escala de Procrastinación Académica, los cuales son la Autorregulación académica y la Postergación de Actividades.

En el capítulo I se describe la realidad problemática de cómo la procrastinación académica influye en los estudiantes a nivel mundial y en la institución donde se desarrolla el presente estudio. En el capítulo II se expone el marco teórico, donde se presentan antecedentes nacionales e internacionales y las bases teóricas de la investigación. En el capítulo III se explica la metodología de la investigación, la variable y la operacionalización, el tipo, el diseño, la población, la muestra, las técnicas e instrumento de medición. En el capítulo IV se explica la técnica de procesamiento de resultados, así mismo, nos muestra las tablas de resultados obtenidos, las conclusiones y las recomendaciones. Finalmente, en el capítulo V, se presenta el programa de intervención psicológica, con el fin de poder reducir el factor de postergación de actividades que engloba la procrastinación académica dentro de la institución

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

En las instituciones pre-universitarias la exigencia académica es rigurosa debido a que requiere la realización de diversas tareas , todo esto implica que los alumnos se preparen con anticipación debido a que todos estos trabajos tienen un plazo fijo, el cual se espera que lo presenten a tiempo, por lo que se les avisa con anticipación para que el alumno pueda prepararse en buscar información y consiga un aprendizaje adecuado, pudiendo tener un rendimiento óptimo aprobando todos sus cursos y que finalmente puedan estar capacitados para obtener una vacante en su universidad deseada, sin embargo, todo esto se ve perjudicado cuando el alumno empieza a postergar dichas actividades.

Según Domínguez (2014), la postergación de las actividades en las instituciones educativas tiene que ver con la procrastinación académica, la cual tiene como significado la evitación de manera consciente por parte del estudiante para llevar a cabo actividades dentro del ámbito académico que le implique esfuerzo y dedicación. En otros términos, define a la procrastinación académica como aplazar los deberes de manera voluntaria por parte del estudiante, las cuales tienen un límite de tiempo para ser entregadas, describiendo que se debe a ciertos factores externos como internos.

Según Clariana, Cladellas y Badía (2011); citados en Domínguez (2014), la procrastinación académica es definida como la acción de aplazar de manera voluntaria e innecesaria la ejecución de tareas al punto de experimentar ciertos malestares hacia la persona debido a la falta de interés hacia las tareas o actividades por la dificultad que ellos perciben, así es como la procrastinación empieza afectar al estudiante a mediano y largo plazo.

La vida pre-universitaria demanda que los estudiantes cambien sus métodos de estudio, den mayor dedicación a desarrollarse intelectualmente y puedan alcanzar el éxito profesional, para esto los estudiantes deben desarrollar estrategias que les permitan cumplir con las actividades académicas, puesto a

que la procrastinación es la falta de planificación y autorregulación e influye de gran manera en el comportamiento, Sin embargo, postergar tareas no significa que el estudiante incumplirá con la tarea o actividades por realizar o alcanzar, sino que tiende a lograr la realización de la tarea bajo condiciones de elevado estrés debido al escaso tiempo que tuvo para entregarlo.

Según Hsin Chun Chu y Nam Choi (2005); citados por Alegre (2013), el fenómeno de la procrastinación está conformado por factores cognitivos y conductuales en el individuo, el cual experimenta el deseo de realizar la tarea pero tiene dificultad para empezarla, desarrollarla y culminarla, y de esta manera postergar la actividad de manera voluntaria, dándole prioridad a actividades que le resulten más satisfactorias, a pesar de saber que la tarea debe ser entregada en el plazo impuesto por el docente.

Según Onwuegbuzie (2004); Quant y Sánchez (2012), esta acción de evitar, prometer hacer más tarde las tareas, excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica, hace referencia a la Procrastinación Académica. Esta procrastinación académica trae consecuencias en la vida universitaria del estudiante, entre ellas: la deserción, el bajo rendimiento escolar, la ansiedad ante los exámenes, la desmotivación, el estrés académico, entre otros problemas que afectaran al estudiante.

De acuerdo con lo anterior, se puede inferir que cuando esta conducta de procrastinar comienza a volverse parte de la vida diaria del estudiante, puede producir serios problemas que afectarán de manera directa en la salud mental del mismo, pues se compromete un aspecto fundamental en la vida estudiantil como es la calidad del aprendizaje.

Según Natividad (2014), la conducta procrastinadora con frecuencia dificulta y perjudica de diversas formas el desarrollo académico, ya que está constituida con una fuerte fuente de estrés, ansiedad y malestar psicológico en los estudiantes, lo que a la larga puede llegar a perjudicar la salud de los mismos.

Garzón y Gil (2015) refieren que el inicio de la procrastinación académica empieza desde la educación secundaria y que persiste hasta la universidad, donde más del 50% de los estudiantes informan de retrasos constantes y problemáticos en la realización de sus tareas.

Es importante reconocer la diferencia que existe entre postergar una tarea a propósito y planificar la postergación de la tarea, la cual consiste en priorizar las tareas más importantes cuando se tienen demasiadas tareas al mismo tiempo, lo cual no perjudicaría al estudiante por haberse planificado con tiempo, a diferencia de la postergación a propósito, la cual conlleva a la procrastinación académica, el retraso irracional, autodestructivo y perjudicial.

Tomando como fundamento la información anterior, se estable que el objetivo principal de esta investigación es conocer el nivel de Procrastinación Académica en los estudiantes pre-universitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima, con la finalidad de desarrollar un programa de intervención.

A nivel Internacional

Según Psychological Science (2018), se han realizado diversas investigaciones sobre diversos fenómenos psicológicos, tomando como referencia la publicación realizada por la revista, donde podemos inferir que hay gente que pierde más el tiempo que otras y esto puede ser debido a la forma en la que funcionan nuestras conexiones cerebrales.

En esta investigación se realizó una encuesta a 264 personas, a las cuales también se les procedió a hacer una radiografía de su cerebro para examinar sus respuestas, donde se pudo concluir que la procrastinación tiene que ver en realidad más con el manejo de las emociones en vez de la administración del tiempo. También se descubrió que la amígdala, una estructura en forma de almendra en el lóbulo temporal del cerebro que procesa nuestras emociones y controla nuestra motivación, era más grande en aquellos que acostumbran a postergar las tareas.

Otro de los hallazgos fue que las conexiones entre la amígdala y una parte del cerebro llamada córtex del cíngulo anterior (CCA) eran más pobres y deficientes en personas que estaban acostumbradas a procrastinar. El CCA usa la información que la amígdala transmite y decide qué acción tomará en el resto del cuerpo.

Si la conexión con esta amígdala se realiza de manera adecuada, es posible que la persona se mantenga centrada, bloqueando emociones y distracciones que perturben lo que uno está realizando.

Según Erhan Genç (2018), un investigador de este estudio y académico de la Universidad Ruhr de Bochum (Alemania), comenta que aquellas personas con una amígdala más grande tienden a sentir más ansiedad por las implicaciones negativas ligadas a realizar una determinada tarea, por lo que suelen dudar y posponer labores con más frecuencia.

Los autores de esta investigación infieren que la gente que procrastina tiene más dificultades para filtrar las emociones y para mantenerse controlados ante las distracciones que interfieren en la realización de una actividad, ya que la comunicación entre su amígdala y su CCA no son tan buenas como en las personas proactivas.

Según Tim Pychlyl (2017), psicólogo de la Universidad de Carleton en Canadá, el cual es parte de un grupo de investigación que lleva 20 años estudiando el tema de la procrastinación, afirmó que en la actualidad la procrastinación es el problema más grave en la educación, pues la procrastinación nos convierte en nuestro peor enemigo retrasándonos de manera voluntaria e involuntaria, afectándonos en las calificaciones, la salud mental y física y aumenta el índice de abandono escolar. Para el investigador, la procrastinación es tomar la decisión de no hacer algo a pesar de que sabes que a largo plazo será peor, aclarando que no es lo mismo que atrasar algo intencionalmente, y que no tiene que ver con el manejo de tiempo, sino con la incapacidad de controlar emociones e impulsos.

El Diario Universia de España (2018) publicó un estudio referente a la procrastinación, el cual tiene como nombre “La procrastinación en los hogares españoles”, en este estudio se obtuvo como muestra a más de 1.700 personas entre los 18 y 75 años. Dentro de este estudio se encontró que el 41% de los españoles posterga sus actividades con frecuencia y que solo el 4% son considerados como procrastinadores crónicos.

En lo personal, se encontró que la mayoría aplaza los temas relacionados con su salud (30%), además se pudo observar que los hombres procrastinan

más con las tareas del hogar, teniendo como resultado que los varones más procrastinadores se ubican en una edad entre los 18 y 24 años, en este estudio se obtuvo como hallazgo que las tres excusas más comunes a la hora de procrastinar son la falta de tiempo (48%) , la pereza (45%) y la preferencia por ocuparse con actividades más agradables (36%).

Pero lo cierto es que en muchas ocasiones cuando se procrastina, no es por falta de tiempo, sino que no se gestiona el tiempo de manera adecuada y se malgasta el tiempo viendo televisión o usando aparatos electrónicos, siendo esto perjudicial para la salud debido a que el cuerpo no descansa como debiera y se presentan sentimientos de culpa por la sensación de tener cosas que hacer y las consecuencias que esto conlleva.

A nivel Nacional

La Universidad Nacional de Piura (2016) publicó un artículo escrito por la psicóloga Marilú Barreto (2016), decana de la Escuela Nacional de Tumbes y exdecano del Colegio de Psicólogos de dicha región, menciona que la procrastinación se da en todos los grupos etarios y que, en la actualidad, los jóvenes tienen muchas distracciones como el internet, los celulares, videojuegos y diversas redes sociales. Cuando la procrastinación se relaciona a los temas escolares o universitarios adquiere el nombre de “procrastinación académica”.

Según la psicóloga Marilú (2016), el cerebro tiene dos partes muy importantes: un cerebro básico o rectilíneo, que domina los impulsos; y otro cerebro que se encarga de lo racional, el cual se activa para hacer tareas. En ocasiones el cerebro instintivo gana la lucha y se realizan actividades innecesarias o se procrastina, por lo que es importante desarrollar habilidades blandas para controlarlo.

El círculo social también es una fuente de procrastinación cuando el estudiante es absorbido por un círculo social procrastinador, lo que condiciona al estudiante a desarrollar dicho problema.

La procrastinación genera otros problemas , como lo es la ansiedad en la que el estudiante caerá en el círculo vicioso de postergar sus actividades , lo cual genera angustia y depresión por no haber realizado la tareas , por lo que el

estudiante busca alternativas que disminuyen la tensión y lógicamente esto conlleva a los vicios y a procrastinar para reducir nuestros niveles ansiosos realizando actividades que producen placer, esta es una de las razones fundamentales del decaimiento actual de la educación en el Perú, incluyendo el mal uso de las tecnologías y la influencia social de compañeros procrastinadores.

Según la revista Paian (2018), la cual publicó un artículo llamado “Hazlo ahora”, un programa que se llevó a cabo en la Universidad César Vallejo de Chiclayo, con el fin de reducir la procrastinación académica, se encontró que la procrastinación se puede combatir mediante la reestructuración del pensamiento, uno de los factores clave de la procrastinación es la baja autoestima, para lo cual se trabajó con la motivación de los estudiantes con el fin de reducir la postergación de tareas. Como resultado de dicho estudio se encontró que al establecer nuevos pensamientos y cambiar la organización de vida del estudiante se pudo hacer que este mejorara en el manejo de sus tiempos y que evitara los pensamientos negativos que llevan a procrastinar debido a una baja autoestima de no creerse capaces de poder realizar una tarea y como consecuencia los lleve a procrastinar.

Diario Andina (2017) publicó un artículo “Salud mental: perfeccionismo empuja a posponer decisiones importantes en la vida”, según Manuel Llerena, psicólogo del Ministerio de Salud (2017), las personas procrastinadoras tienden a retrasar sus actividades debido a que quieren ser perfeccionistas, puesto a que no se sienten contentas de lo que logran o llegan a ser muy críticos consigo mismos, poniendo como ejemplo que si una persona tiende a ser perfeccionista cambiara una y otra vez algún trabajo que realice hasta que sienta satisfecho con este, pero probablemente el hecho de modificar constantemente sus trabajos lo retrase y termine entregando la tarea fuera de hora y como resultado termine cayendo en la procrastinación.

Esto produce un malestar que desencadena creencias irracionales, de que se hace todo mal debido a los constantes retrasos, y por ende se prefiere ya no hacerlos, porque al final de cuentas siempre se entregan fuera de hora.

Según Manuel Llerena (2017), la conducta procrastinadora surge a partir de los estilos de crianza, ya sea por padres perfeccionistas que inculquen la

mentalidad de que “si las cosas no se hacen bien es mejor no hacerlas” o por el contrario de padres permisivos, que resuelven los problemas de sus hijos en vez de dejar que estos afronten sus propios problemas.

Los procrastinadores tienen una tendencia de querer llamar la atención, esto se debe a que al no cumplir con una tarea tendrán como recompensa un castigo, que los hará convertirse en víctimas, haciendo que los demás traten de consolarlo o ayudarlo, esto se volverá un refuerzo para que el estudiante repita dicha conducta. El principal problema de la procrastinación es que sus consecuencias no son inmediatas, un ejemplo claro es cuando en el colegio no se cumplen las tareas y se espera hasta el fin de semestre para que el alumno vea sus notas y luego se le eche la culpa al profesor como mecanismo de defensa para poder convertirse en víctimas y evitar la culpa que reside en su conducta procrastinadora.

Todos en la vida procrastinan alguna vez en la vida, pero esto ya se considera un problema cuando el posponer cosas comienza a interferir en la vida diaria, cuando esto empieza a afectar, se puede considerar un trastorno y se debe buscar la ayuda profesional correspondiente.

A nivel local

Según RPP Noticias (2018), en su artículo “Procrastinación: Aplazar nuestros deberes afecta nuestra salud mental”, la psicóloga comunitaria Jacqueline Rojas, quien está especializada en salud mental, afirmó que la principal característica de una persona procrastinadora es la dificultad para la planificación. En la psicología existe un concepto que se llama orientación en tiempo futuro, el cual es una temporalidad que no desarrolla el que procrastina. Es ahí donde aparece la ansiedad. Eso produce irritabilidad y sensibilidad frente a todo, y por ende hay mayor enojo, este estrés afecta al sistema inmunológico y reduce las defensas. La forma más factible de combatir la procrastinación, según la psicóloga Rojas, es trabajar en nuestro autocontrol.

La Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería (2016) publicó el artículo “Procrastinación en alumnos universitarios”, en el cual se evaluó a 310, en este artículo se encontró que el 97.12% con frecuencia realiza siempre sus tareas

justo antes de ser entregadas, 37.7% de estos estudiantes con frecuencia realiza tareas que debieron hacer mucho tiempo atrás y 9.4% hace sus tareas al poco tiempo que se las dieron , por último el 5.5% menciona que siempre deja para luego lo que podrían hacer en el momento.

Según el diario El Correo (2014), en una reseña llamada “No dejes para mañana”, en la cual el psicólogo Rafael Busto de la Universidad Católica Sedes Sapientie (UCSS), menciona que la procrastinación es la postergación de toda actividad importante y que esta se manifiesta cuando la persona siente poca motivación o se evita iniciar acciones.

La procrastinación se le conoce como el acto de autosabotearse y esto se debe porque se rechazan tareas importantes porque debido al esfuerzo que conlleva, a pesar de tener conciencia que si no se realizan, podría traer consecuencias. El error típico de los estudiantes es esperar a que llegue la motivación para realizar una tarea, para tratar esta procrastinación nos menciona que es importante evitar aquellos pensamientos que llevan a procrastinar como “mañana lo hago”, “tengo tiempo”, la mejor solución es transformar estos pensamientos de manera que sean reconfortantes como “si lo hago ahora, quedaré libre para”, “lo termino hoy y mañana descanso”, de esta forma se convierte en una costumbre.

Según el Diario El Popular (2014), en su artículo “Procrastinación: acto de posponer o evitar responsabilidades”, en el que Aldo Sánchez, vocero de la organización supera, nos habla acerca de la procrastinación, el cual la define como una conducta ó habito dañino para el progreso personal, el cual también puede afectar a las personas de nuestro entorno, afirmando que esta conducta deriva de la depresión, baja autoestima y el miedo al fracaso debido a pensamientos negativos como el famoso “yo no puedo“, “no soy inteligente“, “para que lo intento”, por lo que la persona tiende a autosabotearse.

Esto trae como consecuencia el desgano hacia la tarea o actividades diarias, por lo que para evitar esta conducta se requiere de una “mentalidad ganadora”. El paso principal para evitar caer en la procrastinación es tener objetivos claros, este hábito de aplazar tareas podría ser adquirido desde la infancia, a veces sin querer los padres pueden enseñar a procrastinar, por lo

general padres irresponsables traerán futuros procrastinadores, por ello, nuestra sociedad limeña se debería enfocar en enseñar desde la infancia que todo esfuerzo y dedicación traerá una recompensa mayor a futuro.

El diario la República (2014) publicó información emitida por el Ministerio de Educación, donde se menciona que 14 de cada 100 adolescentes no han terminado sus estudios secundarios o universitarios, ni desean iniciarlos o continuarlos, lo cual podría ser un factor producido por la procrastinación.

1.2 Problema General

¿Cuál es la dimensión predominante de Procrastinación académica predominante en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima?

1.2.1 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de la postergación de actividades, como factor de la Procrastinación Académica, en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima?

¿Cuál es el nivel de autorregulación académica, como factor de la Procrastinación Académica en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima?

1.3 Objetivo General

Determinar el nivel de Procrastinación Académica predominante en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima.

1.3.1 Objetivos Específicos

Determinar el nivel de la postergación de actividades, como factor de la Procrastinación Académica en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima.

Determinar el nivel de la autorregulación académica, como factor de la Procrastinación Académica en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima

1.4 Justificación e importancia

Al estudiar la procrastinación académica se aborda un fenómeno psicológico que la gran mayoría de personas ha experimentado en algún momento de su vida y de la cual se han realizado diversos estudios a nivel internacional y nacional.

O'Brien (2002), según su estudio realizado en estudiantes universitarios demostró que aproximadamente entre el 80%-95% procrastinaban en ocasiones. Esto en la actualidad limeña es algo que se produce no solamente en el ámbito estudiantil sino también en el trabajo, posponiendo proyectos o en la salud no tratando las enfermedades a tiempo, por lo que es muy relevante lo que está sucediendo con respecto a esta problemática.

Schouwenburg (2004), dentro de su estudio realizado concluyó que el 70% de personas evaluadas se consideraba a sí mismo un procrastinador y que, dentro de estos, el 50% procrastinaba de manera consistente y problemática. La procrastinación se experimenta si quiera una vez en la vida. En los seres humanos existe la tendencia de aplazar las labores para otro momento y en ocasiones cuando no se administra el tiempo, puede llegar a ser perjudicial.

Según Guzmán (2013), "la procrastinación podría llegar a ser un problema crónico en el 20%-25% de la población general" (p. 2).

Actualmente, la procrastinación es una conducta que reside en diferentes espacios de la vida personal, ya sea en la salud, en la educación, en el trabajo, en las relaciones sociales, etc.

Según Pychyl (2012, citado en Valencia, 2015), la procrastinación está relacionada con la falta de autorregulación y que esto se hace más visible durante la época universitaria debido a que es donde se pide realizar trabajos más extensos y con tiempos reducidos, por ende, es mayor el nivel de exigencia en la formación del estudiante con la finalidad de que esté preparado para enfrentar con gran éxito los objetivos que se les presente a lo largo de su carrera.

Por consiguiente, durante el proceso estudiantil, es necesario tener las habilidades que exigen dichas demandas educativas, por lo que el alumno es sometido a realizar diversas tareas con la finalidad de ampliar sus conocimientos, pero todo esto se ve perjudicado cuando el alumno empieza a procrastinar.

Según la prueba Pisa (2012), el Perú quedó en el último lugar de 65 países en las áreas de ciencias, matemáticas y comprensión lectora. Posteriormente, según la misma prueba en el año 2015, el Perú quedó en el puesto 63 de 69 países. Como podemos observar, el Perú en tres años solo logró avanzar un par de puestos y esto se debería al factor de la procrastinación, el cual afecta la calidad del aprendizaje. En el contexto Peruano, la procrastinación es un tema al cual no se le ha tomado la suficiente relevancia a pesar de que actualmente los estudiantes tienen un aprendizaje deficiente debido a que dejan todo para último momento. Esta problemática no solamente se da en universitarios, sino que también aparece a nivel primario y secundario, lo cual demuestra que hay una problemática que actualmente se está viviendo en los estudiantes y que está afectando su aprendizaje y rendimiento académico.

Según Domínguez (2014), lograr llevar a cabo toda serie de actividades dentro del ámbito educativo implica ser una persona responsable y comprometida, que a la vez sepa administrar sus tiempos. Es ahí en donde el estudiante se involucra en una serie de situaciones en donde demostrará los recursos disponibles, tales como la adaptación de las nuevas exigencias, horarios, tareas, evaluaciones en la cual se puede observar muchas ocasiones ser postergadas por los mismos, lo que dificulta como consecuencia su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como académicos.

Esta investigación tiene como finalidad demostrar la relevancia que tiene la procrastinación académica en nuestro contexto, ya que se han realizado pocas investigaciones acerca de este fenómeno a nivel nacional, a pesar de que afecta el rendimiento académico y el comportamiento de los estudiantes, por lo que nos ubicamos frente a un tema relevante para nuestra sociedad, tomando en cuenta la información de esta investigación podremos usarla para futuras intervenciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Garzon y Gil (2017) publicaron su investigación titulada “El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria”, con una población de 494 estudiantes de primer año de las universidades El Bosque y Uniempresarial de Bogotá. La investigación es de tipo descriptivo, así mismo, se utilizó el análisis factorial exploratorio, la prueba T para muestras independientes y la D de Cohen. Como instrumento de recolección de datos se utilizó el PASS (Procrastination Assessment Scale-Students), creado por Solomon y Rothblum (1984). Se pudo concluir que se puede matizar la relación entre gestión del tiempo y procrastinación; así mismo, hay evidencias de la asociación entre alta procrastinación y bajo rendimiento académico de los estudiantes

Chávez y Morales (2017) publicaron su investigación "Procrastinación académica de estudiantes en el primer año de carrera", conformada por una población de 521 adolescentes estudiantes de la carrera de Psicología de la UMSNH. La investigación es de tipo descriptivo y diseño correlacional. Se hizo uso de la Escala de Procrastinación Académica, adaptada por Álvarez (2010). El objetivo fue identificar diferencias en la autorregulación académica y postergación de actividades durante el primer año de formación universitaria. Finalmente, se pudo concluir que la postergación de actividades en las mujeres es más elevada en cuanto a realizar actividades académicas, además en ambos géneros los niveles de procrastinación son de nivel medio.

Rodríguez y Clariana (2017) publicaron una investigación que se titula “Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico”, donde la población estuvo conformada por 105 estudiantes de la carrera de Sociología, divididos en cuatro grupos en

función a la edad y el curso académico. La investigación es de tipo descriptivo y corte transversal. El instrumento utilizado fue el Procrastination Assesment Scale Students (PASS), de Salomon y Rethblum (1984). El objetivo fue determinar si la procrastinación académica disminuye en relación a la edad o al curso académico, como también a ambas variables. Finalmente, se llegó a la conclusión de que el nivel de procrastinación de los estudiantes no depende del curso académico, así mismo, la procrastinación académica solo influye en la edad.

Cardona (2015) realizó un estudio titulado “Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquía”, donde la población estuvo conformada por 316 estudiantes (198 varones y 118 mujeres), seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. La investigación es de tipo explicativo y diseño no experimental. El instrumento que se utilizó fue la Escala de Procrastinación Académica. El objetivo fue identificar y analizar la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Así mismo, los resultados obtenidos a través de su estudio muestran un alto registro de procrastinación en la mayoría de los estudiantes; además se encontraron diferencias significativas ($p < 0,05$) a favor de la muestra femenina.

Natividad (2014) realizó una investigación titulada “Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios en Valencia”, cuya población estuvo conformada por 210 estudiantes (179 mujeres y 31 varones) de la carrera de Psicología. El estudio es de tipo descriptivo, diseño correlacional y corte transversal. El instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica, de Solomon y Rothblum. El objetivo fue ampliar la investigación sobre la procrastinación académica en la población universitaria durante los primeros cursos de sus estudios y al mismo tiempo verificar las interrelaciones con el uso del tiempo y el estrés en el ámbito académico. Se pudo concluir que el 40% de los estudiantes tienden a posponer tareas académicas, y así mismo, un 67% desean modificar esta conducta aplazadora.

2.1.2 Antecedentes Nacionales.

Medina (2018) realizó una investigación denominada “Procrastinación, creencias irracionales/racionales académicas y rendimiento académico en estudiantes de beca 18 de una institución privada de Lima”, donde la población estuvo conformada por 289 estudiantes entre 17 y 23 años. La investigación es de tipo descriptiva y diseño correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica, validada en Lima por Domínguez (2014) y la Escala de Creencias Racionales Académicas. El objetivo fue analizar la relación entre la procrastinación académica, las creencias irracionales/racionales académicas y el rendimiento académico en estudiantes beneficiarios del Programa Beca 18. Finalmente, se pudo concluir que la procrastinación académica se relaciona positivamente con las creencias académicas.

Domínguez (2017) publicó su investigación titulada “Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana y su relación con variables demográficas”, con una población conformada por 517 alumnos entre 16 y 56 años. La investigación es de tipo descriptiva y diseño comparativo. El instrumento utilizado fue la subescala Postergación de Actividades de la Escala de Procrastinación Académica, validada en Lima por Domínguez (2014). Se pudo concluir que no existen diferencias entre varones y mujeres, además de una correlación negativa y débil entre Postergar actividades y la edad, así mismo, se encontró que los estudiantes que no trabajan procrastinan más que aquellos que trabajan, además de una prevalencia de la procrastinación académica significativa.

Alfaro y Dávila (2017) publicaron su investigación “Funciones ejecutivas, procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes de secundaria”, conformada por 187 estudiantes (entre 14 y 17 años) de 4º y 5º grado de educación secundaria. La investigación es de tipo descriptivo y diseño causal comparativo. Los instrumentos utilizados fueron el Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF 2, Gioia, Isquith, Guy y Kenworthy, 2015) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA, Busko, 1998), validada en Lima por Domínguez (2014). Se pudo concluir que la falta de regulación cognitiva se relaciona positiva y significativamente con la procrastinación académica, así

mismo, la falta de regulación cognitiva se relaciona negativa y significativamente con el rendimiento académico en el área de comunicación.

Yarlequé, Javier, Monroe, Nuñez, Navarro, Padilla y Campos (2016) publicaron una investigación titulada “Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín”, con una población conformada por 1006 universitarios. La investigación es de tipo descriptiva y diseño causal comparativo y correlacional. El instrumento utilizado fue la Prueba de Procrastinación, creada por Iparraguirre, Bernardo y Javier (2014), la cual tiene validez de contenido y de constructo. El objetivo fue ver la relación entre estas tres variables. Como conclusión se obtuvo que la gran parte de los estudiantes de educación superior se encuentran el nivel intermedio de procrastinación, siendo más de la tercera parte de la muestra, sin embargo, entre los niveles bajo y muy bajo se halla el 42,26% de total de estudiantes.

Carranza y Ramírez (2013) publicaron su investigación denominada “La Procrastinación y datos sociodemográficos en estudiantes”, con una población conformada por 303 estudiantes (entre 16 y 25 años) de las facultades de Ingeniería y Arquitectura, Ciencias Empresariales y Ciencias de la Salud. La investigación es de tipo descriptivo y diseño no experimental. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de la Procrastinación, creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013). El objetivo fue determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios. Finalmente, se pudo concluir que los estudiantes que presiden entre las edades de 16 y 20 años respectivamente, presentan mayores niveles de procrastinación; además, los jóvenes universitarios de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura presentaron un nivel alto de procrastinación (15.9%).

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Procrastinación

Rozental y Carlbring (2014) definen a la procrastinación como una forma en la que el estudiante pospone la realización de una tarea o la realiza al último momento, incluso llegando a no hacerla. La decisión de procrastinar depende del alumno, quien opta por realizar otras actividades que le satisfacen más en vez de realizar lo que debe, como una forma de

eludir experiencias aversivas. Esta conducta se puede presentar no solamente en lo académico sino también en múltiples áreas de la vida de las personas. Los procrastinadores tienden a no realizar sus actividades cuando abordan proyectos personales, posponiéndolos para otro momento, en el caso de algunas personas puede llegar a convertirse en una característica habitual de su forma de actuar.

Según Natividad (2014), la procrastinación es un comportamiento que tiene como resultado la pérdida de tiempo, incremento de estrés y bajo rendimiento académico. Por lo tanto, la procrastinación es la conducta que se presenta cuando el individuo planifica el realizar una tarea, pero éste no la hace por diferentes motivos, por lo que se puede inferir que, si hay planificación de tareas, no se llega a ejecutarlas.

Según Furlan, Heredia, Piemontesi y Tuckman (2012), la procrastinación académica afecta al estudiante a nivel psicológico, por lo que cognitivamente produce una conducta disfuncional (de postergar y falta de cumplimiento de metas), manifestándose con ansiedad o agotamiento.

Dryden (2012) refiere que los procrastinadores utilizan frases para justificar su conducta procrastinadora, lo que refuerza esta conducta, tales como “necesito sentir ansiedad para empezar” o “trabajo mejor bajo presión”, lo cual refuerza el ciclo de procrastinación.

Steel y Ferrari (2012) definen a la procrastinación como un proceso que, por una mala autorregulación, produce la demora voluntaria de las actividades planificadas, aunque el sujeto sepa que el demorar la actividad le traerá una consecuencia. Un tipo de procrastinación es la académica, la cual se entiende como la demora innecesaria e injustificada de las tareas relacionadas con los estudios.

2.2.2 Reseña histórica

Según Ferrari (1995), el concepto de la palabra procrastinación viene de muchos milenios atrás. Durante la época de los egipcios, estos se referían a la procrastinación como la acción de evitar realizar sus trabajos

y lo conocían como un hábito peligroso de la pereza para completar tareas que les permitían subsistir.

Según Cicerón (citado por Ferrari, 1995), el cónsul de Roma hacia el año 44 antes de cristo, la procrastinación era una de las características más despreciables de un ciudadano.

Tucídides (citado por Ferrari, 1995), un general ateniense quien escribió una obra sobre la guerra contra los espartanos, realizó una reflexión acerca de la procrastinación, mencionando que dicha conducta era la más reprochada y que solamente era útil para el retraso del inicio de una guerra.

Hesíodo (citado por Ferrari, 1995), uno de los primeros poetas griegos, escribió la frase “no dejes el trabajo de hoy para mañana, ni pasado para mañana, el trabajador que procrastina no llenará el granero, el hombre que no trabaja siempre estará en la ruina”.

Según Schouwenburg (2005), la palabra procrastinación que usualmente escuchamos hoy, viene del verbo inglés “procrastinate”, el cual combina el adverbio común “pro” que significa “hacia adelante” con la terminación “cras” o “crastinus” que significa “para mañana”, lo cual en conjunto significa aplazar intencional y habitualmente algo que debería ser hecho.

Guzmán (2013) menciona que el primero en referirse a la procrastinación fue Milgram en 1992, el cual decía que, a diferencia de las sociedades menos avanzadas, las sociedades más avanzadas tenían un alto nivel de compromiso por lo que era común hablar de procrastinación en ese contexto.

2.2.3 Características

Según Sirois (2007), el período donde se presenta más la procrastinación es durante la adolescencia, mencionando que el 80-95% de los adolescentes tienen conductas procrastinadoras habituales, dentro de esto se encontró que el 75% de escolares se autodefinieron como procrastinadores y cerca del 50% tiene rasgos procrastinadores

permanentes que les traen consecuencias problemáticas. De todos estos adolescentes procrastinadores, el 95% tiene deseos de dejar de procrastinar y que, al no conseguirlo, empiezan a sentirse angustiados o con sentimientos de culpa que finalmente afectarán su salud mental, así como también afectará su rendimiento escolar.

Podemos ver que la procrastinación se da mayormente en adolescentes y estudiantes universitarios, sin embargo, estos procrastinadores podrían continuar esta conducta en su vida adulta, pero con temas respecto a su salud o de su ámbito laboral.

2.2.4 Importancia

En la actualidad y dentro de nuestro contexto se puede apreciar que el rendimiento académico de los alumnos es deficiente, muchos de los alumnos no tienen el deseo de aprender y dan prioridad a actividades que no les traerán ningún beneficio a futuro, dejando las tareas para el último momento, lo cual perjudica el proceso de aprendizaje. La procrastinación es un tema relevante en nuestro contexto debido a que en las pruebas de PISA de los años 2012 y 2015 el Perú se ha encontrado dentro de los últimos lugares en matemática y comunicación. Son muchos los factores que motivan al alumno a aplazar sus tareas, tales como: la tecnología, las fiestas, las relaciones de pareja, los vicios, los problemas familiares, la procrastinación, la falta de motivación, etc. Actualmente en los salones, tanto universitarios como de colegio, se puede apreciar que la mayoría de los alumnos no presentan sus trabajos a tiempo, la mayoría los realiza 1 o 2 días antes, habiendo tenido un plazo de 2 semanas para desarrollarlo, en muchas ocasiones el alumno desiste y no realiza el trabajo sin importarle las consecuencias de jalar ese curso, prefiriendo realizar otras actividades que le generen mayor placer, por lo que es importante ver cómo influye la procrastinación para poder combatirla y que el rendimiento de los alumnos mejore.

Según Ferrari (1995), las diversas formas en las que los estudiantes procrastinan incluyen la dificultad en el cumplimiento de horarios, entrega

de asignaciones fuera de fecha, retraso para desarrollar tareas y esperar hasta el último minuto para concluir las, entre otras.

2.2.5 Prevalencia de la procrastinación

Según Barreto (2015), diversas investigaciones norteamericanas indican que al menos un 95% de alumnos universitarios procrastina en mayor o menor medida.

Ferrari y Díaz (2007) realizaron un estudio a nivel latinoamericano, el cual dió como resultado que aproximadamente el 61% de personas demuestra procrastinar y el 20% son procrastinadores crónicos.

En el contexto Peruano no hay una investigación que se haya realizado de manera global en todos nuestros departamentos para ver el nivel de procrastinación, aunque podemos tomar la investigación de Chan (2011), quien realizó una investigación en universitarios de la ciudad de Lima, que dió como resultado que un 61,5% de los estudiantes han desaprobado entre uno y seis cursos durante todo su proceso de formación académica.

2.2.6 Tipos

Procrastinador activo

Angarita (2012) define a los procrastinadores activos como personas adictas al trabajo bajo presión, las cuales, para experimentar la presión del tiempo, dejan sus tareas para el último momento de manera intencional, logrando obtener un desempeño adecuado en ellas.

Procrastinador pasivo

Según Choi y Morán (2009), los procrastinadores pasivos o tradicionales son aquellas personas que dejan sus actividades hasta el último momento debido a su incapacidad para tomar decisiones y a la dificultad para terminar las actividades o tareas en el tiempo fijado.

Procrastinador tipo evitativo

Según Ferrari (1992), este estilo de procrastinador busca evitar la realización de la tarea debido a que le genera desagrado o por el miedo de fracasar en el intento. Este tipo de procrastinadores llevan el temor oculto de afrontar sus propias limitaciones.

Procrastinador tipo decisional

Según Gale (1985), este tipo de procrastinador tiene dificultad en su toma de decisiones, debido a que si no decide realizar la tarea no tendría que afrontar sus responsabilidades, puesto a que al no cumplir con la tarea pendiente, esto producirá ansiedad y angustia en la persona.

Procrastinador Soñador

Según Ellis y Knaus (1977), este tipo de procrastinadores tienen un pensamiento imaginativo y tienden a ser muy positivos en su forma de pensar, a pesar de no haber empezado con la tarea empiezan a idealizar que la harán, esto se debe a que la persona tiene creencias irracionales, por lo que se plantea objetivos altos y poco realistas que solo lo llevaran al fracaso. Como consecuencia, la persona retrasa el inicio de las tareas hasta que ya no queda tiempo de hacerlas, para evitar cuestionar sus habilidades y capacidades.

Procrastinador Atormentando

Según Burka y Yuen (1983, citados por Steel, 2007), el procrastinador atormentado es aquel en el que sus pensamientos se ven consumidos por el miedo, lo cual impide que realice cualquier tarea. Estos sujetos imaginan cada posible escenario de fracaso.

Procrastinador Sobrecargado

Según Takacs (2005), a estos procrastinadores se les conoce como “los complacientes”, son aquellas personas que no saben decir no, como consecuencia tienden a aprovecharse de ellas, dándoles más y más responsabilidades de las que puede realizar, dando como resultado el aplazamiento de sus propias labores para satisfacer a otros.

2.2.7 Componentes

Según Milgram (1991), la procrastinación es como una disfuncionalidad para afrontar tareas difíciles, por lo que decía que cuando uno procrastina pierde tiempo, oportunidades y no se vive adecuadamente. Este autor divide a la procrastinación en 4 componentes:

- 1) un comportamiento secuencial que da como resultado
- 2) un producto incompleto e involucra una tarea percibida como importante
- 3) de pobre realización, dando como resultado
- 4) un estado emocional negativo

Según Popoola (2005, citado por Akinsola, 2007), la procrastinación es un rasgo que se divide en 3 componentes: cognitivos, conductuales y emocionales, por lo que el procrastinador es aquel que sabe lo que quiere hacer, en cierta manera, que sabe que puede y que trata de realizarlo, pero que en realidad no lo hace.

2.2.8 Dimensiones o factores

En el presente trabajo se utilizó la escala de Busko (1998), el cual realizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que posteriormente fue adaptada por Álvarez en el 2010 y validada en Lima por Domínguez (2014). Se pasará a describir las 2 dimensiones:

Dimensión 1: Autorregulación Académica.

Según Álvarez (2010), esta dimensión busca medir el nivel en el que los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos.

Pintrich (2000) menciona que la autorregulación académica es un proceso activo mediante el cual el alumno plantea sus objetivos para su aprendizaje y procura controlar su cognición, orientándose hacia sus metas.

Valdez y Pujol (2012) mencionan que la autorregulación académica es un proceso activo en donde cada estudiante establecerá metas propias, donde tendrá que monitorear y controlar sus pensamientos, motivación y conducta, para poder responder a las exigencias del entorno.

El nivel de procrastinación se eleva cuando la falta de autorregulación en los estudiantes es baja, por lo que en esta dimensión podemos decir que guarda relación con el compromiso y responsabilidad, y de manera opuesta con la procrastinación.

Dimensión 2. Postergación de actividades

Según Ferrari et al. (1995), la postergación de actividades es el acto de aplazar la finalización de una tarea que frecuentemente da como resultado un estado de insatisfacción o malestar subjetivo.

Sánchez (2012) menciona que el acto de aplazar o posponer alguna tarea o situación se debe a que esta no es satisfactoria para el usuario, a diferencia de otras actividades más agradables que son poco relevantes.

Según Jackson et al. (2003), a este acto se le considera como una tendencia irracional de aplazamiento de las tareas que deberían ser realizadas, pero que, al considerarse aburridas, la persona opta por posponerlas, lo que da como resultado un escaso tiempo para realizarla, por lo que la persona, al ver que carece de tiempo, perderá la motivación para desarrollarla.

Los estudiantes que siguen esta tendencia de postergar actividades generalmente realizan sus actividades académicas tardíamente debido a factores tanto internos como externos, como la motivación, los amigos, la tecnología, las preferencias, las actitudes, los sueños y metas que este tenga, etc. Como consecuencia, aquellos alumnos que tengan una puntuación alta en esta dimensión es porque frecuentemente presentan sus trabajos fuera de fecha, con poca o nula motivación, no tienen hábitos saludables y tienden a ser muy críticos consigo mismos.

2.2.9. Causas de la procrastinación

Según Ellis y Knaus (2002), las causas de la procrastinación se dividen en 3 causas: autolimitación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad. Estas causas tienen un estilo cognitivo en el que se da una visión distorsionada de uno mismo, de los demás y del mundo que nos rodea, como veremos a continuación.

Autolimitación

Esta causa se refiere a como las personas se desvalorizan siendo muy críticos con ellos mediante pensamientos o autoafirmaciones negativas, lo que empieza a volverse común en el procrastinador, el cual como medida de castigo por sus conductas procrastinadoras empieza a autocriticarse, lo que desata sentimientos de ansiedad y depresión, que sirve como refuerzo para que la persona continúe posponiendo cada vez más y más actividades. Al tener una falta de confianza en sí mismo, el procrastinador evita realizar la tarea a tiempo o a encontrar una excusa para no hacerla nunca y así no sentirse mal por su autocrítica. Por consiguiente, podemos decir que la procrastinación es consecuencia del perfeccionismo que se busca en uno mismo y que al no dar un resultado positivo se desarrolla una idea negativa de sí mismo que solo sirve como un refuerzo para aplazar las actividades.

Baja Tolerancia a la Frustración

Actualmente las personas viven constantemente atareadas de actividades para alcanzar el desarrollo profesional, por ello la persona debe afrontar las dificultades y sobreponerse al cansancio, sin embargo, cuando la persona asume una creencia distorsionada de que todo su esfuerzo no sirve para nada o que es demasiado para él/ella, comienzan a posponer las tareas, recibiendo como beneficio a corto plazo el reducir el malestar que le produce la tarea haciendo otras actividades irrelevantes, que por consiguiente le traerá problemas a largo plazo, dependiendo de la importancia de la tarea o actividad aplazada.

Hostilidad

La última causa propuesta por Ellis y Knaus (2002), lo mencionan como un acto subconsciente o inconsciente contra personas allegadas a uno (padres, profesores, amigos). Esta hostilidad es una manifestación emocional a modo de reclamo contra aquellos relacionados con la tarea que se pospuso, aunque la procrastinación tenga mucho que ver con la baja tolerancia a la frustración y de sentimientos inadecuados, se podrían postergar actividades o tareas como una forma de expresión indirecta y autoperjudicial, de ira y hostilidad hacia personas que no le dan el trato que la persona siente merecer, por lo que se puede asociar como una conducta infantil que busca la atención y el cambio de aquellas personas que le generan disgusto.

2.2.10. Consecuencias de la procrastinación

Según Sechel (2016), la gran mayoría de estudios sobre la procrastinación que se han dedicado a buscar consecuencias tanto positivas como negativas, generalmente hablan sobre cómo afecta el estado de ánimo y el estado emocional, o cómo perjudica en el ámbito académico y laboral, debido a que son estas áreas de la vida donde más se procrastina.

Según Guzmán (2013), se sabe que el procrastinador sufre por no poder controlar la conducta, lo cual afecta el estado de ánimo y que, por lo general, se procrastina para recibir una gratificación inmediata a la que se cae rápidamente si se tiene un estado de ánimo negativo.

Según el mismo autor, en una encuesta online realizada por una entidad privada en la que participaron más de 9000 personas, el 94% afirmaba que la procrastinación tenía algún tipo de efecto negativo sobre su estado de ánimo y el 18% decía que este efecto era extremadamente negativo.

Ferrari, Barnes y Steel (2009), en el estudio que realizaron encontraron que independientemente del tipo de procrastinador, los sujetos tenían más ideas de arrepentimiento con respecto a las metas académicas,

paternidad, interacciones con amigos y con parientes, con respecto a su salud y en cuanto a su economía, a diferencia de los que no procrastinaban. La muestra estaba constituida por procrastinadores crónicos arrepentidos de varios aspectos de su vida, lo que sirve para determinar la importancia de este tema y como perjudica de manera subjetiva a las personas.

2.2.11 Teorías de la procrastinación

García (2015), en su teoría del ciclo de la procrastinación, se refiere a que la conducta procrastinadora puede durar desde horas hasta años, dependiendo de qué es lo que se está procrastinando, y se desarrolla en 7 pasos:

- Paso nº 1: “Ahora sí empezaré con tiempo”
- Paso nº 2: “Debería de empezar pronto”
- Paso nº 3: “¿Qué pasa si no comienzo?” La ansiedad aumenta y, con ello, el número de cogniciones que se producen (“Tendría que haber empezado antes”, “Estoy haciendo todo menos lo que debería ...”)
- Paso nº 4: “Aún tengo tiempo”
- Paso nº 5: “Creo que me pasa algo”
- Paso nº 6: La decisión final: Hacer o no hacer. Al llegar a este punto, se debe tomar una decisión crucial. Opción 1: No hacer (“¡No puedo soportarlo más!”, “¿Para qué intentarlo?”) Opción 2: Hacer (“No puedo seguir esperando”, “Esto no está tan mal”, “¡Acábalo ya y punto!”)
- Paso nº 7: “¡Nunca volveré a procrastinar!”. El malestar generado por este ciclo es tan intenso que se hace todo tipo de pactos y promesas consigo mismo para no volver a procrastinar jamás, lo cual posteriormente puede llegar a ser cierto como falso.

Según Rubio (2004), la conducta procrastinadora es la demora voluntaria del alumno para realizar sus deberes, que se debe a la falta de motivación del alumno, o que simplemente no tengan el deseo de hacerlo por el desagrado que les produce la tarea. Estos alumnos generalmente

tienen una baja capacidad de autorregulación, un alto nivel de ansiedad, que los lleva a sentir que pierden el control sobre la conducta procrastinadora, estos sujetos se caracterizan por ser inestables emocionalmente, sus intenciones no se corresponden con sus actos, les invade la frustración y en algunos casos pueden perder la noción del tiempo, así mismo, la ansiedad que conlleva este proceso se hace más fuerte durante exámenes o evaluaciones.

2.2.12. Modelos de la variable procrastinación

Modelo Psicodinámico

Según Baker (1979), la procrastinación se genera por el miedo al fracaso, en este enfoque se busca explicar por qué las personas fracasan o desisten de realizar sus actividades a pesar de tener la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para realizar dichas actividades. Además este modelo explica que el miedo al fracaso se desarrolla debido a relaciones familiares patológicas, en donde los padres minimizan la autoestima del niño y generan frustración para él. Este fue el primer modelo en estudiar los comportamientos relacionados con la procrastinación.

Modelo Motivacional

Según Mc Cown (1991), el modelo refiere que las personas se movilizan mediante la motivación de lograr algo, por lo cual la persona puede elegir dos posturas: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo a fracasar; el primero se basa en el logro motivacional y el segundo a la motivación que tiene el sujeto para evitar una situación que le es desagradable. Cuando este miedo a fracasar supera a la esperanza de éxito, las personas tenderán a realizar actividades que sean más sencillas de realizar, postergando así toda actividad que sea demasiado compleja y en la que sientan que podrían fracasar.

Modelo Conductual

Según Skinner (1977), las conductas se mantienen cuando son reforzadas, por ende, cuando las personas procrastinan, se debe a que las conductas de postergación han sido reforzadas por diversos factores del

ambiente, por lo que esto permite que la persona siga procrastinando. De la misma manera, las personas que tienen procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones, pero tienden a desistir rápidamente sin medir el beneficio que puede darles el acabar con esta tarea a tiempo.

Modelo Cognitivo

Según Wolters (2003), el modelo menciona que la procrastinación se debe a un procesamiento disfuncional de la información que involucra esquemas desadaptativos, que tiene relación con el miedo a la exclusión social. En este modelo se plantea que los procrastinadores constantemente reflexionan acerca de sus comportamientos procrastinadores, donde se experimentan pensamientos obsesivos al no lograr realizar una tarea o al acercarse el día de entrega de una tarea, generalmente se promete que realizará la tarea a tiempo, al momento de iniciar la tarea se tienen pensamientos quejosos relacionados a hacer esta tarea y se empieza a dudar de la capacidad para planearla o realizarla, por lo cual se empiezan a generar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia.

2.3 Definición Conceptual

2.3.1 Procrastinación

Según Domínguez (2014), la postergación de las actividades, dentro del ámbito académico, hace alusión a la procrastinación, la cual da como significado la evitación de manera consciente por parte del estudiante de llevar a cabo actividades dentro del ámbito académico que implique esfuerzo y dedicación. En otros términos, se define a la procrastinación como un aplazamiento de manera voluntaria de la ejecución de actividades por parte del individuo, y que deben ser cumplidas en un momento establecido, con ciertos factores externos como internos.

Según González-Brignardello y Sánchez (2013), la procrastinación académica es el retraso constante e intencional de las labores estudiantiles,

lo cual es perjudicial puesto que no se logra presentar el trabajo en el plazo establecido por el docente. Por lo que podemos decir que la procrastinación es una conducta constante que afecta el desarrollo del estudiante.

Angarita (2012) define a la procrastinación como un fenómeno que afecta a los estudiantes y que produce que estos no entiendan la gravedad de no realizar una tarea o de aplazarla para otro momento. Los alumnos afectados por la procrastinación no saben tomar decisiones concretas o la más adecuada, lo que desencadena una serie de consecuencias a futuro para el alumno.

Según Busko (1998), la procrastinación es la acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica.

2.3.1 Postergación de actividades

Según Busko (1998), la postergación de actividades es el aplazar responsabilidades utilizando justificaciones irracionales, en las que el individuo busca evadir sus obligaciones más primordiales, lo cual afecta su desempeño, así como también su integración al sistema social.

2.3.2 Autorregulación Académica

Según Domínguez (2014, p.9), “la autorregulación académica es el proceso activo en el que los estudiantes determinan sus metas principales de aprendizaje y durante este tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos para poder alcanzar dichas metas”.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo

El tipo de investigación para el presente trabajo es de tipo descriptivo. Según Baptista, Hernández, y Fernández (2014), la investigación es de tipo descriptivo debido a que busca determinar y recolectar datos sobre diversos aspectos y/o dimensiones del fenómeno que se está investigando. La investigación descriptiva consiste en la descripción de situaciones y eventos, es decir, cómo son y cómo se comportan determinados fenómenos.

Según Baptista, Hernández, y Fernández (2014), esta investigación es de enfoque cuantitativo, porque permite plantear un estudio preciso y objetivo, debido a que se examinan mediciones obtenidas mediante métodos o programas estadísticos y un plan estructurado. Dicha medición no debe ser alterada o interferida por ningún tipo de suceso en el desarrollo de la investigación.

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación para el presente trabajo es no experimental. Según Baptista, Hernández, y Fernández (2014), la investigación es no experimental puesto que permitirá observar fenómenos y sus cambios en su contexto original de una manera metódica o empírica, sin manipular ni controlar el objetivo estudiado, con el fin de conocer sus condiciones y efectos; así mismo, es una investigación de tipo básica puesto que busca incrementar los conocimientos científicos establecidos por medio de un marco teórico e hipótesis determinadas por el investigador.

Según Baptista, Hernández, y Fernández (2014), esta investigación es de diseño transversal, porque permite recoger datos en un solo

momento o en un determinado tiempo, teniendo como finalidad describir y analizar los sucesos de la variable en el momento exacto de la investigación.

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población

La población de estudio está conformada por 233 estudiantes de ambos sexos, quienes asisten al programa Preuniversitario con el fin de mejorar sus competencias antes de la postulación. Esto se da dentro de una institución educativa privada.

3.2.2. Muestra

El tipo de muestreo es censal, pues se seleccionó el 100% de la población, al considerar a toda la población, por lo que la muestra la conforman los 233 estudiantes.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable por estudiar es la procrastinación académica, la cual tiene como objetivo determinar la autorregulación académica y la postergación de actividades que tiene una persona debido a la procrastinación. Por otro lado, mediante este instrumento no solo se evalúa en qué medida las personas procrastinan, sino también en qué medida se autorregulan en sus actividades académicas.

3.3.1 Operacionalización de la variable

Tabla 1 – Variable	Dimensiones	Peso	N° de Ítems	Indicadores	Niveles
<p>Procrastinación académica</p> <p>Según Busko (1998) La procrastinación es una tendencia irracional a retrasar o evitar las tareas que deben completarse y que particularmente tiene como partida la universidad o los estudios superiores.</p>	Autorregulación académica	75%	9	<p>Autorregulación académica</p> <p>(2,3,4,5,8,9,10,11,12)</p>	<p>BAJO, PROMEDIO, ALTO</p> <p>> 27 = BAJO</p> <p>< 35 = ALTO</p>
	Postergación de Actividades	25%	3	<p>Postergación de actividades</p> <p>(1,6,7)</p>	<p>BAJO, PROMEDIO, ALTO</p> <p>> 7 = Bajo</p> <p>< 9 = Alto</p>

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos será la encuesta aplicada y el instrumento de medición y evaluación será la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998), adaptada por Álvarez (2010) y validada por Domínguez (2014), que a su vez fue adaptada a la población limeña por Domínguez (2016).

Ficha técnica

- Nombre Original: Escala de Procrastinación Académica (EPA)
- Autora: Deborah Ann Busko (1998).
- Adaptación Limeña universitaria: Sergio Alexis Domínguez Lara (2016).
- Lugar y Año: Universidad de San Martín de Porres, Lima - Perú - 2016.
- Procedencia: Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010).
- Aplicación: Individual o colectiva.
- Ámbito de Aplicación: estudiantes universitarios
- Duración: entre 10 y 15 minutos, aproximadamente.
- Objetivo de la prueba: medir los niveles de procrastinación académica presente en los estudiantes universitarios
- Calificación: Entre 1 y 5 puntos de acuerdo al siguiente criterio:

Tabla 1. Criterios de calificación

N	CV	AV	CS	S
1	2	3	4	5

3.4.1. Adaptación

Este manual fue inicialmente preparado con el objetivo de contar con una herramienta adaptada al medio para detectar el problema de la procrastinación de Busko en universitarios, para posteriormente desarrollar tratamientos para combatirlo. Fue validada en Lima por Domínguez (2014), el cual utilizó una muestra probabilística de 379 estudiantes, entre edades de 13 a 40 años.

3.4.2. Validez y confiabilidad

Según Domínguez (2014), durante el análisis de ítems se pudo observar que 4 ítems de la escala de procrastinación académica (EPA) fueron eliminados debido a que obtuvieron una correlación ítem-test mayor de .20, lo que elevó el índice de homogeneidad en los reactivos, por otro lado, tiene una confiabilidad de alfa de Cronbach de .816 para la escala total, la EPA cuenta con propiedades psicométricas adecuadas.

3.4.3. Elaboración de Baremos

Tabla 2. Baremos nivel de Autorregulación académica

Niveles	Rangos
ALTO	< 35
BAJO	> 27

Tabla 3. Postergación de actividades

Niveles	Rangos
ALTO	< 9
BAJO	> 7

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transmitirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2013 y IBM SPSS Statistics versión 22)
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

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

4.2 Presentación de los resultados

Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones de la variable Procrastinación académica

		Autorregulación académica dimensión	Postergación de actividades dimensión
N	Válido	233	233
	Perdidos	0	0
Media		23,61	10,70
Mínimo		16	4
Máximo		41	15

Respecto a los resultados obtenidos de las dimensiones que pertenecen a la procrastinación académica se pudo inferir lo siguiente:

- En la dimensión autorregulación académica se puede observar:
 - Una Media de 23,61 que se categoriza como “Bajo “
 - Un mínimo de 16 que se categoriza como “Bajo “
 - Un Máximo de 41 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión postergación de actividades se pudo observar:
 - Una Media de 10,70 que se categoriza como “Alto “
 - Un Mínimo de 4 que se categoriza como “Bajo”
 - Un Máximo de 15 que se categoriza como “Alto”

Tabla 5. Dimensión de Procrastinación predominante

NIVEL	Dimensión autorregulación académica	Dimensión postergación de actividades
Nivel Alto	7%	81%
Nivel Promedio	2%	11%
Nivel Bajo	91%	8%
Total	100%	100%

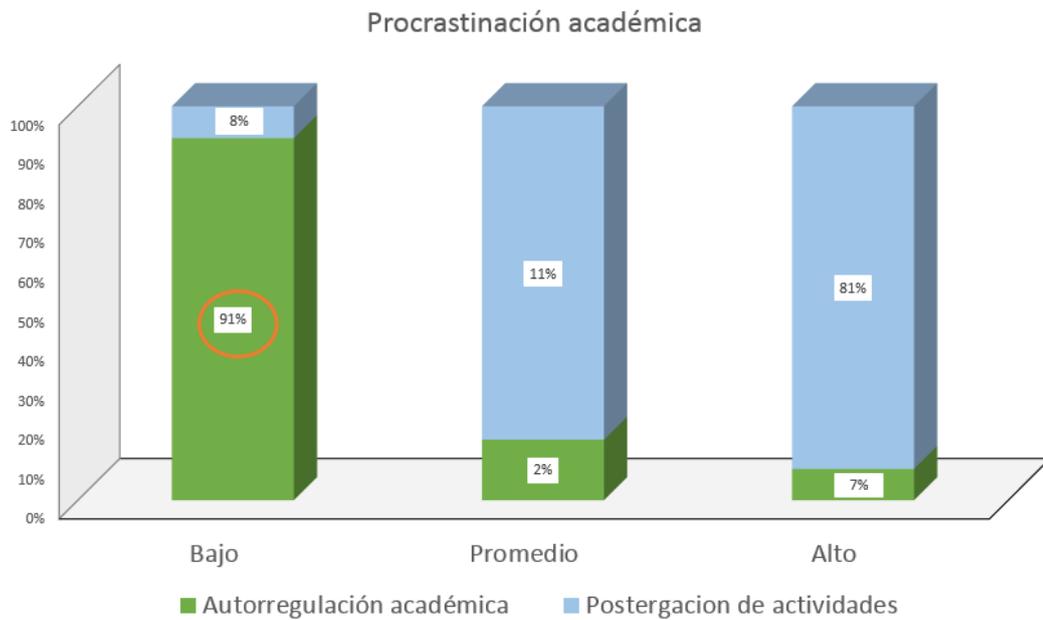
Comentario:

El nivel de procrastinación académica en estudiantes de una pre-universitaria de una institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima, manifiesta los siguientes resultados:

El 91 % en la dimensión autorregulación académica se considera la categoría “Bajo”

El 81% en la dimensión postergación de actividades se considera la categoría “Alto”

Figura 1. Dimensión de procrastinación Predominante



Comentario:

La dimensión de procrastinación académica predominante en estudiantes de una academia pre-universitaria de una institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima, es la dimensión Autorregulación académica, apreciándose lo siguiente:

En la dimensión Autorregulación académica, el 91% se encuentra categorizado como “Bajo”.

En la dimensión Postergación de actividades, el 81% se considera en la categoría “Alto”

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

Tabla 6. Nivel de autorregulación académica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	213	91%	91%	91%
	PROMEDIO	4	2%	2%	93%
	ALTO	16	7%	7%	100%
	Total	233	100%	100%	

Comentario:

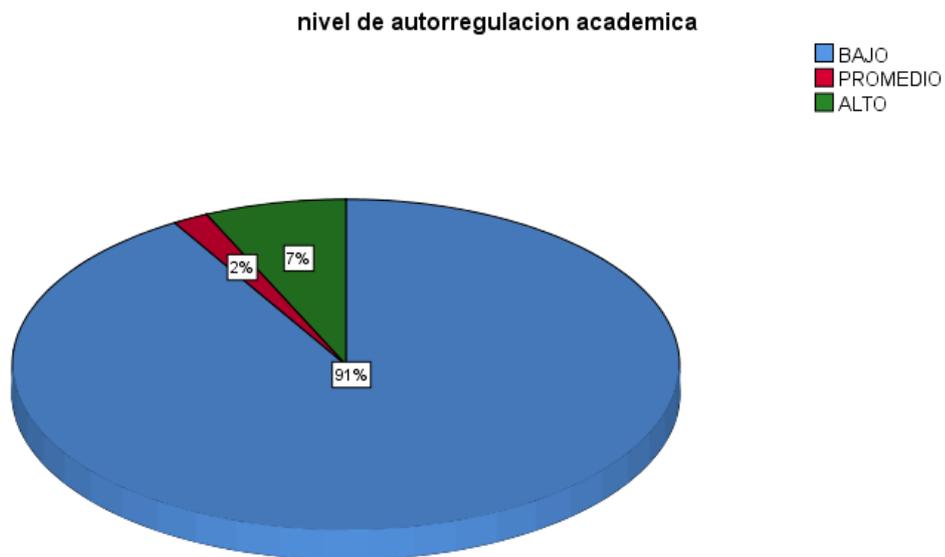
El nivel de autorregulación académica en estudiantes de una pre-universitaria de una institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima, se considera “Baja”, obteniendo los siguientes resultados:

El 91% se considera la categoría “Bajo”

El 7% se considera la categoría “Alto”

El 2% se considera la categoría “Promedio”

Figura 2. Nivel de autorregulación académica



Comentario:

El nivel de autorregulación académica en estudiantes pre-universitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima, se considera “Bajo”, debido a los siguientes resultados:

El 91% se considera la categoría “Bajo”

El 2% se considera la categoría “Promedio”

Tabla 7. Nivel de Postergación de actividades

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	19	8%	8%	8%
	PROMEDIO	25	11%	11%	19%
	ALTO	189	81%	81%	100%
	Total	233	100%	100%	

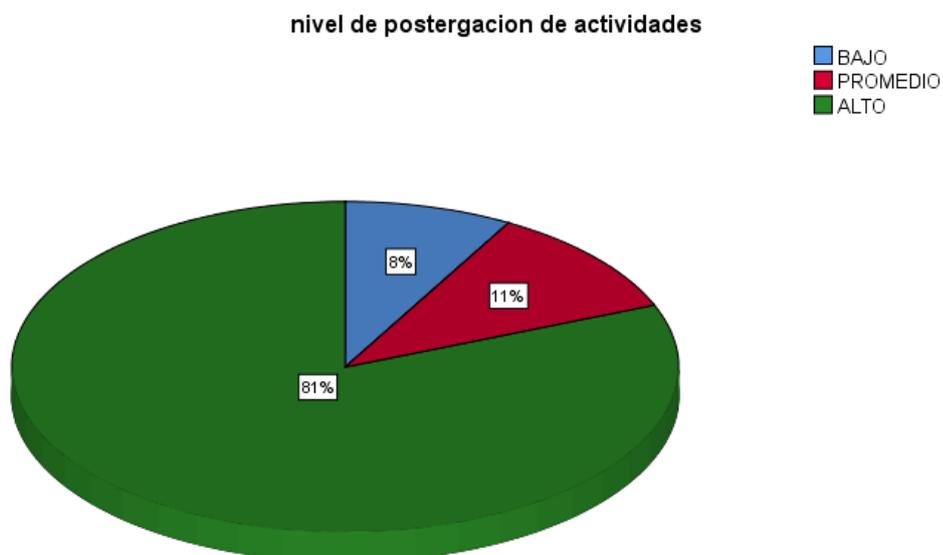
El nivel de postergación de actividades en estudiantes de una pre-universitaria de una institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

El 81% se considera la categoría “Alto”

El 11% se considera la categoría “Promedio”

El 8% se considera la categoría “Bajo”

Figura 3. Nivel de postergación de actividades



Comentario:

El nivel de postergación de actividades en estudiantes pre-universitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima, se considera “Alto”, debido a los siguientes resultados:

El 81% se considera la categoría “Alto”

El 8 % se considera la categoría “Bajo”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

Esta investigación tiene como meta principal determinar el nivel de procrastinación académica predominante de 233 estudiantes pre-universitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima, para realizar esto se ha considerado pertinente utilizar la escala de Procrastinación académica de Busko (EPA), adaptada por Álvarez en el 2010 y validada por Domínguez en el 2014. Los resultados revelan que la dimensión predominante es la dimensión Autorregulación académica, con un 91%, ubicado dentro de la categoría “Bajo”. Lo cual muestra la alta probabilidad o tendencia de los alumnos de este recinto educativo a mantenerse pasivos durante el proceso de aprendizaje, carecer de objetivos en cuanto a lo que respecta al entorno académico, por lo que se les hace difícil conocer controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos para lograr un buen desempeño académico (Álvarez, 2010) Por lo que respecta a Resultados similares en el ámbito internacional, tenemos los estudios de Natividad (2014), quien señala en su muestra de estudio la existencia de un 67% de alumnos que mantienen conductas de incapacidad para autorregularse y encaminarse en la realización de actividades prioritarias.

Comentario: De lo anterior, se puede valorar que muchos de los evaluados cuentan con una capacidad de Autorregulación académica desfavorable para lograr afrontar los retos y demandas que puedan presentarse en el contexto académico, esto puede deberse a que han desarrollado hábitos negativos, que por lo general están cimentados en la creencia donde la anticipación y la realización de algunas actividades traerá mucho esfuerzo, lo cual interrumpirá otras actividades, también valoradas como importantes o les generara desgastase para la realización de las mismas; por lo que a partir del valor subjetivo que se tiene sobre algunas cuestiones personales, placenteras o atractivas, se deja lado los estudios, realización de tareas, e incluso el involucrarse en el proceso de aprendizaje. Al interiorizarse esto en los patrones de conducta de los estudiantes, el mantener el control del comportamiento encaminado a las actividades académicas, muchas veces se convierte un reto, dado que los estudiantes se inclinan por actividades placenteras previos a la

realización de una determinada tarea. Por lo que se intuye que la procrastinación puede ser el resultado de la degeneración de conductas en hábitos negativos de distracción del foco de atención, previo a hacer una actividad, facilitando el retraso o el olvido de la tarea.

En lo que respecta a la dimensión postergación de actividades, el 81% se considera dentro de la categoría “Alto”. Según los autores aquellos que se encuentran dentro de esta categoría tienen tendencia a retrasar sus actividades y situaciones académicas, sustituyéndolas por acciones irrelevantes o que se perciban como muy agradables. Siendo muy probable que esto se convierta en un patrón regular agravante de comportamientos de aplazamiento frente a diferentes situaciones, extendiéndose al ámbito laboral, familiar y social. (Álvarez, 2010) Resultados parecidos se encuentran en el ámbito nacional, en los resultados de Garzón y Gil (2017), en cuya investigación se resalta la existencias de elevados índices de procrastinación, los cuales tienden a postergar sus actividades académicas prioritarias. Igualmente en la investigación de Natividad (2014) se encuentran resultados parecidos en el ámbito internacional, debido a que en esta dimensión el 40% de los estudiantes tienden a posponer tareas académicas,

Comentario: De lo anterior, se puede valorar que muchos de los evaluados cuentan tienen un nivel alto en la dimensión postergación de actividades, lo cual puede muchas veces se encuentra relacionado con la falta de motivación, lo cual muchas veces puede generar aburrimiento y pasividad en lo que respecta al estudio; asimismo la falta de control a estímulos de distracción, o algún hecho o actividad considerado como importantes, conlleva a que las actividades académicas sean pasadas a segundo plano, principalmente aquellas que son consideradas como muy difíciles.

4.4 Conclusión

- El nivel de Procrastinación académica que predomina en los estudiantes preuniversitarios de una institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima, es la dimensión Autorregulación académica con un 91% encuentra en la categoría BAJO, lo cual indicaría que dichos alumnos presentan dificultades para autorregularse académicamente.
- El nivel de Postergación de actividades de los estudiantes preuniversitarios de una institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima, se encuentra en la categoría ALTO, de lo que podemos inferir que los alumnos tienden a postergar sus deberes constantemente.
- Los estudiantes preuniversitarios de una institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima, se encuentran predispuestos a mantener conductas que peligren su desempeño académico.

4.5 Recomendaciones

En base a los datos obtenidos dentro de esta investigación se procederá a realizar las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda estructurar un programa que brinde técnicas y herramientas para reducir los niveles de postergación académica y aumentar la autorregulación académica en los alumnos para que puedan tener un mejor aprendizaje.
- Incentivar con el programa de intervención los conocimientos adquiridos para reducir las conductas negativas que dañan el proceso de aprendizaje de los alumnos como son las malas calificaciones, el desgano, la ansiedad, los sentimientos de culpabilidad y la deserción escolar.
- Se debería tratar de identificar a los estudiantes que presenten dicha conducta para concientizarlos acerca del tema y la importancia de no procrastinar.
- Se recomienda realizar evaluaciones acerca de la procrastinación académica a los nuevos ingresantes para evaluar el nivel de regulación y poder realizar un trabajo más personalizado con aquellos alumnos que tengan dificultades.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCION

“Anticipándome al mañana”

5.1 Descripción de la Problemática

Los resultados hallados en la investigación reflejan que la dimensión predominante en la procrastinación académica en el 91% de los estudiantes es en la dimensión Autorregulación académica, lo cual pelagra su desempeño en la institución.

En cuanto a la dimensión de autorregulación académica se encontró que el 91% de estudiantes están en un nivel Bajo lo cual expresa que los alumnos tienen dificultad para plantear sus objetivos de aprendizaje y para controlar su cognición, orientándola hacia sus metas.

En cuanto a la dimensión de postergación de actividades se encontró que el 81% de estudiantes están en un nivel Alto, lo que significa que buscan evadir sus responsabilidades mediante justificaciones irracionales, dándole prioridad a cualquier otra actividad que no requiera de un esfuerzo cognitivo o le genere mayor satisfacción.

5.2 Objetivos

5.2.1 Objetivos Generales

Promover la proactividad en los alumnos de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima, mediante el programa de intervención “Anticipándome al mañana”, para lograr el éxito académico.

5.2.2 Objetivos Específicos

Impulsar la autorregulación académica en los alumnos preuniversitarios mediante la técnica de reestructuración cognitiva modelo ABC de Ellis, la aplicación de técnicas de estudio, la técnica planner y la técnica de resolución de problemas.

Reducir el nivel de postergación académica en los alumnos preuniversitarios mediante la técnica pomodoro, la caja de Eisenhower y la técnica de relajación autógena.

5.3 Justificación.

La importancia de este programa reside en corregir conductas negativas que perjudican el rendimiento académico de los estudiantes y que a su vez trae problemas de baja autoestima debido a las malas calificaciones y que puede generar que el alumno empiece a tener un hábito por la evitación de la tarea.

La aplicación de este programa de intervención les dará diferentes técnicas para que puedan realizar sus actividades académicas de manera satisfactoria y planificada, lo cual ayudara a un mejor aprendizaje y por ende que puedan auto gestionarse mejor.

5.4 Alcance

El programa está dirigido a 233 estudiantes preuniversitarios divididos en 6 aulas de 40 alumnos cada una, entre edades de 16 y 17 años de ambos sexos de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima.

5.5 Metodología

Este programa de intervención es psicoeducativo y preventivo el cual estará basado en el enfoque cognitivo conductual además de 6 técnicas y 1 método los cuales serán utilizados durante las sesiones. Dicho programa consta de 8 Sesiones con una duración de 60 minutos por sesión, que se realizara una vez a la semana.

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

- Responsable del programa: Wilder Alejandro Douglas Arévalo
- Profesores

- Director de la institución educativa: Mg. Carolina Reaño Paredes

5.6.2 Materiales:

- Hojas bond.
- Papelógrafo.
- Globos.
- Radio o celular.
- Bolsa de chocolate ole ole
- Bolsa de caramelos
- Pegatinas
- Post it
- Certificado

5.6.3 Financieros

Este financiamiento estará a cargo un 50% por la institución educativa y el otro 50% por el responsable del programa

Materiales	Cantidad	Costo
Hojas bond	500 hojas	S/10
Papelógrafo	60	s/ 30
Globos	50	s/ 7
Pelotas	7	s/ 7
Bolsa de chocolate	3 bolsas	s/21
Bolsa de caramelos	2 bolsas	s/ 16
Post it	40	s/ 80
Post it mini	12unidades	s/ 12
	Total	s/. 183

Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	Septiembre				Agosto			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1: Conociendo la Procrastinación	x							
Sesión 2: Relajándome aprendo mejor		x						
Sesión 3: Organizándome			x					
Sesión 4: Estableciendo prioridades				x				
Sesión 5: Concentrándome					x			
Sesión 6: Aprendiendo técnicas de estudio						x		
Sesión 7: Solucionando mis problemas							x	
Sesión 8: Recordando lo aprendido								x

5.8 Desarrollo de las sesiones

Programa de intervención “Anticipándome al mañana”

Sesión 1: “Conociendo la Procrastinación”

Objetivo: Informar y concientizar sobre la procrastinación, a través de la técnica “Reestructuración cognitiva modelo ABC de Ellis “

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación personal y del programa.	Se busca conocer a los participantes y dar a conocer el programa.	Presentación del psicólogo, para luego hacer una introducción al programa.	5 “	
Dinámica “No olvides mi nombre”	Establecer una relación entre el grupo	Señalar a uno de los estudiantes ubicado en la parte superior izquierda o derecha, explicándole que tiene que decirle su nombre a la persona de atrás y esta debe decir el nombre de él y el suyo a la persona que tiene atrás y así sucesivamente, el que se equivoque tiene que cantar, bailar, hacer un chiste, luego se reiniciara la actividad con la persona que le sigue al que se equivocó hasta concluir con todos los integrantes.	10”	
Explicación sobre el tema: “Procrastinación”	Dar a conocer la procrastinación	Se le dará una hoja bond a cada uno, luego se procederá a pasarles el siguiente video: “Como ser disciplinado” https://www.youtube.com/watch?v=VyyKU7KJfHU Luego del video se les realizara las siguientes preguntas ¿Quién sabe que es la procrastinación? ¿Alguna vez has procrastinado? Luego se hará una explicación breve del tema Definición de procrastinación Tipos de procrastinación Causas y consecuencias	15”	Hojas bond Videos

Reestructuración cognitiva modelo ABC de Ellis	Identificar las conductas procrastinadoras	Se les brindará una hoja (Anexo 1), en la que cada uno escribirá conductas procrastinadoras (A) que realice a menudo seguido de los pensamientos (B) que le surgen al realizar dicha acción y la emoción (C) que experimenta, para luego dividir el aula en grupos de 5 los cuales pondrán en un papelógrafo las consecuencias. Se hará una breve explicación de la relación conducta, pensamiento y emoción.	20"	Papelógrafo Hoja bond
Resumen	Se realizará un recordatorio de todo lo visto en la sesión.	El psicólogo encargado hará un resumen de los puntos vistos durante la sesión.	5"	

Sesión 2: “Relajándome aprendo mejor”

Objetivo: Enseñar a los alumnos a relajarse con la técnica de relajación autógena.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Resumen	Resumir el tema anteriormente visto	El psicólogo encargado realizara un breve resumen de la sesión pasada.	5”	
Dinámica “yo me conozco”	Ayudar a que los alumnos se autoconoscan	Se tendrán 5 globos inflados los cuales tendrán que ir pasando de alumno en alumno mientras la música suene cuando la música deje de sonar los 5 que tengan globos serán los que deberán responder a las siguientes preguntas según el color de su globo, por cada respuesta el grupo dará un aplauso: Globo naranja: ¿Qué te gusta de tí? Globo azul: ¿Qué te gusta y que no te gusta de ti?	10”	-Globos -Musica
Explicación sobre el tema: “Estrés”	Dar a conocer los estresores	El psicólogo encargado expondrá sobre los siguientes temas: Que es el estrés Qué factores tiene el estrés Cuáles son los desencadenantes del estrés Consecuencias del estrés	10”	
Técnica de relajación autógena	Reducir los niveles de estrés en los alumnos	Se dará a conocer la técnica de relajación autógena, se les pedirá a los alumnos que cierren los ojos y se pongan cómodos en sus asientos para luego seguir las instrucciones del psicólogo que procederá a leerles la técnica (Anexo 2) para que ellos la realicen, al finalizar la técnica se les dará una copia a cada uno de la hoja para que puedan auto aplicársela.	20”	Hojas bond
Preguntas	Conocer las sensaciones que experimentaron durante la técnica.	El psicólogo encargado procederá a preguntar: ¿Quiénes se sientes relajados? ¿Lograron sentir la sensación de relajación? ¿Quién tuvo dificultades para imaginar?	5”	

Sesión 3: “Organizándome”

Objetivo: Enseñar a los alumnos a organizarse mediante la técnica del planner

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recordatorio	Hacer recordar a los alumnos la sesión anterior.	El psicólogo encargado dará un breve resumen de lo visto en la sesión anterior	5”	
Dinámica “Hacer lo que digo, no lo que hago”	Observar el tipo de atención que tienen (visual-auditiva)	El psicólogo encargado les pedirá que se levanten de sus asientos para luego darles indicaciones que ellos deberán seguir de forma rápida, al inicio el psicólogo realizara movimientos coherentes “tóquense el ojo”, “agárrense la rodilla”, luego de realizar algunos movimientos pasara a realizar acciones incoherentes “tóquense el hombro y el psicólogo encargado se agarrara el estómago”, luego se rotara entre movimientos coherentes e incoherentes.	10”	
Explicación sobre el tema: “Falta de tiempo”	Dar a conocer las consecuencias de no organizarse.	El psicólogo encargado explicara los siguientes temas: ¿Qué es la falta de tiempo? Causas de la falta de tiempo Consecuencia de la falta de tiempo Recomendaciones para organizarte mejor.	10”	
Técnica planner	Enseñar a los alumnos a estructurar un calendario académico.	El psicólogo encargado les dará una hoja bond a cada alumno para que puedan realizar un calendario académico, el psicólogo a cargo dibujara el calendario en la pizarra di viéndolo en cuadros 7x5 , poniendo los días de la semana con sus respectivos números, en el cual los alumnos deberán poner las actividades que les hayan dejado según el día y subrayaran aquellas que ya hayan realizado, si hicieron todas sus actividades de un día lo marcaran con una X, podrán pintar y decorar sus calendarios según el criterio del alumnos , al final se les dará el modelo de calendario (Anexo 3)	20”	Hojas bond
Preguntas	Conocer las opiniones de los alumnos	Se les preguntara: ¿Fue difícil realizarlo? ¿Se sintieron mejor al ver lo que tenían que hacer? Se les pedirá que ese calendario lo traigan los días de sesión.	5”	

Sesión 4: “Estableciendo prioridades”

Objetivo: Identificar las prioridades y aprender a organizarse mediante el método de la caja de Eisenhower

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Revisión e introducción	Ver quienes aplicaron el uso del calendario.	El psicólogo encargado pedirá a los alumnos mostrar los calendarios de la sesión pasada para ver quien se está organizando	5”	
Dinámica “De los cinco minutos”	Utilizar un espacio breve de tiempo a favor de ser más productivo	El psicólogo a cargo les dirá que tienen 5 minutos para realizar cualquier actividad que deseen dentro del aula, si quieren conversar, ver sus tareas, utilizar su celular, etc. Luego de los 5 minutos se les pedirá que digan de manera breve en qué utilizaron ese tiempo. Para luego hacer una breve reflexión sobre como uno puede utilizar 5 minutos de diferentes maneras	15”	
Explicación sobre el tema: “Prioridades”	Dar a conocer el tema de las prioridades.	El psicólogo encargado expondrá sobre: Qué son las prioridades Diferencia entre urgente e importante Consecuencia de no establecer prioridades Método Eisenhower	10”	
El método Eisenhower	Aprender a separar lo urgente de lo no urgente.	Se les dará a los alumnos una hoja con un ejemplo de la caja de Eisenhower (Anexo 4) teniendo esto como modelo pasarán a dividir sus actividades en cuatro cuadrantes: urgente, no urgente, delegar o hacerlo después y eliminar actividad.	15”	Modelo Eisenhower
Reflexión	Reflexionar acerca de la importancia de gestionar las prioridades.	Al finalizar la sesión el encargado mencionara la importancia de tener una organización y el beneficio que trae. se les pedirá a los estudiantes que den su reflexión de lo aprendido en la sesión.	5”	

Sesión 5: “Concentrándome”

Objetivo: Enseñar a los alumnos a centrarse en una tarea mediante la técnica de Pomodoro

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recordatorio	Hacer recordar a los alumnos la sesión pasada.	El psicólogo encargado realizara un breve resumen de lo visto en la sesión anterior y mencionara el tema de la sesión.	5”	
Dinámica “meditando”	Disminuir los niveles de tensión para aumentar la concentración	El psicólogo encargado les pedirá a los alumnos que en sus asientos se sienten erguidos y procedan a cerrar los ojos, luego se les dirá que deben despejar su mente centrándose en su respiración, les dirá que inhalen lentamente y luego exhalen siempre concentrándose en su respiración y evitando cualquier otro pensamiento.	10”	
Explicación sobre el tema: “Atención y concentración”	Enseñar a los alumnos sobre la atención y concentración.	El psicólogo encargado expondrá sobre: Definición de atención y concentración Tipos de atención Diferencia entre escuchar y oír Fases de la memoria Principales distractores de la atención	15”	
Técnica Pomodoro	Enseñar a centrarse en una sola tarea.	Se les dará una hoja con las instrucciones de la técnica Pomodoro (Anexo 5), se les explicará y se les dirá que saquen los apuntes de alguna clase de hoy, se les pedirá que se concentren y lean sus apuntes durante 3 minutos, luego el psicólogo encargado les avisara y les dirá que tienen 2 minutos para relajarse, luego se repetirá lo mismo 2 veces y se les dará un descanso de 5 minutos.	15”	
Preguntas	Conocer las opiniones de los alumnos	El psicólogo encargado preguntará: ¿Qué les ha parecido la técnica? ¿Cómo la emplearan?	5”	

Sesión 6: “Aprendiendo técnicas de estudio”

Objetivo: Dar a conocer algunas técnicas de estudio como esquemas, mapas mentales y otros.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo inicial y recordatorio	Recordar lo anteriormente visto.	El psicólogo encargado mencionara lo visto en la sesión pasada.	5”	
Dinámica “La espada de tiempo”	Analizar cómo impacta la presión del tiempo en la organización grupal	El encargado deberá dividir al grupo en equipos conformados por cuatro o cinco personas cada uno. El objetivo es armar un rompecabezas en un tiempo limitado (Anexo 6a), es una competencia que la ganará el primer equipo en lograr el objetivo dentro del tiempo de 5 minutos. Para luego preguntarles cómo se sintieron al tener poco tiempo.	10”	Rompecabeza
Explicación sobre el tema: “Técnicas de estudio”.	Presentar algunas técnicas para mejorar el aprendizaje,	Se presentara un video titulado: hábitos para disfrutar de un aprendizaje más efectivo (https://www.youtube.com/watch?v=-WmY6tJHgJc), luego del video el encargado expondrá acerca de formas para estudiar : Los esquemas, cuadros de contenidos y tablas mapas mentales y conceptuales Utilización de fichas de trabajo Lectura, subrayado y resumen Se les dará un folleto al finalizar el tema (Anexo 6b)	15”	Video Folleto
Aplicación técnica de estudio.	Reforzar los hábitos de estudio en los alumnos	Se les pedirá que se agrupen de 4, para posteriormente darles una hoja bond por grupo, se les dará la lectura: la sorpresa de Andrés (Anexo 6c), para luego indicarles que deben subrayar las ideas más importantes, hacer un resumen y dar una conclusión y una recomendación a Andrés, al grupo que lo haga mejor se le dará chocolates, a los demás un caramelo por el esfuerzo.	20”	Hoja bond Chocolate, caramelos. Lecturas.
Preguntas	Se busca conocer lo aprendido por los alumnos.	El psicólogo a cargo preguntara: ¿Qué aprendieron?, ¿Qué técnicas emplearían?	5”	

Sesión 7: “Solucionando mis problemas”

Objetivo: Afrontar los contratiempos a través de la técnica de resolución de problemas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recordatorio	Hacer recordar a los alumnos la sesión anterior.	El psicólogo encargado hará un breve discurso de la sesión pasada y explicará brevemente el tema de la sesión.	5”	
Dinámica “Fuera etiquetas”	Identificar las prioridades de los estudiantes	El encargado pasara a darle a cada alumno 8 pegatinas en las cuales cada uno de ellos deberá escribir adjetivos calificativos buenos y malos que le hayan dicho, luego se los pegara en cualquier parte de su cuerpo y se le dará la opción de que se quede solo con los adjetivos que le gustan, de esta forma entenderán que tienen el poder de quitarse esas etiquetas y quedarse solo con lo bueno.	10”	Pegatinas
Explicación sobre el tema: “La importancia de establecer objetivos”	Dar a conocer conceptos sobre la importancia de organizarse.	El encargado expondrá brevemente sobre Definición de problema Perspectivas ante un problema Como solucionar un problema Factores que agrandan un problema	10”	Hoja bond
Técnica de resolución de problema	Estimular la resolución de problemas en los alumnos	Se le dará un papelógrafo en el cual se dividirán en grupos de dos personas de forma aleatoria y se les dará la siguiente problemática: El profesor les dijo que pasado mañana tienen un examen, pero justo mañana es el cumpleaños de una persona importante para ustedes, ¿Qué hacer? , luego de esto deben poner la mayor cantidad de soluciones posibles que se les ocurra, al final se pedirá 3 voluntarios para que den sus ideas, al resto opinará cual es la mejor solución.	20”	Papelógrafo
Resumen	Recordar los puntos importantes de la sesión	Se hará un breve resumen de la sesión y se mencionará la importancia de tener varias soluciones a un problema.	5”	

Sesión 8: “Recordando lo aprendido”

Objetivo: Recordar los alumnos los puntos más importantes de las sesiones

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recordatorio	Se busca recordar lo más importante de la sesión pasada.	Se hablará de lo visto en la sesión pasada y se mencionará el tema de la sesión de hoy.	5”	
Dinámica “Balance del día”	Inducir a los alumnos a crear una reflexión de todo lo visto.	<p>El psicólogo encargado pedirá que hagan un círculo y repartirá 7 pelotas de plástico de diferentes colores las cuales tendrán que pasarse de uno a otro hasta que la música deje de sonar, cuando la música deje de sonar las personas que tengan la pelota deberán responder según el color:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelota amarilla: ¿Que vimos en la primera sesión? • Pelota verde: ¿Cómo podemos relajarnos? • Pelota roja: ¿Que conclusión puedes sacar de la sesión numero 3? • Pelota naranja: ¿De qué trata el método Eisenhower? • Pelota azul: ¿Cómo puedes mejorar tu concentración? • Pelota fucsia: ¿Qué técnicas de estudio vimos? • Pelota morada: ¿Cómo solucionas un problema? <p>Los que respondan bien ganaran un post it y los que no se llevaran un ole ole.</p>	15”	-Chocolate (ole ole) -Post it
Resumen de los puntos importantes	Resumir los temas tocados durante las sesiones	<p>El psicólogo encargado expondrá mientras realiza preguntas a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de Procrastinación, tipos y consecuencias • Técnica de relajación y factores de estrés • Diferencia entre importante y urgente • Método Eisenhower, diferencia entre urgente e importante • Técnica pomodoro, atención y concentración • Técnicas de estudio • Factores que agradan un problema y como solucionarlo 	25”	

Reflexión	Concientizar a los alumnos sobre la importancia de no procrastinar.	El psicólogo encargado pasara a decir la importancia de porque no deben procrastinar y se les invitara a utilizar lo aprendido, se dará por terminado el programa y se les dará un certificado de participación (Anexo 7)	5"	Hoja de participación
-----------	---	---	----	-----------------------

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegre, A. (2012) Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Educación y Psicología de la USIL*, 1 (2), pp. 57 – 82
- Alfaro, O. (2018). Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo. *Revista Paian*, 9(1), pp. 27-34
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, pp. 159- 177
- Angarita, D.; Sánchez, A. y Barreiro, E. (2012). Relación entre los niveles y tipos de procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada en Bogotá, Colombia. *Segundo Congreso Internacional de Psicología y Educación Panamá*, pp. 1521-1540. Panama: PI Editorial
- Baker, H. (1979). The conquering hero quits: narcissistic factors in underachievement and failure. *American Journal Psychotherapy*, 33(3), pp. 418-427
- Baptista, P., Hernández, R. y Fernández, C. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Interamericana (4ta ed.)
- Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en estudiantes a la facultad de ciencias sociales 2015*. (Tesis de Doctorado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú
- Barreto, M. (2016). “Los adultos acostumbramos a dejar las cosas para después”. Recuperado de <http://udep.edu.pe/hoy/2016/los-adultos-acostumbramos-a-dejar-las-cosas-para-despues/>
- Bedía, J. (2014). *No deje para mañana....* Recuperado de <https://diariocorreo.pe/salud/no-deje-para-manana-196041/>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it what to do about it*. Cambridge, MA: Da Capo Press
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* (Tesis de maestría). Guelph, Ontario: University of Guelph

- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), pp. 53-62
- Chávez, J. y Morales, M. (2017). Procrastinación Académica en estudiantes en primer año de carrera. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 4 (8). Recuperado de <http://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/154>
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149, pp. 195-211
- Chu, A. y Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, pp. 245-264
- Clariana, M.; Cladellas, R.; Badía, M. y Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), pp. 87- 96. Recuperado de <http://www.aufop.com>
- Domínguez, S.; Villegas, G. y Centeno, S. (2014). Procrastinación Académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), pp. 293-304
- Domínguez, S. (2017). Prevalencia de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología – UCSP*, 7, pp. 81-95
- Dryden, W. (2012). Dealing with procrastination: The REBT approach and a demonstration session. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy: RET*, 30(4), pp. 264- 281
- Ellis, A. y Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. Nueva York: Signet Books

- Ellis, A. & Knaus, W. J. (2002). *Overcoming procrastination*. NY: New American Library
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), pp. 97 –110
- Ferrari, J. R. & Emmons R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior & Personality*, 10(1), pp. 135-142
- Ferrari, J.; I. Johnson, Judith y McCown, W. (1995). Procrastination and Task Avoidance. *Theory, Research and Treatment*
- Ferrari, J. y Diaz-Morales, J. (2007). Perceptions of self concept and self presentation by procrastinators: further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), pp. 91-96
- Ferrari, J., Barnes, K., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow?. *Journal of Individual Differences*, 30(3), pp. 163-168
- Ferrari, J. R. & Pychyl, T. A. (2012). "If I wait, my partner will do it": The role of conscientiousness as a mediator in the relation of academic procrastination and perceived social loafing. *North American Journal of Psychology*, 14(1), pp. 13-24
- Flóres, A. (2014). *Procrastinación: acto de posponer o evitar responsabilidades*. Recuperado de <https://www.elpopular.pe/series/orientacion-y-familia/2014-06-29-procrastinacion-acto-de-posponer-o-evitar-responsabilidades>
- Furlan, L. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología* 9, pp. 142 – 149
- Garay, K. (2017). *Salud mental: perfeccionismo empuja a posponer*

decisiones importantes en la vida. Recuperado de <https://andina.pe/AGENCIA/noticia-salud-mental-perfeccionismo-empuja-a-posponer-decisiones-importantes-la-vida-669604.aspx>

García A. (2015). *Ciclo de la procrastinación.* Recuperado de <http://solucionproblemas-psicologamadrid.blogspot.com/2015/05/el-ciclo-de-laprocrastinacion.html>

Garzón, U. y Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28 (1), pp. 307- 324

González, M. y Sánchez, A. (2013). ¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica?. *Acción Psicológica*, 10(1), pp. 117-134

Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Unamiradaclínica.* (Tesis de maestría). Recuperada de <https://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/07/procrastinacion.pdf>

Huerta, E. (2018). *Procrastinación: Aplazar nuestros deberes afecta nuestra salud mental.* Recuperado de <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/procrastinacion-aplazar-nuestros-deberes-afecta-nuestra-salud-mental-noticia-1163512>

Isaiah, B. (2005). A Study of Procrastinatory Behaviour and Academic Performance of Undergraduate Students in South Western Nigeria. *Journal of Social Sciences.* Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09718923.2005.11892516>

Jackson, T.; Weiss, K.; Lundquist, J. y Hooper, D. (2003). The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of midwestern college students. *Education*, 124 (2), pp. 1-12

Le Gale, A. Ricart, T. (1985). *La ansiedad y la angustia.* Barcelona: Oikos – Tau

Mamani, S. (2017). *Relación entre la Procrastinación Académica y Ansiedad-*

- Rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú*
- Manzanares, E. (2018). *Procrastinación, Creencias Irracionales/Racionales Académicas y Rendimiento Académico en estudiantes de beca 18 de una institución privada de Lima. (Tesis de Maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú*
- Marquina, R.; Gómez, L.; Salas, C.; Santibañez, S. y Rumiche, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*, 12 (1), pp. 1-7
- McCown, W.; Ferrari, J. y Johnson, J. (1991). Dilación Rasgo en los hijos adultos autodenominados de bebedores excesivos: un estudio exploratorio. *Revista de Personalidad y Conducta Social*, 4(6), pp. 147-151
- Milgram, N. (1991). *Procrastination*. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of human biology*, Vol.6 (pp. 149-155). New York: Academic Press
- Moreno, M. (2018). *La procrastinación, la lacra de los últimos años*. Recuperado de <http://noticias.universia.es/cultura/noticia/2018/01/08/1157157/procrastinacion-lacra-ultimos-anos.html>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral. Valencia: Facultat de Psicologia, Universitat de València
- O'Brien, W. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 62(11-B), 5359
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29(1), pp. 3-19. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2004-10925-001>

- Pintrich, P. (2000). *The role of goal orientation in self-regulated learning*. En Boekaerts, M.; Pintrich, P. y Zeidner, M. (Eds.). *Handbook of Self-regulation*. San Diego: Academic Press
- Pychyl, T. y Flett, G. (2012). Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, pp. 203-212
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59
- Quinde, J. (2016). *Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica en universitarios entrerrianos*. VIII Congreso internacional de investigación y práctica profesional en psicología, Universidad de Buenos Aires
- 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), pp. 45-60
- Rozental, A. y Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 5, pp. 1488-1502
- Rubio, F. (2004). *Manual práctico de prevención y reducción de ansiedad en los exámenes y pruebas orales: útiles para estudiantes, padres y orientadores*. Málaga: Aljibe
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), pp. 87-94
- Schouwenburg, H.; Lay, C.; Pychyl, T. y Ferrari, J. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, OC: American Psychological Association

- Schouwenburg, H. (2005). *On counseling the procrastinator in academic setting*. Fedora psyches conference -8-11June 2005- Groningen, Netherlands
- Sechel, L. (2016). *La procrastinación como característica de la Generación Z en estudiantes de primer año de las carreras de Psicología de la Universidad Rafael Landívar*. (Tesis de Maestría). Universidad Rafael Landívar, Guatemala
- Sirois, F. (2007). Look after my health, later: A replication and extension of the procrastination health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43, pp.15-26
- Skinner, F. (1977). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella
- Takács, I. (2005). The influence of the changing educational system on student behaviour procrastination: symptom or?. *Periodica Polytechnica*, 13(1), pp. 77–85
- Valdez, E. y Pujol, L. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria—universidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10, pp. 367-378
- Wolters (2003). Entendimiento de la procrastinación del self –regulación de perspectiva. *Revista de Educación Psicológica*, 95 (1), pp. 179-187

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
¿Cuál es el nivel de Procrastinación Académica en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima?	Determinar el nivel de Procrastinación Académica en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima.	La investigación es de tipo descriptivo, transversal; con un diseño No experimental, y de enfoque cuantitativo.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
<p>¿Cuál es el nivel de la postergación de actividades, como factor de la Procrastinación Académica, en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima?</p> <p>¿Cuál es el nivel de autorregulación académica, como factor de la Procrastinación Académica en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima?</p>	<p>Determinar el nivel de la postergación de actividades, como factor de la Procrastinación Académica en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima.</p> <p>Determinar el nivel de la autorregulación académica, como factor de la Procrastinación Académica en estudiantes preuniversitarios de una Institución Educativa Privada del distrito de Cercado de Lima</p>	<p>La población de estudio está conformada por 233 estudiantes preuniversitarios, divididos en 6 aulas de 40 alumnos cada una, entre edades de 16 y 17 años</p> <p style="text-align: center;">N = 230 estudiantes Preuniversitarios</p> <p>El tamaño de la muestra censal, dado que, al representar una cantidad reducida, se asume al universo como muestra de estudio.</p>

Anexo 2. Carta de presentación



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 8 de enero del 2019

Carta N° 1257-2019-DFPTS

Magister

CAROLINA REAÑO PAREDES

DIRECTORA

CENTRO PRE UNIVERTARIO DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Wilder Alejandro DOUGLAS AREVALO**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 78-0076740, 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,



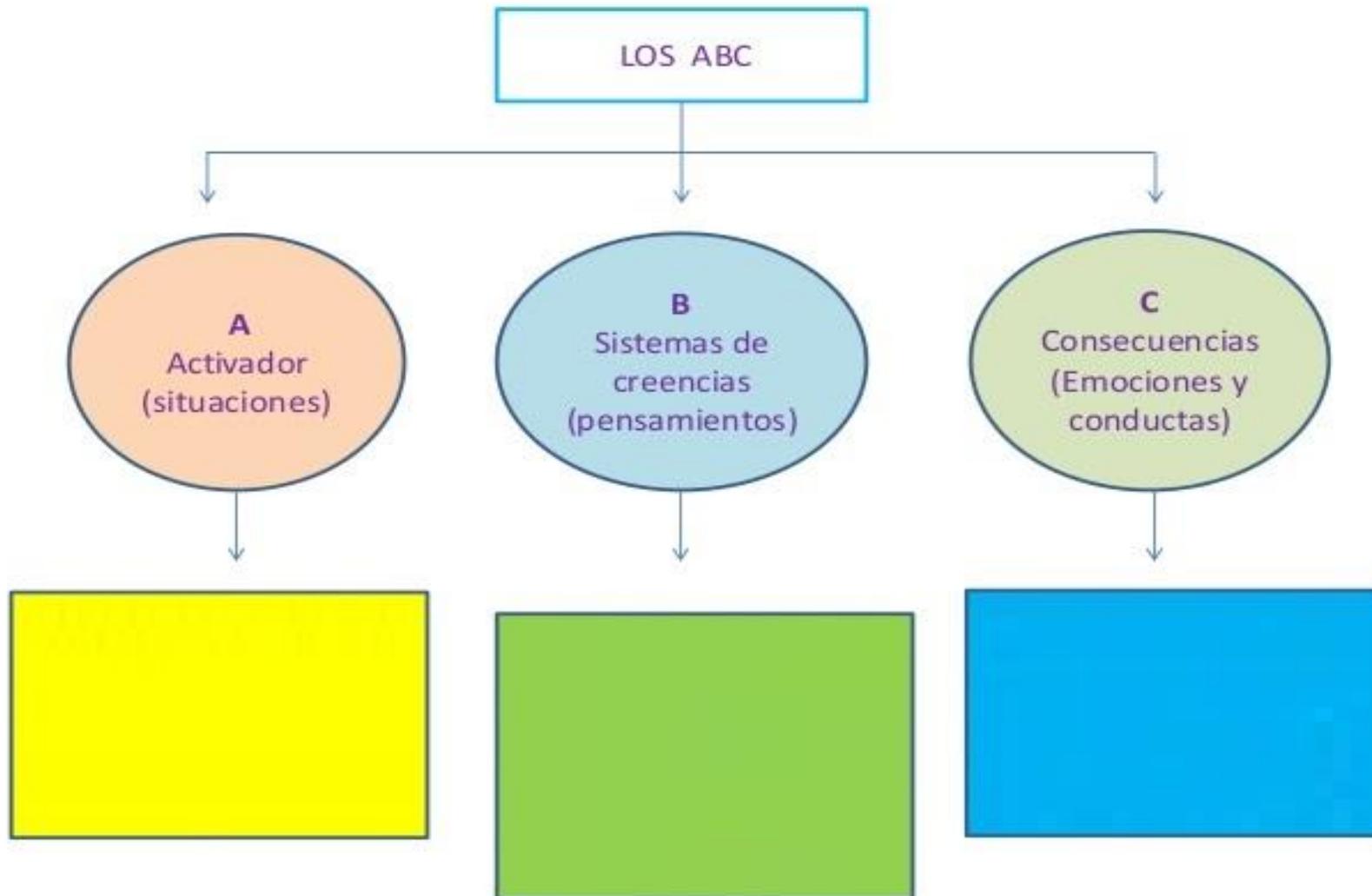
Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano - (R)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RCS/uh
Ed. 1087259

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo 3204
E-mail: psic-soc@ugv.edu.pe

ANEXOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Anexos 1 – Sesión 1 Reestructuración cognitiva de Ellis modelo ABC



Anexo 2- Sesión 2 Técnica de relajación autógena.

Técnica de relajación autógena

Al igual que sucede con las otras técnicas, se espera que, tras el entrenamiento supervisado por el terapeuta o persona que lo aplique, el propio sujeto lo vaya practicando él mismo hasta conseguir relajarse de forma automática.

Las instrucciones a nivel orientativo serían las siguientes, una vez situada en posición cómoda la persona:

La sesión comienza con el sujeto cómodamente instalado en el sofá, sillón u otro y con los ojos cerrados.

Las primeras frases son para que tome conciencia de cómo siente su cuerpo en el sillón: nota como todo tu cuerpo se adapta al sillón, nota los puntos de contacto entre tu cuerpo y el sillón, los puntos de contacto de la cabeza, la espalda, los brazos y las piernas. Tu cuerpo se adapta totalmente y esto te crea una agradable sensación de reposo...

Hay que dejar pausas en silencio de unos 10 segundos entre instrucciones. Seguidamente podemos introducir ejercicios de respiración: ahora quiero que te concentres en tu respiración, a medida que inspiras tu abdomen se eleva, y cuando expiras, el abdomen baja suavemente. Ahora concéntrate en tu mano y brazo derecho y comienza a decirte interiormente: “siento mi mano derecha pesada (se repite tres veces), siento una agradable sensación de calor que recorre mi mano y brazo derecho (dejar un tiempo para que el sujeto trate de sentir estas sensaciones)”.

A continuación: visualiza tu mano y brazo derecho en un sitio cálido, dándoles el sol, nota esa agradable sensación. Imagínate que estás tumbado sobre la arena caliente, en la playa, siente cómo tu brazo toca la arena cálida. Repite tu mismo interiormente: “mi mano

y brazo derecho se vuelven muy cálidos y pesados” (pausa) y seguimos: una agradable sensación los invade y los notas cada vez más relajados. Respira profunda y lentamente, tus brazos están ya relajados.

Este tipo de instrucciones se van dando sucesivamente para la mano y brazo izquierdo, pie y pierna derecha e izquierda, volviendo después sobre todas las extremidades antes de pasar al abdomen. Mis manos y brazos están cálidos y pesados (15 segundos repitiéndolo). Mis pies y piernas están cálidas y pesadas (15 segundos repitiéndolo). Mi abdomen está ahora también cálido y puedo notar una agradable sensación de tranquilidad por todo mi cuerpo.

Aquí, según cómo vaya la sesión, podemos volver a trabajar la respiración: Mi respiración es lenta y regular. Mi corazón late calmada y relajadamente... Mi mente está tranquila...

En este punto es muy probable que el sujeto se halle totalmente relajado y, a partir de aquí, podamos introducir instrucciones más concretas dependiendo de lo que queramos trabajar. Por ejemplo, el sujeto deberá repetir interiormente por 3 veces: “Me siento seguro y capaz de vencer mis problemas”, “Cada vez que espiro relajadamente mis preocupaciones se alejan...”, “Soy capaz de controlar mi mente y mi cuerpo...”, etc. “Ahora soy más capaz de mantenerme más relajado a lo largo del día”.

Dado que el sujeto puede llegar a un estado de relajación profundo, resulta imprescindible terminar la sesión con instrucciones para que paulatinamente vaya recuperando el estado de activación normal manteniendo los ojos cerrados. Para ello podemos irle dando instrucciones del tipo: “gradualmente voy volviendo a mi estado normal siendo consciente de los sonidos externos...” , “voy sintiendo mi cuerpo sobre el sillón (u otro)..., cuando lo desees, puedes empezar a mover tus dedos y poco a poco abriendo los ojos”.

Anexo 3 – Sesión 3 Método Planner

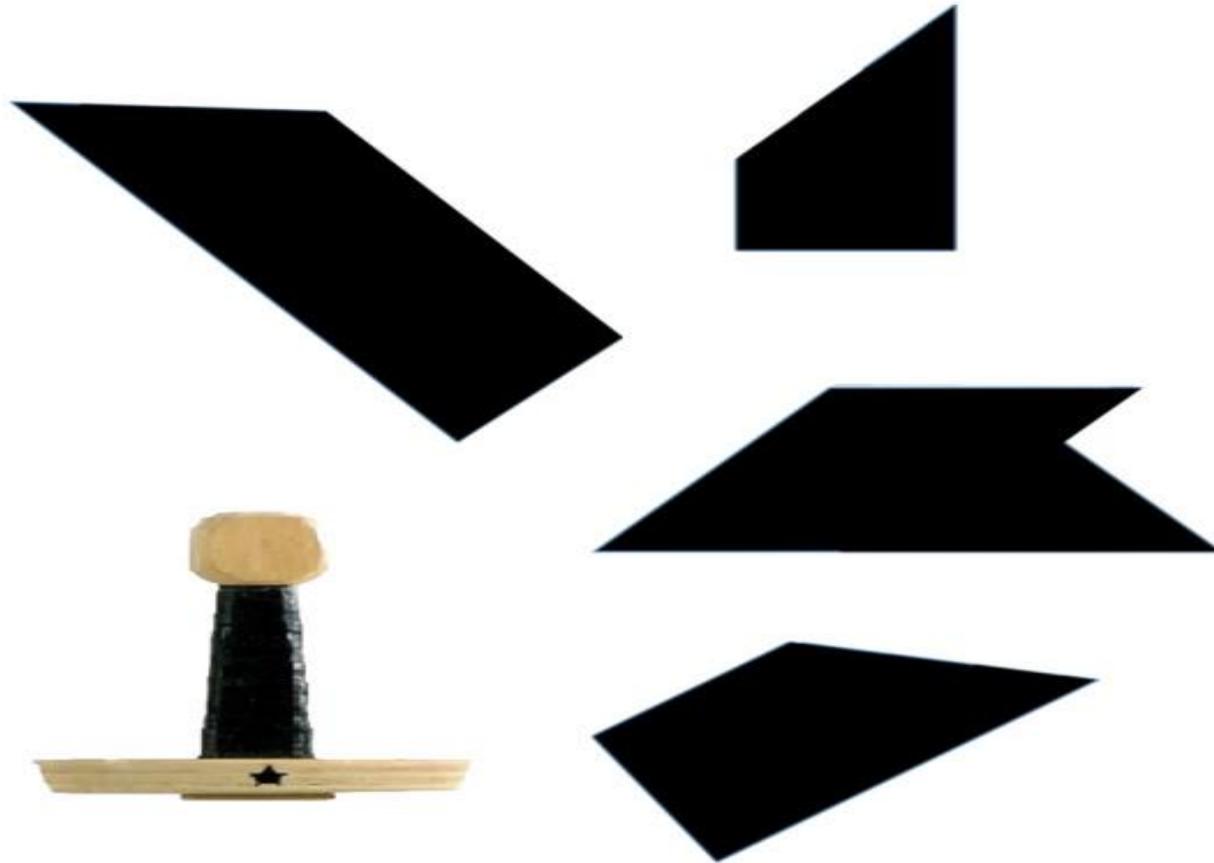
Mes de “ _____ ” del 2019									
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			

LA CAJA DE EISENHOWER

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	HACER <i>Hacelo ahora.</i> Terminar el informe.	DECIDIR <i>Destiná un horario para estas tareas.</i> Hacer ejercicio. Investigar para la próxima entrega. Planificar la estrategia mensual.
NO IMPORTANTE	DELEGAR <i>¿Quién puede hacerlo por ti?</i> Agendar reunión. Preparar Power Point. Reservar pasajes.	ELIMINAR <i>Borrá estas tareas por completo.</i> Organizar la bandeja de entrada. Mirar la televisión.



Anexo 6a – Sesión 6. La espada de tiempo



LOS HÁBITOS DE ESTUDIO MÁS IMPORTANTES

The infographic features a central stack of colorful books (blue, green, red, yellow, blue, orange) on a wooden desk. To the right of the books is a red apple and a pair of blue-rimmed glasses. The background is a solid orange color. Six numbered callouts point to different books, each describing a study habit. The website 'lifeder.com' is visible in the bottom right corner of the graphic.

- 1 ESTUDIA CON ANTELACIÓN**
Si estudias un examen que tienes dentro de tres meses durante 3 horas semanales, lo aprenderás mucho mejor.
- 2 ESTUDIA CON ENERGÍA Y SIN HAMBRE**
Tener hambre hará que estés distraído y sin energía, haciendo mucho más difícil la concentración.
- 3 PONTE EXÁMENES DE PRUEBA**
Ponerte preguntas o exámenes ficticios de prueba es mucho más efectivo que subrayar o releer. Estarás preguntándote posibles preguntas y practicando para la prueba real.
- 4 PLANIFICA EL MATERIAL A ESTUDIAR**
Si tienes 300 páginas que estudiar, te va a entrar vértigo cuando comiences. Pero si divides 300 páginas entre 30 días cabe a 10 páginas al día, lo cual es bastante asequible. En 20 días serían 15 páginas al día.
- 5 ELIMINA DISTRACCIONES**
Para llegar a un estado óptimo de concentración tardarás aproximadamente 10 minutos. Si llegas a ese estado y lo interrumpes, tendrás que volver a empezar.
- 6 HAZ DESCANSOS**
Descansa unos 10 minutos cada hora estudiada. Además, ponte pequeñas recompensas al final de tu día de estudio. Ejemplo: ver tu serie favorita si has estudiado bien.

lifeder.com

Anexo 6c – Sesión 6. Historia la sorpresa de Andrés.

La sorpresa de Andrés

Andrés es un alumno de 2º de Secundaria. Hasta ahora su rendimiento ha sido normal, sin sobresaliente, aunque sin suspensos. Sin embargo, en la primera evaluación de este curso ha sacado cinco jalados y la verdad es que no se lo esperaba.

En casa estudia cuando le apetece o cuando se lo manda el profesor, no tiene horario fijo, unos días se engancha a la T.V. y otras se queda estudiando hasta las tantas de la noche, sobre todo cuando tiene un examen o cuando hay que entregar un trabajo al día siguiente.

No tiene un lugar concreto para estudiar. Unas veces estudia en el salón con la TV. encendida, otras veces tumbado en la cama y hay días que estudia en su habitación, la cual parece un bazar, hay de todo: desde el monopatín hasta las raquetas y el ordenador para jugar a los marcianitos.

En clase ha elegido la última fila para poder hacer lo que quiera sin que se enteren los profesores o las profesoras. cuando le anuncian un control, fotocopia los apuntes de los compañeros y así va "aprendiendo".

Se queja de que el estudio no le cunde: dedica mucho tiempo a los temas y no acaba de aprenderlos bien. Piensa que subrayar, hacer esquemas o resúmenes es más trabajoso y prefiere estudiar simplemente leyendo varias veces el tema de corrido para aprenderlo todo de memoria. Andrés no quiere que en la segunda evaluación se repitan los cinco jalados.

Anexo 7 – Sesión 7. Certificado de participación

Certificado de Participación

Certificado a:

Por su participación en:

Firma: -----  *Fecha:* -----