

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Tuesta Choque, Jessica

Lima - Perú

2018

## **DEDICATORIA**

Dedico enteramente a mis padres, por su absoluta predilección y amor. En especial a mi madre por su incontable apoyo y entereza.

A mi familia, la distancia acongoja pero el afecto acompaña incluso a través de la distancia.

A Todos los que creyeron en mí, por su estima, aliento y llaneza.

A mis ángeles, que se fueron antes de verme cumplir mis sueños.

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a Dios por la vida y las incalculables oportunidades que me ha dado, en especial por su resistencia en mis momentos de flaqueza.

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, en especial a los profesores por lo años de compartir conocimiento y contribuir a mi desarrollo profesional.

A las Psicólogas del HNDM que contribuyeron en pulir mi formación como psicóloga.

A mi familia grandiosa, gracias por su aprecio y confianza.

A mis amigas y amigos de colegio por su buen humor y ocurrencias, en especial por su cariño través del tiempo y grandeza de superación.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado: En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2018, expongo ante ustedes mi investigación titulado Procrastinación Académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana – Lima 2017 bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura. Por el cual espero que este trabajo de investigación sea evaluado y aprobado.

Atentamente,

Jessica Tuesta Choque

## ÍNDICE

<b>Caratula</b>	<b>i</b>
<b>Dedicatoria</b>	<b>ii</b>
<b>Agradecimiento</b>	<b>iii</b>
<b>Presentación</b>	<b>iv</b>
<b>Índice</b>	<b>v</b>
<b>Resumen</b>	<b>ix</b>
<b>Abstract</b>	<b>x</b>
<b>Introducción</b>	<b>xi</b>

### **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2 Formulación del problema	16
1.2.1 Problema general	16
1.2.2 Problema específico	16
1.3 Objetivos	17
1.3.1 Objetivo general	17
1.3.2 Objetivos específicos	17
1.4 Justificación e Importancia	18

### **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

2.3.2 Antecedentes	19
2.1.1 Antecedentes Internacionales	19
2.1.2 Antecedentes Nacionales	21
2.2 Bases Teóricas	23
2.2.1 Modelos que Explican la variable de procrastinación	23

2.2.1.1	Modelo Motivacional	23
2.2.1.2	Modelo Cognitivo de Wolters	23
2.2.1.3	Modelo Psicodinámico según Baker	24
2.2.1.4	Modelo Conductual de Skinner	24
2.2.2	Dimensiones de la Procrastinación Académica	25
2.2.2.1	Dimensión 1: Autorregulación Académica	25
2.2.2.2	Dimensión 2: Postergación de actividades	26
2.2.3	Tipos de Procrastinación	26
2.2.3.1	Procrastinación Activo	26
2.2.3.2	Procrastinación Pasivo	27
2.2.3.3	Procrastinación Arousal	27
2.2.3.4	Procrastinación Tipo evitativo	27
2.2.3.5	Procrastinación tipo decisional	28
2.2.4	Tipos de Procrastinadores	28
2.2.4.1	Soñadores	28
2.2.4.2	Generadores de crisis	29
2.2.4.3	Atormentado	29
2.2.4.4	Desafiantes	29
2.2.4.5	Sobrecargados	30
2.2.5	Causas de la Procrastinación Académica	30
2.2.5.1	Las autolimitaciones	30
2.2.5.2	Baja tolerancia a la frustración	31
2.2.5.3	Hostilidad	31
2.2.6	Consecuencias de la Procrastinación académica	32
2.2.7	Estudiante universitario	33
2.3	Definición Conceptual	34

### **CAPITULO III METODOLOGIA**

3.1	Tipo y diseño de investigación	37
3.1.1	Tipo y enfoque	37
3.1.2	Niveles	37
3.1.3	Diseño de la investigación	37
3.2	Población y muestra	38

3.2.1	Población	38
3.2.2	Muestra	38
3.3	Identificación de la variable y su operacionalización	39
3.3.1	Procrastinación Académica	39
3.3.2	Operacionalización de la variable	40
3.4	Técnicas e instrumentos de evaluación y Diagnóstico	40
3.4.1	Técnicas	40
4.4.1	Instrumentos	41

## **CAPITULO IV RESULTADOS**

4.1	Procesamiento de los resultados	45
4.2	Presentación de resultados	45
4.3	Análisis y discusión de resultados	51
4.4	Conclusiones	54
4.1	Recomendaciones	55

## **CAPITULO V INTERVENCION**

5.1	Descripción de la Problemática	56
5.2	Objetivos	56
5.2.1	Objetivos generales	56
5.2.2	Objetivos específicos	57
5.3	Justificación	57
5.4	Alcance	57
5.5	Metodología	57
5.6	Recursos	58
5.6.1	Humanos	58
5.6.2	Materiales	58
5.6.3	Financieros	58
5.7	Cronograma	60
5.8	Sesiones	61
	Referencias Bibliográficas	79

## **ANEXOS**

Anexos 1. Me comprometo	73
Anexo 2. ¿Cuáles son las piedras grandes en mi vida?	74
Anexo 3. La sorprende de Andrés	76
Anexo 4. Un encargo insignificante	77
Anexo 5. Estableciendo prioridades	78
Anexo 6. Cuestionario de la Escala de Procrastinación Académica	85
Anexo 7. Similitud de Turnitin	86



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de psicología de una universidad de lima metropolitana. El estudio fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 70 estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de psicología de una universidad de Lima Metropolitana. Se recopiló información a través de la Escala de Procrastinación Académica traducida y Validada por Álvarez (2010). A partir de los resultados obtenidos se encontró que existe un nivel alto (45,7 %), seguido de un nivel promedio (54,0 %) de procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana, 2017. Con respecto a las dimensiones de la escala se encontró que en la primera dimensión de autorregulación académica existe un nivel promedio (74,29%) seguido del nivel alto (24,29 %), y sobre la segunda dimensión de postergación de actividades, destaco el nivel alto (57,19%), seguido del nivel promedio (42,9%).

Palabras Claves: Procrastinación académica, universitarios, autorregulación, postergación.

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the level of academic procrastination in university students of the fifth cycle of the psychology degree at a university in metropolitan Lima. The study was descriptive, with a non-experimental, cross-sectional design, the sample was composed of 70 university students of the fifth cycle of the psychology degree at a university in Metropolitan Lima. To collect data for the survey through a questionnaire called: Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010). The results of the study allowed to conclude that there is a high level (45.7%), followed by an average level (54.0%) of academic procrastination in university students of the fifth cycle of the psychology degree at a university in Metropolitan Lima, 2018. Regarding the dimensions of the test, it was found that in the dimension of academic self-regulation there is a high level (24.29%), followed by an average level (74.29%) and on the dimension of postponement of activities, the high level (57.19%), followed by the average level (42.9%).

keywords: Academic procrastination, university, self-regulation, postponement.

## INTRODUCCIÓN

La vida universitaria ejerce un gran impacto sobre los estudiantes a través de múltiples cambios y adaptaciones. Para Velasco et. al. (2012), el cambio que produce el ingreso a la vida universitaria conlleva diversos cambios que puede impedir óptimo desarrollo de logros hacia el éxito o en algunos casos al fracaso.

Por esta razón, en la universidad llega a ser un espacio donde se experimenta situaciones de frustración, inseguridad, desmotivación y sentimientos de inadecuación

Velasco et. al. (2012) describe que, durante la etapa universitaria, el alumno presenta cambios individuales (crecimiento personal, académico y laboral) y cambios sociales (nueva red de soporte social). Por otra parte, se evidencia la esperanza, el proyecto de vida, las motivaciones, etc., pero también las ilusiones, angustias, temores, etc.

Asimismo, las experiencias realizadas por el estudiante son significativos para una lección de autonomía y autorrealización, de manera que sus acciones se hacen sólidas, y considera la importancia de la toma de decisiones durante la etapa académica, debido a las consecuencias ya experimentadas.

Según Domínguez, Villegas y Centeno (2014) “el ingreso a la universidad supone exigencias que necesitan ser afrontadas con éxito para poder lograr los objetivos que se plantea el educando”. Los autores se refieren al requerimiento que hacen las casas de estudio y que exigen al estudiante universitario condiciones como responsable en la entrega de trabajos en el tiempo requerido, organización del tiempo, el estudio frente a las evaluaciones.

La presente investigación se concentra en la conducta de procrastinación académica, de manera que se caracteriza por posponer tareas académicas hasta el último momento. La conducta de posponer, repercute de manera perjudicial, además de que impide alcanzar el éxito académico, en consecuencia esta conducta es causa de estrés y diversos malestares psicológicos

(frustración, ansiedad, etc.) que afecta a la salud de los estudiantes. (Natividad, 2014).

Por esta razón, la acción de postergar o dejar para luego la actividad que puede desarrollar en el momento, deja el principio de realizarlo con métodos (orden y planificación), pudiendo alcanzar mejores resultados a corto y mediano plazo. (Álvarez, 2010).

Así pues, la finalidad de este estudio es determinar el nivel de procrastinación académica estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2017.

El trabajo está dividido por capítulos, los que se plantan a partir de la elaboración de la investigación y el programa de intervención desarrollado para disminuir el nivel de procrastinación académica.

Encontraremos en el capítulo I el Planteamiento del problema, que se formuló para la investigación también, se plantea el problema general y los específicos que servirá para ser contestados luego. Además, se incluye el objetivo general y los específicos, finalizando en la justificación e importancia del estudio.

Continuando con el capítulo II, se presenta el Marco teórico, principio fundamental de la investigación, en este apartado se expone los antecedentes que son investigaciones tanto internacionales como nacionales, además de las bases teóricas que sustentan el estudio, también se describe los significados de las dimensiones estudiadas, los tipos, causas y consecuencias de la procrastinación.

Siguiendo con el capítulo III, encontraremos la metodología que hemos utilizado para la investigación, el tipo de investigación, enfoque, nivel, diseño, la población, muestra, el instrumento y demás.

En penúltimo capítulo, se podrá encontrar los resultados obtenidos a través de la aplicación del instrumento del estudio. Y por último se explicará las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalizando en el capítulo V, se planificará la intervención con un programa elaborado por sesiones de trabajo, y su objetivo principal es mejorar los déficits obtenidos en los resultados de la investigación.

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad Problemática

En algunas situaciones las personas han tratado de evitar una situación o tarea, en vez de hacer un esfuerzo activo para afrontarla, sin embargo no es un fenómeno reciente en el actuar humano, pues este concepto data de hace varios siglos (Steel, 2007), y se le conoce como procrastinación o dilación, porque se presenta una evitación o demora de la tarea voluntaria en el desarrollo de una acción, que no se limita a una esfera de la actividad de un individuo sino que involucra toda su actividad de manera general, pese a que las consecuencias puedan ser negativas o poco beneficiosa para la misma persona (WambaCH, Hansen y brotHen, 2001).

Riva (2006) señala que la procrastinación se presenta porque las personas deciden realizar actividades que tengan resultados positivos a corto plazo en vez de desarrollar aquellas que implica resultados a mediano o largo plazo.

Igualmente Senécal y Guay (2000), manifiestan que eludir la realización de alguna actividad, supone o advierte a la persona como tedioso y engorroso frente a otras actividades donde obtienen mayores niveles de satisfacción, por lo tanto ocasiona colisión en el individuo de lo que debe hacer y lo que quiere hacer.

El ingresar a la universidad debería ser una experiencia provechosa y agradable; sin embargo no siempre suele ser así, debido a las demandas que deben ser afrontadas con éxito para alcanzar objetivos. En ese sentido, el estudiante está involucrado en situaciones que le demanden un despliegue inmediato de recursos, como su adaptación a las nuevas exigencias, así como los horarios, tareas, evaluaciones, exposiciones, etc. (Peñacoba & Moreno, 1999). También en ese proceso de demanda y afronte, los aspectos

cognitivos y motivacionales son de suma importancia para la formación de la conducta académica que portan los estudiantes para el afronte de exigencias propias de las labores universitarias (Alonso, 1995; Mas & Medinas, 2007). Dichas tareas académicas en muchas ocasiones pueden ser postergadas, lo que hace difícil su cumplimiento inmediato y ocasiona problemas, tanto personales como académicos.

Diversos estudios refieren que los estudiantes procrastinadores comienzan a estudiar extemporáneamente. Es decir el aplazamiento que dan este, es muy probable que sea por discrepancia entre la conducta o hábito de estudio, y sus intenciones, pero también se debe a que su intención de estudiar esta igualmente demorada (Blunt, 1998). En consecuencia, los estudiantes se entretienen fácilmente con otras actividades que no son las académicas, como por ejemplo las actividades sociales.

En datos obtenidos por Quant, & Sánchez (2012)., se ha evidenciado que entre un 40 % y un 90 % de la población estudiantil universitaria norteamericana es procrastinadora y aproximadamente un 40% se determina a sí misma como procrastinadora crónica, lo que da cuenta de la alta prevalencia con que se presenta el fenómeno entre estudiantes.

Igualmente otros trabajos hechos en Perú por Ferrari, Díaz-Morales, O'Callaghan, Díaz, & Argumedo (2007) encuentran que en el Perú, entre el 13.5 % y 14.6 % consideran a la procrastinación como un problema grave. En la población universitaria, se encontró que el 70 % de estudiantes presentan procrastinación situacional en contexto académico (Shouwenburg, Lay, Pychyl & Ferrari, 2004).

Tomando como referencia lo encontrado en diversos estudios, existe evidencia que señala que a mediano y largo plazo, la procrastinación afecta la vida académica del estudiante universitario, para ello, es de suma importancia conocer los niveles de procrastinación en estudiantes universitarios, tomando en cuenta el cambio de la estructura académica, adaptación, y su proceso de independencia para organizar su tiempo,

además de establecer nuevos vínculos socio-afectivos y asumir responsabilidades personales; además también es de suma importancia añadir que la procrastinación académica no solo tiene consecuencias negativas en el ámbito de los estudios, más aún tienen efectos perjudiciales sobre la salud misma, como el descuido en el consumo de alimentos saludables, escaso tiempo para actividades físicas, horas de descanso reducidos además de niveles de ansiedad y estrés elevados(Sirois, Melia-Gordon, & Pychyl, 2003).

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es nivel de procrastinación académica en estudiantes Universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?

### **1.2.2. Problema específico**

- ¿Cuál es el nivel de la dimensión Autorregulación Académica que presentan los estudiantes Universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de la dimensión Postergación de actividades que presentan los estudiantes Universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de la dimensión Autorregulación académica según sexo que presentan los estudiantes Universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?



- ¿Cuál es el nivel de la dimensión Postergación de Actividades según sexo que presentan los estudiantes Universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

- Determinar nivel de procrastinación académica que presentan los estudiantes Universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Describir el nivel de la dimensión Autorregulación académica que presentan los estudiantes Universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.
- Describir el nivel de la dimensión Postergación de actividades que presentan los estudiantes Universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.
- Describir el nivel de la dimensión Autorregulación académica según sexo que presentan los estudiantes Universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana
- Describir el nivel de la dimensión Postergación de Actividades según sexo que presentan los estudiantes Universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.

#### **1.4. Justificación e importancia**

El trabajo de investigación tendrá por finalidad aportar información actualizada acerca del tema en estudio. Además de recopilación de diversos estudios realizado a través de los años, que están directamente relacionados con la problemática expuesta. También servirá como fuente de información para futuras investigaciones que trabajen con una población similar, porque proporcionar niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios, así como conocer y describir las dimensiones que la componen.

Desde el punto metodológico, el aporte de esta investigación lo conforma la aplicación del instrumento que esta validado en el Perú, y que permite conocer el nivel de procrastinación de estudiantes universitarios, lo cual representa un aporte para futuras investigaciones sobre el tema.

El estudio presenta también una justificación aplicada, porque en base a los resultados obtenidos se propone y desarrolla un programa de intervención para reducir los niveles de procrastinación en estudiantes universitarios de una universidad Nacional, las propuestas se presentarán a través de documentos que justifiquen su aplicación, para que tengan un carácter de formalidad, basándose en información objetiva, coordinada y pertinente.

Además, el estudio presenta una relevancia social, porque está enfocado a beneficiar a un grupo de estudiantes de manera directa.

Por último y no menos importante existe veracidad del motivo por el cual he decidido el tema de procrastinación. Es un problema actual y muy común en la población universitaria que alguna vez o en un periodo de esta etapa lo ha experimentado personalmente.

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

Siguiendo con lo expuesto, se puede admitir que ha habido estudios diversos a nivel mundial y nacional que se han desarrollado y que sirven como investigaciones que respaldan el trabajo científico presentado. Se expondrán a continuación siendo de vital énfasis para el sustento de este estudio.

##### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Solomón y Rothblum (1984) efectuaron un estudio de procrastinación en el ámbito académico lo cual desarrollaron una Escala de Evaluación sobre la procrastinación académica - versión estudiantes (Procrastination Assessment Scale- Students, PASS) en Estados Unidos. Los resultados obtenidos muestran que existe una relación significativa debido a que en los resultados destaco que el 46 % de los estudiantes casi siempre postergaba un ensayo, y otro grupo posterga el estudiar para un examen con un 20 % y el 30% posterga las lecturas programadas.

En un estudio sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios en España, Natividad (2014) aplicó el PASS a 210 alumnos de la carrera de psicología y el magisterio de la Universidad de València. El autor halló que entre las principales actividades que más se procrastinan el 45,2% de evaluados postergan siempre o casi siempre los trabajos de final de curso, un 35,4% el estudiar para los exámenes y el mismo porcentaje para mantenerse al día con sus lecturas o trabajos. De igual modo, estas tres actividades de corte académico son las que también presentan un mayor interés de reducir la procrastinación por los estudiantes, presentar un trabajo de fin de ciclo por un 71,4%, estudiar para los exámenes por un 75,7% y estar al día con las lecturas y trabajos por un 66,6% de evaluados.

Sirois (2004) realizó una investigación en la Universidad de Windsor (Canadá), donde relacionó la procrastinación académica con los problemas de salud. La autora encontró que los procrastinadores mostraban un aumento de estrés comparado con los no procrastinadores. También se evidenció que la procrastinación no cambia la cantidad de enfermedades o estrés que padece una persona, solo aumenta la intensidad de las enfermedades. El estudio lo realizó a 182 estudiantes a las cuales se les aplicó cuestionarios de personalidad y del estado de salud, posterior se valoró su intención de poseer conductas que puedan prevenir alguna experiencia de malestar reciente. Los resultados finales fueron de que existe una relación negativa en la procrastinación académica y la intenciones de llevar a cabo conductas saludables; por lo tanto las intenciones frágiles de desarrollar conductas saludables en los procrastinadores estuvieron ligadas a una menor auto eficacia específica de la salud, a todo lo obtenido se concluyó que la procrastinación académica estaba asociada con bajo control conductual percibido.

García et. al (2008) realizó el estudio "Prevalencia y Magnitud de la procrastinación en estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad Justo Sierra". El cuál es el primer trabajo realizado en México encaminado a determinar la importancia de procrastinar. El diseño del estudio fue observacional, transversal y descriptivo. Para determinar la presencia y magnitud de la procrastinación en los alumnos de la Escuela de Medicina Justo Sierra se empleó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) validada por Lay (1986). Los datos fueron analizados y se encontraron 254 alumnos de 18 a 44 años de edad, 145 mujeres y 109 varones. La prevalencia de procrastinación en la población universitaria fue de 98.8 %. Los resultados obtenidos muestra la alta prevalencia y magnitud de procrastinación, estimula trabajar en determinar las causas y consecuencias de este trastorno conductual, también como hacer notar esta conducta y determinar el compromiso de darle solución a

esta problemática, para fomentar un mejor proceso de aprendizaje en la medicina y su importancia.

Cardona (2015) en su estudio “Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquía”, en Colombia; donde su objetivo fue identificar y analizar la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquía. Su investigación fue de enfoque cuantitativo, un método deductivo, estudio de tipo explicativo, de diseño no experimental, de alcance descriptivo; tuvo una muestra de 316 (198 varones y 118 mujeres) estudiantes de la Universidad de Antioquía, seleccionado mediante un muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado para el estudio fue la escala de procrastinación académica PASS. Los resultados obtenidos a través de su estudio muestran un registro alto de procrastinación en la mayoría de los estudiantes; además se encontraron diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) a favor de la muestra femenina.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Álvarez (2010) adaptó la Escala de Procrastinación General y Académica (Busko, 1998), tuvo una muestra de 235 escolares de cuarto y quinto grado de educación secundaria, 132 fueron varones y 103 mujeres. Concerniente a la Escala de Procrastinación académica, el autor refiere que existen indicadores adecuados de confiabilidad (índices de homogeneidad adecuados y un alfa de Cronbach aceptable). Con respecto al análisis de su estructura interna, se realizó un análisis de componentes principales, separando un solo factor que explica el 23.89 % de la varianza total de la prueba. No se encontraron diferencias significativas con respecto al sexo o al grado de los estudiantes.

En su estudio Carranza y Ramírez (2013) investigaron sobre la Procrastinación y datos sociodemográficos en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto; la muestra fue de 303 estudiantes de las facultades de Ingeniería y Arquitectura, Ciencias Empresariales y Ciencias de la Salud cuyos resultados mostraron 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%).

También Chan (2011) desarrollo un estudio denominado “Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior”, participaron 200 estudiantes de educación superior del área de letras. Se aplicó la Escala de Procrastinación Académica EPA (adatada por Álvarez, 2010) y se utilizó un diseño descriptivo y correlacional para identificar relaciones y comparaciones según rol genérico, semestres académicos, entre otros; cuyos resultados mostraron que el 61,5 % de participantes que procrastina han desaprobado entre uno y seis cursos o materias en el transcurso del proceso de formación académica.

Alegre (2014) en su estudio “Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”; la finalidad fue de establecer relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Estudio de tipo básico o teórico, de diseño no experimental, descriptivo correlacional; conformada por una muestra de 348 alumnos universitarios de ambos sexos, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoeficacia elaborada por el mismo autor y la Escala de Procrastinación Académica (Álvarez, 2010). Con los resultados obtenidos se puede concluir que existe una correlación significativa ( $p < 0,01$ ) e inversa ( $r = -0,345$ ) entre la autoeficacia y la procrastinación.

## **2.2. Bases Teóricas**

En esta sección se presenta las bases teóricas que sustentan la procrastinación académica

### **2.2.1. Modelos que explican la variable de procrastinación**

A continuación se detalla las posturas más relevantes sobre la procrastinación académica

#### **2.2.1.1. Modelo Motivacional**

El modelo propone que la motivación de logro es un rasgo invariable, que emplea conductas que están orientadas a lograr el éxito en alguna eventualidad; por ende la persona realiza una serie de conductas que están enfocadas a alcanzar el éxito; por ello el individuo tiene dos opciones a elegir: la esperanza de lograr el éxito temor al fracaso, el primero se refiere al logro motivacional y la segunda a la motivación para eludir alguna circunstancia que el individuo valora como negativa.

En el momento que el temor al fracaso sobrepasa la esperanza de éxito las personas anteponen aquellas actividades las cuales perciben el éxito garantizado al retraso de las actividades que estiman complejas (McCown, Ferrari y Johnson, 1991).

#### **2.2.1.2. Modelo Cognitivo de Wolters**

Este modelo propone que la procrastinación implica un proceso de información inadecuado que se vincula con la incapacidad y el miedo al rechazo social y que los procrastinadores recapaciten sobre su comportamiento de aplazar; los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca la fecha de presentarla. Inicialmente existe un compromiso

de realizar la actividad pero después sostiene pensamientos de molestia que guardan relación con el progreso de la actividad y su falta de capacidad para desarrollarla, por consiguiente empieza a tener pensamientos automáticos negativos que se relacionan con su baja autoeficacia. (Wolters, 2003)

#### **2.2.1.3. Modelo Psicodinámico según Baker**

Este modelo plantea la procrastinación como temor al fracaso y basa su estudio en comprender las motivaciones que desarrollan las personas que fracasan o abandonan las actividades, a pesar de poseer la capacidad, inteligencia y la disposición de lograr éxito, también señala que el temor al fracasar se debe a la predisposición familiar de relaciones patológicas, donde el papel de ambos padres ha motivado el acrecentamiento de frustraciones y la debilitación del autoestima del niño. Este fue el primer modelo que estudió los comportamientos relacionados con la postergación de tareas (Baker, 1979).

#### **2.2.1.4. Modelo Conductual de Skinner**

Según el autor (Skinner, 1977) señala que la conducta se mantiene debido a que es reforzada, en otras palabras la conducta se mantiene por la consecuencia obtenida.

Por este motivo los sujetos procrastinan debido a las conductas emitidas de aplazar que han sido reforzadas y más aún logrado triunfo por diversas circunstancias que han contribuido a seguir con este tipo de conductas. De hecho las personas que procrastinan, organizan e inician sus actividades que pronto abandonan sin prever el logro que resulta finalizar la tarea.



## **2.2.2. Dimensiones de la Procrastinación Académica**

Se trabajó con el modelo cognitivo-conductual, en los cuales Busko en el año 1998 realizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) que posteriormente fue adaptada en nuestro país por Álvarez en el 2010. En lo siguiente se describe las dimensiones de la procrastinación académica:

### **2.2.2.1. Dimensión 1: Autorregulación Académica.**

Álvarez (2010) esta dimensión mide el grado en que los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos, (p.165).

Pintrich (2000) propone que la autorregulación académica es un proceso activo y constructivo por el cual el alumno determina objetivos para su aprendizaje, y procuran regularse y controlar su cognición, orientados por sus metas y las características particulares de su ambiente.

También Valdez y Pujol (2012) precisan la autorregulación académica como un proceso activo y constructivo donde cada estudiante establecen metas académicas, regulan, monitorean y controlan pensamientos, motivaciones y su conducta, respondiendo a las demandas de su actual entorno.

La falta de autorregulación en los estudiantes eleva el nivel de procrastinación, es decir, a niveles elevados de procrastinación indica niveles bajo en autorregulación, en consecuencia esta dimensión guarda relación con el compromiso y responsabilidad que se vincula de manera contraria con la procrastinación.

### **2.2.2.2 Dimensión 2. Postergación de actividades**

Ferrari et al. (1995) la define como el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo.

Sánchez (2012) señala que la conducta de aplazar o postergar alguna actividad o situación debe considerarse, puesto que es remplazada por otra más agradable y poco relevante.

Por otro lado para Jackson et al. (2003) lo define como una tendencia irracional de demorar las tareas que deberían ser completadas, pero al considerarlas tediosas, el sujeto prefiere aplazarlas lo que conlleva que el paso del tiempo obstaculiza o dificulta que se vuelva a pensar en la tarea como algo que estaba proyectado; por tanto se pierde la motivación para realizarla.

Los estudiantes que postergan actividades empiezan a realizar sus tareas académicas tardíamente, en consecuencia estos se entretienen con otras ocupaciones que no son académicas como por ejemplo actividades sociales. Es por ello que los estudiantes con puntuaciones altas en esta dimensión tienden a presentar sus trabajos atrasados de fecha, con motivación disminuida, no desarrollan hábitos saludables, y tienden a estar descontento con los resultados logrados de su desempeño.

### **2.2.3. Tipos de Procrastinación:**

Según Chu y Choi (2005) clasifican a los procrastinadores en dos tipos: activos y pasivos.

#### **2.2.3.1. Procrastinación activo**

Por un lado, los procrastinadores activos son las personas que se benefician del aplazamiento voluntario (procrastinan

de manera intencional) para experimentar la presión del tiempo y son capaces de completar las tareas antes de la fecha límite y logran obtener un desempeño adecuado en ellas.

#### **2.2.3.2. Procrastinación pasivo**

Por otro lado, los procrastinadores pasivos o tradicional, son quienes posponen las actividades hasta el último momento por su incapacidad para actuar y culminar las actividades o tareas en el tiempo establecido (Choi & Morán, 2009).

Por su parte Ferrari (1992) también realizó una clasificación de 3 tipos que se explican a continuación:

#### **2.2.3.3. Procrastinador tipo arousal**

Para Ferrari (1992), la característica del procrastinador tipo arousal es por su búsqueda de sensaciones que le produce procrastinar, anhela alcanzar un “subidón” por la condición de realizar una tarea en el último momento. Así pues, se trataría de una persona que obtiene un alto grado de refuerzo positivo en la acción de realizar alguna tarea en limitado periodo para la que ha dispuesto de mucho tiempo. La sensación de desafío de salirse con la suya en una situación de alto riesgo de fracaso les aporta la estimulación que necesitan. Una frase representativa de este tipo de procrastinación sería “voy a posponer esta tarea de momento, trabajo mejor bajo presión” (Pychyl y Simpson, 2009).

#### **2.2.3.4. Procrastinador tipo evitativo**

Este tipo de procrastinador busca de manera primordial no enfrentarse a la tarea en cuestión (Ferrari, 1992). La

motivación puede adoptar varias formas: existe tareas que debido a la repulsión son evitadas, otras son aplazadas eternamente por el temor a fracasar en el intento de desarrollarla, lo cual lleva a un temor oculto a confrontar propias limitaciones.

#### **2.2.3.5. Procrastinador tipo decisional**

Se caracteriza porque lo que se procrastina es la toma concreta de la decisión, ya que ello implica no afrontar las responsabilidades generando sentimientos de culpa por no cumplir la tarea pendiente y a su vez ansiedad y angustia (Le Gale, 1985).

#### **2.2.4. Tipos de procrastinadores**

Los diversos estudios realizados proporciona conocer la existencia de los tipos de procrastinación, así también existen tipos de procrastinadores, que para efectos de la presente investigación se citará la clasificación de Sapadyn (1996), citado por Arévalo (2011):

##### **2.2.4.1. Soñadores**

Se caracterizan por tener un “pensamiento mágico” y dicen “va a funcionar todo bien”, a pesar de que no ha realizado nada para acercarse a sus objetivos. En la visión cognitiva-conductual, Ellis y Knaus (1977), señalan que la procrastinación es originada porque la persona tiene creencias irracionales acerca de la importancia de finalizar una tarea, así pues se plantea metas u objetivos altos y poco realista conduciéndole al fracaso. Por eso que al pretender calmar los daños emocionales, retrasa el inicio de las tareas hasta que no es posible finalizar de manera adecuada, evitando así cuestionar sus habilidades y capacidades.

#### **2.2.4.2. Generadores de crisis**

Refieren que trabajan mejor bajo presión, para ser más específicos, prefieren protestar y generar crisis para no hacer en definitiva ninguna tarea. Desde el modelo psicodinámico, la procrastinación estaría relacionado al concepto de eludir tareas específicas, el cual fue discutido por Freud en el año 1926. De manera que, se hace visualiza la representación de la angustia por evitar una tarea, explicado por Freud en Inhibiciones, síntoma y angustia (Ferrari, 1995).

#### **2.2.4.3. Atormentado**

Los miedos consumen sus procesos de pensamiento e impiden que cualquier tarea sea realizada, mientras imaginan y meditan en cada posible escenario de desastre y fracaso. Según Burka & Yuen (1983; citados por Steel, 2007) señalan que la procrastinación tiene sus principios en el miedo que siente el procrastinador de que sus actos lo lleven a consecuencias no positivas, sea estableciendo un vínculo que no tiene la capacidad de retener o alejándolo del objeto.

#### **2.2.4.4. Desafiantes**

A este tipo de personas les molesta las asignaciones de tareas, retomando control de sus vidas rechazando el trabajo en forma oportuna y cooperativa, o directamente en forma frontal.

#### **2.2.4.5. Sobrecargados**

Populares también como “los complacientes”, esta gente no puede decir que no, y por lo tanto toma más y más responsabilidades sin ninguna expectativa razonable de ser capaces de cumplir sus obligaciones.

#### **2.2.5. Causas de la procrastinación académica**

Ellis y Knaus (1997) caracterizan la procrastinación como el resultado de tres causas básicas, que a menudo se superponen: autolimitación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad. Estas causas son manifestaciones de un estilo cognitivo que implica una visión distorsionada acerca de uno mismo, de los otros y del mundo.

##### **2.2.5.1. Las autolimitaciones**

Se refieren a como las personas se auto minusvaloran mediante pensamientos autocríticos y autoafirmaciones negativas y despectivas. El procrastinador se desvalora a sí mismo por su conducta de aplazar debido a sus antecedentes, esta desvalorización incrementa aún más el aplazamiento y sentimientos de ansiedad y depresión. Las demandas absolutistas del procrastinador de hacer bien casi cualquier cosa pueden impulsarle a evitar realizarla a tiempo o a encontrar una excusa para no hacerla nunca.

De acuerdo con esta lógica, la procrastinación deriva por una parte de creencias excesivamente estrictas y exigentes acerca de qué constituye un adecuado cumplimiento de la tarea, es decir, del perfeccionismo, y por otra de una visión de la autovalía basada en lo que uno es capaz de lograr.

Es frecuente encontrar en la investigación una importante relación entre la dilación y la autolimitación (Steel, 2007; van Eerde, 2003). El concepto de autolimitación vincula además la dilación con déficits en procesos de autorregulación. Las

personas pueden posponer las cosas con el fin de tener una justificación alternativa ante la expectativa de un fracaso, protegiendo así su autoestima (Steel 2007).

Sin embargo, para mantener dicho vínculo debe asumirse una relación positiva entre la dilación y el miedo al fracaso. El temor a fracasar conlleva al individuo a que continúe postergando y así evadir situaciones en las que supone que un posible fracaso se atribuirá a su capacidad.

#### **2.2.5.2. Baja tolerancia a la frustración**

Es la incapacidad de tolerar la más mínima molestia, contratiempo o demora en la satisfacción de los deseos, de soportar ningún sentimiento o circunstancia desagradable. La baja tolerancia a la frustración surge cuando el sujeto reconoce que conseguir beneficios futuros implica trabajar duro en el presente y afrontar el sufrimiento actual que puede suponer, sin embargo, asume la creencia distorsionada que dicho sufrimiento es insoportable. Con base a esta creencia auto limitadora, los individuos con este estilo cognitivo eligen aplazar la tarea. Al ceder a la baja tolerancia a la frustración, el sujeto recibe el beneficio inmediato de reducir el malestar asociado con la tarea, sin embargo, acepta a cambio, tácitamente, consecuencias problemáticas a largo plazo.

#### **2.2.5.3. Hostilidad**

Ellis y Knaus (1977) caracterizan la hostilidad como una manifestación emocional derivada de una reclamación irracional contra todos aquellos relacionados con la tarea que se aplazó. Así, aunque gran parte de la procrastinación derive de la baja tolerancia a la frustración y de los sentimientos de inadecuación, los sujetos pueden postergar

la realización de las tareas como una expresión indirecta, inapropiada y auto perjudicial, de ira y hostilidad hacia las personas asociadas a dichas tareas.

Otros autores como Beswick et al. (1988), Solomon y Rothblum (1984) o Steel (2007) han indagado la relación entre la procrastinación académica y las creencias irracionales. Steel (2007) realizó un meta-análisis a partir de investigaciones sobre procrastinación académica y pensamientos irracionales constatando la relación positiva entre ambos. Según este autor, la procrastinación supone dejar de hacer algo de manera irracional, cuestión vinculada a la neurobiología humana.

Las perspectivas cognitiva y conductual sostienen también que la procrastinación se relaciona con niveles inadecuados de autorregulación académica. La autorregulación es el proceso que permite a los estudiantes activar y mantener pensamientos, conductas y sentimientos orientados a la consecución de sus metas. Los altos procrastinadores muestran una falta de autorregulación a nivel cognitivo, motivacional y conductual frente a los estudiantes autorregulados, los cuales utilizan estrategias de aprendizaje eficaces, monitorizan y evalúan su rendimiento y muestran creencias motivacionales adaptativas. Natividad (2014).

#### **2.2.6. Consecuencias de la procrastinación académica**

Los efectos de la procrastinación llevan a serias consecuencias, sobre todo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, quienes se desenvuelven académicamente en función de plazos previamente establecidos.

A nivel académico: procrastinar se relaciona negativamente con el logro y desarrollo académico. (Balkis, 2013). Esta conducta tiene



consecuencias positivas en un corto plazo, sin embargo a mediano y largo plazo genera inconvenientes en la vida del estudiante. De esta manera, el alumno procrastinador experimenta ansiedad y miedo al fracaso, generando que las actividades académicas no se ejecuten con, dejando en un segundo plano la calidad de trabajo o estudio o realizando conductas negativas como plagiar (Clariana et al., 2012), por lo tanto, se obtiene un desarrollo académico deficiente.

A nivel personal: las conductas de postergación están relacionadas con un bienestar pobre o bajo a nivel físico y psicológico (Sirois, 2014) teniendo consecuencias diversas en la salud física, la salud mental, incluso llegando al desarrollo económico y/o material. Tal es así que los procrastinadores son menos saludables porque postergan actividades de prevención y practican conductas de riesgo como el abuso de alcohol, drogas, cigarro o promiscuidad sexual, sobre todo relacionado al factor de impulsividad (Steel, 2010).

Respecto a la salud mental, procrastinar genera estrés y emociones no saludables como culpa, vergüenza (Balkis, 2013); además las personas que procrastinan viven lamentándose como esta conducta influye en sus vidas, afectando su felicidad y generando resentimientos al percibirse como espectadores y no ser capaces de empezar a hacer lo que realmente desean (Urban, 2012). Respecto al ámbito económico, investigaciones señalan que los procrastinadores son más deudores y por ende cuentan con menor riqueza material (Steel, 2011).

### **2.2.7. Estudiante universitario**

Bertoni (2005) sustenta que esta etapa se caracteriza por el desenvolvimiento en un marco académico orientado hacia la formación para el desempeño de una profesión, siendo este un período de descubrimiento intelectual y de crecimiento personal.

Por su lado Mansilla (2000) añade que los jóvenes universitarios poseen entusiasmo, dinamismo y creatividad, elementos que emplean en su ambiente académico, lo que facilitará el aprendizaje, la solución de problemas y desarrollo social. Añadido a esto, es el periodo en donde se fundamenta y afirma la personalidad de una persona. La personalidad es el conjunto de patrones de comportamiento, los que serán responsables al momento de interpretar y reaccionar ante un estímulo. Mediante esto se observará algunos fenómenos tales como: el estilo de aprendizaje que tenga el estudiante, el afronte de situaciones adversas, la tolerancia a la frustración, la actitud hacia las tareas, la responsabilidad con la que se desempeñe, y sus niveles de procrastinación o postergación de la tarea (Hernangómez y Fernández, 2012).

Murcia (2008) describe los rasgos como tendencias persistentes y estables de la persona que la hacen reaccionar en circunstancias concretas de un modo determinado. Constituyen pautas duraderas en la forma de percibir, pensar y relacionarse con el ambiente y con uno mismo. Durante esta etapa se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, la felicidad y el éxito del individuo.

## **2.3. Definición Conceptual**

### **Autorregulación Académica**

Se constituye como un proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de este, tratan de conocer. Controlar y regular sus cogniciones motivacionales y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos (valle et al., 2008).

### **Estudiante**

Persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza.  
(Diccionario de la Real Academia Española, 2018).

## **Universidad**

Institución de enseñanza superior que comprende diversas facultades, y que confiere los grados académicos correspondientes. Según las épocas y países puede comprender colegios, institutos, departamentos, centros de investigación, escuelas profesionales, etc. (Diccionario de la Real Academia Española – RAE, 2017).

## **Educación Universitaria**

Se entiende por instituciones de educación universitaria aquellas que ofrecen educación terciaria y, en consecuencia, cumplen actividades de formación integral, de creación intelectual y de vinculación social y comunitaria en campos particulares de estudio. Las instituciones de educación universitaria imparten aprendizaje a niveles medio y alto de complejidad o intensidad de los contenidos académicos.

## **Postergación de actividades**

Ferrari (1995) lo puntualiza como un patrón de comportamiento que se caracteriza por postergar voluntariamente la realización de responsabilidades que deben ser entregadas en un momento establecido.

## **Procrastinación**

Steel (2007) define la procrastinación como un fallo en la forma de autorregulación, traduciéndose como el retraso irracional donde se pospone voluntariamente una acción que se tenía la intención de realizarse. Además, aquí el individuo tiene entendido que la postergación tendrá consecuencias negativas o no será de su beneficio.

## **Procrastinación Académica**

La procrastinación está presente en todas las áreas de la vida (Urban, 2012), pero la forma más común es la que se muestra en ambientes académicos (Tuckman, 1990) como en colegios o universidades; además este autor la define como como el hecho de posponer responsabilidades (tareas o trabajo) y decisiones de manera habitual. Es la

tendencia a gastar el tiempo, demorar y aplazar de forma intencionada algo que debe ser hecho.

Según Carranza, R. y Ramírez, A. (2013) la procrastinación académica se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas.

Esta conducta se considera como procrastinación académica, la cual se define como la ausencia de autorregulación en los estudiantes al dejar de lado una actividad que está bajo su control (Tuckman, 1990), y ser un problema común entre los estudiantes (Balkis, 2013)

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo y enfoque**

El presente trabajo es de tipo Básica o Pura, ya que se caracteriza por iniciar una investigación a través de un marco teórico establecido, con la finalidad de aportar nuevos estudios en las teorías ya existente, incrementando conocimientos científicos, pero sin comprobar con algún modelo practico (Behar, 2008).

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

##### **3.1.2. Niveles**

El nivel del presente estudio es descriptivo, que tiene con fin analizar y observar cómo se manifiesta un fenómeno, el presenta estudio permitirá puntualizar las características y perfiles de la población estudiada, es decir solo se podrá recoger y medir información de manera independiente de acuerdo a los objetivos de una manera censal (Baptista, Hernández, y Fernández 2014).

##### **3.1.3. Diseño de la Investigación**

El diseño trasversal del estudio, permite recoger datos en un solo momento o un determinado tiempo, teniendo como intención describir y analizar el suceso de la variable en el momento exacto de

investigación. Así mismo la presente investigación no experimental 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 que tiene como finalidad incrementar los conocimientos científicos establecidos, por medio de un marco teórico e hipótesis determinadas por el investigador (Baptista, Hernández, y Fernández 2014).

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1. Población**

La población estuvo conformada por 70 estudiantes del quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana, siendo 44 % de sexo femenino y 26 % de sexo masculino, con un rango de edad entre los 19 a 26 años.

#### **3.2.2. Muestra**

Con la presente investigación se procedió a sacar los resultados estadísticos de la población de 70 estudiantes, siendo una muestra no probabilística ya que el criterio de selección fue de modo racional y conveniente para esta investigación (Vara, 2012). Es decir, se evaluó a una población heterogénea determinada con determinadas características, así mismo el tipo de muestro es intencional ya que desde el inicio de la investigación se seleccionó a la población representativa (Scharager, 2001).

**Tabla 1**

*Matriz de Operacionalización de la Procrastinación académica*

<b>Variable</b>	<b>Definición Teórica</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Puntuación</b>
<b>Procrastinación Académica</b>	<p>“Es la tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño” Álvarez, 2010</p>	<p><b>Dimensión 1</b> Autorregulación Académica</p>	<p>Prepararse con anticipación</p> <p>Realizar las tareas con anticipación.</p> <p>Invertir tiempo en el estudio.</p> <p>Utilizar recursos necesarios para cumplir con mis tareas.</p> <p>Aplazar las actividades.</p>	<p>La puntuación directa (PD) se da mediante la suma de cada ítem.</p> <p><b>AA=2+5+6+7+10+11+12+13+14</b></p>
		<p><b>Dimensión 2</b> Postergación de Actividades</p>	<p>Esperar el último minuto para empezar las actividades.</p>	<p><b>PA=1+3+4+8+9+15+16</b></p>

*Adaptado por Álvarez (2010)*

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

#### 3.3.1. Procrastinación académica

Álvarez (2010) lo define como “La tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño”, (p.162). Es decir, se refiere a la predisposición que tienen los estudiantes en dejar de lado las actividades académicas, evitándolas o postergándolas para el futuro, dichas acciones traen consecuencias académicas negativas.

### **3.3.2. Operacionalización de la variable**

Nos basaremos en el instrumento traducido por Álvarez (2010) y lo utilizaremos para su medición correspondiente.

Las puntuaciones obtenidas de la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010), la cual consta de 16 ítems, valorada a través de una escala tipo Likert de 5 respuestas. La escala es evaluada a través de 2 dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades.

En la tabla 1, se visualiza el concepto de la variable elaborado por Álvarez (2010) en su adaptación del test Escala de Procrastinación Académica, la cual mide dos dimensiones, la primera autorregulación académica y la segunda postergación de actividades. También se especifica la puntuación por cada dimensión según el número de ítem que la compone.

## **3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y Diagnóstico**

### **3.4.1. Técnicas**

Técnicas de recolección de información indirecta; se desarrolló a través de la compilación de revistas y/o libros electrónicos, trabajos de investigación y otros.

Técnica de recolección de información directa; los datos para la investigación se obtendrán con el instrumento en la población establecida.

Se utilizará la técnica de la encuesta que permitirá recabar información sobre la procrastinación académica de estudiantes universitarios de una Universidad de Lima Metropolitana.



### 3.4.2. Instrumentos

El material para la recolección y análisis de datos utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA) (Busko, 1998 y Álvarez, 2010–Adaptado en Lima), la cual nos permite medir la variable de estudio y las dos dimensiones que la componen.

#### Ficha Técnica del Instrumento

- **Nombre Original:** Escala de Procrastinación Académica (EPA)
- **Autor:** Deborah Ann Busko (1998)
- **Adaptación peruana:** Óscar Ricardo Álvarez Blas (2010) – Universidad de Lima.
- **Procedencia:** Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010).
- **Forma de aplicación:** Individual y Colectiva.
- **Ámbito de aplicación:** Estudiantes Universitarios
- **Duración:** entre 10 y 15 minutos
- **Objetivo de la prueba:** medir los niveles de procrastinación académica presente en los estudiantes universitarios.

#### Descripción del instrumento

Fue desarrollada por Busko (1998) para estudiar las causas y las consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación en alumnos de pregrado de la Universidad de Gueph, y fue adaptada a Lima por Álvarez (2001) como parte de su investigación acerca de la procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. El método empleado para la adaptación lingüística fue la traducción directa.

La escala mide los niveles de procrastinación que tiene un estudiante en relación a sus actividades académicas, la cual consta de 16 ítems que permiten medir dos dimensiones del constructo: Dimensión autorregulación académica (9 ítems) y la dimensión postergación de actividades (7 ítems), valorada mediante una escala de tipo Likert de 5 respuestas: siempre (1), casi siempre (2), a veces (3), casi nunca (4) y nunca (5).

La interpretación de los puntajes es directa; esto quiere decir que, a mayor puntaje obtenido de la prueba, el universitario presenta una conducta más elevada de procrastinación.

### **Análisis Psicométrico**

La escala fue adaptada por Álvarez (2010) en una muestra de 235 alumnos de secundaria de colegios de Lima Metropolitana, donde obtuvo los siguientes resultados:

### **Validez**

En Álvarez (2010) se obtuvo una validez de constructo, mediante el análisis factorial exploratorio donde el índice de Kaiser – Meyer –Olkin alcanza un valor de 0,80, indicando que las variables tienen un adecuado potencial explicativo. Además, la esfericidad de Bartlett alcanza un valor que es significativo ( $\text{Chi}^2 = 701,95, p < 0,05$ ) lo cual indica que las correlaciones entre los ítems del instrumento son elevadas. Los resultados permiten establecer que el instrumento es válido.

### **Confiabilidad**

En el estudio de Álvarez (2010) se estableció la confiabilidad del instrumento, mediante el estadístico de alfa de Cronbach por

tener el instrumento una escala politómica, donde se obtuvo un índice de 0,80, el cual refiere que existe una alta confiabilidad.

Tabla 2

*Índice de consistencia interna mediante alfa de Cronbach para el cuestionario de procrastinación Académica*

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,80	16

Adaptado por Álvarez (2010)

El análisis de la confiabilidad obtuvo un Alfa = 0,80, el cual determina que el instrumento tiene una alta confiabilidad.

### **Material de Aplicación**

- Escala de Procrastinación Académica
- Lapiceros

### **Normas de administración**

La escala puede ser administrada de manera individual o colectiva, consta de 16 ítems, que representan frases sobre la forma de realizar las actividades académicas, en donde el estudiante debe elegir entre 5 alternativas: siempre (1), casi siempre (2), a veces (3), casi nunca (4) y nunca (5).

Antes de iniciar la aplicación se debe explicar a los participantes, el objetivo de la investigación y la honestidad que deben de tener al responder, por ello se debe mencionar que las respuestas tienen que ser veraces y reales.

## **Normas de corrección y calificación**

Para la corrección de la escala se debe considerar los cuestionarios que tengan todos los ítems contestados. Las puntuaciones directas representan la suma de todos los ítems que conforman a la escala total y cada una de las dimensiones, teniendo en cuenta los ítems con puntuaciones inversas (1, 3, 4, 8, 9, 16).

Escala total: se obtiene mediante la suma de todos los ítems del instrumento.

PD (EPA):  $\text{Ítem 1} + \text{ítem 2} + \text{ítem 3} + \text{ítem 4} + \text{ítem 5} + \text{ítem 6} + \text{ítem 7} + \text{ítem 8} + \text{ítem 9} + \text{ítem 10} + \text{ítem 11} + \text{ítem 12} + \text{ítem 13} + \text{ítem 14} + \text{ítem 15} + \text{ítem 16}$ .

Donde el puntaje mínimo será 16 puntos y el máximo será 80 puntos.

- Dimensión autorregulación académica: se obtiene mediante la suma de 9 ítems del instrumento.

PD (AA):  $\text{ítem 2} + \text{ítem 5} + \text{ítem 6} + \text{ítem 7} + \text{ítem 10} + \text{ítem 11} + \text{ítem 12} + \text{ítem 13} + \text{ítem 14}$ .

Donde el puntaje mínimo será 9 puntos y el máximo será 45 puntos

- Dimensión postergación de actividades: se obtiene mediante la suma de 7 ítems del instrumento.

PD (PA):  $\text{Ítem 1} + \text{ítem 3} + \text{ítem 4} + \text{ítem 8} + \text{ítem 9} + \text{ítem 15} + \text{ítem 16}$ .

Donde el puntaje mínimo será 7 puntos y el máximo será 35 puntos

## CAPITULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

En cuanto a procedimiento para el análisis y descripción de los datos obtenido se utilizó la escala de Procrastinación Académica (EPA), para la ejecución estadística se utilizó:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada utilizando el programa IBM SPSS y MS Excel 2016.
- Se utilizó como método de cálculo estadístico el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 22.0, mediante la cual se realizó el análisis descriptivo de las frecuencias, porcentajes y fiabilidad, los valores máximos y mínimos, por último, la media y desvían estándar.

#### 4.2. Presentación de Resultados

La presentación de los resultados tendrá como secuencia brindar los datos obtenidos mediante los instrumentos de análisis estadístico.

Tabla 3

Media y desviación estándar de la Procrastinación

TOTAL	
Media	42,7000
Desviación estándar	5,53081

*Elaboración propia*

En la tabla 3 se observa que la media total de la Procrastinación académica es de 42.7, con una desviación estándar de 5.5.

Tabla 4. Puntaje general de la procrastinación

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
PROMEDIO	38	54,3 %
ALTO	32	45,7 %
Total	70	100,0 %

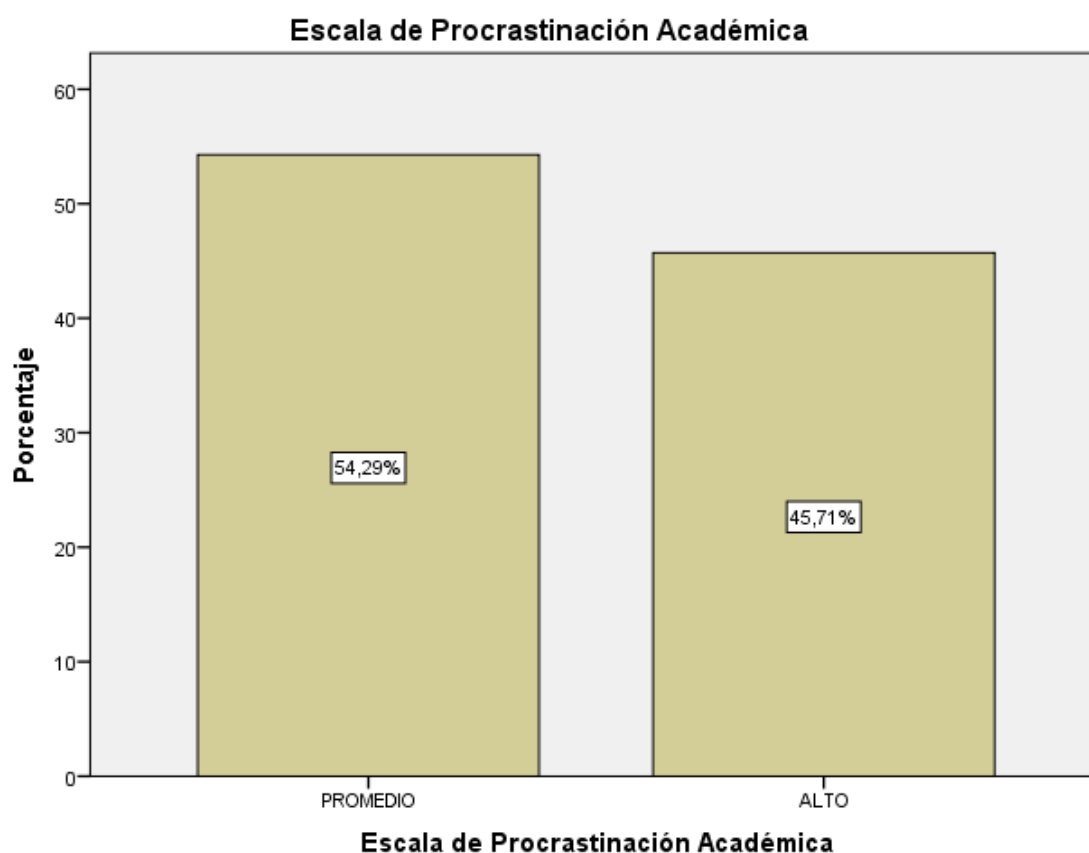


Figura 1: Distribución porcentual según nivel de procrastinación académica.

Se observa en la tabla 4 y figura 1, los resultados obtenidos sobre el nivel de procrastinación académica en 70 estudiantes, de ellos un grupo importante del 54,3 % (38) presentan un nivel promedio de procrastinación, y el 45,7 % (32) presenta un nivel alto de la procrastinación académica.

## Presentación de los niveles de la dimensión autorregulación académica.

Tabla 5. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de la dimensión autorregulación académica.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	1	1,4 %
PROMEDIO	52	74,3 %
ALTO	17	24,3 %
Total	70	100,0 %

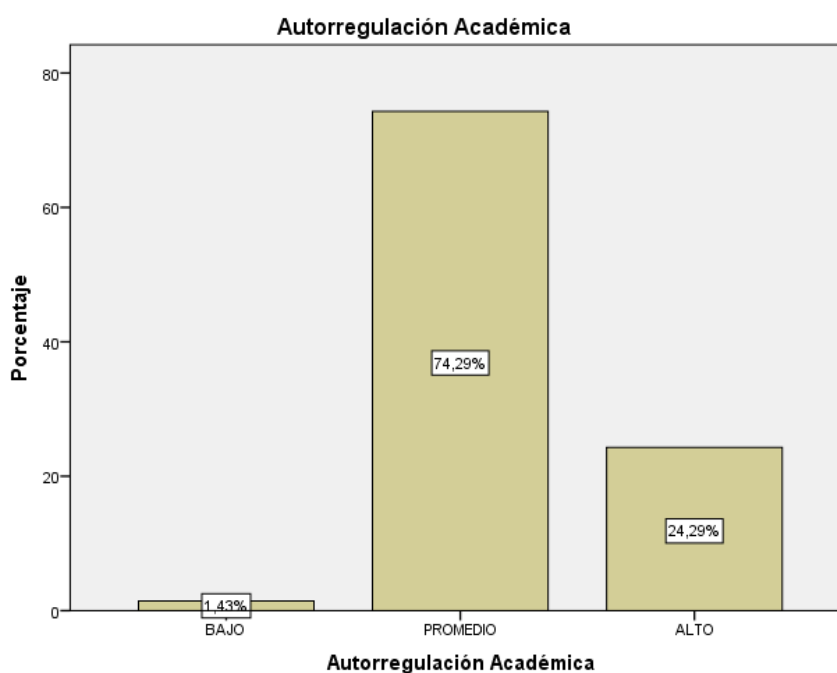


Figura 2. Distribución porcentual según nivel de autorregulación académica.

Se observa en la tabla 5 y figura 2, los resultados obtenidos sobre el nivel de procrastinación en la dimensión autorregulación académica en 70 estudiantes universitarios, de ellos el grupo mayoritario es de 74,29 % (52) presenta un nivel promedio, además el 24,29 % presenta un nivel alto y un 1,4 % (1) presenta un nivel bajo.

## Presentación de los niveles de la dimensión postergación de actividades

Tabla 6. *Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de la dimensión postergación de actividades*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
PROMEDIO	30	42,9 %
ALTO	40	57,1 %
Total	70	100,0 %

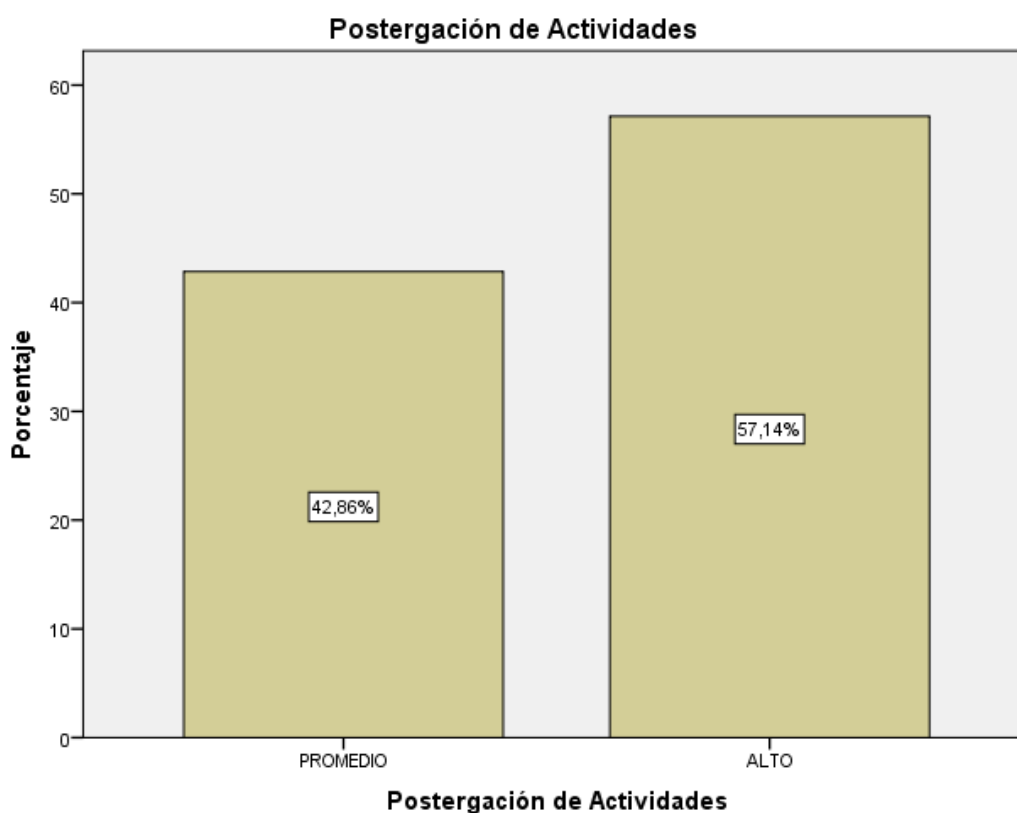


Figura 3. *Distribución porcentual según nivel de postergación de actividades.*

Se observa en la tabla 6 y figura 3, los resultados obtenidos sobre el nivel de procrastinación en la dimensión de postergación de actividades en 70 estudiantes universitarios, de ellos el grupo mayoritario es de 57,14 % (40) presenta un nivel alto y el 42,9 % (30) presenta un nivel promedio.



## Presentación de los niveles según sexo de la dimensión autorregulación académica

Tabla 7. Nivel de autorregulación académica según sexo

		SEXO			
		Niveles	Masculino	Femenino	Total
Autorregulación Académica	BAJO		3.8 %	0.0 %	1.4 %
	PROMEDIO		76.9 %	72.7 %	74.3 %
	ALTO		19.2 %	27.3 %	24.3 %
	TOTAL		100.0 %	100.0 %	100.0 %

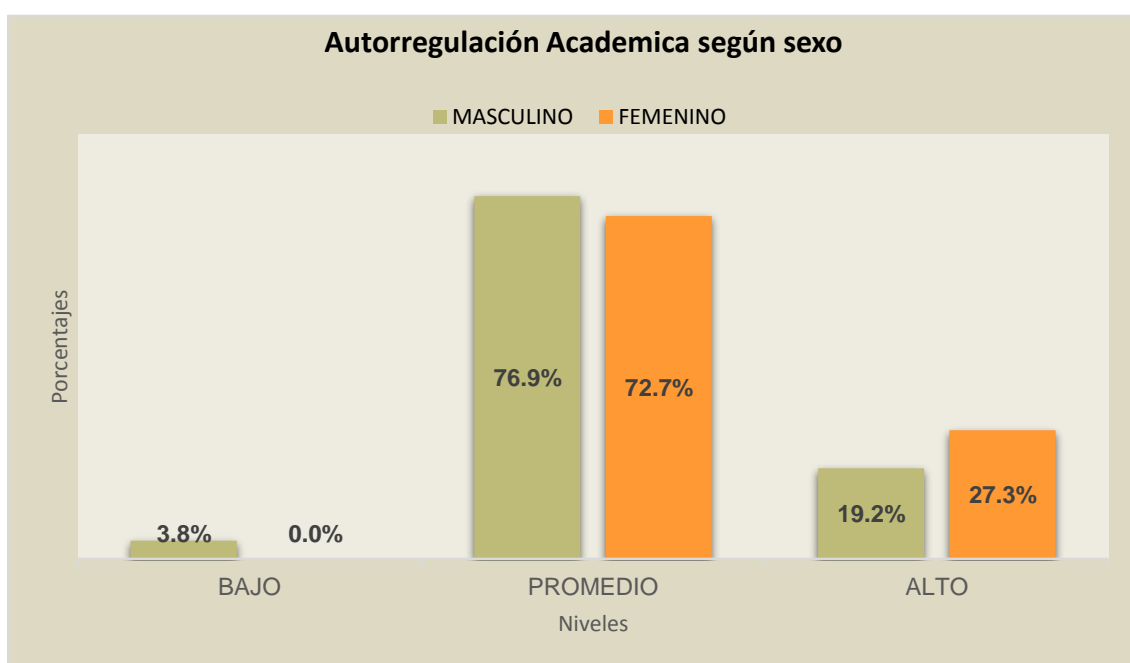


Figura 4. Distribución porcentual de autorregulación académica según sexo.

### Sexo: Masculino

Se observa en la tabla 7 y figura 4, los resultados obtenidos sobre el nivel de autorregulación académica según sexo en 70 estudiantes universitarios, de ellos un grupo mayoritario fue masculino con un 76,9 % que presenta un nivel promedio, además un 19,2 % presenta un nivel alto, por último un 3,8 % en nivel bajo.

## Sexo: Femenino

Se observa en la tabla 7 y figura 4, los resultados obtenidos sobre el nivel de autorregulación académica según sexo en 70 estudiantes universitarios, de ellos un grupo importante fue femenino con un 72,7 % que presenta un nivel promedio, además un 27,3 % presenta un nivel alto, por último un 0,0 % en nivel bajo.

## Presentación de los niveles según sexo de la dimensión de postergación de actividades

Tabla 8. Nivel de postergación de actividades según sexo

	Niveles	SEXO		Total
		Masculino	Femenino	
Postergación de Actividades	PROMEDIO	38.5 %	45.5 %	42.9 %
	ALTO	61.5 %	54.5 %	57.1 %
	TOTAL	100.0 %	100.0 %	100.0 %

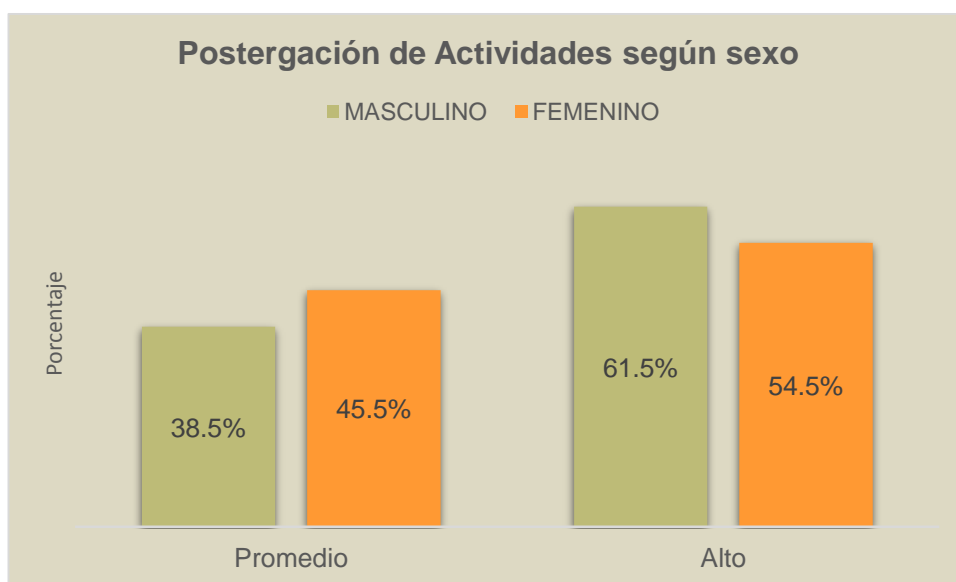


Figura 5. Distribución porcentual de postergación de actividades según sexo.

### **Sexo: Masculino**

Se observa en la tabla 8 y figura 5, los resultados obtenidos sobre el nivel de postergación de actividades según sexo en 70 estudiantes universitarios, un 38,5 % presenta un nivel promedio, un grupo mayoritario fue 61,5 % presenta un nivel alto.

### **Sexo: Femenino**

Se observa en la tabla 8 y figura 5, los resultados obtenidos sobre el nivel de postergación de actividades según sexo en 70 estudiantes universitarios, de ellos un grupo importante con 45,5 % presenta un nivel promedio, y un grupo mayoritario fue de 54,5 % presenta un nivel alto.

## **4.3. Análisis y discusión de resultados**

El análisis y discusión de los resultados de la presente investigación se enfoca en el objetivo general, dirigido a determinar cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana. Se utilizó programa estadístico (SPSS versión 22.0); con el que se obtuvieron resultados de la muestra del nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios.

De acuerdo con el análisis al contenido realizado y con las categorías establecidas en los mismos se puede percibir la distribución porcentual de la prevalencia de los 70 estudiantes universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología en relación a la procrastinación académica, que obtuvo el 54,3% de ellos presenta un nivel Promedio en procrastinación académica y un 45,7 % nivel alto. Esto permite deducir que los estudiantes universitarios del quinto ciclo de la Carrera de Psicología, tienden a aplazar actividades académicas, como presentar trabajos, estudiar para un examen, mantenerse al día con los cursos, asistencia a clases y actividades académicas en general, debido a que tienen a ser realizados en un momento establecido, lo que implica consecuencias negativas o poco beneficiosa para la misma

persona (Wambach, Hansen y Brothen, 2001). También Paz, Aranda, Navarro, Delgado y Sayas (2014) realizaron un estudio en estudiantes universitarios de Psicología de la UNMSM donde encontraron consecuencias cuyos perjuicios pueden dar en el plano psicológico, y que implica un impacto emocional en el sujeto; de manera física, que perjudicaría su salud; el plano académico, y que se vería reflejado en el desempeño del estudiante.

Los autores Ellis, Knaus (1977) y Steel (2007), señalan que en contextos académicos, el nivel de sujetos que procrastinan se acrecienta hasta un 80 a 95 %. De esta manera, la cantidad de procrastinadores es considerable pues los estudiantes reportan este tipo de conducta que comprenden algo más de un tercio de sus actividades diarias, a menudo a través de ocupaciones como ver televisión, conectarse a redes sociales, dormir (Binder, 2000).

También los resultados obtenidos son similares a la investigación de Steel (2007), quién encontró que un 15 % y 20 % de los estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad de Calgary ejercen la procrastinación a un nivel crónico en relación con nuestros resultados podemos decir, que se presenta del mismo modo en nuestra población estudiantil.

Por otro lado Quant & Sánchez (2012), reafirman lo antes mencionado, en una investigación cuyos primeros resultados determinan que la procrastinación es un problema grave para una gran proporción de estudiantes en Estados Unidos. El 46% de la muestra indicó que siempre o casi siempre postergan la escritura de un ensayo, 28% posterga el estudio para la preparación de exámenes y el 30% aplaza las lecturas semanales asignadas.

En relación con la dimensión de autorregulación académica los resultados obtenidos sobre la dimensión de autorregulación académica, un 1,4 % obtuvo nivel bajo, este resultado son similares a los encontrados por Guevara (2017) y Sandoval (2014) en sus estudios sobre procrastinación en estudiantes se encontró una tendencia positiva en

los niveles de autorregulación. Sin embargo difiere de la investigación realizada por Valle (2017) donde obtuvo en su investigación 32.3 % en el nivel bajo, es decir se estima en la mayoría de los estudiantes dificultades para autorregular sus conductas y sus pensamientos. También en la investigación realizada por Klassen, Krawchuk, Lynch y Rajani (2007) refieren que el común de los individuos que procrastinan no lo hacen por una razón claramente precisa sino más bien como una función de bajos niveles de autorregulación.

Para esta investigación se utilizó una población pequeña, es por ello que no puede generalizarse los resultados a toda la población de estudiantes universitarios, teniendo en cuenta que la investigación es transversal que se presenta en un espacio y tiempo.

Con relación a la dimensión de postergación de actividades los resultados obtenidos con un nivel alto fue 57,14 % y nivel promedio de 42,9 %, de modo que existe la predisposición de posponer o postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes y agradables. Similar resultado obtuvo Condori & Mamani (2016) elaborado a estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Unión, con niveles de 57.8 % nivel promedio, el 32.6 % presenta un nivel alto, indicando que los estudiantes postergan sus actividades académicas, no presentan conductas de responsabilidad académica.

Con respecto a las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades según sexo

En el estudio de análisis de la postergación de tareas en alumnos universitarios, los autores hallaron factores asociados a la carrera con niveles de procrastinación, de manera que el sexo, el curso y la acción de trabajar no se muestran asociados a los niveles de procrastinación. (Recchioni et al., 2014). Del mismo modo también se encontró semejanza en los resultados de efectuados por Ferrari y Colaboradores (2007) en que no hay diferencias en la procrastinación según sexo.

Por ultimo en el estudio de validación de la escala de procrastinación en estudiantes universitarios de lima (Álvarez, 2010) concluye que el nivel de procrastinación según sexo son similares, es decir que las diferencias entre hombres y mujeres no son estadísticamente significativas.

#### **4.4. Conclusiones**

- Se concluyó que existe un nivel alto (45,7 %) seguido de un nivel promedio (54,0 %) de procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de psicología de una universidad de lima metropolitana, lo cual demuestra que hay una propensión irracional a evitar, aplazar o postergar las actividades académicas relacionadas a un óptimo desempeño.
- La dimensión de autorregulación académica, se encontró un nivel promedio (74,29 %) seguido de un nivel alto (24,29 %), lo cual indica que existe una tendencia positiva sobre la autorregulación académica de los estudiantes.
- La dimensión de postergación de actividades se encontró un nivel promedio (42,9 %) seguido de un nivel alto (57,19 %), para Sánchez (2012) se refiere a la acción de posponer o hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes y agradables.
- Las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades ambas según sexo los resultados obtenidos en el presente estudio no se encontró diferencias significativas entre hombres y mujeres.

#### **4.5. Recomendaciones**

En base a los resultados obtenidos y a las conclusiones que se llegaron en el presente estudio, se van a establecer las siguientes recomendaciones:

- Diseñar un programa de intervención que proporcionará herramientas y hábitos que permitan elevar los niveles promedio y alto de procrastinación académica y de la dimensión postergación de actividades, para una mejor organización de sus actividades.
- Promover los conocimientos adquiridos en el programa de intervención, para evitar la continuidad de conductas desadaptativas que perjudican negativamente al estudiante como bajo rendimiento académico, malestar emocional, ansiedad y sensación de fracaso entre otros.
- Finalmente, realizar mediciones de los niveles de procrastinación dos veces al año con la finalidad de mantener un cambio saludable.

## **CAPITULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “HAZLO AHORA”**

#### **5.1 Descripción de la Problemática**

En la presente investigación se determinó que la procrastinación académica en los estudiantes se encuentra en nivel alto 45.7 % es decir existe una alta tendencia por parte de los estudiantes de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño. En cuanto a las dimensiones de la Procrastinación se encontró nivel promedio 74,29 % de autorregulación académica; además se encontró niveles altos 57.19 % de postergación de actividades, lo que significa que un grupo mayoritario de estudiantes tienden a aplazar y postergar sus actividades académicas. Sobre ello, Álvarez (2012) sostuvo que la tendencia irracional de demorar o postergar las actividades es uno de los principales factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

Por ello, se desarrolla un programa orientado en reducir los niveles de procrastinación académica en los estudiantes y de esta manera contribuir a mejorar el desarrollo académico de los alumnos.

El programa consiste en aplicar diversas técnicas conductuales y cognitivas para modificar comportamientos y pensamientos procrastinadores en los estudiantes. El cual aportará conocimientos prácticos y metodológicos para reducir los niveles de procrastinación académica en estudiantes.

#### **5.2 objetivos**

##### **5.2.1 Objetivos Generales**

Fomentar la responsabilidad frente al alto nivel de procrastinación académica en estudiantes, mediante el programa “Hazlo ahora”, y lograr un compromiso académico para generar el cumplimiento oportuno de sus labores académicas con el fin de obtener mejor rendimiento académico, a través de técnicas cognitivo-Conductual



### **5.2.2 Objetivos Específicos**

- Mejorar los niveles de autorregulación de actividades en estudiantes, para generar responsabilidad en el cumplimiento de actividades académicas
- Disminuir los niveles de procrastinación académica en los estudiantes, para evitar el retraso o aplazamientos de tareas además de adquirir compromiso frente a la jerarquización de sus diversas actividades académicas.

### **5.3 Justificación**

Es importante la intervención a la problemática de procrastinación académica, debido a que son conductas desadaptativas que perjudican negativamente al estudiante como bajo rendimiento académico, malestar emocional, ansiedad y sensación de fracaso entre otros.

El desarrollo de este programa de intervención proporcionará herramientas para un exitoso cumplimiento de sus actividades educativas con técnicas cognitivas-conductuales, permitiéndoles crear hábitos saludables, además de contribuir a un mejor aprendizaje y logro de metas académicas.

### **5.4 Alcance**

El programa está dirigido a 70 estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de psicología de una universidad de lima metropolitana.

### **5.5 Metodología**

Este programa de intervención es psicoeducativo y preventivo basándose en el modelo cognitivo. Dicho programa consta de siete sesiones con una duración de una hora, que se realizará una vez a la semana.

## **5.6 Recursos**

### **5.6.1. Humanos**

Hacen referencia principalmente a los responsables de este programa de intervención:

Responsable del programa Jessica Tuesta Choque

Delegado de aula: Karina Sullca.

### **5.6.2 Materiales**

Cabe mencionar que las sesiones se realizarán en amplios e iluminados salones de la institución que permita la aplicación del programa.

- Papelógrafo
- Hojas bond
- Hojas de colores
- Lápiz
- Borrador
- Lapiceros
- Limpia tipo
- Proyector multimedia (video)
- Revistas, periódicos

### **5.6.3 Financieros**

El costo total de los materiales será a cargo del responsable del programa.

Cantidad	Lista de Materiales	Costo
30	Papelógrafo	S/ 8.00
500	Paquete de hojas bond	S/ 10.00
2	Skebood	S/ 20.00
5	Borradores	S/5.00
1	Cajas de lápiz	S/4.50
2	Cajas de lapiceros	S/18.00
3	Potes de limpia tipo	S/10.50
17	Tijeras	S/17.50
	Total	S/93.50

## 5.7 Cronograma

MES	ABRIL			MAYO		
Tiempo Actividad	1	2	3	2	3	4
“Aprendiendo sobre la Procrastinación”	X					
“Conociendo los hábitos de estudio”		X				
“Mi método de estudio”			X			
“Mi responsabilidad”				X		
“Estableciendo prioridades”					X	
“A Relajarnos ”						X

## 5.8 Sesiones

### PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “HAZLO AHORA”

#### SESIÓN 1: Aprendiendo sobre la Procrastinación

**OBJETIVO:** Sensibilizar e informar sobre la procrastinación, a través de la técnica “Entrenamiento en Resolución de Problemas”

ACTIVIDADES	OBJETIVO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Dinámica de inicio: ensalada de frutas	Integración de los participantes	Los estudiantes deberán formar un círculo. Luego se le asignará a cada estudiante una fruta (papaya, mango, fresa, sandía). El responsable de la dinámica leerá un cuento donde nombrará las diferentes frutas en forma aleatoria y los participantes deberán moverse de su lugar a otro que también sea de la misma fruta que le tocó.	10 minutos	Sillas
Exposición del Tema	Dar conceptos y ejemplos de procrastinación	Los participantes se sentarán en círculo y el facilitador a través de lluvia de ideas dirá: ¿Alguna vez hemos escuchado de procrastinación? ¿Qué es procrastinación Académica? ¿En qué situaciones has procrastinado? ¿Qué actividad frecuentemente has realizado por dejar de hacer tus responsabilidades? ¿Qué consecuencias me ha traído procrastinar?	15 minutos	Sillas Pizarra Tizas Mota

Identificar el problema	Comprender la procrastinación	<p>Los estudiantes permanecerán sentados mientras se le proyecta un video de procrastinación, de 1'30 minutos (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=izUQyi5F0FY">https://www.youtube.com/watch?v=izUQyi5F0FY</a>)</p> <p>Luego se le formulará estas dos preguntas que deberán responder en una hoja que se les proporcionara, se les dará 7 minutos</p> <p>¿Es un problema la procrastinación en mí?</p> <p>¿Cómo me perjudica o perjudicaría la procrastinación en mis estudios?"</p> <p>Posteriormente formarán grupos de 5 personas y brindaran sus respuestas entre ellos. Luego de compartir sus respuestas, escribirán en un papelógrafo un resumen de sus respuestas a las dos preguntas formuladas y un participante la expondrá.</p>	25 minutos	Papelógrafo Plumones Hoja bond cinta
Elaborar mi compromiso	Incentivar el cumplimiento de las responsabilidades académicas.	<p>A cada estudiante se le dará una hoja A5.</p> <p>En la Parte superior se denominará "ME COMPROMETO A". (<i>Anexo 1</i>)</p> <p>El estudiante escribirá a lo que se compromete para mejorar el aplazamiento de sus actividades (procrastinación).</p> <p>En un papelógrafo preparado, todos los participantes colocaran su "compromiso", leyéndolo en voz alta.</p>	15 minutos	Papel Lapiceros Cinta adhesiva Papelógrafo

## SESIÓN 2: Conociendo los hábitos de estudio

**OBJETIVO:** Fomentar la práctica oportuna de hábitos de estudio con la técnica “Entrenamiento en Resolución de Problemas”

ACTIVIDADES	OBJETIVO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Dinámica de inicio: El Teléfono malogrado	Incentivar el trabajo en equipo	Se dividirá en dos grupos de 16 personas. Al primer estudiante de cada fila se le dirá el siguiente trabalengua: <i>“Cuando cuentes cuentos Cuenta cuantos cuentos cuentas”</i> Al final a último alumno dirá que fue lo que entendió. Ganará la fila que acierte la mayor cantidad del trabalengua.	10 minutos	Sillas Pito
Exposición del Tema	Conocer los hábitos de estudio.	El facilitador a través de la técnica “lluvia de ideas”, fomentará la participación de que: ¿Qué son hábitos? ¿Saben que son los hábitos de estudio? ¿Son importantes y porque? ¿Es fácil adquirir hábito de estudio? Se obsequiará un chocolate pequeño como reforzador positivo los que participen.	10 minutos	Chocolatitos Power Point Proyector Laptop
Aprender sobre los hábitos de estudio	Fomentar la praxis de	Formaran grupos de 5 participantes, y se les entregara una lectura titulado “La sorpresa de Andrés” (Anexo 3 )		Papelógrafo Plumones Pizarra

	hábitos de estudio	<p>Luego se reunirán en grupos de 5 alumnos. Cada grupo dispone de 6 minutos para discutir sobre el tema y elegirá un portavoz. Finalmente, cada portavoz expondrá ante el resto de la clase las conclusiones sobre lo que el grupo opina de la forma de estudiar de Andrés.</p> <p>El Facilitador escribirá las conclusiones en un papelógrafo.</p>	20 minutos	Mota
Armando el Rompecabezas	Priorizar actividades por importancia	En grupos de 7 participantes armarán un rompecabezas de una lista de actividades, donde también las colocarán en orden de importancia.	10 minutos	Cinta adhesiva Plumones Papelógrafo



### SESIÓN 3: Mi Método de estudio

**OBJETIVO:** Lograr que los estudiantes hagan uso de los métodos de estudio con el “Entrenamiento en Resolución de Problemas”

ACTIVIDADES	OBJETIVO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Nos miramos con mucha atención.	Concentración	Organizamos a los participantes en dos grupos. Uno de los grupos se debe poner en fila, mientras que el otro grupo los debe observar con detenimiento. Luego el grupo observador debe salir de ambiente por tres minutos.  El grupo de observado deberá hacer cambios de posición y de ropa. Luego el grupo observador deberá descubrir los cambios	10 minutos	Sillas
Aprendemos los Método de estudio	Fomentar la práctica	A los participantes se les proporcionará las siete fases de método de estudio para un estudio eficaz. <ul style="list-style-type: none"><li>• Prelectura</li><li>• Notas</li><li>• Lectura comprensiva</li><li>• Subrayado</li><li>• Esquemas</li><li>• Resumen</li><li>• Memorización</li><li>• Horario de estudio.</li></ul>	15 minutos	Proyector Hojas Lapiceros

Elaborar Horario de actividades.	Organizar y Planificar sus actividades académicas	A los participantes se les pedirá que confeccionen su horario de 7 días. Se le otorgará un tiempo. Luego intercambiará su horario con el compañero del costado. Y ambos harán cambios en los horarios de su compañero con la consigna que prioridad a las actividades académicas.	8 minutos	Hojas Bond Lapiceros Plumones
Leer un cuento sobre las piedras de la vida	Exhortar a los participantes a priorizar actividades	Se le entregará cada participante un cuento titulado “¿cuáles son las piedras grandes en mi vida?”. Lo leerán y posterior se agruparan en grupos de 5, donde en un Papelografo jerarquizaran las prioridades de su vida. <i>(Anexo 2)</i>	15 minutos	Hojas fotocopiadas Papelografo Lapiceros Plumones Cinta adhesiva

#### SESIÓN 4: Mi responsabilidad

**OBJETIVO:** Fomentar la responsabilidad a través del Entrenamiento en Resolución de Problemas.

ACTIVIDADES	OBJETIVO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Dinámica de Inicio: Aposento	Fomentar la participación.	Los participantes deberán estar sentados en círculo. Comienza el juego la persona que está a la izquierda de la silla o sitio vacío, presentándose de la siguiente forma: “Soy... (Se pueden añadir los datos que se acuerden) y quiero que mi aposento sea ocupado por... (Nombre de otra persona del grupo)”. A continuación se indica cómo se quiere que venga: bailando, a la pata coja, sentado, volando etc. La persona nombrada puede necesitar la ayuda de las personas sentadas, si lo considera necesario para poder desplazarse de la forma pedida hasta el sitio vacío. Continúa el juego la persona situada a la izquierda de la silla vacía.	15 minutos	Sillas
Recapitular la responsabilidad.	Fomentar practica de responsabilidad	Se proyectará el video “Diferencias entre persona responsable e irresponsable” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LNjWTtcFLYM">https://www.youtube.com/watch?v=LNjWTtcFLYM</a> de 2’30 minutos. Posteriormente fomentamos la participación y reflexión de los estudiantes sobre el video visto y las siguientes preguntas : <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Asumes y tomas decisiones adecuadas?</li></ul>	10 minutos	Proyector Laptop

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cumples con tus responsabilidades académicas?</li> <li>• ¿Buscas soluciones a los problemas y se asume las consecuencias?</li> <li>• ¿Está consciente de las consecuencias de no ser responsable?</li> </ul>		
Rol playing	Representar las situaciones que con frecuencia somos irresponsables	<p>Se leerá una historia sobre responsabilidad “Un encargo insignificante” (<i>Anexo 4</i>)</p> <p>Se le pedirá que en grupos de 6 representen en que actividades y/o situaciones no cumplen con su responsabilidad y la posible consecuencia de esa conducta.</p>	20 minutos	Hoja bond Plumones
Me comprometo	Reflexión al cumplimiento de compromisos.	<p>En hojas de colores cada participantes escribirá a que se compromete de ahora en adelante con respecto a la responsabilidad académica.</p> <p>En la pizarra se colocara cartulina de colores, donde pegaran la hoja de compromiso, pero antes de ello tendrán que leer en voz alta.</p> <p>Ejemplo: “Yo (<i>nombre y apellido</i>), me comprometo a <i>repasar con anticipación para los exámenes para así evitar jalar algún curso</i>”</p>	10 minutos	Hoja de colores Plumones Lapiceros Cinta adhesiva

## SESIÓN 5: A Autorregularse

**OBJETIVO:** Autorregularnos de manera adecuada a través “Entrenamiento en Resolución de Problemas”.

ACTIVIDADES	OBJETIVO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Dinámica de inicio: Baile por parejas.	Trabajo en equipo.	Todas las personas participantes se reparten por parejas y se unen por la espalda. Si hay un número impar, la que no tiene pareja canta. Mientras, todas las demás se mueven por el espacio de la dinámica con las espaldas en contacto, bailando la canción. Cuando el canto cesa, cada persona busca una nueva pareja y la persona libre busca también la suya. La persona que queda desperejada ahora, es la que comienza de nuevo con el canto.	10 minutos	
Aprendiendo sobre la Autorregulación	Dar conceptos y ejemplos de autorregulación.	El facilitador expondrá sobre la autorregulación: ¿Qué es Autorregulación? ¿En qué situaciones se presenta? ¿En qué nos ayuda o aporta? ¿Por qué es importante? ¿Cómo podemos mejorar? ¿Qué consecuencias hay si no nos autorregulamos académicamente?	15 minutos	Laptop Proyector
Autorregulándonos	Fomentar la concientización de autorregulación	Mediante la técnica lluvia de ideas, se solicita a grupos de 5 participantes que exprese ¿Cuáles son las decisiones que se toman en un día normal de clase? Con las diferentes participaciones se hace una lista en un papelógrafo. En consenso eligen tres situaciones cotidianas y se divide el grupo en tres subgrupos. Cada subgrupo se hace cargo de una de las	15 minutos	Papelógrafo

		situaciones y van a analizar cuáles pueden ser las principales presiones que reciben de las personas que les rodean y que les influyen a tomar decisiones respecto a esa decisión y cuáles son algunos de los mecanismos que utilizan los demás para tratar de convencernos.		
Rol playing	Practicar la autorregulación en situaciones cotidianas.	Planearán una corta dramatización que represente las ideas aportadas. Posteriormente se presenta cada grupo con su dramatización y se cierra la actividad concluyendo que en la toma de decisiones, por más simples y cotidianas que parezcan siempre se debe priorizar las actividades académicas que las de índole social o de entretenimiento, la cual debemos reconocer y manejar adecuadamente, y así autorregularnos.	15 minutos	

## SESIÓN 6: Estableciendo prioridades

**OBJETIVO:** Reflexionar sobre las prioridades de la vida y entender por qué ordenar nuestro tiempo es importante

ACTIVIDADES	OBJETIVO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida	Recordar lo aprendido	Saluda a los participantes, resaltando las ideas fuerza de las sesiones pasadas.	10 minutos	Papeles de colores Plumones Tijeras Cinta adhesiva
Priorizamos lo más importante.	Dar a conocer técnicas de relajación.	Se expone brevemente acerca de qué significa postergar actividades y las repercusiones que tiene en nuestro desempeño (Anexo 5). Seguidamente se presenta la dinámica “Prioridades de las actividades de la universidad” donde redactarán en una lista de mayor a menor prioridad las actividades que tienen frecuentemente (ensayos, examen, exposiciones, entrega de trabajo, etc.), dicho orden les tiene que permitir tener buenos y mejorar los resultados en la universidad.	25 minutos	Sillas Ambiente con poco ruido
Reflexionamos	Reforzar lo aprendido	Se agrupan en grupos de 10 personas y reflexionan acerca de la importancia de establecerse prioridades en la vida y entendieron porque ordenar nuestro tiempo es importante en la vida.	20 minutos	sillas

## SESIÓN 7: A relajarnos

**OBJETIVO:** Conocer las técnicas de relajación y fomentar su aplicación en situaciones de estrés a través de Técnicas de relajación.

ACTIVIDADES	OBJETIVO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Avisos Clasificados	Dar a destacar sus cualidades.	Cada participante recibe una hoja en blanco. Debe escribir un aviso clasificado como en los del diario. Ofreciéndose según sus mejores cualidades. Se ponen los avisos en la pared para que los participantes los puedan leer. Al final, se puede hacer una ronda de conversación en que cada una cuente qué aviso le llamó la atención y puede hacer alguna pregunta al que lo escribió	10 minutos	Papeles de colores Plumones Tijeras Cinta adhesiva
¿Podemos relajarnos?	Dar a conocer técnicas de relajación.	El facilitador menciona los principales requisitos e indicaciones de las técnicas a desarrollar (Técnica de Respiración Diafragmática y Relajación muscular progresiva), tomando en cuenta el procedimiento, el tiempo y la frecuencia de práctica de la técnica.	25 minutos	Sillas Ambiente con poco ruido
Practicar la relajación	Que se relajen a través de la técnica de respiración.	Se pide a los estudiantes despejar el ambiente de trabajo y formar un círculo, el facilitador se ubicará en el centro y desarrollará cada una de las técnicas de relajación junto con los estudiantes. Acto seguido se preguntará a los estudiantes que sintieron al realizar estas técnicas de relajación.	25 minutos	



ANEXO 1

**ME COMPROMETO**

Yo (*tu nombre*).....

Me comprometo  
a.....

...  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ANEXO 2

### “¿CUÁLES SON LAS PIEDRAS GRANDES EN MI VIDA?”

"Un día, un anciano profesor fue llamado como experto para hablar sobre la planificación más eficaz del tiempo a los mandos superiores de algunas importantes empresas norteamericanas. Entonces decidió probar un experimento. De pie, sacó de debajo de la mesa un gran vaso de cristal vacío. A la vez tomó también una docena de grandes piedras que colocó con delicadeza, una por una, en el vaso hasta llenarlo. Cuando ya no se podían meter más, preguntó a los alumnos: « ¿Les parece que el vaso está lleno?», y todos respondieron: « ¡Sí!». Esperó un instante e insistió: « ¿Están seguros?».

Se inclinó de nuevo y sacó de debajo de la mesa una caja llena de gravilla que echó con precisión encima de las grandes piedras, moviendo levemente el vaso para que se colara entre ellas hasta el fondo. « ¿Está lleno esta vez el vaso?», preguntó. Más prudentes, los alumnos comenzaron a comprender y respondieron: «Tal vez aún no». « ¡Bien!», contestó el anciano profesor. Se inclinó de nuevo y sacó esta vez un saquito de arena que, con cuidado, echó en el vaso. La arena relleno todos los espacios que había entre las piedras y la gravilla. Así que dijo de nuevo: « ¿Está lleno ahora el vaso?». Y todos, sin dudar, respondieron: « ¡No!». En efecto, respondió el anciano, y, tal como esperaban, tomó la jarra que estaba en la mesa y echó agua en el vaso hasta el borde.

Se inclinó de nuevo y sacó de debajo de la mesa una caja llena de gravilla que echó con precisión encima de las grandes piedras, moviendo levemente el vaso para que se colara entre ellas hasta el fondo. « ¿Está lleno esta vez el vaso?», preguntó. Más prudentes, los alumnos comenzaron a comprender y respondieron: «Tal vez aún no». « ¡Bien!», contestó el anciano profesor. Se inclinó de nuevo y sacó esta vez un saquito de arena que, con cuidado, echó en el vaso. La arena relleno todos los espacios que había entre las piedras y la gravilla. Así que dijo de nuevo: « ¿Está lleno ahora el vaso?». Y todos, sin dudar,

respondieron: « ¡No!». En efecto, respondió el anciano, y, tal como esperaban, tomó la jarra que estaba en la mesa y echó agua en el vaso hasta el borde.

En ese momento, alzó la vista hacia el auditorio y preguntó: « ¿Cuál es la gran verdad que nos muestra ese experimento?». El más audaz, pensando en el tema del curso (la planificación del tiempo), respondió: «Demuestra que también cuando nuestra agenda está completamente llena, con un poco de buena voluntad, siempre se puede añadir algún compromiso más, alguna otra cosa por hacer».

«No –respondió el profesor–; no es eso. Lo que el experimento demuestra es otra cosa: si no se introducen primero las piedras grandes en el vaso, jamás se conseguirá que quepan después». Tras un instante de silencio, todos se percataron de la evidencia de la afirmación. Así que prosiguió:

« ¿Cuáles son las piedras grandes, las prioridades, en su vida? ¿La salud? ¿La familia? ¿Los amigos? ¿Defender una causa? ¿Llevar a cabo algo que les importa mucho? Lo importante es meter estas piedras grandes en primer lugar en su agenda. Si se da prioridad a miles de otras cosas pequeñas (la gravilla, la arena), se llenará la vida de nimiedades y nunca se hallará tiempo para dedicarse a lo verdaderamente importante.



Así que no olviden plantearse frecuentemente la pregunta: “¿Cuáles son las piedras grandes en mi vida?” y situarlas en el primer lugar de la agenda». A continuación, con un gesto amistoso, el anciano profesor se despidió del auditorio y abandonó la sala".

### ANEXO 3

#### LA SORPRESA DE ANDRÉS

Andrés es un alumno de 4º de Secundaria. Hasta ahora su rendimiento ha sido normal, sin sobresalientes aunque sin suspensos. Sin embargo, en la primera evaluación de este curso ha desaprobado 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; constantemente pasa mucho tiempo en las redes sociales (Facebook, chat, Instagram, etc.), otros jugando juegos en línea con amigos del ciberespacio, 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 la sala con la T.V. encendida, otro tumbado en la cama y hay días que estudia en su habitación, la cual parece un salón de juego; hay de todo: desde PlayStation, o la Tablet donde tiene también juegos de competencia.

En clase ha elegido la última fila para así poder hacer lo que quiera sin que se enteren los profesores o las profesoras. Cuando le anuncian una revisión, fotocopia los apuntes de los compañeros y así va “tirando”. Se queja de que el estudio es difícil: 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 vuelva a desaprobado.

## ANEXO 4

### UN ENCARGO INSIGNIFICANTE

El día de los encargos era uno de los más esperados por todos los niños en clase. Se celebraba durante la primera semana del curso, y ese día cada niño y cada niña recibía un encargo del que debía hacerse responsable durante ese año. Como con todas las cosas, había encargos más o menos interesantes, y los niños se hacían ilusiones con recibir uno de los mejores. A la hora de repartirlos, la maestra tenía muy en cuenta quiénes habían sido los alumnos más responsables del año anterior, y éstos eran los que con más ilusión esperaban aquel día. Y entre ellos destacaba Rita, una niña amable y tranquila, que el año anterior había cumplido a la perfección cuanto la maestra le había encomendado. Todos sabían que era la favorita para recibir el gran encargo: cuidar del perro de la clase. Pero aquel año, la sorpresa fue mayúscula. Cada uno recibió alguno de los encargos habituales, como preparar los libros o la radio para las clases, avisar de la hora, limpiar la pizarra o cuidar alguna de las mascotas. Pero el encargo de Rita fue muy diferente: una cajita con arena y una hormiga. Y aunque la profesora insistió muchísimo en que era una hormiga muy especial, Rita no dejó de sentirse desilusionada. La mayoría de sus compañeros lo sintieron mucho por ella, y le compadecían y comentaban con ella la injusticia de aquella asignación. Incluso su propio padre se enfadó muchísimo con la profesora, y animó a Rita a no hacer caso de la insignificante mascotilla en señal de protesta. Pero Rita, que quería mucho a su profesora, prefería mostrarle su error haciendo algo especial con aquel encargo tan poco interesante: – Convertiré este pequeño encargo en algo grande –decía Rita. Así que Rita investigó sobre su hormiga: aprendió sobre las distintas especies y estudió todo lo referente a su hábitat y costumbres, y adaptó su pequeña cajita para que fuera perfecta. Cuidaba con mimo toda la comida que le daba, y realmente la hormiga llegó a crecer bastante más de lo que ninguno hubiera esperado... Un día de primavera, mientras estaban en el aula, se abrió la puerta y apareció un señor con aspecto de ser alguien importante. La profesora interrumpió la clase con gran alegría y dijo: – Este es el doctor Martínez. Ha venido a contarnos una noticia estupenda ¿verdad? – Efectivamente. Hoy se han publicado los resultados del concurso, y esta clase ha sido seleccionada para acompañarme este verano a un viaje por la selva tropical, donde investigaremos todo tipo de insectos. De entre todas las escuelas de la región, sin duda es aquí donde mejor habéis sabido cuidar la delicada hormiga gigante que se os encomendó. ¡Felicidades! ¡Seréis unos ayudantes estupendos! Ese día todo fue fiesta y alegría en el colegio: todos felicitaban a la maestra por su idea de apuntarles al concurso, y a Rita por haber sido tan paciente y responsable. Muchos aprendieron que para recibir las tareas más importantes, hay que saber ser responsable con las más pequeñas, pero sin duda la que más disfrutó fue Rita, quien repetía para sus adentros "convertiré ese pequeño encargo en algo grande".

Autor: Pedro Pablo Sacristán

## ANEXO 5

### ESTABLECIENDO PRIORIDADES

Se refiere a las acciones encaminadas postergar o evitar la realización de una actividad en el tiempo especificado. Generalmente está acompañada de excusas que justifican dichas acciones.

Los estudiantes aplazan o postergan sus actividades académicas, reemplazando por actividades más placenteras o que no significan mucho esfuerzo,

Es un hábito negativo que influye que los estudiantes tengan un desempeño inadecuado y no alcancen sus metas. Es el componente principal de la procrastinación académica, es decir son las conductas observables de los estudiantes.

Las consecuencias que genera la postergación de actividades son:

- Niveles altos de ansiedad; representa constantes estados de inquietud, con presencia de temores, respuestas fisiológicas (sudoración, aumento del ritmo cardiaco), problemas de salud, etc.
- Pérdida de confianza en uno mismo; el estudiante tiene una valoración negativa de sus habilidades y capacidades, por lo que cree no poder desempeñarse de manera eficiente.
- Produce insatisfacción y sentimiento de culpa; los constantes resultados negativos en su rendimiento y llamados de atención, genera un estado de malestar psicológico en el estudiante.
- Bajo rendimiento académico; el cual se da porque el estudiante no logra cumplir con los objetivos de los cursos, es decir no presenta tareas, monografías, no estudia para los exámenes, por ende, su rendimiento es bajo.
- Genera problemas con los docentes y familiares; al no cumplir con sus responsabilidades los docentes y padres tienen a llamar la atención lo que genera un conflicto constante con el estudiante.
- Impide que el estudiante alcance sus objetivos propuestos; esto se da porque el estudiante no desempeña sus actividades de manera eficiente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Educación y Psicología de la USIL*, 1 (2), 57 – 82
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159-177.
- Alonso, J. (1995). Motivación y aprendizaje en el aula. *Cómo enseñar a pensar*. Madrid: Santillana.
- Baker, L. (1979). Metacognition, comprehension monitoring, and the adult reader. *Educational Psychology Review*, 1, 3-38.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57–74.
- Baptista, P., Hernández, R. y Fernández, C.(2014).*Metodología de la investigación*.
- Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*.
- Bertoni, E. (2005). El estudiante universitario: una aproximación al perfil de ingreso. Comision Sectorial de Enseñanza.
- Binder, L. (2000). The effects of an academicprocrastinationtreatment onstudentprocrastinationandsubjectivewell-being.Tesis de maestría no publicada. Ottawa: Carleton University.

- Blunt, A. (1998). Task aversiveness and procrastination: A multidimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects(Tesis doctoral no publicada). Carleton University, Canadá.
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. (Tesis de maestría) University of Guelph, Ontario.
- Cardona, V. (2015). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquía. (Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquía).
- Carranza, R., y Ramirez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios, Apuntes universitarios. Pág. 95–108.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior.
- Choi, J., & Moran, S. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149,195-212. doi: 10.3200/SOCP.149.2.195-212
- Clariana, M., Gotzens, C., del Mar Badia, M. & Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2), 737–754.
- Ellis, A. &Knaus, W. J. (1977). *Overcomingprocrastination*.Nueva York:SignetBooks



- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97 –110.
- Ferrari, J.R, Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R., Díaz-Morales, J.F., O’Callaghan, J., Díaz, K. & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 458-464.
- García, Agoiia, Ramirez y Jiménez (2008) *Hábitos de trabajo en el entorno laboral*. Madrid: Mc Graw Hill
- 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*. Vol. 124, N°. 2. PP. 1-12.
- Mansilla M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Investigación En Psicología*, 3(2), 106 116.
- McCown, W., Ferrari, J., y Johnson, J. (1991). Dilación Rasgo en los hijos adultos autodenominados de bebedores excesivos: un estudio exploratorio. En: *Revista de Personalidad y Conducta Social*, 4(6), pp. 147-151. DOI: 0301.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la Procrastinación en estudiantes Universitarios (Tesis Doctoral)*. Departamento de Psicología Evolutiva y de Educación, España.
- Recchioni, L. ; González, A.; González, M. ; Camisassa, E.. (2014). *Análisis de la Postergación de Tareas en Alumnos Universitarios.. Revista “Aportes Científicos en PHYMATH ISSN 1853-9866 (CD-ROM); ISSN 2313-9455 , Volumen 5, 21.*

- Peñacoba, C. & Moreno, B. (1999). La escala de estresores universitarios (EEU). Una propuesta para evaluar el estrés en grupos de poblaciones específicas. *Ansiedad y Estrés*, 5(1), 61-78.
- Pintrich, P. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. En Boekaerts, M., Pintrich, P. Zeidner, M. (Eds.). *Handbook of Self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35, 1167-1184. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00326-4
- Scharager, J. 2001. Muestreo probabilístico. Metodología de la investigación para las ciencias sociales. Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago de Chile. 3 p.
- Shouwenburg, H., Lay, C., Pychyl, T., & Ferrari, J. (2004). Counseling the procrastinator in Academic Settings. Washington D.C: American Psychological Association.
- Sirois, F. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115- 128.
- Solomon, L., y Rothblum , E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive- behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. De Barcelona: Fontanella.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 48, pp. 826-934.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), pp. 65-94.

- Tuckman, B.W. (1990). Group versus goal-setting effects on the self-regulated performance of students differing in self-efficacy. *Journal of Experimental Education*, 58, 291-298.
- Paz, A., Aranda, R., Navarro, M. Delgado, H. & Sayas, Y. (2014). Representaciones mentales sobre la Procrastinación en estudiantes de Psicología de la UNMSM. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 17(3) , 2014.
- Pychyl, T. A., & Simpson, W. K. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47, 906-911.
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59
- Urban, T. (2012). Inside the mind of a master procrastinator [Archivo de video]
- Valle, A., Núñez J., Cabanach, R., González-Pienda, J., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R. & Muñoz-Cadavid, M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, 20(4), 724-731.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, pp. 1401-1418.
- Vara, A. (2012). *Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa*. Lima.

- Wambach, Catherine; Hansen, Gretchen and brotHen, Thomas. Procrastination, personality and performance. En: National Association for Development Education (NADE). Selected Conference Paper; 2001: 7, pp. 63-67.
  
- Wolters (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self –regulación de perspectiva. Revista de educación Psicológica, 95(1): 179-187.

**ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

**Autor: Deborah Ann Busko (1998) / Adaptación: Óscar Alvarez**

Nombre \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: F M

Universidad \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

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

## ANEXO 7



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 24%**

Date: martes, julio 03, 2018

Statistics: 5205 words Plagiarized / 15149 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL Trabajo Académico de Suficiencia  
Profesional en Psicología Procrastinarian académica en estudiantes universitarios  
de quinto ciclo de la carrera de psicología de una universidad de Lima  
Metropolitana Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología  
Presentado por: Autor.

Bachiller Tuesta Choque, Jessica Lima - Perú 2018 DEDICATORIA  
AGRADECIMIENTOS PRESENTACIÓN Señores miembros del Jurado: En  
cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la  
Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016,  
expongo ante ustedes mi investigación titulado "Procrastinación académica en  
estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una  
universidad de Lima Metropolitana" bajo la modalidad de TRABAJO DE  
SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de  
licenciatura.

Por el cual espero que este trabajo de investigación sea evaluado y aprobado.  
Atentamente, Jessica Tuesta Choque