

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad
privada de Lima – Cercado

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Ximena Novoa Franco

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

A mis padres, por estar presentes en mi desarrollo personal y profesional.

A mis tíos, por su apoyo incondicional.

Finalmente, a mi abuelito Ezequiel, que guía mis pasos desde el cielo.

AGRADECIMIENTO

A Dios por su inmenso amor, permitiéndome culminar una de mis metas. A mi alma mater la Universidad Inca Garcilaso de la Vega y a la plana docente por todo su conocimiento y enseñanzas a lo largo de estos años de aprendizaje continuo.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado, ante ustedes presento la tesis titulada “Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - Cercado”, con la finalidad de determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega para la obtención del Título Profesional de Licenciado en Psicología.

La Autora

Bachiller Ximena Novoa Franco

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
Capítulo I: Planteamiento Del problema	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	23
1.3. Objetivos	23
1.4. Justificación e importancia	23
Capítulo II: Marco Teórico	25
2.1. Antecedentes	25
2.1.1. Internacionales	25
2.1.2. Nacionales	28
2.2. Bases teóricas	31
2.2.1. Conceptualización	31
2.2.2. Reseña histórica de la procrastinación	31
2.2.3. Tipos de procrastinación	32

2.2.4.	Factores motivacionales de la procrastinación	34
2.2.5.	Dimensiones de la procrastinación académica	35
2.2.6.	Modelos teóricos de la procrastinación	35
2.3.	Definición conceptual	38
2.3.1.	Procrastinación	38
2.3.2.	Procrastinación académica	38
2.3.3.	Autorregulación académica	39
2.3.4.	Postergación de actividades	39
2.3.5.	Estudiante universitario	39
2.3.6.	Universidad privada	39
Capítulo III: Metodología		40
3.1.	Tipo y diseño de investigación	40
3.2.	Población y muestra de estudio	41
3.2.1.	Población	41
3.2.2.	Muestra	41
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	41
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	43
3.4.1.	Ficha técnica	43
3.4.2.	Adaptación	43
3.4.3.	Validez	44
3.4.4.	Confiabilidad	44
3.4.5.	Baremos	45

Capítulo IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados	47
4.1. Procesamiento de los resultados	47
4.2. Presentación de los resultados	48
4.2.1. Características de la muestra	48
4.2.2. Análisis de la variable	49
4.3. Análisis de del resultado	55
4.4. Conclusiones	57
4.5. Recomendaciones	58
Capítulo V: Programa de Intervención	59
5.1. Nombre del programa	59
5.2. Justificación del problema	59
5.3. Estableciendo objetivos	60
5.3.1. Objetivo general	60
5.3.2. Objetivos específicos	60
5.4. Sector al que se dirige	60
5.5. Establecimiento de conducta problema	60
5.6. Metodología de intervención	60
5.7. Instrumentos	61
5.8. Cronograma de actividades	62
5.9. Desarrollo de actividades	63
Referencias bibliográficas	79

Anexos

Anexo N° 1.	Matriz de consistencia	84
Anexo N° 2.	Carta de presentación a la institución educativa superior	86
Anexo N° 3.	Escala de Procrastinación académica	87
Anexo N° 4.	Carta de compromiso del estudiante	88
Anexo N° 5.	Print de porcentaje de plagio en Plagius – Detector	89
Anexo N° 6	Print de aceptación del asesor	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1.	Operacionalización de la variable	42
Tabla N° 2	Interpretación de los puntajes de postergación de actividades	45
Tabla N° 3.	Interpretación de los puntajes de Autorregulación académica	45
Tabla N° 4	Baremos del instrumento de medición	46
Tabla N° 5.	Distribución de la muestra según edades	48
Tabla N° 6.	Distribución de la muestra según género	48
Tabla N°7.	Distribución de la muestra según ciclo académico	49
Tabla N°8.	Medidas estadísticas descriptivas pertenecientes a la variable estudio – Procrastinación Académica	49
Tabla N° 9.	Resultados del Nivel de Procrastinación académica	50
Tabla N°10.	Resultados del Nivel de la Dimensión Autorregulación Académica	51
Tabla N° 11.	Resultados del Nivel de la Dimensión Postergación de Actividades	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1.	Resultado del Nivel de Procrastinación académica	51
Figura N° 2.	Resultado del Nivel de la dimensión autorregulación académica	52
Figura N° 3.	Resultado del Nivel de la dimensión postergación de actividades	54
Figura N° 4.	Ciclo de la autorregulación	77

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo primordial determinar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima - Cercado. El método que se utilizó fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, con un corte transversal, la muestra es de tipo censal y estuvo conformada por 120 estudiantes universitarios de edades entre 17 a 48 años de ambos sexos de los primeros ciclos 3ero y 4to. Para ello se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Domínguez, Villegas & Centeno (2014), adaptada en estudiantes universitarios de lima. Lo hallado en esta investigación determina que la mayor parte de los estudiantes universitarios se encuentran en un nivel alto (61.6%) de procrastinación académica, en lo que respecta a las dimensiones de la prueba, se encuentra como la autorregulación académica obtuvo un nivel medio (48.3%), seguido de la dimensión postergación de actividades con un nivel alto (77.5%).

Palabras claves: *Procrastinación, universitarios, procrastinación académica, autorregulación académica, postergación de actividades.*

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the level of academic procrastination in university students of a Private University of Lima - Cercado. The method used was a descriptive type, with a non-experimental design, with a cross section, the sample is census-type and was composed of 120 university students aged 17 to 48 years of both sexes of the first cycles 3 and 4th For this, the Academic Procrastination Scale of Dominguez, Villegas & Centeno (2014) was used, adapted for university students in Lima. Findings in this research determine that most university students are at a high level (61.6%) of academic procrastination, in terms of the dimensions of the test, it is found that academic self-regulation obtained a medium level (48.3%), followed by the postponement dimension of activities with a high level (77.5%).

Keywords: *Procrastination, university, academic procrastination, academic self-regulation, postponement of activities*

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años se ha visto un incremento de investigaciones relacionado a la procrastinación académica, en la actualidad afecta en mayor proporción a los jóvenes estudiantes universitarios a nivel mundial, siendo este un tema de preocupación por las consecuencias que trae consigo tanto físicas como psicológicas. Es asombroso como las personas muestran esta conducta cuando el tiempo se acorta y debe presentar un trabajo.

La procrastinación también denominada dilación, comienza en la etapa escolar en donde los estudiantes van arrastrando dicha conducta hasta llegar a la universidad presentando bajo rendimiento académico demostrando la falta de capacidad de organización de tiempo y procesos cognitivos, además es la tendencia a postergar actividades que deben ser realizadas en un tiempo determinado. Pueden experimentar frustración dirigiendo su atención a otras actividades superficiales generándole satisfacción desviándose de sus metas establecidas.

En la realización de esta investigación se han preparado cinco capítulos, en el capítulo I, se tocará la problemática de la procrastinación describiéndola desde un punto de vista internacional, nacional y local; también se plantea el problema principal, objetivo general y específico, además se formula la justificación e importancia del tema a investigar.

En el segundo capítulo se aprecia los antecedentes internacionales y nacionales relacionadas a la procrastinación académica; se definen las bases teóricas, reseña histórica de la procrastinación, tipos, factores motivacionales, dimensiones de la variable en estudio, modelos teóricos y definición conceptual.

En el tercer capítulo veremos la metodología siendo de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo donde el diseño es no experimental de corte transversal donde las variables no han sido manipuladas observando las conductas de los estudiantes en su contexto natural, la muestra censal está conformada por aproximadamente 120 estudiantes; se incluye la identificación de la variable su

operacionalización que se observara en la tabla N°1 y la adaptación de la escala de procrastinación y el procedimiento de recolección de datos.

En el cuarto capítulo se dará a conocer los resultados logrados en la investigación donde se determinó el nivel de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima – Cercado, realizando el análisis estadístico, la discusión de resultados como también las conclusiones y recomendaciones.

Por último, en el quinto capítulo tiene como finalidad realizar un programa de intervención, ideal para disminuir aquellos resultados desfavorables, brindando soluciones óptimas.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La procrastinación Académica según Álvarez, (2010) es la tendencia a postergar o dejar para después actividades que deben ser realizadas al momento, perdiendo la esencia de la importancia de las actividades planificadas. En la actualidad se ha visto un gran incremento de la procrastinación a nivel mundial, que no solo afecta escolares sino también a las nuevas generaciones como los jóvenes universitarios que ingresan por primera vez a una universidad. Llevar una vida universitaria no es fácil, debido al constante nivel de exigencias y adaptación del propio estudiante a una nueva etapa, en la cual forjara sus proyectos y metas.

A nivel Internacional

En el ámbito internacional la procrastinación se ve presente. El columnista Torrez, (2016) publicó en el diario El País versión americana un artículo titulado “El peligro de procrastinar antes de los exámenes finales”, en donde en tiempo de exámenes finales o de entrega de trabajos, cualquier justificación es válida para postergar la realización de actividades académicas, el pensar “lo hare más tarde” o “si duermo, me sentiré con mayor ánimo para estudiar” parecen ser inofensivos, pero no lo son, según expertos alertan que puede estar convirtiéndose en un procrastinador en retrasar frecuente una actividad por temor a fracasar en el camino, esta acción conlleva a experimentar sentimientos de culpa y ansiedad en el estudiante.

En dicha nota entrevistaron, a la profesora Marcela Paz Gonzales, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) de Madrid, asegurando que el 50% de jóvenes estudiantes de ambos sexos se ven afectados por este hábito, posteriormente publicó un artículo en el 2013 denominado *¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la procrastinación*

académica?, mencionando que muchos de los procrastinadores son personas perfeccionistas que siempre están en búsqueda de no fracasar en actividades del cual no tienen un éxito garantizado, al no lograr sus metas planteadas perciben el mundo demasiado exigente y hostil, llegando a desvalorizarse con calificativos como “ soy un estúpido”, “tendría que ser capaz de realizar toda esa tarea” en lugar de buscar una solución, recalca que los jóvenes de hoy son de satisfacción inmediata debido a que no han aprendido a frustrarse, esto se debe a que los padres le han brindado todo siempre sin necesidad de esforzarse en conseguirlo.

En el High Performance Institute, (2017) de Estados Unidos tiene a su cargo un blog en el cual el Dr. Timothy A. Pychyl profesor de la Universidad de Carleton de Ottawa publicó una nota denominada “Cómo dejar de procrastinar ahora”, ha estudiado por más de 20 años la procrastinación, menciona la existencia de un vínculo entre la procrastinación y como alcanzar nuestro potencial más elevado en la vida donde una de las claves que se interponen en el camino de nuestra motivación y energía es la dilación. A menudo se piensa que es al revés, que postergamos por falta de motivación y energía esto es una calle de doble vía.

Del mismo modo las frases que fascinaron al escritor son “no tengo ganas”, “yo no quiero” y “me sentiré más cómodo al hacerlo mañana” lo impulsaron al Grupo de Investigación de la Procrastinación. Prefiere comenzar con la cual considera una de las cosas clave que se interponen en el camino de alcanzar nuestro potencial: no poder comenzar, esto se convierte en un espiral descendiente de procrastinación.

El autor manifiesta, quien no se ha paralizado frente a una tarea o ha tenido la intención de hacer algo, pero cuando está a punto da preferencias a cualquier cosa la mayoría de personas han experimentado eso alguna vez en su vida, esto es un momento crucial si queremos tener éxito. Durante las investigaciones que realizó a lo largo de los años donde utilizó una técnica de muestreo de experiencia, aprendieron sobre la evasión de tareas, cuando los estudiantes se enfrentan a una tarea difícil,

aburrida o frustrante experimentan emociones negativas. Como cree que lidian esas emociones los estudiantes, postergando las tareas de esa forma también evita las emociones negativas al menos por el momento. Un punto clave es que la procrastinación no es un problema de gestión de tiempo esto es relativo, la procrastinación en si es un problema de manejo de emociones.

Tal como se mencionó antes en sus investigaciones los participantes que evitan sus tareas o las postergan, perciben sus tareas como estresantes, cuando llega la hora de entrega de trabajos la mayoría con mucho esfuerzo después de la presión del tiempo y el estrés fueron calificados con notas bajas, a la semana siguiente la realización de tareas cambiaron fueron percibidas menos estresantes, uno de los comentarios de los participantes fue “hubiera comenzado antes, podría haber realizado un mejor trabajo con más tiempo” esto contrarresta a lo que dijeron la primera semana “queda mucho tiempo”, “no tengo ganas” y “lo hare después”. Para finalizar, la ciencia psicológica demostró que cuando se progresa con un objetivo, alimenta nuestro bienestar y nuestra motivación, ciertamente esta es la estrategia del autor para impulsar y avanzar hacia sus objetivos.

El Mercurio, (2018) diario Chileno publicó una nota denominada “Todo a última hora”, manifiesta que desde un punto de vista técnico, el dejar de hacer lo que debemos hacer mientras nos distraemos se llama procrastinación, el escritor estadounidense Mark Twain lo explico en una frase “No dejes para mañana lo que puedes hacer ahora” es un drama universal, se puede explicar solo con ejemplos locales tales como: el tumulto de gente en las tiendas comprando regalos el mismo día de noche buena, o comprar el uniforme una semana después de haber comenzado las clases escolares. Muchos años de investigación incluso décadas han relacionado la impulsividad como el talón de Aquiles del ser humano.

Así mismo, lo explica Piers Steel citado en El mercurio, (2018) en su libro “La ecuación de la procrastinación”, las personas más impulsivas presentan dificultades para autocontrolarse y tienden a aplazar. ¿Qué se

puede hacer al respecto? Según las iniciativas en educación han optado por inculcar la autorregulación en los estudiantes, debiendo actuar en el momento indicado. Una educación temprana de calidad ayuda al desarrollo del cerebro, específicamente en la corteza prefrontal, sabiendo que en el futuro la persona contenga sus arrebatos tomando buenas decisiones evitando procrastinar.

A nivel Nacional

Tomando en cuenta a nuestro país, la procrastinación es una tendencia que también afecta a la población peruana universitaria en un reencuentro de artículos de conocidas revistas, como lo es Caretas, (2014) con el artículo titulado “Dejar para mañana”, cuando la postergación de nuestras actividades toma otro rumbo, ya no estamos frente a una inofensiva flojera sino a un desorden de la conducta que los psicólogos han denominado procrastinación. Así mismo se entrevistó a la psicóloga Karen Díaz, investigadora de la Universidad Pontificia Católica del Perú, quien lo define en tener la intención de hacer algo y no hacerlo a pesar de las consecuencias negativas que puede generar no hacer dicha actividad, explica que en esa postergación la persona sufre, se pone ansiosa y se deprime, tiene un efecto negativo en el auto concepto, en pocas palabras en lo que piensan de él.

La psicóloga manifiesta, que en muchos casos el procrastinador ha desarrollado este hábito y ha tenido éxito, de cierta forma ha sido retroalimentado, para ellos la ansiedad es fuente de inspiración, estudios demostraron que no se produce nada mejor a último minuto; en otros casos la persona padece una dificultad cognitiva para organizarse. Este desorden no está codificado como una enfermedad, pero puede ir de la mano con algunos tipos de trastornos.

Para culminar, asevera que el 70% de universitarios son procrastinadores situacionales en un nivel leve, recaen solo en contextos determinados. Da la curiosidad que los cachimbos lo son menos por estar a la moda de la universidad, en todo lima el 13% son procrastinadores crónicos. Esta situación pasa desapercibida en el nivel social o

simplemente los califican de flojos una forma de evitar eso es realizar las tareas paulatinamente o saber identificar el hábito y optar por un tratamiento.

Fundación Universia Perú, (2015) publicó un artículo titulado “Que es la procrastinación” donde la define como el hábito propio de los millennials que prefieren dejar sus obligaciones a un lado constantemente de forma consciente. Mencionan dos patrones de procrastinación que se dividen en categorías: Funciones de manutención: cuando se postergan rutinas cotidianas, las personas suelen ser ineficientes y desorganizadas. Funciones de autodesarrollo: cuando se postergan por problemas de índole personal tales como vicios adquiridos o relaciones judiciales.

No obstante, recalcaron que las personas que tienen el hábito de procrastinar presentan características tales como, baja confianza luchan día a día con su baja autoestima llegan a plantearse metas, pero conforme avanzan se sienten incapaces de alcanzarlas, saturación se angustian con facilidad y demandan mucho tiempo tratando de justificarse, tiempo que podría ser invertido en la realización de sus actividades, victimas suelen cuestionarse por qué no logran los mismos resultados que sus compañeros, experimentando frustración al pensar cuales son las razones reales de su ineficiencia, por ultimo está el perfeccionismo la persona al tener expectativas altas, las actividades se convierten en una ardua tarea siendo muy meticuloso al realizarlas.

Soria, (2018) columnista de la revista Hola público un artículo denominado “Procrastinar es bueno para la creatividad”, es una actitud que pasa desapercibido entre la rutina significa no hacer caso al famoso dicho “lo que puedes hacer hoy, no lo dejes para mañana”. De forma general, esa actitud procrastinadora se percibe como un impedimento para avanzar y vivir sin temores en el trabajo o uno doméstico. La procrastinación se asocia a cierta pereza, aunque no se manifieste de forma consciente; pero ¿y si procrastinar fuera positivo? Según Jihae Shin citado en Soria, (2018) investigadora de la Universidad de Wisconsin (EE. UU) menciona, procrastinar no tiene que ser una respuesta negativa al

subconsciente se trata de una petición de nuestro estado de ánimo para ser más productivos y creativos.

Por ello Shin citado en Soria, (2018) realizó un experimento con una serie de voluntarios, a los que pidió entregar una cantidad de ideas para un proyecto ficticio. A un grupo se les pidió que comenzaran de inmediato, y al otro se les dio un plazo, dándole tiempos en actividades de ocio que no tenían relación con la tarea. Según Shin, las ideas que entregó el equipo procrastinador tuvieron mejores resultados siendo creativos que el grupo que comenzó de inmediato. Shin explica que las tareas muy rígidas, no permiten que la mente se abra a nuevos enfoques replanteando y creando elementos esto puede ayudar a potenciar nuestra creatividad.

Para finalizar se menciona otro enfoque en el artículo muy similar al de Shin y es Adam Grant citado en Soria, (2018) profesor de Psicología de la Universidad de Pensilvania (EE. UU), ha considerado un procrastinador, quiere decir que pretende finalizar las tareas incluso antes del plazo, actuando de forma inversa; sin embargo, trató de experimentar que era ser un procrastinador artificial y saber qué era lo que se estaba perdiendo. Descubrió que al aplazar las tareas al máximo dándose tiempo para pensar y dejar llevarse por las musas, una vez que los procrastinadores inician un trabajo no pierden el tiempo para replantear cosas, según Grant, su experiencia procrastinado le ayudó a quebrar el encanto que lo convertía en un robot y se dotó de creatividad ese es el gran premio de la procrastinación.

A nivel Local

El diario la Republica, (2013) en su artículo titulado “Las cosas que no queremos hacer” entrevistó al psicólogo Rafael Busto de la Universidad Católica sede Sapientiae (UCSS), menciona que decir “*la próxima semana que viene comienzo la dieta*” y “*el lunes comienzo el gym*” son indicadores inofensivos, la procrastinación lo experimentan hombres y mujeres de diferentes edades no tiene un parámetro.

Por otro lado, recalco que no es una condición patológica que requiera diagnóstico, medicación, ni tratamiento a largo plazo, le puede ocurrir a cualquier persona, se da anotar cuando no quiere realizar una actividad, ya sea porque no es de su agrado, no tiene ganas o simplemente prefiere priorizar otras cosas o actividades. La motivación juega un rol importante menciona el especialista, está relacionado con el acto de elegir qué es lo más natural en el ser humano. Para Busto citado en La república, (2013) en los últimos años recién se ha venido a tocar ese tema en los libros antiguos casi no se menciona esa palabra, debido a que no es una patología, se puede realizar un par de técnicas y mostrar fuerza de voluntad.

Concluye, que el primer paso es darse cuenta del problema y tomar medidas de realizar dicha actividad si o si teniendo determinación, otra técnica es avanzar de poco a poco con intervalos de descanso, dicha actividad que le cuesta trabajo realizar, los escolares son los primeros en llegar a procrastinar.

El diario Comercio, (2016) realizó una nota denominada “Así piensan quienes no pueden evitar procrastinar” sobre Tim Urban conocido por su blog en “Wait But Why” en la que se hablan sobre diversos temas actuales, en YouTube colgó un video “Así piensan quienes no pueden evitar procrastinar”, el blogger explico, que nosotros tenemos una parte racional que nos ayuda alcanzar nuestras metas y objetivos, pero en el cerebro de un procrastinador usa la metáfora de un mono de la gratificación instantánea no es a quien desearía que tome el timón a la hora de tomar decisiones, no tiene memoria del pasado ni el futuro solo está en el presente, le gusta lo fácil y divertido, haciendo a un lado a la parte racional, lo que nos hace diferentes de los animales es la parte racional que todos tenemos quien es el que debe tomar las decisiones y analizar lo que puede pasar en el futuro. Se le escucha en una parte del video decir “Estamos en una civilización avanzada, y el mono no sabe qué es eso”, es ahí cuando aparece otro componente en el cerebro, el motor de decisiones racionales, que permite hacer cosas que otros animales no pueden, como adelantarnos en visualizar el futuro.

Por ultimo hace mención, que el procrastinador en su cerebro tiene un patio oscuro, donde se realiza todo tipo de actividad de ocio, pero el ambiente se siente pesado lleno de culpa, ansiedad y odio por uno mismo, es ahí cuando el mono sale del timón a una zona azul menos placentero donde ocurre realmente las cosas importantes. Menciona que el procrastinador tiene un ángel que vela por el en los momentos más terribles llamado monstruo del pánico, este solo se despierta cuando se acerca la entrega de algún trabajo o examen, logrando que el mono huya tomando el timón del motor de decisiones racionales. Al culminar da a entender que todos postergamos algo en la vida, pero debemos ser consciente del mono de la gratificación instantánea, evitar dejar todo a última hora esperando que aparezca el monstruo del pánico a salvarnos.

El diario Gestión, (2018) publicó un artículo denominado “El truco de los cinco minutos para combatir la procrastinación”, brinda una alternativa de cómo evitar esa tendencia ya que todos son víctimas de la procrastinación, en que consiste ese truco básicamente en una página web que controla el tiempo que puedes dedicarle a una actividad ya sea cinco minutos aumentando la motivación en la persona por querer avanzar hasta que termine dicho tiempo, esta táctica es muy parecida a lo que los psicólogos llaman “coste de una actividad”, incluye los costes emociones, los costes de oportunidad y los costes de esfuerzo, según refiere la motivación aumenta conforme estos costes disminuyen, la incógnita es porque las personas continúan después de pasar los 5 minutos asignados se va deber a las expectativas que tenga sobre la actividad que realizan y de cómo se sienten durante todo el proceso.

El lugar donde se realizará la investigación es la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, se encuentra ubicado en Cercado de Lima, ha sido pionera en el Perú por la carrera de Psicología, ha desarrollado congresos internacionales e nacionales de Psicología. Cuenta con más de 1000 estudiantes universitarios, teniendo turno mañana y turno noche.

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - Cercado?

Problemas específico

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en la dimensión autorregulación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - Cercado?

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en la dimensión postergación de actividades en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - Cercado?

1.3. Objetivos

Objetivo general

Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - cercado.

Objetivos específicos

Determinar el nivel de procrastinación académica en la dimensión autorregulación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - Cercado.

Determinar el nivel de procrastinación académica en la dimensión postergación de actividades en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Cercado.

1.4. Justificación e importancia

Esta investigación aportará conocimientos sobre la problemática de procrastinación académica, dando a conocer cuáles podrían ser las dimensiones implicadas en la procrastinación de estudiantes universitarios.

Además, de ser los resultados significativos aportarán datos descriptivos sobre la procrastinación académica, contribuyendo al trabajo e intervención del psicólogo, como herramienta de apoyo y desarrollo de programas de intervención con el fin de evitar el incremento del hábito de procrastinar, buscando mejorar la realización de tareas académicas de una manera adecuada y óptima.

Finalmente, la investigación servirá como base y modelo para futuras investigaciones relacionadas al tema; abordando adecuadamente la procrastinación académica en los universitarios.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Furlan, et al. (2014) en Argentina publicaron la investigación “Ansiedad ante los Exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes Universitarios de la Universidad Nacional de Córdoba”, el objetivo del estudio fue: analizar más exhaustivamente las co-morbilidades de los síntomas mentales con la AE y la PTC-A en estudiantes de la UNC, el método utilizado fue no probabilístico de tipo accidental. La población estuvo conformada por 219 estudiantes (60% Femenino y 40% Masculino) de entre 18 y 51 años ($M= 24$ $DS=5$). Los instrumentos utilizados fueron la Escala Cognitiva de AE y la adaptación argentina de la Escala de Procrastinación de Tuckman. Uno de los resultados más importantes fueron los hallazgos obtenidos permitiendo afirmar que los estudiantes con elevadas AE y PCT-A tienen mayor probabilidad de presentar síntomas mentales y físicos que aquellos con una sola de estas condiciones a diferencia de los que presentan bajas AE y PCT-A, en ese sentido se podría considerar tanto la AE como la PCT-A, como indicadores de vulnerabilidad básica para presentar síntomas ansiosos, del estado del ánimo y de la personalidad.

Pardo, et al. (2014) en Colombia expuso la investigación “Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología” cuyo objetivo fue: describir la relación entre las variables psicológicas; procrastinación académica y ansiedad rasgo y la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación con la postergación de actividades académicas. El método empleado fue de tipo descriptivo

correlacional de corte transaccional. La población estuvo conformada por 100 estudiantes de psicología de seis universidades de Bogotá. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Álvarez y El Inventario Auto descriptivo de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE). La conclusión más importante de la investigación fue la relación entre procrastinación y ansiedad-rasgo, demostró que, si existe relación significativa entre las dos variables, lo cual indica a mayor postergación de actividades, mayor respuesta emocional de ansiedad.

Torres, et al. (2016) en la ciudad de México realizaron una investigación “Estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo” cuyo objetivo fue examinar el efecto de una tarea con requerimiento de respuesta alto sobre la procrastinación humana. La población estuvo conformada por 12 estudiantes quienes fueron voluntarios 7 mujeres y 5 hombres entre 18 y 20 años de edad. El diseño fue experimental consistió en un grupo experimental integrado por nueve participantes y un grupo control, conformado por tres participantes. Los resultados no mostraron efectos sistemáticos del requerimiento de respuesta sobre la procrastinación. Sin embargo, se observó un hallazgo consistente, independiente de la condición experimental a la que los participantes se hubieran expuesto: algunos procrastinaron prácticamente en todas las fases, mientras que otros jamás lo hicieron. Ello parece mostrar que la procrastinación es un estilo interactivo idiosincrásico. Se discute la necesidad de realizar más estudios que permitan identificar las variables implicadas en este fenómeno.

Ramos, et al. (2017) en Ecuador publicaron la tesis “Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos”, tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación, adicción al internet y

rendimiento académico de universitarios. El método aplicado fue mixto de dos fases. En la primera, se ejecutó un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y alcance correlacional. En la fase cualitativa se encontraron narrativas asociadas a la crianza recibida, experiencias pasadas determinantes, uso de funciones cognitivas, uso del internet y otras categorías. La población estuvo conformada por 250 estudiantes universitarios de Quito – Ecuador, entre 17 y 31 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala Adicción a Internet (EAIL) de Lam-Figueroa (2011), la Escala de Procrastinación de Álvarez (2010), cuestionario de variables sociodemográficas y por último una entrevista a profundidad. Como conclusiones se tiene que la procrastinación correlaciona con la adicción al internet y que los estudiantes con alto rendimiento académico, presentan un menor comportamiento procrastinador y de adicción al internet, a diferencia de universitarios con un rendimiento académico inferior y en la fase cualitativa, se debe mencionar una limitación que es propia del método cualitativo, que es la carga subjetiva en la interpretación personal de los investigadores sobre el material lingüístico analizado.

Moreta, et al. (2018) en Ecuador publicaron la investigación “Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios” El objetivo de este trabajo es determinar la relación existente y determinante de la Regulación Emocional y el Rendimiento en la Procrastinación Académica en una muestra de estudiantes de universitarios de Ambato, Ecuador. Para ello se empleó el método empleado es de tipo comparativo, correlacional y de predicción. La población estuvo conformada por 290 alumnos de Psicología de entre 17 y 30 años. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), versión adaptada al castellano (Rodríguez-Carvajal, MorenoJiménez & Garrosa, 2006), Escala de Procrastinación Académica (EPA) en la versión reducida al castellano (Domínguez, Villegas, & Centeno, 2014) y la Escala

de Procrastinación (ATPS) en la adaptación argentina (Furlan, 2012). La conclusión que resalta confirma la correlación de la Regulación Emocional; el Rendimiento y nivel académico con la Procrastinación Académica, la Regulación Emocional, el Rendimiento y el Nivel académico son predictores de la Procrastinación Académica, pues pueden explicar el 21,3% de los cambios en la varianza.

2.1.2. Nacionales

Domínguez, et al. (2014) en la ciudad de Lima publicaron el estudio Procrastinación académica: “validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada” tuvo como objetivo analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA). El método empleado es un estudio instrumental, destinado a la adaptación y estudio de las propiedades psicométricas de un test. La población estuvo conformada por 379 estudiantes entre 16 y 40 años. El instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010). Como conclusiones se obtuvo la corrección de la escala presenta algunos aspectos: El factor 1 (autorregulación académica), al corregirse en escala invertida, mientras más alto es el puntaje, la autorregulación es menor. En cuanto al factor 2 (postergación de actividades), mientras más puntuó la persona, mayor es su tendencia a postergar.

Vallejos, (2015) en la ciudad de Lima publicó la investigación “Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios” tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones. El método utilizado fue un muestreo multietápico intencional. La población estuvo conformada por 130 estudiantes entre 16 y 27 años. El instrumento utilizado la Escala de Procrastinación Académica de Solomon & Rothblum

(1984) y la escala de Reacción ante las Evaluaciones de Sarason (1984), ambas traducidas para este estudio. Las conclusiones confirmaron la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evaluaciones, en especial, con los pensamientos negativos. Además, las mujeres obtuvieron promedios más altos en el factor de síntomas fisiológicos de malestar; en contraste, los hombres obtuvieron mayor puntaje en la procrastinación de ciertas actividades académicas.

Mamani, (2017) en la ciudad de Lima publicó su tesis “Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana” cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo en alumnos universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para ello se empleó un diseño descriptivo correlacional, así mismo es un estudio transversal, con una población de 369 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de procrastinación académica (EPA) en la versión reducida al castellano (Domínguez, Villegas, & Centeno, 2014) y El inventario de ansiedad estado – rasgo (IDARE). En resultados se encontró correlaciones de tipo muy débil entre: la procrastinación académica y ansiedad-rasgo (0,068); autorregulación académica y ansiedad-rasgo (0,152); postergación de actividades y ansiedad-rasgo (0,158). No se encontró diferencias significativas entre las variables de comparación y la dimensión de postergación de actividades. En la dimensión autorregulación académica se establece diferencias en cuanto a la variable sexo.

Manzanares, (2018) en la ciudad de Lima realizó una investigación “Procrastinación, creencias irracionales/racionales académicas y rendimiento académico en estudiantes de Beca 18 de una institución privada de Lima” teniendo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica, las creencias

irracional/razional académicas y el rendimiento académico en estudiantes beneficiarios del Programa Beca 18 de una universidad privada de Lima. Se trabajó con un diseño correlacional, la población estuvo conformada por 745 estudiantes en donde la muestra fueron 145 estudiantes empleando muestreo no probabilístico intencional. Los instrumentos utilizados fueron La Escala de procrastinación (EPA) adaptada por Domínguez, Villegas, & Centeno, (2014) en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima y la Escala de Creencias Racionales Académicas (ECRA) traducida al español y validada en relación a su contenido para el presente estudio (Manzanares-Medina, 2016), como parte de un estudio independiente. Como principales resultados se halló que una mayor racionalidad en la creencia relacionada con los Hábitos de trabajo se asoció significativamente con la Postergación de actividades y la Autorregulación académica.

Tuesta, (2018) en Lima expuso su investigación “Procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana” tuvo como objetivo determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de psicología de una universidad de Lima metropolitana. El método utilizado fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada por 70 estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de psicología de una universidad de Lima Metropolitana. El instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010). Las conclusiones dan a concluir que existe un nivel alto (45.7%) de procrastinación académica y un nivel promedio (54.0%), referentes a sus dimensiones la autorregulación académica da un nivel promedio (74.29%) y un nivel alto (24.29), en la dimensión de postergación de actividades el nivel con mayor predominación fue el alto (51.19%), y el nivel promedio (42.9%).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Conceptualización

Busko, (1998) es la tendencia irracional a retrasar o evitar actividades, tareas que deben ser completado en su momento.

Sirois & Pychyl, (2013) se debe a una falla en la autorregulación, tiene mucho que ver con los procesos reguladores del estado de ánimo y de las emociones, al enfrentarse a una tarea desagradable tenemos una reacción negativa.

Garzón & Gil, (2016) es aplazar algo que debe ser realizado en el acto, estaría sumamente relacionado con la auto-regulación en la organización del tiempo.

2.2.2. Reseña histórica de la procrastinación

Para Pardo, et al. (2014) el término procrastinación, surgió en el tiempo de los griegos ellos lo comprendían como *“evitación innecesaria del trabajo”* provocando una disminución de esfuerzo y responsabilidad, convirtiéndolo en un hábito dañino. En el año 44 a. C., Marco Tulio Cicerón cónsul de roma, era uno de los políticos con mayor rango; además, de ser un gran orador, manifestó: *“En la realización de casi todas las tareas, la lentitud y la dilación es lo peor que podía existir”*; así mismo Tucídides en el año 400, general en la guerra durante contra los espartanos, manifestó su inquietud y preocupación sobre la procrastinación en los soldados en donde era una actitud reprochable, para la época los soldados no podían ser señalados por ese tipo de conductas.

Por otro lado, el poeta Hesíodo uno de los primeros poetas de la antigua Grecia escribió *“no dejes el trabajo de hoy para mañana”*, asociaba la procrastinación con la ruina al evitar sus actividades cotidianas. Desde un punto religioso, se veía como una actitud pecaminosa, debido a que generaba deseo de dejadez y apatía entre los creyentes a la hora de realizar sus actividades.

Para Steel, (2007) citado en Guzmán, (2013) la primera persona en definir la procrastinación fue Noach Milgram en 1992, afirmó que conforme se avanza tecnológicamente en la sociedad la procrastinación será más elevada debido a una alta frecuencia de fechas límites que deben ser cumplidos a corto plazo y no realizarlos ocasionando la postergación.

Por último Ellis & Knaus, (1977) citado en Damion & Shawn, (2013) menciona que los primeros estudios de la procrastinación se aprecian desde la perspectiva cognitiva y racional emotiva considerando como una consecuencia de la acumulación de ideas irracionales, centrándose en la poca tolerancia a la frustración como resultado concluyeron que las respuestas negativas como el miedo o evitación afectan la realización de actividades.

2.2.3. Tipos de procrastinación

Existen diversos tipos de procrastinación, Hsin & Nam, (2005) consideran la procrastinación activa y la pasiva; para otros autores como Klassen, Krawchuk, Lynch & Rajani, (2007) está la procrastinación académica, la procrastinación familiar y por último está Ferrari & Emmons, (1995) quienes consideran la procrastinación emocional.

2.2.3.1 Procrastinación activa

Se caracteriza por tomar decisiones deliberadas, las personas consideran que su desenvolvimiento es fructífero al realizar sus actividades estando bajo presión. Estos presentan menos estrés gozando de mejor salud física, no obstaculiza la realización de sus labores y el postergar le causa bienestar temporal teniendo un desempeño favorable.

2.2.3.2 Procrastinación pasiva

Se caracteriza por no culminar satisfactoriamente una tarea, no planean procrastinar solo se debe a la poca

organización de su tiempo esperando el último momento para realizarlo y a la falta de toma de decisiones. Al acercarse la fecha de entrega de sus trabajos, se ven invadidos de pensamientos negativos ocasionando en ellos el bloqueo de sus capacidades, teniendo resultados poco óptimos.

2.2.3.3 Procrastinación familiar

El procrastinar en este ámbito puede comprenderse como la demora voluntaria de los deberes domésticos, es decir, el individuo tendrá la obligación de hacer dichas actividades a pesar de no tener la intención, esto se debe a la falta de motivación lo que genera el rechazo de realizar dicha actividad.

2.2.3.4 Procrastinación emocional

Se debe al comportamiento emocional profundo, es por ello, que las personas expresan cierta emoción a la hora de procrastinar esto se debe al exceso de energía que demuestran al buscar información, organizar sus ideas y entregar el trabajo a tiempo, generando placer, motivación y refuerzan esa conducta con sus logros.

2.2.3.5 Procrastinación académica

Refiriéndose al ámbito académico las personas procrastinan voluntariamente a sus responsabilidades y actividades académicas, los estudiantes concretan sus actividades dentro del tiempo establecido, pero no logran tener la motivación al momento de realizarlas; esto se debe a la visualización negativa y aversiva que le causa la realización de alguna actividad académica.

2.2.4. Factores motivacionales de la procrastinación

Steel, (2007) señala cuatro factores motivacionales que interviene en la procrastinación, formando una ecuacion que mide el grado de este.

$$\frac{\text{Motivacion} = (\text{expectativa} \times \text{Valoracion})}{(\text{Impulsividad} \times \text{Demora de la satisfacci3n})}$$

2.2.4.1 Expectativa

Hace hincapié al punto de vista de la persona respecto al trabajo que realizara. Si ha logrado el éxito en la realización de una tarea o si la realizara de nuevo generara una expectativa mayor de éxito; pero si ha tenido tiempo en la realización o no lo desarrollo con tiempo, producirá estrés y su expectativa de éxito será menor.

2.2.4.2 Valoración

En ocasiones el desarrollo de algunas tareas suele ser más placenteras que otras, si la persona le brindara un valor a la tarea recibirá un premio a corto plazo pasaría a ser importante, pero si le da un valor mínimo puede procrastinar.

2.2.4.3 Impulsividad

Cuando la persona es propensa a distraerse siendo poco minucioso demostrando su impulsividad, es candidato a la procrastinación y al realizar una actividad puede presentar un trabajo deficiente.

2.2.4.4 Demora de la satisfacción

Se asocia con el tiempo, los beneficios y las consecuencias de realizar un trabajo de forma inmediata, el tener una recompensa a corto plazo es motivador para

ellos, pero si fuera al revés donde la recompensa es a largo plazo esta motivación disminuiría.

2.2.5. Dimensiones de la Procrastinación académica

2.2.5.1 Dimensión 1: Autorregulación académica

Es la capacidad que permite a los estudiantes regular sus procesos cognoscitivos permitiendo llegar a sus logros. Natividad, (2014)

Hace referencia al proceso que realizan los estudiantes al momento de finalizar sus actividades, aprendiendo a manejar los pensamientos y la motivación logrando sus objetivos. Domínguez et al., (2014)

2.2.5.2 Dimensión 2: Postergación de actividades

Es un proceso de regulación de conductas negativas, donde la persona va dejando a un lado sus actividades académicas que debe realizar, disminuyendo el aprendizaje eficaz presentando dificultades de autocontrol y organización de tiempo. Domínguez et al., (2014)

Se define como la acción de prolongar la culminación de una actividad académica que genera fastidio o malestar subjetivo en la persona. Ferrari et al., (1995)

2.2.6. Modelos teóricos de la procrastinación

Estos modelos teóricos, nos explican cómo los procesos cognitivos, afectivos y motivacionales, influyen notoriamente en la capacidad de afronte de los estudiantes al realizar tareas designadas, la cual generara el éxito o la deficiencia de la vida académica.

2.2.6.1 Modelo conductual

Según Skinner, (1971) describe que toda conducta aprendida no deseada se mantiene por un reforzador que

influye en ella. La procrastinación aparece en las personas porque su conducta aprendida de postergación ha sufrido una retroalimentación satisfactoria por el ambiente, convirtiéndolas en persistentes. Es por eso que, los individuos que padecen de procrastinación conductual, van a planificar, organizan e iniciar acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva a finalizar la tarea tempranamente.

2.2.6.2 Modelo psicodinámico

Baker, (1979) citado en Carranza & Ramírez, (2013) define a la procrastinación como pánico a la frustración, enfocando su atención en la comprensión de la motivación que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades, a pesar de tener la capacidad suficiente para obtener éxito en sus actividades, el autor explica que el pánico al fracaso tiene mucho que ver con las relaciones familiares, donde el rol de los padres ha favorecido la maximización de frustraciones y la minimización de la autoestima del niño. Este modelo fue el primer en estudiar los comportamientos relacionados con la postergación de tareas.

2.2.6.3 Modelo motivacional

McCown, Ferrari y Johnson, (1991) citado en Carranza & Ramírez, (2013) plantea que el logro es un rasgo inevitable donde la persona experimenta una secuencia de conductas, focalizándose en el lograr el éxito. La persona puede elegir entre dos posturas: 1) La esperanza de lograr el éxito: tiene que ver con el logro motivacional; 2) Miedo a fracasar: buscan el logro para evitar situaciones negativas. Cuando la persona tiene miedo a fracasar va elegir realizar actividades que en las que tendrá éxito, dejando a un lado

aquellas que percibe difíciles o complejas llegando a procrastinar.

2.2.6.4 Modelo cognitivo

Wolters, (2003) precisa que la procrastinación implica un proceso de información alterando, donde la persona mantiene un concepto desadaptativo relacionado al miedo, la exclusión social y la persona reflexiona sobre sus actos y o conductas de procrastinación, experimentando pensamientos negativos al no poder iniciar una actividad o al momento de presentar un trabajo en el tiempo determinado, esto se puede relacionar a su baja autoeficacia.

2.2.6.5 Teoría motivacional temporal

Steel, (2007) manifiesta que el fenómeno de la procrastinación está centrado en el tiempo, causante en que una tarea no se lleve a cabo rápidamente. Los factores que determinan este fenómeno son: la motivación que tiene el sujeto para optar ciertas conductas, la expectativa de éxito que se quiere alcanzar referente a la realización de algo (autoeficacia), el valor que tiene para nosotros en realizar tareas (lo que nos refuerza), la sensibilidad personal a posponer una acción, y el retardo, que es la escasez de tiempo, estos factores están correlacionados, uno de otro por ejemplo: Si la expectativa y el valor se encuentran elevados habrá motivación para la acción y menor la procrastinación, el valor va a depender de tres variables: la aversión a la tarea, la tendencia al aburrimiento y la motivación de logro, si menor es la primera y la segunda y mayor la tercera, mayor será el valor. En cuanto a la impulsividad y el retraso. Si son mayor menor, será la motivación mayor la procrastinación y si la impulsividad, depende de la distracción, y la falta de autocontrol la

sensibilidad a posponer sería mayor y en cuanto el retraso se va traducir directamente en el tiempo que pasará hasta que obtengamos refuerzo de la tarea en cuestión.

2.3. Definición conceptual

2.3.1. Procrastinación

También es conocida como dilación o aplazamiento voluntario sea en el ámbito personal, social, o académico trae consigo consecuencias. Angarita, (2012)

La procrastinación no necesariamente hace referencia a la falta de finalización de una tarea, sino a la experiencia de la postergación que tiene como consecuencia el no terminar o terminar tarde. Furlan, Heredia, Piemontesi, & Tuckman, (2013)

Cuando existe un atraso no justificado e innecesario en la ejecución de las tareas, esto se llama procrastinación creando conflictos de intención y acción ya que no hay concordancia entre lo que se desea o se quiere realizar. Quant & Sánchez, (2012)

2.3.2. Procrastinación académica

Todo inicia en la etapa escolar de nivel secundario donde arrastran la procrastinación académica hasta la universidad donde la mayoría de estudiantes presentan retrasos y problemas a la hora realizar o presentar trabajos. Steel, (2007)

Tendencia de siempre o casi siempre postergar tareas académicas que se les dan a los alumnos. Álvarez, (2010)

Implica experimentar en cierto grado síntomas de ansiedad o malestar ocasionado por el retraso en las tareas académicas, prefieren realizar tareas a corto plazo que le generen satisfacción. Solomon & Rothblum, (1984)

2.3.3. Autorregulación académica

Es la acción de controlar nuestra capacidad combinando nuestros procesos cognitivos, en donde la persona toma consciencia sus conocimientos y los pone en práctica a la hora de realizar una tarea logrando sus metas. Garzón & Gil, (2016)

2.3.4. Postergación de actividades

Es aquella conducta negativa que impide a los estudiantes a lograr un desempeño óptimo haciendo que no concreten sus metas realizando tareas ineficientes. Natividad, (2014)

2.3.5. Estudiante universitario

Persona que cursa estudios en una institución de enseñanza superior. Real academia española, (2018)

2.3.6. Universidad privada

Institución particular de enseñanza superior que abarca diversas facultades y grados académicos. Real academia española, (2018)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

Esta investigación es de tipo descriptivo, ya que describe, datos, características de la población en estudio.

Para Danhke & Fernández, (1989) el estudio descriptivo requiere medir, evaluar o recolectar información, con el fin de especificar propiedades, características y perfiles de personas, comunidades o grupos que se han sometido a un análisis.

Según Hernández, Fernández & Baptista, (2006) el estudio descriptivo pretende medir o recoger información de manera conjunta o independiente sobre la variable a medir.

Por lo tanto, Fidias, (2012) menciona que la investigación descriptiva se basa en la característica de un fenómeno ya se individual o grupal logrando establecer una estructura o comportamiento analizándola de forma independiente.

3.1.2 Diseño

El diseño es no experimental transversal, esto se debe a que no se manipula la muestra, solo se recolectan datos en un momento dado.

Según Hernández, Fernández & Baptista, (2006) un diseño no experimental transversal es observar el fenómeno dentro de su contexto natural con situaciones existentes y sin ser provocados.

Kerlinger & Lee, (2002) menciona que el diseño no experimental es la exploración empírica y sistemática en donde son se posee el control de las variables independientes.

Hernández, Fernández & Baptista, (2014) el diseño no experimental transversal permite observar cambios en el contexto original de una manera empírica, sin manipular el objeto de estudio buscando conocer las condiciones y efectos.

3.2. Población y muestra de estudio

3.2.1. Población

La población de estudio está conformada por 120 estudiantes universitarios de ambos sexos entre 17 a 48 años de los ciclos 3ero y 4to del semestre (2018 - II).

3.2.2. Muestra

La muestra es de tipo censal, se seleccionó al 100% de la población el margen de error es de 5%, el nivel de confianza, 95% y la población total de 120 sujetos universitarios.

Para López, (1999) una muestra censal es aquella que va representar toda la población.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es la procrastinación el cual tiene como objetivo determinar que conductas negativas presentan los estudiantes durante la realización de alguna actividad académica y apreciar que factores intervienen en la realización de dicha conducta.

Por otro lado, Mediante este instrumento se podrá apreciar la operacionalización de la variable “procrastinación” en la Tabla N° 1.

Tabla N° 1.

Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Peso	Nº de ítems	Indicadores	Niveles
<p>Procrastinación</p> <p>Es el hecho de postergar actividades que deben realizarse en el momento reemplazandolas por aquellas que le generan bienestar. Domínguez et al., (2014).</p>	<p>Autorregulación académica</p> <p>proceso que realizan en los estudiantes al momento de finalizar sus actividades, aprendiendo a manejar los pensamientos y la motivación logrando sus objetivos. Domínguez et al., (2014)</p>	75%	9	Motivación, autorregulación y tiempo. (2,3,4,5,8,9,10, 11 y 12)	Bajo
					Promedio
					Alto
	<p>Postergación de actividades</p> <p>Postergación Es un proceso de regulación de conductas negativas, donde la persona va dejando a un lado sus actividades académicas que debe realizar, disminuyendo el aprendizaje eficaz presentando dificultades de autocontrol y organización de tiempo. Domínguez et al., (2014)</p>	25%	3	Postergo trabajos, lecturas y tareas. (1,6 y 7)	Bajo
					Promedio
					Alto
		100%	12		

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La encuesta aplicada será la técnica utilizada para la recolección de datos. Por otro lado, el instrumento de medición será la Escala de Procrastinación académica de Domínguez et al., (2014)

3.4.1. Ficha técnica

Nombre de la prueba : Escala Procrastinación Académica.

Autora : Anne Busko (1998).

Nombre de la prueba : Escala de Procrastinación Académica
Adaptada en Lima metropolitana en Universitarios (EPA).

Adaptación en estudiantes universitarios : Sergio Domínguez, Sharon Centeno & Graciela Villegas (2014).

Administración : Individual o colectiva

Duración : 15 a 20 minutos aproximadamente

3.4.2. Adaptación

Álvarez, (2010) fue la primera persona en adaptar y traducir la escala de procrastinación académica del inglés al español hablado en Perú fue aplicado en una población de estudiantes de secundaria, contando con 16 ítems y dos dimensiones (autorregulación académica y postergación de actividades). Por otro lado, Domínguez et al., (2014) realizó una validación de la misma escala con la diferencia que la muestra fueron estudiantes universitarios, contando solo con 12 ítems y dos dimensiones (autorregulación académica y postergación de actividades).

3.4.3. Validez

En lo que concierna con la validez se realizó un análisis factorial exploratorio con el fin de obtener evidencias de validez, además se

realizó un análisis descriptivo de puntajes y matriz de correlaciones de Pearson teniendo como finalidad descartar la existencia de multicolinealidad. En relación a los ítems el análisis descriptivo presenta indicadores de asimetría y curtosis adecuados, dentro del rango +/- 1.5 no presento puntajes extremos y de multicolinealidad.

Posteriormente los ítems presentaban la suficiencia correlación para realizar el análisis factorial, se obtuvo la matriz de correlaciones significativas ($p < .01$); un KMO de .812 y un test de esfericidad de Bartlett significativo ($p < .01$) demostrando la intercorrelación de los ítems. En cuanto a los factores en autorregulación académica no se usó rotación, explicando el 34.41% de la varianza total del instrumento y tuvo un valor de Eigen de 4.13.; pero en el factor de postergación de actividades se trabajó rotación Promin ya que los factores se hallaban correlacionados ($r = .325$), explicaron un 15.14% de la varianza total del instrumento y tuvo un valor de Eigen de correspondiente a un 1.81%, de modo conjunto los factores explicaron un 49.55% de la varianza total del instrumento.

3.4.4. Confiabilidad

Respecto a la confiabilidad cada subescala se midió mediante el alfa de cronbach, adquirió un indicador de .821 (IC al 95%; .793; .847) para el factor autorregulación académica y .752 (IC al 95%; .705; .792) para postergación de actividades.

La confiabilidad de los factores fue medida por el coeficiente omega, obteniendo .829 para el factor autorregulación académica y .794 para el factor postergación de actividades.

3.4.5. Baremos

Respeto a la corrección de los factores el factor 1 (*autorregulación académica*), debe corregirse en escala invertida, mientras alto sea el puntaje, la autorregulación académica es

menor. Por otro lado, al factor 2 (postergación de actividades) si la person puntúa alto mayor será su tendencia a postergar.

Los baremos de la Escala de Procrastinación son los siguientes:

Tabla N° 2.

Interpretación de los puntajes de Postergación de actividades

PD	Pc
3-4	5
5	10
6	20
7	25
8	40
9	55
10	80
11	90
12-13	95
14	99

Fuente: Domínguez, (2017)

Tabla N° 3.

Interpretación de los puntajes de Autorregulación académica

PD	Pc	PD	Pc
12-18	5	32	50
19-21	10	33	60
21-24	15	34	65
25-26	20	35	75
27	25	36-37	80
28	30	38	85
29	35	39	90
30	40	40-41	95
31	45	42-44	99

Fuente: Domínguez, (2017)

Tabla 4.

Baremos del instrumento de medición

Niveles	Autorregulación académica	Postergación de actividades
Bajo	9 a 26	3 a 6
Medio	27 a 35	7 a 9
Alto	36 a 72	10 a más

Fuente: Domínguez, (2017)

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez recaudada la información se efectuó a:

- Tabular la información, codificarla y expórtala
- a una base de datos computarizada haciendo uso de los programas IBM SPSS (versión 24) y MS Excel (versión 2016).
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor máximo y mínimo.

Media aritmética:

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

Muestra

4.2. Presentación de los resultados

4.2.1. Características de la muestra

Tabla N° 5.

Distribución de la muestra según edades

Edad	N	Porcentaje
17	5	4.2 %
18	28	23.3 %
19	24	20.0 %
20	17	14.2 %
21	5	4.2 %
22	8	6.7 %
23	4	3.3 %
24	3	2.5 %
25	4	3.3 %
26	5	4.2 %
27	1	.8 %
28	3	2.5 %
29	1	.8 %
30	2	1.7 %
31	1	.8 %
35	1	.8 %
36	2	1.7 %
38	3	2.5 %
41	1	.8 %
45	1	.8 %
48	1	.8 %
Total	120	100.0 %

En la tabla N°5 se aprecia que el 23.3% (28) de los sujetos de la muestra presentan la edad de 18 años. Asimismo, tanto el .8% (1) poseen edades de 27, 29, 31, 35, 41, 45 y 48.

Tabla N° 6.

Distribución de la muestra según género

Género	N	Porcentaje
Femenino	83	69.2 %
Masculino	37	30.8 %
Total	120	100.0%

En la tabla N° 6 se evidencia que el 69.2% (83) de la muestra son del género femenino y el 30.8% (37) son del género

Tabla N° 7.

Distribución de la muestra según ciclo académico

Ciclo académico	N	Porcentaje
3er	56	46.7%
4to	64	53.3%
Total	120	100.0%

En la tabla N° 7 se evidencia que el 53.3% (64) pertenecen al 4to ciclo, el 46.7% (56), al 3ero ciclo de la carrera masculino.

4.2.2. Análisis de la variable

Tabla N° 8.

Medidas estadísticas descriptivas pertenecientes a la variable estudio – Procrastinación Académica

		Autorregulación Académica	Postergación de actividades
N	Válido	121	121
	Perdidos	0	0
Media		34.40	11.16
Mínimo		18	5
Máximo		45	15

Comentario:

En la dimensión autorregulación académica se puede observar:

- Una media de 34.40 que se categoriza como “Medio”
- Un mínimo de 18 que se categoriza como “Bajo”
- Un máximo de 45 que se categoriza como “Alto”

- En la dimensión postergación de actividades se puede observar:

- Una media de 11.16 que se categoriza como “Alto”
- Un mínimo de 5 que se categoriza como “Bajo”
- Un máximo de 15 que se categoriza como “Alto”

Tabla N° 9.

Nivel de procrastinación académica

	Bajo	Medio	Alto	Total
Autorregulación académica	5.8%	48.8%	45.5%	100%
Postergación de Actividades	2.5%	19.8%	77.7%	100%
Promedio	4.15%	34.3%	61.6%	100%

Comentario:

El nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima cercado, se considera categoría “Alto”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 61.6%, se considera categoría “Alto”
- El 34.3%, se considera categoría “Medio”
- El 4.15%, se considera categoría “Bajo”

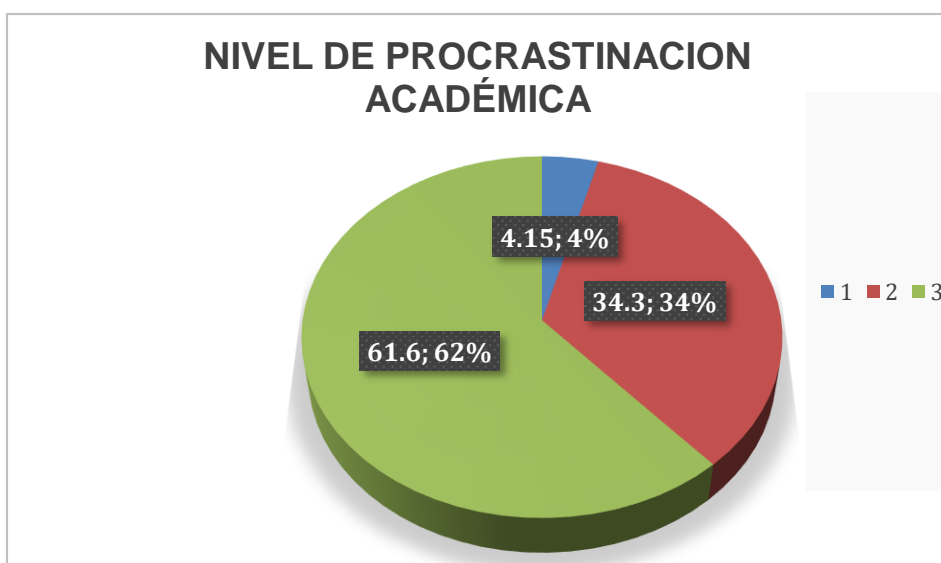


Figura N° 1

Resultado del Nivel de Procrastinación Académica.

Comentario:

El nivel de procrastinación en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima cercado, se considera categoría “Alto”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 61.6%, se considera categoría “Alto”
- El 4.15%, se considera categoría “Bajo”

Tabla N° 10.

Resultados del nivel de dimensión autorregulación académica.

		N	Porcentaje
Válido	Bajo	7	5.8%
	Medio	58	48.3%
	Alto	55	45.8%
	Total	120	100.0%

Comentario:

El nivel de la dimensión autorregulación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Cercado, se considera categoría “Medio”, obteniendo los siguientes resultados:

- Un porcentaje 48.3% que se categoriza como “Medio”.
- Un porcentaje de 45% que se categoriza como “Alto”.
- Un porcentaje de 5.8% que se categoriza como “Bajo”

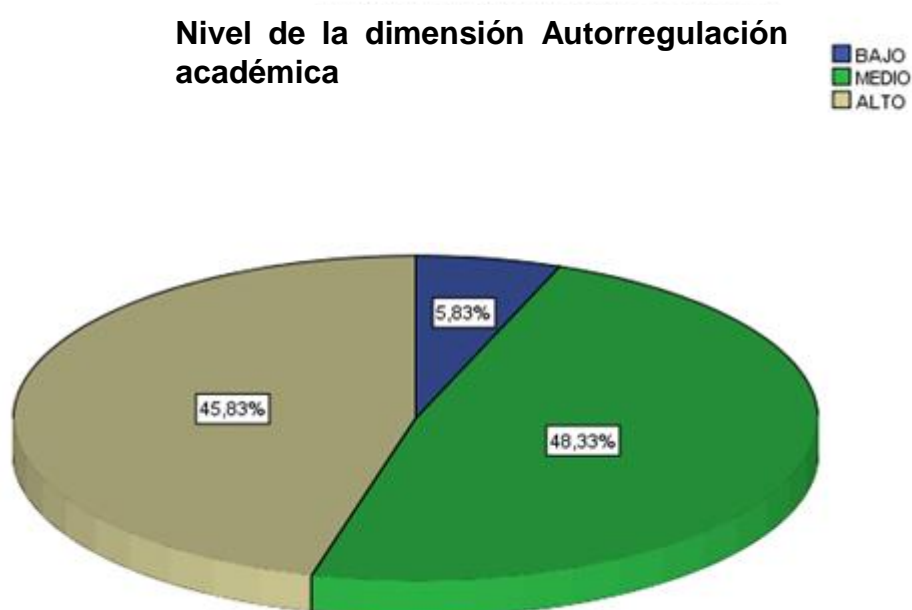


Figura N° 2.

Resultado del Nivel de la dimensión autorregulación académica

Comentario:

El nivel de la dimensión autorregulación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Cercado, se considera categoría “Medio”, obteniendo los siguientes resultados:

- Un porcentaje 48.3% que se categoriza como “Medio”.
- Un porcentaje de 5.8% que se categoriza como “Bajo”.

Tabla N° 11.

Resultado del nivel de la dimensión postergación de actividades.

		N	Porcentaje
Válido	Bajo	3	2.5%
	Medio	24	20.0%
	Alto	93	77.5%
	Total	120	100.0%

Comentario:

El nivel de la dimensión postergación de actividades en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Cercado, se considera categoría “Alto”, obteniéndose los siguientes resultados:

- Un porcentaje de 77.5% que se categoriza como “Alto”
- Un porcentaje de 20.0 %que se categoriza como “Medio”.
- Un porcentaje de 2.5% que se categoriza como “Bajo”.

Nivel de la dimensión Postergación de actividades

BAJO
MEDIO
ALTO

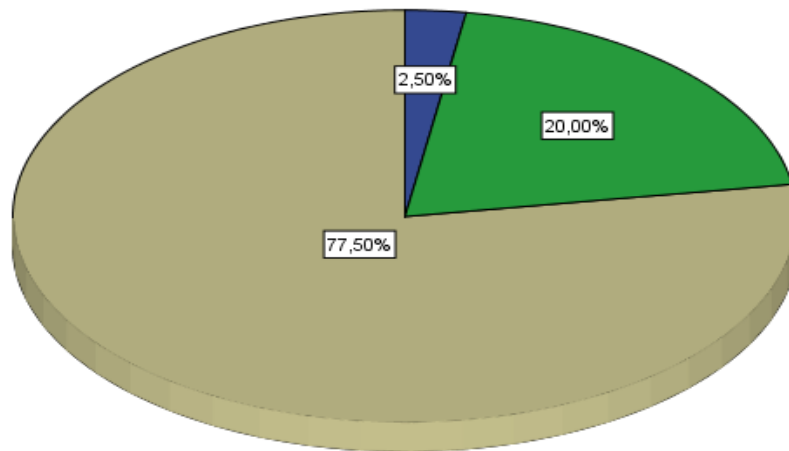


Figura 3.

Resultado del Nivel de la dimensión postergación de actividades

Comentario:

El nivel de la dimensión postergación de actividades en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Cercado, se considera categoría "Alto", obteniéndose los siguientes resultados:

- Un porcentaje de 77.5% que se categoriza como "Alto"
- Un porcentaje de 2.5% que se categoriza como "Bajo"

4.3. Discusión de los resultados

La presente investigación tuvo como objetivo general “Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima – Cercado”, obteniendo un 61.6%, se considera categoría “Alto” y un 4.15%, se considera categoría “Bajo”.

Los resultados obtenidos fueron comparados con la tesis realizada por Pardo, et al., (2014) en la ciudad de Colombia, con el objetivo de establecer la relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo, dio como resultado la correlación de las variables donde se observó que, a mayor procrastinación las respuestas emocionales de ansiedad aumentan, sienta este una consecuencia de la conducta de retrasar o aplazar tareas o actividades disminuyendo la motivación del estudiante llevándolo a experimentar rasgos de ansiedad.

Por otro lado, Ramos, et al., (2017) en la ciudad de Ecuador, plantean como objetivo analizar la relación entre la procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de universitarios. Dando como resultado la relación entre las variables donde procrastinación académica puntúa alto con un 26.83% sobre las otras variables relacionándolas. Aquellos estudiantes que puntúan alto hacen a un lado sus responsabilidades académicas, dedicándole mayor tiempo a realizar otras actividades en internet brindándole mayor placer influyendo de forma negativa en su rendimiento académico

Según Busko, (1998) explica que aquellos estudiantes que presentan un nivel alto de procrastinación se debe acción persistente de evitar tareas que prometieron realizar en un tiempo que ellos mismos establecieron, presentando justificaciones sin sentidos o excusas, buscando disminuir el sentido de culpa.

Queda demostrado que la mayoría de estudiantes universitarios presentan una predisposición a la procrastinación académica puede relacionarse a la falta de organización, preferir otras actividades antes que desarrollar sus trabajos, evadir responsabilidades, siendo incapaces

de proyectarse hacia el futuro. Además, se observa que la procrastinación académica trae consigo experiencias emocionales y consecuencias en el ámbito académico relacionándose con diversas variables.

Con respecto al objetivo específico determinar el nivel de la dimensión autorregulación académica, se observa un 48.3%, se considera categoría “Medio” y un 5.8%, se considera categoría “Bajo”. Comparando el resultado con Tuesta (2018), en la ciudad de Lima se observa que la dimensión autorregulación académica obtuvo un nivel promedio (74.29%) y un nivel alto (24.29%),

Según Domínguez et al., (2014) considera que a mayor puntuación en autorregulación académica menor será su capacidad a sobre llevar y realizar sus actividades en el ámbito académico.

Significa que aquellos estudiantes no son capaces de controlar los pensamientos negativos que pueden presentar al realizar una actividad académica, disminuyendo su motivación por aprender, trayendo problemas de aprendizaje y conductuales.

Culminado con el objetivo específico determinar el nivel de la dimensión postergación de actividades, se observa un 77.5%, se considera categoría “Alto” y un 2.5%, se considera categoría “Bajo”. Contrastando los resultados con Tuesta, (2018) respecto a la dimensión postergación de actividades obtuvo un nivel de alto de (57.19%) y un nivel promedio de (42.9%).

Para Domínguez, (2017) al obtener un puntaje alto en esta dimensión, su tendencia a postergar será mayor. Después de comparar dichos resultados los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Cercado presenta una tendencia alta a la postergación de actividades disminuyendo la autorregulación académica de los estudiantes universitarios.

4.4. Conclusiones

- El nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – cercado se considera nivel “Alto”.
- El nivel de la dimensión autorregulación académica en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – cercado en la muestra se encontró un nivel “Medio”.
- El nivel de la dimensión postergación de actividades en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – cercado se encuentra un nivel “Alto”.

4.5. Recomendaciones

Con los resultados obtenidos en esta investigación y las conclusiones, se plantea establecer las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda diseñar un programa de intervención con el propósito de buscar herramientas que ayuden a los estudiantes universitarios a disminuir la conducta de procrastinación y de la dimensión de postergación de actividades, orientando a priorizar de sus actividades mejorando su rendimiento y evitando la manifestación de síntomas emocionales, fisiológicos y conductas negativas.
- Sugerir a los docentes brindar a los estudiantes, estrategias y técnicas en el cual los estudiantes desarrollen habilidades que le permita disminuir la tendencia a procrastinar por cuenta propia, regulando su motivación y conducta.
- Por último, Proponer a la universidad un seguimiento semestral a los alumnos y fomentar evaluaciones con el objetivo de medir los niveles de procrastinación al iniciar cada ciclo académico, con el fin de reduciendo el porcentaje de alumnos procrastinadores.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Nombre del programa

El presente programa de intervención será denominado “**¡Ahora es el Momento!**”

5.2. Justificación del problema

En vista de los resultados obtenidos durante la investigación, se ha presentado un nivel alto en la dimensión de postergación de actividades y un nivel medio en la autorregulación académica presentándose con mayor énfasis en los estudiantes universitarios, dando a notar su falta de responsabilidad, organización y poca tolerancia a la frustración, dándose a notar al momento de realizar actividades curriculares, priorizando sobre ellas otras que le generan satisfacción a corto plazo, como menciona Domínguez et al., (2014) es el hecho de postergar actividades que deben realizarse en el momento reemplazándolas por aquellas que le generan bienestar.

Es por ello que observando los resultados la dimensión de postergación de actividades representa un porcentaje de 77.5% y la dimensión de autorregulación académica 48.3%. De esta forma se desea desarrollar el programa de intervención “¡Ahora es el momento!” reduciendo la conducta de postergar actividades identificando aquellas que perjudican el desenvolviendo adecuado de los estudiantes, evitando la aparición de futuras conductas de procrastinación academia, además de enriquecer la autorregulación academia, con el fin mejorar sus habilidades de afronte, conductas positivas y autocontrol de pensamientos y emociones.

5.3. Estableciendo Objetivos

5.3.1. Objetivo general

Crear estrategias para disminuir la procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima – Cercado.

5.3.2. Objetivos específicos

Disminuir el nivel de postergación de actividades en los estudiantes universitarios.

Mejorar los niveles de autorregulación académica de los estudiantes universitarios.

5.4. Sector al que se dirige:

Educativo

Dicho programa se aplica en el ámbito de la psicología educativa, para estudiantes universitarios entre 17 a 48 años.

5.5. Establecimiento de conducta problema

Postergación de actividades

Autorregulación

Metas

Disminuir el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios.

5.6. Metodología de intervención

El método aplicado en el programa es descriptivo - aplicativo, permitiendo alcanzar las metas establecidas, durante el proceso se coordinará con el secretario académico el día, fecha y horario a realizar la intervención, la población está conformada por 120 estudiantes divididos en cuatro grupos de 30 alumnos, se desarrollará un total de ocho

sesiones con duración de una hora, dos veces por semana se ejecutará el mismo programa para todos los grupos.

5.7. Instrumentos

- Equipo multimedia - Proyector
- Videos
- Papelotes
- Cartulinas blancas
- Plumones de pizarra
- Plumones de cartulina
- Lapiceros
- Hojas Bond
- Cinta masking
- Soga
- Saco

5.8. Cronograma de Actividades

Tiempo	Octubre			Noviembre			Diciembre	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Sesión 1: Conociéndome.	X							
Sesión 2: Aprendiendo sobre mis debilidades.		X						
Sesión 3: ¿Qué es importante para mí?			X					
Sesión 4: Desarrollando mi estilo de estudio.				X				
Sesión 5: Como no caer en la tentación de la postergación.					X			
Sesión 6: Aprendiendo sobre la autorregulación Académica.						X		
Sesión 7: Dominando mi sistema de aprendizaje,							X	
Sesión 8: Practicando la autorregulación en mis estudios.								X

5.9. Desarrollo de Actividades

Semana 1

Actividad: Conociéndome.

Objetivo: Concientizar a los estudiantes sobre la procrastinación y postergación.

Estrategia: Dinámica grupal, lluvia de ideas y trabajo en equipo.

Recursos: Hojas bond, lapiceros, pelotas, equipo multimedia y video.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

- Se procederá a iniciar la presentación de la sesión, explicando el tema a presentar y el motivo por el cual se realizará.
- Se comenzará con una dinámica grupal denominada “la pelota preguntona”, se les explicara en que consiste la dinámica, los estudiantes harán dos círculos de la misma cantidad, se le entregara una pelota a cada uno y comenzara a sonar la música aquel que tenga la pelota en la mano al momento de para la canción, responderá cualquier pregunta que uno de sus compañeros le haga.
- Los estudiantes harán un circulo donde el facilitador les hará las siguientes preguntas escribiéndolas en el pizarrón, promoviendo la lluvia de ideas, que serán respondidas en una hoja bond:

¿han escuchado alguna vez de la procrastinación y postergación?

¿has preferido dejar alguna actividad para después, pudiendo realizarlas en el momento?

¿Te ha traído alguna consecuencia esa conducta?

- Se les proyectara un video a los estudiantes quienes permanecerán sentados, la duración del video es de 2:25

<https://www.youtube.com/watch?v=Df5DWcAi2Jl>

Luego se formarán 5 grupos de 6 integrantes a los cuales se les entregara un papelote donde escribirán lo comprendido en el video, para finalizar explicaran a todos sus compañeros lo escrito en los paleógrafos.

- Se finalizará la sesión, con la entrega de una carta de compromiso al estudiante, en donde deberán hacerse responsables de mejorar sus hábitos de estudio.

Indicadores de evaluación:

- La participación de los estudiantes fue positiva, manteniendo su atención en todo momento, se logró entender el significado de la postergación de actividades.

Semana 2

Actividad: Aprendiendo sobre mis debilidades.

Objetivo: identificar conductas de postergación en los estudiantes.

Estrategia: Dinámica y trabajo en equipo.

Recursos: Hojas bond, lapiceros, imágenes, proyector multimedia.

Tiempo: 1 Hora

Desarrollo:

- Se iniciará la sesión, recapitulando brevemente lo visto la semana anterior, reforzando los conceptos aprendidos.
- Se procederá a realizar la dinámica denominada "Que ves aquí": se formaran 3 grupos de 10 estudiantes con el uso del equipo multimedia se presentaran 5 imágenes de situaciones en las cuales se postergan actividades, en una cartulina escribirán una situación que se relacione con las imágenes que se presentaran, al finalizar mostraran y explicarán a sus compañeros que interpretaron por cada imagen que observaron.
- Todos regresaran a sus lugares donde se les planteara la siguiente situación:

"Hoy tienes un evento donde se presentará tu artista favorito ya tienes las entradas, pero mañana tienen su examen final", se les entrega una hoja en las cuales responderán las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué harían si les ocurre eso?
- b) ¿Qué elegirían y por qué

Voluntariamente se pedirá que lean sus respuestas; preguntándole si alguna vez le ha sucedido una situación parecida.

- Se indagará en encontrar las circunstancias en las cuales los estudiantes postergan sus actividades mediante un video de 3:55 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=id6v5HQBibM>

Al finalizar el video, los estudiantes recibirán una hoja en la cual plasmarán las circunstancias en las cuales han postergado o aplazado alguna actividad interfiriendo con sus estudios. Además, se les reforzará la toma de decisiones ante los exámenes.

Indicadores de evaluación:

- Se logró llegar al objetivo establecido, los estudiantes se mantuvieron atentos durante toda la sesión.

Semana 3

Actividad: ¿Que es importante para mí?

Objetivo: Analizar y priorizar las actividades significativas en los estudiantes.

Estrategia: Dinámica grupales, lluvia de ideas y trabajo en equipo.

Recursos: Papelotes, plumones y hojas bond

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

- Se procederá la sesión recordando lo aprendido en la sesión anterior, reforzando los conocimientos adquiridos.
- Comenzaremos brindando conceptos básicos sobre la organización, se pedirá a cada uno de los estudiantes que realicen una pirámide con las actividades que consideren importantes en su vida.
- La dinámica a realizar se llama la “La técnica”, se formarán 3 grupos de 10 integrantes, donde se les hará entrega de papelotes y plumones en la escribirán 10 situaciones en las que han procrastinado, teniendo un tiempo de 15 minutos, al terminar cada grupo expondrá sus papelotes.
- En una hoja en blanco los estudiantes tendrán que responder las siguientes preguntas:
 - ¿Te ha resultado difícil identificar que tareas son importantes para ti?
 - ¿Qué sucede si no le das la debida importancia a una actividad académica?
 - Menciona los privilegios de culminar una tarea

- ¿Has logrado tus metas planteadas respecto a una actividad?
- Voluntariamente se les pedirá a los estudiantes que compartan sus respuestas con sus compañeros de clases, reforzando los conocimientos adquiridos y brindando técnicas de organización.

Indicadores de evaluación:

- La participación y desenvolvimiento de los estudiantes fue optima, se logró identificar, comprender y llegar al objetivo planteado.

Semana 4

Actividad: Desarrollando mi estilo de estudio.

Objetivo: Dar a conocer sobre diversas técnicas de estudio, para mejorar el desempeño de los estudiantes.

Estrategia: Lluvia de ideas y trabajo en equipo

Recursos: cartulina, plumones y globos.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

- Se saludará brevemente a los participantes, explicando el tema a tratar.
- Se Iniciará con una dinámica denominada “Me voy de viaje”, Todos los participantes se deben sentar en un círculo. A continuación, usted dirá: “Me voy de viaje y me llevo una sonrisa” y le debe sonreír a la persona a su derecha. Entonces esa persona tiene que decir “Me voy de viaje y me llevo una sonrisa y un abrazo” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una sonrisa. Cada persona debe repetir lo que se ha dicho y seguidamente añadir una nueva acción a la lista. Se debe continuar así hasta que todos hayan participado.
- A continuación, se les brindarán dos preguntas las cuales deberán responder voluntariamente levantando la mano:
 - ¿Qué significa hábitos de estudio para ustedes?
 - ¿Sabes que es un método de estudio?
 - Saben la diferencia que existe entre ellas
- Se le presentará una serie de técnicas de estudios y sus conceptos en donde los estudiantes deberán reconocer si han utilizado alguno de ellos:

- Lectura rápida y comprensiva
 - Subrayado y apuntes
 - Resumen
 - Esquema y mapas mentales
 - Fichas de estudio y repaso
 - Mnemotécnicas
- Se formarán 6 grupos de 5 integrantes cada uno, se les hará entrega de una cartulina donde realizarán un horario de estudio al terminar expondrán sus trabajos.

Indicadores de evaluación:

- Los estudiantes tuvieron una participación activa, se logró la meta planteada reconociendo sus métodos de estudios.

Semana 5

Actividad: Como no caer en la tentación de la postergación

Objetivo: brindar a los estudiantes instrumentos prácticos de como dejar de postergar.

Estrategia: Trabajo en equipo y dinámica grupal

Recursos: Equipo multimedia, video y cartulinas.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

- Se saludará cordialmente los estudiantes y se explicará lo que se desea lograr con la sesión.
- Comenzaremos reproduciendo un video de 8:42 minutos se buscará que los estudiantes aprendan a combatir la postergación de actividades

https://www.youtube.com/watch?v=ZqGLp2qpc_g
- Al finalizar el video cada estudiante deberá realizar en una hoja un resumen de lo visto y como lo aplicarían es su caso, exponiéndolo voluntariamente,
- Reforzando lo visto en el video anterior se pedirá que respondan las siguientes preguntas:
 - La diferencia entre lo urgente y lo importante.
 - Cómo modificar y controlar estímulos en su ambiente de estudio.
 - Dividir sus tareas y realizarlas por tiempos.

Por otro lado, se fortalecerá la planificación y organización.

- Para culminar la sesión se realizará la dinámica llamada "Reflexión final": Esta actividad es de gran ayuda para que los participantes

puedan reflexionar sobre lo aprendido en el día, se llevara una pelota pequeña y se pedirá a los estudiantes que la pasen al sonido de una canción quien tenga la pelota en la mano deberá dar una breve opinión sobre lo aprendido el día de hoy,

Indicadores de evaluación:

- Se logró llegar al objetivo planteado, los estudiantes se mantuvieron participativos durante toda la sesión.

Semana 6

Actividad: Aprendiendo sobre la autorregulación Académica.

Objetivo: Concientizar a los estudiantes sobre la autorregulación académica.

Estrategia: Dinámica grupal, lluvia de ideas y trabajo en equipo.

Recursos: Soga, hojas bond, lapiceros, equipo multimedia y video.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

- Iniciaremos la sesión, explicando el tema y objetivo a tratar.
- Se trabajará la dinámica denominada “Mar adentro y mar afuera”, se les pedirá a los estudiantes que formen dos filas se les colocará una soga en frente de ellos que marcará la línea del suelo con la orilla del mar, los estudiantes deben permanecer detrás de la línea, el coordinador en voz alta dirá “mar adentro” todos los estudiantes deben dar un salto sobre la raya, al decir “mar afuera” los estudiantes saltarán detrás de la raya, aquellos que se equivocan irán saliendo del grupo, la dinámica culminará cuando quede una pareja de participantes.
- Los estudiantes permanecerán sentados mientras el facilitador menciona las siguientes preguntas que serán contestadas voluntariamente por los estudiantes:
 - ¿Sabes lo que significa autorregulación?
 - ¿Qué es lo que los motiva a culminar una tarea?
- Se les presentará un video 6:28 a los estudiantes quienes se mantendrán sentados en sus respectivos asientos
<https://www.youtube.com/watch?v=C0zYGY1R204>

- Finalmente, al culminar el video se formarán grupos 3 grupos de 10 estudiantes, se les hará entrega de una cartulina, donde plasmaran un breve resumen de lo visto durante el video, comentando y reforzando dudas.

Indicadores de evaluación:

- Se logró enseñar conceptos básicos del tema a tratar, los estudiantes permanecieron atentos en todo momento.

Semana 7

Actividad: Dominado mi sistema de aprendizaje.

Objetivo: aprender sobre las estrategias de autorregulación y para mejorar el rendimiento en los estudiantes.

Estrategia: Dinámica grupal, estudio de caso y trabajo en equipo.

Recursos: Saco, cartulina, lapiceros, equipo multimedia y video.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

- Se comenzará la sesión con una breve explicación sobre el tema a desarrollar.
- El facilitador procederá con una dinámica denominada “Encuentro a través de objetos”:

Se divide el grupo en dos; el primer grupo introducirá en un saco un objeto propio, ejemplo: llaves, pulsera, celular, tarjetas etc. A continuación, el segundo grupo del grupo deberá sacar un objeto del saco y buscar a su dueño. Por último, una vez ubicado al dueño, cada pareja deberá aportar información sobre lo aprendido durante la sesión anterior.

- Los estudiantes analizarán el caso de Juanito el cual será proyectado en la pantalla con una duración de 1:42, al terminar en una hoja bond describirán si alguna vez han estado en una situación similar, además formaran estrategias para un aprendizaje significativo.

<https://www.youtube.com/watch?v=RtrLILIF-jw>

- Dando a conocer las estrategias para una adecuada autorregulación los estudiantes deberán permanecer sentados, se reproducirá un video de 9:02 con una breve explicación del tema.
- <https://www.youtube.com/watch?v=5onqhgLuoLo>
- Una vez culminado el video formaran grupos y crearan un resumen usando una técnica de estudio y lo expondrán a sus compañeros, se reforzará cualquier duda del estudiante durante el proceso de trabajo.

Indicadores de evaluación:

- Se llegó a concretar el tema a tratar, la participación de los estudiantes fue activa.

Semana 8

Actividad: Practicando la autorregulación en mis estudios

Objetivo: Lograr que los estudiantes pongan en práctica lo aprendido sobre la autorregulación en su vida académica.

Estrategia: Trabajo en equipo

Recursos: Papeles, lapiceros, plumones, pizarra y cartulina.

Tiempo: 1 hora.

Desarrollo:

1. Se saludará cordialmente a los estudiantes, se les informará el tema a tratar y la culminación de los talleres.
2. Se iniciará con un trabajo individual los estudiantes deben permanecer sentados, se trabajará el ciclo para una adecuada autorregulación durante la clase, se trabajará los conceptos de los siguientes puntos; Al finalizar se les hará entrega de una hoja en bond, en la cual crearan su propio ciclo según su caso:

Figura N°4

Ciclo de la autorregulación



Fuente: Hernández & Camargo (2017).

3. Los estudiantes formarán 3 grupos de 10 personas a cada uno, se le entregara un papelote y plumones, cada miembro del grupo debe anotar una, estrategia de logro de meta académica a corto, mediano y largo plazo. Al terminar será expuesto en el salón frente a sus demás compañeros.
4. Se culminará con una dinámica grupal denominada “El PNI (Positivo, negativo e interesante):

Cada estudiante recibirá un papel, indicando que de forma escrita plante los aspectos positivos, negativos e interesantes de las sesiones tratadas, se les dará un tiempo de 15 minutos al culminar se recogerán los papeles y a azar se escogerá un estudiante que exponga lo escrito en la hoja en el pizarrón.

Indicadores de evaluación:

- Se captó la atención de los estudiantes llegando a concretar el objetivo planteado.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159-177.
- Angarita, L. (2012 de Diciembre de 2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905094.pdf>
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. Obtenido de http://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/tape15/PQDD_0004/MQ31814.pdf
- Caretas (2014). Dejar Para Mañana.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. *Dialnet*, 95-108.
- Casado (2017). 27 Dinámicas de Grupo para Jóvenes y adolescentes. Obtenido de <https://www.lifeder.com/dinamicas-grupo-jovenes/>
- Damion, D., & Shawn, D. (2013). Procrastination as a Tool: Exploring Unconventional Components of Academic Success. *Scientific Research An Academic Publisher*, 4(7A2), 144-149. doi:10.4236/ce.2013.47A2018
- Danhke, G., & Fernandez, C. (1989). *La comunicación humana: ciencia social*. México: McGraw-Hill.
- Domínguez Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
- Domínguez-Lara, S. (2017). Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad pre-examen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis preliminar. *Cultura: Revista de la Asociación de Docentes de la USMP*, 31.
- El Mercurio (2018). Todo a última hora. Obtenido de <http://www.elmercurio.com/blogs/2018/04/01/59172/Todo-a-ultima-hora.aspx>
- Ferrari, J., & Emmons, R. (1995). Methods of Procrastination and their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement: An Exploratory Study. *Journal of social behavior and personality*, 10(1), 135-142.

- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/276292917_Procrastination_and_Task_Avoidance--Theory_Research_and_Treatment
- Fidias, G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. (6 ed.). Caracas - Venezuela: Episteme. Obtenido de <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
- Furlan, L. A., Ferrero, M. J., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los Exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes Universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/3334/333432764005.pdf>
- Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S., & Tuckman, B. (2013). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología*, 9, 14-149. Obtenido de <http://www.seadpsi.com.ar/revistas/index.php/pep/article/view/111/57>
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (Febrero de 2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 307-324.
- Gestión (2018). El truco de los cinco minutos para combatir la procrastinación.
- Guzmán Pérez, D. (2013). *Procrastinación una mirada clínica*. Barcelona, España. Obtenido de <https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-TEMA>
- Hernández, A., & Camargo, Á. (2017). Autorregulación del aprendizaje en la educación superior en Iberoamérica: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 146-160.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4 ed.). México: McGraw-Hill. Obtenido de https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis_sampieri_unidad_1-1.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6 ed.). México: McGraw - Hill. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- High Performance Institute(2017); [Blog]. How to Stop Procrastinating, NOW. Obtenido de <https://www.highperformanceinstitute.com/blog/how-to-stop-procrastinating-now>

- Hsin Chun, A., & Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de Investigación en Ciencias Sociales* (4 ed.). México: Mc Graw - Hill.
- Klassen, R., Krawchuk, L., Lynch, L., & Rajani, S. (2007). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 915-931.
- La República (2013). Las cosas que no queremos hacer.
- Lopez, J. (1999). *Proceso de Investigacion*. Caracas : Panapo.
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura, Universidad Cayetano Heredia), Obtenido de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1042>
- Manzanares, E. (2018). Procrastinación, creencias irracionales/racionales académicas y rendimiento académico en estudiantes de Beca 18 de una institución privada de Lima.
- Marquina Luján, J., Gomez, L., Salas, C., Santibañez, S., & Rumiche, R. (2016). Procrastinacion en alumnos universitarios de Lima metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*. Obtenido de <http://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/747/585>
- Moreta, R., Durán, T., & Villegas, N. (2018). REgulacion Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinacion Academica en estudiantes Universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 155-166.
- Muñoz, A. (2017). 10 Dinámicas de Motivación para Estudiantes y Trabajadores. Obtenido de <https://www.lifeder.com/dinamicas-motivacion/>
- Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes Universitarios. (Tesis doctoral, Universidad de Valencia), Obtenido de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (08 de Agosto de 2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>

- Quant, M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinacion Académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica.*, 3(1), 45-59. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Boloñas, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Scielo*, 43(3), 275-289. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Real academia española (2018) *Diccionario de la lengua española* (30° ed.). Madrid, España: Autor
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. (Wiley, Ed.) *Social and Personality Psychology Compass*, 115-127. doi:10.1111/spc3.12011
- Skinner, F. (1971). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Fontanella, S.A. 1969. Obtenido de [http://www.conductitlan.org.mx/02_bfskinner/skinner/3.%20ciencia conducta humana skinner.pdf](http://www.conductitlan.org.mx/02_bfskinner/skinner/3.%20ciencia%20conducta%20humana%20skinner.pdf)
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Soria, C. (2018). Procrastinar es bueno para la creatividad. *Hola*. Obtenido de <https://www.hola.com/estar-bien/20180820128420/procrastinar-es-bueno-para-la-creatividad-cs/>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Torres, C. G., Padilla, M. A., & Valerio, C. (2017). Estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153-163. doi:Doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4330>
- Torres, M. (2016). El peligro de procrastinar antes de los exámenes. *El país*. Obtenido de https://elpais.com/economia/2016/05/20/actualidad/1463765782_524095.html
- Tuesta, J. (2018). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.

Universia Perú. (2015). ¿Qué es la procrastinación?. Obtenido de <http://noticias.universia.edu.pe/consejos-profesionales/noticia/2015/06/15/1126705/procrastinacion.html>

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú)

Wolters, C. (2003). Regulation of Motivation: Evaluating an Underemphasized Aspect of Self-Regulated Learning. *Education Psychologist*, 38(4), 189-205.

Anexo N° 1

Problema general	Problemas específico	Objetivo general	Objetivos específicos	Variable	Metodología
¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - Cercado?	<p>¿Cuál es el nivel de la dimensión autorregulación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - Cercado?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la dimensión postergación de actividades en estudiantes universitarios de una universidad</p>	Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - Cercado.	<p>Determinar el nivel de la dimensión autorregulación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima - Cercado.</p> <p>Determinar el nivel de postergación de actividades en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Cercado.</p>	<p>Procrastinación académica</p> <p>dimensiones de la variable:</p> <p>Autorregulación académica.</p> <p>Postergación de actividades.</p>	<p>Tipo y diseño</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipo: Descriptivo - Diseño: No experimental - Enfoque: Cuantitativo - Corte: Transversal <p>Población</p> <p>Estará conformada por estudiantes universitarios de ambos sexos entre 17 a 48 años de los ciclos 3ero y 4to del semestre (2018 – II).</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra estará conformada por 120 estudiantes aproximadamente, se utilizará el método de muestreo no</p>

	privada de Lima - Cercado?				probabilístico de tipo intencional, puesto que se busca que esta muestra sea representativa de la población.
--	----------------------------	--	--	--	--

ANEXO N° 2

CARTA DE PRESENTACIÓN A LA UNIVERSIDAD



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD PSICOLOGIA Y TRABAJO SOCIAL

Lima, 27 de Agosto del 2018

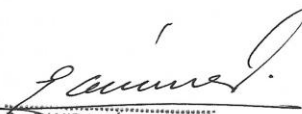

Carta N° 1983-2018-DFPYTS

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

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Ximena NOVOA FRANCO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 48586754-0 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,


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

RGS/hzv

id. 944827

ANEXO N° 3

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Nombre y Apellidos:

Edad: Sexo: Grado:

Instrucciones:

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

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

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

ANEXO N° 4

Carta de compromiso del estudiante

Carta de compromiso

YO: Del.....ciclo después de haber tomado conciencia de la importancia del verdadero significado que conlleva la procrastinación en mi vida académica como personal, manifiesto que desde la fecha..... Hasta culminar los ciclos académicos, mejorare mis hábitos de estudio. Me comprometo a evitar cualquier conducta de procrastinación.

Firma del estudiante

ANEXO N° 5

Print de porcentaje de plagio en Plagius – Detector

Resultado del análisis


Archivo: TESIS PROCRASTINACION FINAL.docx

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 10,75%

Porcentaje del texto con expresiones en internet 

Sospechas confirmadas: 0%

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas 


Texto analizado: 77,98%






Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

Éxito del análisis: 100%




Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor.

Plagius - Detector de Plágio 2.4.24



Menu de Opções |  Executar Análise |  Cancelar |  Buscar na Internet |  Configurar nível da análise |  Buscar no computador

Análise de vários arquivos | **Análise de único arquivo** | Análise de Texto | Análise de Página na Internet | Lista Branca (Endereços ignorados) | Repositório Local

 Adicionar |  Remover |  Resultado

Arquivo	Progresso	Suspeitas	Status
C:\Users\User\Desktop\TESIS PROCRASTINACION FINAL.docx	100%	10,75%	Análise concluída em: 01:08:05.

ANEXO N° 6

Print de aceptación del asesor



ximena nova

Resultado del análisis Archivo: TESIS COMPLETA DE PROCRASTINACION



FERNANDO RAMOS

para mí ▾

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramsos Ramos

