

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinación Académica en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio

Ingenieros Uni Sede La Molina, 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Olenka Estefani Espinoza Clark

Lima-Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mis familiares ,
específicamente a Mis padres que siempre han
anhelado verme como una mujer profesional e
independiente , ellos como muchos inmigrantes
se fueron a otro país para darnos una mejor
calidad de vida , Mi hijo quien es esa pequeña
gran motivación que me impulsa a tener
energías inimaginables , me gradué con él y
seguiré este camino de la mano de él , Mi
Abuelo un hombre que siempre nos imparte
sabiduría y fuerza , Y el ultimo pero el más
importante Dios , por darme salud y lucidez
para poder siempre tomar las mejores decisiones
, soy un fiel ejemplo que cuando se quiere se
puede.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi Universidad Inca Garcilaso de la Vega por formarme como profesional, proporcionándome toda la información necesaria para mi presente investigación. Al Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz y Ps. Sergio Domínguez Lara quienes compartieron conmigo el conocimiento referido a mi tema de investigación , brindándome su apoyo e información necesaria.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Procrastinacion académica en estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la Molina , 2018 ”bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

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

Atentamente,

Olenka Estefani Espinoza Clark

INDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
CAPITULO I: Planteamiento del problema	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	17
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación e importancia	18
CAPITULO II: Marco Teórico Conceptual	20
2.1. Antecedentes	20
2.1.1. Antecedentes Internacionales	20
2.1.2. Antecedentes Nacionales	22
2.2. Bases teóricas	25
2.2.1. Nociones Generales	25

2.2.2. Concepto de la variable	26
2.2.3. Enfoques Teóricos	27
a. Enfoque Psicodinámico	27
b. Enfoque Cognitivo Conductual	27
c. Enfoque Conductual	28
2.2.4. Modelos Teóricos	28
a. Modelo Teórico de Ferrari	28
b. Modelo teórico de William Knaus	28
c. Modelo teórico psicodinámico de Baker	29
d. Modelo teórico de Tuckman	29
e. Modelo teórico de la Motivación	30
2.2.5. Tipos de Procrastinacion	30
a. Procrastinacion Familiar	30
b. Procrastinacion Emocional	30
c. Procrastinacion Académica	30
2.2.6. Componentes de la Procrastinacion	31
a. Expectativas	31
b. Valoración	31
c. Impulsividad	32
d. Demora de la Satisfacción	32
2.3. Definición Conceptual	32
CAPITULO III: Metodología	33
3.1. Tipo y diseño de investigación	33
3.1.1. Tipo	33
3.1.2. Diseño de investigación	33

3.1.3. Nivel de investigación	33
3.1.4. Enfoque de investigación	33
3.2. Población y muestra	33
3.2.1. Población	33
3.2.2. Muestra	34
3.2.3. Muestreo	34
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	34
3.3.1. Definición Conceptual	34
3.3.2. Definición Operacional	34
3.3.3. Operacionalización de la variable	35
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	35
3.4.1. Técnicas	36
3.4.2. Instrumento	36
CAPITULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados	38
4.1. Procesamiento de los resultados	38
4.2. Presentación de los resultados	38
4.3. Análisis y discusión de los resultados	48
4.4. Conclusiones	50
4.5. Recomendaciones	51
CAPITULO V: Programa de intervención	53
5.1. Denominación del Programa	53
5.2. Justificación del problema	53
5.3. Establecimientos de objetivos	54
5.4. Sector al que se dirige	54
5.5. Establecimiento de conductas problema	54

5.6. Metodología de la investigación	55
5.7. Instrumentos	55
5.8. Cronograma de actividades	56
5.9. Desarrollo de actividades	57
Referencias Bibliográficas	67
Anexos	70
Anexo 1: Fotos de los estudiantes siendo evaluados	71
Anexo 2: Cuestionario de la escala procrastinación académica	72
Anexo 3: Matriz de consistencia	73
Anexo 4: Estadísticos descriptivos de la escala procrastinación académica	79
Anexo 5: Datos normativos de las dimensiones Postergación de Actividades y autorregulación académica	80
Anexo 6: Carta de presentación	82
Anexo 7: Acta de aprobación de originalidad	83
Anexo 8: Print de nivel de plagio en turniting	84
Anexo 9: Acta de compromiso de actividades	85
Anexo 10: Ficha de actividades I	86
Anexo 11: Ficha de actividades II	87
Anexo 12: Ficha de actividades para la casa	88
Anexo 13: Temas de actualidad para ser sorteados	89
Anexo 14: Cartilla de emociones	90
Anexo 15: Cartilla de situaciones	92
Anexo 16: Hoja con preguntas	94
Anexo 17: Diploma de honor	95

Índice de tablas

Tabla 1. Niveles de procrastinación académica general	38
Tabla 2. Niveles de la dimensión autorregulación académica general	39
Tabla 3. Niveles de la dimensión postergación de actividades general	40
Tabla 4. Niveles de procrastinación académica según sexo	41
Tabla 5. Niveles de procrastinación académica según área de carrera a elegir	42
Tabla 6. Niveles de la dimensión postergación de actividades según sexo	43
Tabla 7. Niveles de la dimensión postergación de actividades según Área de carrera profesional a elegir	44
Tabla 8. Niveles de la dimensión autorregulación académica según sexo	46
Tabla 9. Niveles de la dimensión autorregulación académica según área De carrera profesional a elegir	47
Tabla 10. Matriz de operacionalización	35
Tabla 11. Índice de consistencia interna mediante alfa de Crombach	37

Índice de figuras

Figura 1. Niveles de procrastinación académica general	38
Figura 2. Niveles de la dimensión autorregulación académica general	39
Figura 3. Niveles de la dimensión postergación de actividades general	40
Figura 4. Niveles de procrastinación académica según sexo	41
Figura 5. Niveles de procrastinación académica según área de carrera a elegir	42
Figura 6. Niveles de la dimensión postergación de actividades según sexo	43
Figura 7. Niveles de la dimensión postergación de actividades según área De carrera profesional a elegir	45
Figura 8. Niveles de la dimensión autorregulación académica según sexo	46
Figura 9. Niveles de la dimensión autorregulación académica según Área de carrera profesional a elegir	48

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la institución educativa particular ingenieros Uni, sede la molina 2018, la presente investigación es de tipo descriptiva, con diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 93 estudiantes de dicha institución de ambos sexos, para la toma de datos se utilizó el cuestionario llamado: Escala de procrastinación académica de Álvarez (2010), versión Domínguez (2017), Los resultados de dicha investigación determinaron que existe un nivel alto de procrastinación académica (65.52%), mientras que el 35,48% presenta un nivel bajo de procrastinación académica, en cuanto a las dimensiones se determinó que el 60,22% presenta un nivel alto de autorregulación académica , mientras que el 29,03% de los estudiantes posee un nivel bajo de postergación de actividades , por otro lado se determinó que las mujeres procrastinan más que los hombres con un porcentaje de 67,9% mientras que los hombres posee un 60% , con respecto a procrastinación académica según área de carrera profesional a elegir se determinó que el área de ciencias y humanidades se encuentra con un nivel alto de procrastinación académica con el 100% .

Palabras clave: procrastinación académica, autorregulación, postergación de actividades, estudiantes de secundaria y postergar.

Abstract

The present investigation had as objective to determine the levels of academic procrastination in the students of 4 and 5 years of secondary of the particular educative institution engineers Uni, headquarters the mill 2018, the present investigation is of descriptive type, with non experimental design, of cut cross. The sample was conformed by 93 students of said institution of both sexes, for the taking of data the questionnaire was used called: Scale of academic procrastination of Alvarez (2010), version Dominguez (2017), The results of this investigation determined that there is a high level of academic procrastination (65.52%), while 35.48% present a low level of academic procrastination, in terms of the dimensions it was determined that 60.22% presents a high level of academic self-regulation, while the , 03% of students have a low level of postponement of activities, on the other hand it was determined that women procrastinate more than men with a percentage of 67.9% while men own 60%, with respect to academic procrastination According to the professional career area chosen, it was determined that the area of sciences and humanities meets a high level of academic procrastination with 100%.

Keywords: academic procrastination, self-regulation, postponement of activities, high school students and postpone.

Introducción

La procrastinación es una variable utilizada desde la época antes de cristo, muchos de nosotros en nuestra vida cotidiana vivimos aplazando no solo situaciones sino decisiones que suelen ser tediosas o que requieran mucho esfuerzo, el común de las personas siempre optamos por salidas fáciles y que nos generen placer inmediato como lo menciona el modelo de Ferrari , por otro lado el ser humano se mueve a base de la motivación , lo genera que realice sus actividades enfocado en una meta determinada .

La procrastinación académica está enfocada en obtener resultados positivos en el rendimiento de los estudiantes, ya sea en el ámbito escolar o universitario, ambas demandan mucha responsabilidad y continuidad para lograr culminar con éxito cada una de estas etapas, es por ello es que de suma importancia estudiar esta variable y detectar a tiempo aquellos jóvenes con conductas procrastinadoras, de esta manera nos estaríamos anticipando a tener jóvenes universitarios responsables , organizados , autorregulados y sobretodo que logren culminar con éxito todo aquello que se propongan para su vida académica .

En la presente investigación está dividida por capítulos, en el capítulo I hablamos del planteamiento del problema donde damos una breve explicación porque es importante estudiar esta variable, el problema general , los específicos , de los cuales parte el objetivo general y los específicos , el capítulo II hablamos como todo el marco teórico , todas las teorías encontradas que respaldan la variable de estudio , los antecedentes nacionales como internaciones , estos nos ayudan a contrastar investigaciones similares a la nuestra y poder de esta manera llegar a un análisis más profundo , en el capítulo III , presentamos la metodología utilizada para la presente investigación , damos a explicar el grupo de estudio , muestra y técnicas utilizadas para la recolección de información , ficha técnica de la prueba y autores , en el capítulo IV presentamos la parte más importante de dicha investigación la cual son los resultados obtenidos , en el mismo capítulo explicamos dichos resultados y hacemos un

análisis profundo sobre los resultados más resaltantes , por último el capítulo V es el programa de intervención , en la cual hacemos un programa ideal para contrarrestar aquellos resultados negativos , atacando el problema de base y proponiendo posibles soluciones para erradicar ello.

PROCRASTINACION ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO INGENIEROS UNI SEDE LA MOLINA, 2018

Capítulo I

Planteamiento del Problema

1.1.Descripción de la realidad problemática

Nos encontramos en el siglo XXI, donde la tecnología y la competitividad nos han sumergido en la búsqueda de la superación académica, siendo la educación una necesidad básica para los adolescentes de hoy, a la vez se convierte en todo un reto lograr culminar no solo la educación básica regular, sino lograr que se ingrese y sobretodo culmine la etapa universitaria ,lo que supone una gran carga cognitiva y motivacional durante todo este proceso (Alonso, 1995; Mas & Medinas, 2007) , esto conlleva a que los estudiantes posean las habilidades necesarias para poder responder satisfactoriamente a las demandas y poder de esta manera asegurar buenos resultados a partir de sus acciones (Sánchez, Castañeiras & Posada, 2011).

Según la investigación realizada por Contreras , Mori ,Lam , Gil, Hinostroza , Rojas ,Espinoza , Rojas y conspira (2011) se llegó a la conclusión que existe una alta relación de Procrastinacion académica con el apoyo familiar y el uso del internet .

Por otro lado ESCALE (Estadística de la calidad educativa) en el año 2016 y 2017, el 1,9% de adolescentes repitió 4to año de secundaria en Lima Metropolitana, el 0,8% repitió en 5to de secundaria en el año 2016 y en el 2017 el 0,7%., siendo muy probablemente la causa de estos indicadores, la Procrastinacion académica.

La procrastinación en el área academia es muy recurrente, según estudios afectan a más de un 90% del alumnado. La procrastinación académica puede tener también un impacto en la autoestima, autoeficacia, motivación, bienestar psicológico e incluso físico de los estudiantes (Natividad, 2014).

El individuo participa de manera activa en todo este proceso de procrastinación, siendo este consciente que está postergando constantemente tareas que le pueden resultar aversivas, por otras placenteras (Rozenal & Carlbring, 2014).

Guzmán (2013) recopiló investigaciones de otros países, en las que se evidencia que entre un 80% a 95% de los estudiantes procrastinan en diferentes situaciones. Asimismo, encontró que un 70% de estudiantes se consideran procrastinadores y casi el 50% procrastina de modo consistente, por otro lado Chan (2011) nos manifiesta que la Procrastinación se debe a un problema de autocontrol y organización de tiempo, siendo las características comunes en estos estudiantes: postergar lecturas, falta de hábitos de estudio, desmotivación y no cumplir con entregar trabajos.

Las consecuencias de la Procrastinación académica interfieren directamente con el rendimiento académico de los estudiantes, ya que estos se tienen que preparar para las tareas impartidas por los profesores en donde se maneja plazos de entrega (Cao, 2012; Chan, 2011; Clariana et al., 2011; Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008; Hsin Chun Chu & Nam Choi, 2005).

Se ha visto muchos desertores rumbo al mundo universitario a causa de la Procrastinación académica, no solo por falta de habilidades cognitivas, motivaciones (Alonso, 1995; Mas & Medinas, 2007), sino afectando principalmente la salud física, mental generando estrés en los estudiantes (Cardona, 2015).

El centro Educativo Ingenieros Uni, prepara adolescentes con una formación sólida y moral, a través de una educación integral, siendo lo que los caracteriza la formación Preuniversitaria, por ello los adolescentes se encuentran en búsqueda del ingreso universitario, potencializando sus talentos, no solo académicos sino artísticos.

Por ello muchos de los estudiantes no llegan a culminar esta primera etapa con éxito, notándose en las inasistencias a clases, falta de presentación de trabajos, falta de interés hacia los cursos, bajo rendimiento, entre otros, según refiere la tutora y psicóloga del centro educativo.

Por tanto es de suma importancia identificar al inicio de cada año escolar, aquellos estudiantes procrastinadores, mediante la evaluación respectiva, al identificar a estos estudiantes podremos hacer un seguimiento durante todo el año, reforzando aquellas áreas que se encuentran en déficit y potencializando las áreas donde destaquen, de esta manera podemos asegurar en primer lugar se logre culminar con éxito su etapa escolar y por ende el ingreso a la universidad, logrando tener estudiantes identificados con su propia institución educativa, a la vez siendo esta reconocida por tener estudiantes con un positivo rendimiento académico.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la Molina 2018?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuáles son los niveles de Autorregulación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018?

¿Cuáles son los niveles de postergación de actividades en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018?

¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018, según sexo?

¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018, según área de carrera profesional a elegir?

¿Cuáles son los niveles de las dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018, según sexo y carrera profesional a elegir?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Conocer los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018.

1.3.2. Objetivo Especifico

- ❖ Determinar los niveles de Autorregulación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018.
- ❖ Determinar los niveles de postergación de actividades en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018.
- ❖ Determinar los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018, según sexo.

- ❖ Determinar los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018, según área de carrera profesional a elegir.
- ❖ Determinar los niveles de las dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018, según sexo y carrera profesional a elegir.

1.4. Justificación e importancia

Estudiar los niveles de procrastinación académica en el ámbito Escolar es de fundamental importancia , ya que es en estos dos últimos años donde se puede observar la deserción escolar en los estudiantes siendo la procrastinación académica un factor que influye altamente en el bajo rendimiento académico, como se ha visto en investigaciones anteriores hay altos índices de Procrastinacion académica en los adolescentes de hoy , ya que por encontrarnos inmersos en una nueva era tecnológica , existe mayores atracciones y distractores para ellos , postergando constantemente las actividades académicas.

La presente investigación tiene un valor teórico ya que los resultados obtenidos contribuirán con los aportes del conocimiento científico sobre la variable procrastinación académica no solo en el centro educativo sino a nivel general , dicha investigación quedara como precedente para futuras investigaciones, siendo esta la primera para el centro educativo.

Dicha investigación tiene una importancia aplicada, ya que no solo aportara en las bases teóricas, sino que se presentara un plan de intervención para que de esta manera se pueda detectar aquellos estudiantes que tengan un alto índice de Procrastinacion académica, contribuyendo a un mayor desenvolvimiento y responsabilidad académica para que logren culminar con éxito no solo su etapa escolar, sino también la universitaria.

A la vez el impacto social de dicha investigación viene a ser uno de los más trascendentales, ya que no solo se está previniendo en el área académica de los estudiantes, sino que siendo 4to y 5to de secundaria los años más próximos para culminar la etapa escolar , donde los adolescentes van a direccionar su vida académica , tomando la decisión de que carrera profesional elegir , o simplemente que camino escoger al culminar esta etapa , es por ello que es importante formar estudiantes seguros del conocimiento obtenido , para que de

esta manera no solo logren culminar su secundaria con éxito , sino toda la etapa universitaria , siendo no solo los estudiantes como beneficiados sino su núcleo social y familiar .

El centro educativo, podrá identificar al inicio de cada año académico aquellos estudiantes que tienen mayor incidencia a procrastinar , pudiendo trabajar con ellos estos aspectos , de esta manera nos estaremos anticipando a que los estudiantes culminen con éxitos esta etapa escolar , logrando elevar el nivel y exigencia académica.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes

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

2.1.1. Internacionales

Sureda & Comas & Oliver (2015) en su estudio titulado "Plagio académico entre el alumnado de secundaria y bachillerato: Diferencias en cuanto al género y la Procrastinación", el objetivo de dicha investigación fue analizar la prevalencia del fenómeno de plagio académico en estudiantes de secundaria y bachillerato de dicha institución y su relación con el género y Procrastinación. Los datos fueron obtenidos mediante la administración de un cuestionario a una muestra representativa (n=2.794). Los resultados del estudio muestran que las prácticas constitutivas de plagio están ampliamente extendidas en las aulas de los ciclos educativos medios, Además se demuestra que los hombres presentan niveles significativamente superiores a los de las mujeres y que el alumnado que tiende a postergar trabajos hasta el último momento tiene mayor incidencia de plagio. Los centros de educación secundaria deben proyectar de manera constante medidas para reducir y prevenir este tipo de fraudes académicos. Los resultados también hacen recomendable que los docentes hagan un seguimiento y un control efectivo del proceso de elaboración de los trabajos académicos. La mejora de las competencias informacionales del alumnado es señalada como una de las estrategias necesarias para encarar eficazmente el problema.

Furlan, Piemontesi, Heredia y Sánchez (2015) en su estudio titulado "Relación entre ansiedad ante los exámenes, la procrastinación y su funcionamiento ejecutivo en los estudiantes de la universidad de Córdoba", Para la investigación se empleó, el GTAI –AR, la escala de procrastinación académica de Tuckman y el inventario de

funciones ejecutivas. Los autores concluyen que el nivel de procrastinación y la ansiedad ante los exámenes son directamente proporcionales, es decir, procrastinar sumado a la cercanía de la evaluación y la poca preparación incrementa el estado de ansiedad ante los exámenes.

Garzon & Gil (2017) en su estudio titulado “El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción Universitaria”, en la presente investigación se presenta una revisión teórica sobre las tendencias en el estudio de la procrastinación académica y lo que estas pueden ofrecer a la comprensión de la deserción universitaria. La procrastinación es aplazar aquello que debe ser hecho y está asociado con un fallo auto-regulatorio en el comportamiento de la gestión del tiempo. Inicialmente, se define qué es la deserción universitaria, las variables y modelos teóricos de los que se ha partido para su explicación y se presentan las principales cifras sobre deserción y cobertura universitarias. Posteriormente, se presentan los modelos de autorregulación académica desde los cuales se ha abordado el estudio de la procrastinación y, finalmente, se definen los principales hallazgos y perspectivas de intervención sobre la procrastinación. Para fomentar el aumento de la retención, es conveniente, además del estudio de las variables tradicionales asociadas a la deserción universitaria, incorporar nuevas variables que aporten elementos conceptuales a la explicación y prevención del fenómeno. Este es el caso de la procrastinación académica. Se muestra en este documento que hay evidencias de la asociación entre alta procrastinación y bajo rendimiento académico de los estudiantes, que es una competencia que se puede evaluar en los procesos de entrada a la universidad, que es posible entrenarla con éxito y que su mejora, abordada dentro del contexto del aprendizaje autorregulado, acarrea no sólo beneficios académicos sino que también ayuda a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Rodríguez, Clariana (2017) en su estudio titulado “Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico”. El propósito de esta investigación es descubrir si la procrastinación académica disminuye a lo largo del tiempo, y si esta disminución se explica por el factor edad, por el factor curso, o por una combinación de ambas variables. Se administró la Procrastination Assessment Scale Students (PASS) a una muestra de 105 alumnos universitarios, que se dividieron en cuatro grupos independientes en función de si eran menores o mayores de 25 años y

del curso académico que hacían. Los resultados indican que el nivel de procrastinación solo depende de la edad y no del curso de los alumnos, y amplían el conocimiento empírico sobre procrastinación académica en la universidad.

2.1.2. Nacionales

Álvarez (2010) en su estudio titulado "Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana", el objetivo fue determinar la presencia de la procrastinación general y académica en un grupo de estudiantes de secundaria (N = 235) de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima metropolitana, para lo cual se utilizó la Escala de Procrastinación General y Académica (Busko, 1998). Sobre la base del análisis de los resultados se encontró que la procrastinación académica era mayor que la general y no existen diferencias significativas según sexo y el grado de estudios.

Bazalar (2012) en su estudio titulado "Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en adolescentes escolares de instituciones educativas estatales de Lima"; el objetivo fue establecer la asociación entre la procrastinación y el rendimiento académico en adolescentes escolares de Lima. El estudio de tipo explicativo, en una muestra de 200 estudiantes de instituciones públicas de Lima. Los instrumentos utilizados para el estudio fueron la Escala de Procrastinación Académica (Álvarez 2010) y una encuesta de caracterización elaborada por el autor del estudio. Los resultados obtenidos nos muestran que entre la procrastinación académica y el rendimiento de los estudiantes existe una asociación significativa moderada, estableciendo una relación negativa, es decir a menor procrastinación mayor rendimiento académico.

Sandoval & Cabrejos (2014) en su estudio titulado "Procrastinación y estilos de aprendizaje en estudiantes de una institución educativa, Chiclayo – 2014", El objetivo fue conocer la relación entre las variables Procrastinación y Estilos de Aprendizaje en estudiantes de una Institución Educativa, Chiclayo – 2014. La investigación basó su estudio desde una perspectiva cuantitativa, con énfasis descriptivo correlacional no experimental transversal. Se contó con una muestra de 271 estudiantes de una Institución Educativa en Chiclayo, entre las edades de 15 a 19

años en ambos sexos que cursan el 4to y 5to año. La investigación abarcó un periodo de análisis desde Abril a Diciembre de 2014. Para la recolección de datos se usó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) creada por el Dr. Edmundo Arévalo Luna en la ciudad de Trujillo (2011) y el Inventario de Estilos de Aprendizaje (ISA) de David Kolb, baremado por el Dr. Edmundo Arévalo Luna en la ciudad de Trujillo. Para el análisis de resultados se utilizó el estadístico chi-cuadrado de Pearson, obteniendo como resultados un nivel bajo (29,5%) en procrastinación y un estilo de aprendizaje asimilador predominante (41.7%) entre los estudiantes.

Berrocal (2016) en su estudio titulado “Consumo de bebidas alcohólicas y procrastinación académica en adolescentes de la I.E.P. San Juan, Ayacucho, 2016”, el objetivo fue determinar la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y la procrastinación académica en adolescentes de la Institución Educativa Pública San Juan, se desarrolló una investigación aplicada con nivel correlacional y diseño transversal. La muestra estratificada estuvo constituida por 305 adolescentes de una población de 1448 (100%) estudiantes del nivel secundario. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos, el cuestionario sobre el consumo de alcohol, cuestionario de motivos para el consumo de alcohol y escala de procrastinación académica. Los resultados determinaron que el 37,7% consumió bebidas alcohólicas en alguna ocasión y 30,8% en el último año. Las características del consumo de bebidas alcohólicas sigue este perfil: el 40,9% inició entre los 9 y 13 años; 54,8% consume cerveza y 34,8% vino; 64,4% consume entre 1 y 2 veces por año y 47,8% hace más de 1 año; el 66,1% consume bebidas alcohólicas por las noches, 73,9% en discotecas y 81,7% con amigos/as de su edad. Por otro lado, el 56,1% presenta procrastinación académica; entre ellos, el 26,2% de nivel moderado, 15,1% severo y 14,8% leve. En conclusión, el consumo de bebidas alcohólicas en el último año se relaciona significativamente con la procrastinación académica.

Gil & Serquen (2017) en su estudio titulado “Procrastinación y clima social escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Estatal”, el objetivo fue determinar los indicadores de procrastinación con relación a las dimensiones del clima social escolar en estudiantes de secundaria; por lo tanto su importancia radica en la comprensión de estas dos variables dentro del salón de clases y como éstas afectan el rendimiento escolar. Se empleó el diseño descriptivo - correlacional;

con 192 estudiantes de ambos sexos, de tercero y cuarto grado de secundaria de una institución educativa estatal del Distrito de José Leonardo Ortiz, cumpliéndose con los criterios de inclusión. Se utilizaron las escalas de procrastinación en adolescentes (EPA) de Arévalo y Cols (2011) y clima social escolar (CES) de R.H. Moos y E.J. Trickett estandarizada por Arévalo (2011); teniendo como resultados que existe una correlación significativa entre la procrastinación y el clima social escolar, permitiendo explicar que a más desfavorable sea la percepción que tienen los estudiantes de su ambiente escolar, mayor será la probabilidad de que incurran en conductas de procrastinación. Se halló también significancia estadística entre los indicadores de la conducta procrastinadora y la dimensión relaciones del clima social escolar.

Ramos (2017) en su estudio titulado “Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución educativa N° 126, Javier Pérez de Cuéllar, 2017”, el objetivo fue determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de dicha institución, El estudio fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 130 estudiantes de secundaria de la Institución educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”. Para la recolección de datos se utilizó la encuesta a través de un cuestionario denominado: Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010). Los resultados del estudio permitieron concluir que existe un nivel alto (32,3%), seguido de un nivel medio (22,3%) de procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”, 2017. En cuanto a las dimensiones de la prueba se encontró que en la dimensión autorregulación académica existe un nivel bajo (32,3%), seguido de un nivel muy bajo (30,8%) y sobre la dimensión postergación de actividades, predominó el nivel muy alto (34,6%), seguido del nivel alto (32,2%).

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Nociones Generales

La Procrastinación es un tema que ha existido en lo largo de la historia , pero fue gracias a Milgram (1992) que se hizo un análisis histórico acerca de esta variable , nos manifiesta que las sociedades han estado sumergidas en múltiples eventos , compromisos , lo cual daba inicio a una postergación de los mismos , Ferrari (1995) nos dice que la Procrastinación adquirió un soporte negativo con la llegada de la revolución industrial circa (1950) , antes de ello esta variable se veía como un tema positivo , hasta se decía que era inteligente postergar para luego tomar buenas acciones .

Johnson (1751) manifiesta que la Procrastinación siempre va existir en menor o mayor grado en las mentes de las personas , inclusive siendo los moralistas quienes educaban o instruían a las personas diciéndoles que procrastinar era algo pecaminoso , de ahí parte la famosa frase impartida por Phillip Stanhope (1749) "Sin holgazanería, sin pereza, sin dilación"; nunca dejes para mañana lo que puedas hacer hoy ", por otro lado Lyly (1579) escribió un libro llamado Eupheus, donde el tema de fondo fue: Nada más peligroso que la Procrastinación.

400 años antes de cristo cicerón ya nos daba luz sobre el significado de esta variable, diciendo: En la conducta de casi todos los asuntos la lentitud y la postergación son odiosas mientras que Thucydides nos manifestaba que postergación solo era útil para postergar el inicio de la guerra, posteriormente en el ciclo 500 años antes de cristo Bhagavad , libro espiritual considerado uno de los más influyentes del hinduismo Dentro de él Krishna mantiene: "indisciplinado, vulgar, obstinado, perverso, malicioso, perezoso, deprimido y procrastinando" , esta opinión se ve reflejada a lo largo de los años considerándose la postergación un tema básico e importante de tratar , es sorprendente que con tanto avance de la ciencia no se hay tocado este tema antes , y sobretodo no se halla hecho algo al respecto para erradicarlo .

800 años antes de cristo Hesíodo uno de los primeros poetas de la literatura griega, nos menciona una de las citas más resaltantes de ese entonces: No apagues tu trabajo hasta mañana y pasado; para un trabajador lento no llenar su granero, ni uno que pospone su trabajo: la industria hace que el trabajo vaya bien, pero un hombre que pospone el trabajo

siempre está al alcance de la mano con la ruina. (Workand Days, 1413), es por ello que Kachgal 2001, nos manifiesta que la Procrastinacion ha ido en aumento debido a la modernización, las edades y siempre ha sido un tema latente en la sociedad.

2.2.2 Concepto de la variable

Procrastinación proviene del Latín Procrastinae lo cual significa poner fuera , aplazar , posponer , Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2012) se define el término procrastinar como el acto de diferir y aplazar , estos conceptos van de la mano con lo que aduce Haycock, McCarthy & Skay, 1998, lo cual nos manifiesta que procrastinar es una tendencia voluntaria de posponer las actividades o tareas para de esta manera evitar una desazón en la persona (Solomon & Rothblum, 1984), por otro lado Sanchez & Quant (2012)nos menciona es un patrón de comportamiento bien definido .

Alexander y Onwuegbuzie (2007) nos indican que la Procrastinación se da en todas las áreas de nuestra vida, no solo académicamente sino también en el ámbito personal, pero es la Procrastinacion académica donde se da una frecuencia elevada y es un determinante para poder alcanzar el éxito académico , Steel (2007) también nos menciona que la Procrastinación académica es perjudicial para el estudiante , siendo este consciente de ello , no solo posterga trabajos ,tareas poco agradables para después , sino que muchas veces no llegan a culminarlos nunca , siendo una de las causas la forma de autorregulación de los estudiantes ,convirtiéndose en una tendencia regular y común para los estudiantes. Tuckman, 1990.

Es por ello que vamos a trabajar con el concepto impartido por Tuckman 1990.

2.2.3 Enfoques teóricos sobre Procrastinación académica

a. Enfoque psicodinámico

Modelo propuesto por Baker, quien sostuvo que la procrastinación está asociada a evitar las tareas y responsabilidades específicas que han sido delegadas a un individuo, Baker (1979, citado en Ramírez, 2013). En este modelo resalta el papel de la angustia al evitar la tarea, la cual representa un estado de alerta para el yo, es decir una vez que el yo detecta la angustia generada por la tarea, el organismo activa diversos mecanismos de defensa que hace que se evite o se postergue la tarea.

b. Enfoque Cognitivo Conductual

El enfoque cognitivo conductual se basa principalmente en cómo afecta lo que piensa el individuo y esto se ve reflejando en la manera de comportarse, actuar y sentir, de la misma manera influye en la manera de cómo percibe su entorno, sus creencias racionales e irracionales, esto conllevará a que el individuo tenga conductas adaptativas para la sociedad o desadaptativas (Natividad, 2014).

El enfoque cognitivo conductual pionero sobre la procrastinación; lo realiza Ellis y Knaus (1977) en su obra *Overcoming procrastination*, en donde menciona a la procrastinación como creencias irracionales de las personas, los cuales provocan que relacionen su percepción de auto valía con su rendimiento académico. A continuación el procrastinador de forma progresiva:

1. Desea realizar la tarea, o está de acuerdo con realizarla, aunque pueda no atraerle,
2. Porque entiende que el resultado será beneficioso.
3. Decide hacerla.
4. La demora innecesariamente.
5. Considera las desventajas de la dilación.
6. Continúa posponiendo la actividad que había decidido hacer.
7. Se cuestiona a sí mismo por su procrastinación
8. Continúa procrastinando.
9. Completa la tarea en un momento extremadamente próximo a la fecha límite, con la precipitación del último minuto.
10. Se siente molesto y se penaliza a sí mismo por su retraso innecesario.
11. Se asegura a sí mismo que no volverá a procrastinar, estando completa y sinceramente convencido de ese compromiso preventivo.
12. Poco después, en especial si tiene un proyecto complicado y que requiere tiempo completar, vuelve a procrastinar.

c. Enfoque Conductual

En el enfoque conductual nos manifiesta que cuando el individuo en algún momento ha sido recompensado a corto plazo por no realizar una tarea, seguirá cometiendo esta conducta de procrastinar, mientras que los individuos que no han sido recompensados por sus acciones tienen mayor oportunidad de no procrastinar, a esta acción se le denomina la ley del efecto (Natividad, 2014).

2.2.4 Modelo Teóricos

Los modelos teóricos darán mayor explicación de cómo se visualiza la procrastinación desde el punto de vista de dichos autores más mencionados e importantes sobre esta variable.

a. Modelo teórico de Ferrari

Ferrari clasifica como procrastinadores crónicos emocionales a los individuos que dejan de lado las actividades o responsabilidades poco importantes por otras actividades que le generen un placer inmediato, estos individuos tienen la característica de dejar a última hora la realización de dichas responsabilidades, obteniendo siempre recompensas ya que al pasar de realizarlo a última hora logra en muchas ocasiones hacerlo de manera adecuada obteniendo resultados positivos (Gonzales, 2014).

b. Modelo teórico de William Knaus

Knaus clasifica la procrastinación de la siguiente manera:

1. Incomodidad por procrastinar: Aquí el individuo va procrastinando para evitar sentir frustración ante una tarea dada, la cual para su criterio le resulta difícil, incómoda o aburrida.
2. Procrastinación conductual: Aquí el individuo desea realizar la tarea, pero no la percibe como importante o útil para él, por ello no logra ejecutarla.
3. Procrastinación concerniente a la salud: Aquí el individuo posee problemas de deterioro mental o físico, debido a una enfermedad, lo que implica que el individuo realice cambios en su rutina tanto alimenticia como cotidiana, lo cual genera aplazamiento ante los mismos, perjudicando en muchas ocasiones su salud, generándole ansiedad y depresión.

4. Procrastinación por duda de sí mismo: Aquí el individuo posee una baja autoestima e inseguridad, lo que genera que el mismo dictamine el poco éxito de la tarea dada, anticipándose a los resultados.
5. Procrastinación al cambio: Aquí los individuos tienen poca tolerancia al estrés y situaciones nuevas, no teniendo la capacidad ni las herramientas necesarias para adaptarse a los cambios.
6. Procrastinación resistente: Aquí el individuo considera las actividades como innecesarias e inútiles para su desarrollo.
7. Procrastinación de tiempo: Aquí los individuos no poseen una organización adecuada, ya que suelen sobrecargarse de muchas actividades no cumpliendo con todas por falta de tiempo y organización.
8. Procrastinación del aprendizaje: Aquí los individuos son únicamente estudiantes, los cuales deciden dejar de aprender por hacer otras actividades más interesantes.
9. Procrastinación Organizacional: Aquí el individuo no suele seguir las órdenes o instrucciones dadas por una tarea, lo cual le genera mayor frustración y muchas veces un doble trabajo, ya que en la mayoría ha sido realizado inadecuadamente.
10. Procrastinación en la toma de decisión: Aquí el individuo toma las decisiones equivocadas o inadecuadas, no priorizando sus actividades más importantes.

c. Modelo teórico psicodinámico según Baker

El modelo psicodinámico nos manifiesta que aquí los individuos poseen en su mayoría la capacidad necesaria para poder alcanzar el éxito de la tarea o responsabilidad encomendada, pero estos se anticipan a los hechos, y desertan al término de estas actividades por un temor a fracasar, Baker 1990 nos dice que esto se debe a que desde niños han recibido mensajes indirectos de los padres disminuyendo su autoestima, generando en ellos poca seguridad para realizar la actividad o tarea, este fue el primer modelo que estudia el comportamiento relacionado con la postergación de las tareas.

d. Modelo teórico de Tuckman

Tuckman (2010) nos manifiesta que el individuo suele encontrarse con situaciones difíciles, lo cual estas le generan ansiedad, ira, miedo, anticipándose al éxito de dicha tarea, generando pensamientos negativos hacia el mismo, dictaminando que le será poco posible culminar dicha tarea haciendo que el individuo aplase o evite dichas tareas.

e. Modelo Teórico de la Motivación

Mcclelland (1953) nos manifiesta que la motivación siempre suele mantener la conducta en los individuos, lo cual genera que los individuos se enfrenten constantemente a dos aspectos importantes, primero es alcanzar el éxito y lo segundo es el temor a fracasar, ambos aspectos ayudan al individuo a motivarse y culminar las tareas encomendadas, la primera es medida por el éxito personal percibiendo el individuo la dificultad de dichas tareas y la segunda genera no solo ansiedad ante el fracaso sino la evitación de situaciones negativas, eligiendo aquellas situaciones donde el éxito sea casi seguro para él, evitando todo aquello que se perciba como difícil o complejo con pocas posibilidades de éxito (Quant y Sánchez, 2012).

2.2.5 Tipos de Procrastinación

Vamos a nombrar los tres tipos de procrastinación más importantes y comunes en el ser humano, ya que como tales nos regimos de emociones, actuamos y nos relacionamos en un entorno social.

a. Procrastinación familiar

Como su nombre lo dice se da en el ámbito familiar, debido a un aplazamiento de las actividades diarias en casa, como limpiar, cocinar, ordenar, lavar, etc., el aplazamiento de estas tareas se debe por falta de motivación, ya que en esta situación la persona siente que es una obligación realizar estas tareas, generándoles insatisfacción y apatía al realizarlas (Angarita, 2012).

b. Procrastinación emocional

En este tipo de procrastinación nos manifiesta que las personas al momento de procrastinar están experimentando diversas emociones, como ansiedad, ira, frustración, etc. Debido a la gran carga que esta les genera (Ferrari y Emmons 1995).

c. Procrastinación académica

Como su nombre lo dice, este tipo de procrastinación se da en todos los ámbitos académicos, colegios, universidades, institutos, etc., varios autores difieren con el concepto de la misma, pero llegan a la conclusión que la procrastinación académica es el aplazamiento de las tareas, trabajos encomendados por el educando, dejándolos para última hora o en ocasiones no realizándolos, por falta de interés hacia el mismo, esto se

debe en algunas ocasiones por falta de organización , motivación y autorregulación , el estudiante va generar diversas emociones como ansiedad , frustración y temor (Ferrari y Scher, 2000).

Según Chu y Choi (2005) nos manifiesta que el hecho de procrastinar va de la mano con la indecisión por parte del estudiante en cuanto a la organización y realización de las tareas dadas , por otro lado Sánchez (2010) , nos indica que la procrastinación académica es una conducta inadecuada , ya que genera que los estudiantes antepongan otras actividades más importantes , justificando siempre el incumplimiento de las mismas , cabe resaltar que el temor a fracasar está fuertemente vinculada a esta variable (Solomon y Rothblum, 1984).

2.2.6 Componentes

a. Expectativa

Mediante este componente el individuo espera a que un suceso se realice de una determinada manera , a la vez este suceso se ve involucrado por una situación determinada y la personalidad de cada individuo (Steel & König, 2006), lo que va ir limitando al individuo es la poca confianza que él tenga sobre sí mismo , ,ira postergando todo aquello que sienta que no es capaz de resolver , es por ello que el autoestima juega un papel fundamental , ya que al no sentirse capaz , generara pensamientos derrotistas sobre sí mismo , al sentirse incapaz de resolver una tarea determinada ira afectando su manera de actuar , sentirse y comportarse (Balkis, 2013).

b. Valoración

En este componente se ve la importancia que le da el individuo a las tareas dadas , el priorizará todas aquellas tareas y actividades que sean de su agrado , que sienta que no son aburridas , aquellas tareas donde la satisfacción del individuo es elevada , por el contrario la postergación de las tareas se deberá a una aversión a las mismas , donde el individuo presenta poco gusto , interés , siente que no logra un beneficio realizándola , no va acorde con sus necesidades , a la vez que si se sobre exige mucho el individuo puede lograr tener un nivel alto de procrastinación , siendo el factor físico indispensable para la realización de actividades (Ackerman & Gross, 2005; Steel, 2011).

c. Impulsividad

En este componente se presenta una estrecha relación entre el individuo y procrastinar , ya que la impulsividad va estar latente en el individuo procrastinador , siendo esta una de las causas principales de dichas postergaciones , Steel, 2011 , nos menciona que la persona impulsiva posee poco autocontrol , se distraen fácilmente , genera ansiedad , presenta dificultades para organizarse a largo plazo , es por ello que si se presenta una situación que les genera mayor placer , de inmediato dejaran lo que están haciendo por ello , en pocas palabras la procrastinación no es más que otra forma de impulsividad (García – Maíquez, 2014).

d. Demora de la satisfacción

En este componente se ve claramente que el individuo presentará mayor interés hacia todo aquello que observe que tiene resultados inmediatos , mientras todo aquello que observe como lejano o a futuro es ahí donde empieza a procrastinar , claramente percibimos que los resultados inmediatos nos generan una sensación agradable , de placer , mientras que lo lejano , no le genera placer inmediato , es por ello que siempre irán postergando todo lo que genere realizarlo en un tiempo determinado , a plazos , mientras lo que se obtenga resultados inmediatos se realizara en el tiempo dado (Sirois, 2014).

2.3. Definición conceptual

Procrastinación académica se define como el hecho de posponer u aplazar las tareas, trabajos de manera constante e intencionada por otras más cómodas o placenteras para el individuo (Tuckman, 1990).

Capítulo III

Metodología

3.1. Tipo y Diseño de investigación

3.1.1. Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo ya que se limita a observar y describir diversos aspectos de una situación determinada de forma natural. Smith y Davis (2003).

3.1.2. Diseño de investigación

EL diseño de esta investigación es no experimental de tipo transversal, ya que no se manipulando ni una variable independiente, es transversal ya que nos situamos en un tiempo determinado. Hernández, Fernández & Baptista (1998).

3.1.3. Nivel Investigación

La presente investigación es de nivel básico, ya que nos basamos en un marco teórico, con la finalidad de incrementa el conocimiento científico acerca de dicho tema .Marín (2008).

3.1.4 Enfoque de Investigación

El enfoque de dicha investigación es de tipo Cuantitativo, ya que estamos utilizando un instrumento para medir la variable a investigar, a la vez se va contrastar los resultados obteniendo resultados válidos y no generalizados. Tamayo (1997).

3.2 Población, Muestra y Muestreo

3.2.1 Población

Nuestra población o también llamado universo son estudiantes del Centro educativo Particular Ingenieros Uni, sede la molina, lo cual se solicitó en dirección el total de matriculados 2018, obteniendo un total de 500 estudiantes en todo el centro educativo .

3.2.2 Muestra

Nuestra muestra está conformada por estudiantes del 4to y 5to año de secundaria, de ambos sexos, de edades entre los 15 y 16 años.

3.2.3 Muestreo

Nuestro Muestreo es de tipo censal ya que se procedió a evaluar a todos los estudiantes presentes sumando un total de 93 estudiantes. Tamayo (1997) .

3.3 Identificación de la variable y su Operacionalización

3.3.1 Definición Conceptual

Se define como el hecho de posponer u aplazar las tareas, trabajos de manera constante e intencionada por otras más cómodas o placenteras para el individuo. Tuckman (2003).

3.3.2 Definición Operacional

Puntajes obtenidos en la escala de procrastinación académica, Álvarez (2010) versión de Domínguez (2016).

3.3.3. Operacionalización de la variable

tabla10

Matriz de la Operacionalización de la variable Procrastinación académica

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nivel de Medición	Escala de Interpretación
Procrastinación Académica	Se define como el hecho de posponer u aplazar las tareas, trabajos de manera constante e intencionada por otras más cómodas o placenteras para el individuo (Tuckman, 1990).	Puntajes obtenidos en la escala de procrastinación académica, Álvarez (2010) Versión Domínguez (2016)	Postergación de Actividades	*Dejar para Ultimo las tareas	1,6,7	Ordinal	> 7 = Bajo < 9 = Alto
				*Postergar los trabajos de los cursos que no le gustan			
				*Postergar las lecturas que no le gustan			
				*Se prepara para los exámenes			
				*Trata de buscar ayuda cuando no entiende algo			
				*Asiste regularmente a clases			
				Completa los trabajos apenas son dejados	2,3*		
				Mejora sus hábitos de estudio	,4,5*,8*,		
			Autorregulación Académica	*Invierte el tiempo en estudiar así el tema sea aburrido	9*,10*,11*,12*		> 27 = Bajo < 35 = Alto
				*Trata de motivarse			
				*Revisa sus tareas antes de entregarla			
				*Trata de terminar sus trabajos con tiempo de sobra			

3.4 Técnicas e Instrumentos de Evaluación y Diagnóstico

3.4.1. Técnicas

La técnica utilizada para la recolección de datos fue de tipo indirecta, ya que se ha registrado la información a través de preguntas formuladas mediante un cuestionario (Moreno (2012)).

3.4.2 Instrumento

Hernández (2014) define al instrumento de evaluación como “recurso que utilizan los investigadores para registrar (datos observables) la información y datos de la variable de estudio” (p.199). En esta investigación el instrumento de evaluación es una escala (cuestionario), denomina: Escala de Procrastinación Académica (Álvarez, 2010), versión Domínguez (2016).

Ficha Técnica

Nombre	: Escala de Procrastinación Académica (EPA).
Autor	: Deborah Busko (1998).
Procedencia	: Estados Unidos
Estandarización para Perú	: Estudiantes de Educación Secundaria
Adaptación peruana	: Óscar Ricardo Álvarez Blas (2010)
Versión	: Domínguez (2016)
Administración	: Entre 12 a 18 años
Tiempo Aplicación	: Aproximadamente entre 10 y 12 minutos.
Tipificación	: Elaborado con las Técnicas del Análisis Factorial
Dimensiones que Evalúa	: Autorregulación académica y Postergación de actividades.
Modalidades del instrumento	: Individual o Colectiva
Usos	: Educativo, Clínico y en la investigación.

Análisis psicométrico

La escala fue adaptada por Domínguez 2016 con una muestra intencional de 379 estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana, de ambos sexos, con edades entre 17 a 40 años.

Validez

Se realizó un análisis factorial exploratorio, se constató que los ítems presentan indicadores de asimetría y curtosis adecuados, dentro del rango +/- 1.5 (Pérez & Medrano, 2010; Ferrando & Anguiano-Carrasco, 2010), por tanto los ítems poseen la suficiente correlación para realizar el análisis factorial. Se obtuvo una matriz de correlaciones significativa ($p < .01$); un KMO de .812, valor considerado adecuado (Hair, Anderson, Tatham & Black, 2005), y un test de esfericidad de Bartlett significativo ($p < .01$), lo cual da cuenta de la suficiente intercorrelación de los ítems.

Confiabilidad

Se utilizó el estadístico alfa de Cronbach obteniendo 0.816 para la escala total, 0.821 para la dimensión autorregulación académica ,0 .752 para la dimensión postergación de actividades, lo cual indica que posee las propiedad psicométricas adecuadas para su uso respectivo.

tabla11

Índice de consistencia interna mediante alfa de crombach para el cuestionario procrastinación académica

Estadísticos de Fiabilidad

Alfa de Crombach

N de elementos

0.816

12

Capítulo IV

Resultados

4.1. Procesamiento de los resultados

Se hizo la recopilación de datos correspondientes, estos datos fueron procesados respectivamente utilizando un análisis de tipo descriptivo como se solicita en la presente investigación, se utilizó el programa IBM SPSS 21 y Microsoft Excel 2010 para procesar la información y determinar la frecuencia y porcentajes de dicho instrumento de trabajo.

4.2. Presentación de los resultados

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante el análisis respectivo de dicho instrumento.

Niveles de procrastinación académica General

Tabla1

Niveles de procrastinación académica

Total procrastinación académica		
	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	33	35,5%
ALTO	60	64,5%
Total	93	100,0%

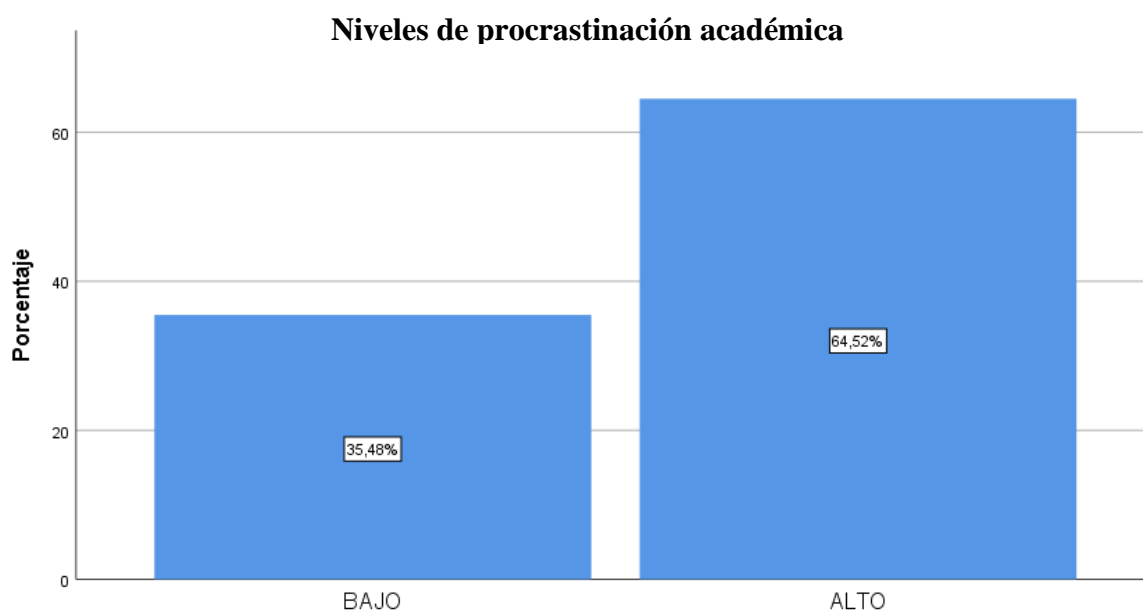


Figura 1. Niveles de procrastinación académica

En la tabla1 y figura1 se presentan los niveles de procrastinación académica general, lo cual se observa que el 35,48% de los estudiantes posee un nivel bajo de procrastinación académica, mientras que el 65,52% presenta un nivel alto.

Niveles de la dimensión Autorregulación académica

Tabla2

Niveles de la dimensión autorregulación académica

Autorregulación Académica		
	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	37	39,8%
ALTO	56	60,2%
Total	93	100,0%

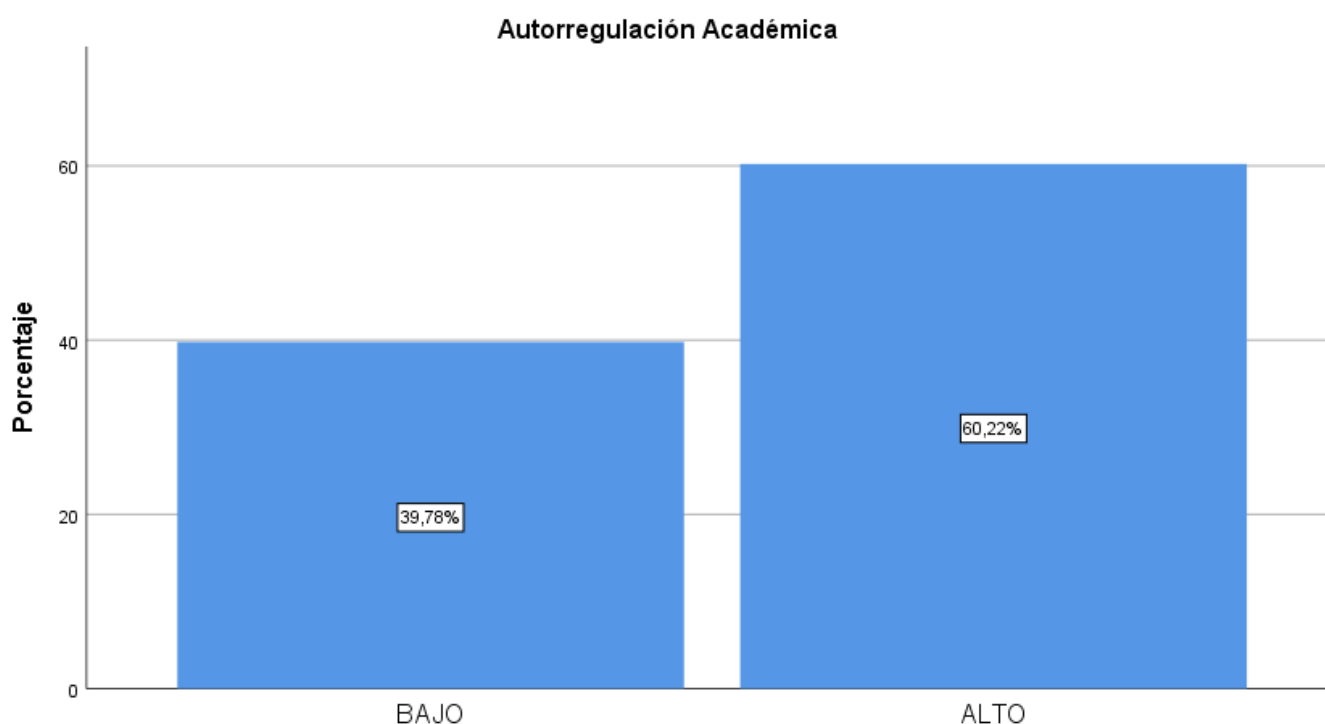


Figura 2. Niveles de autorregulación académica

En la tabla2 y figura2 se presentan los niveles de autorregulación académica, lo cual se observa que el 39,78% de los estudiantes posee un nivel bajo de autorregulación académica, mientras que el 60,22% presenta un nivel alto.

Niveles de la dimensión postergación de actividades

Tabla3

Niveles de la dimensión postergación de actividades

Postergación Actividades		
	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	27	29,0%
ALTO	66	71,0%
Total	93	100,0%

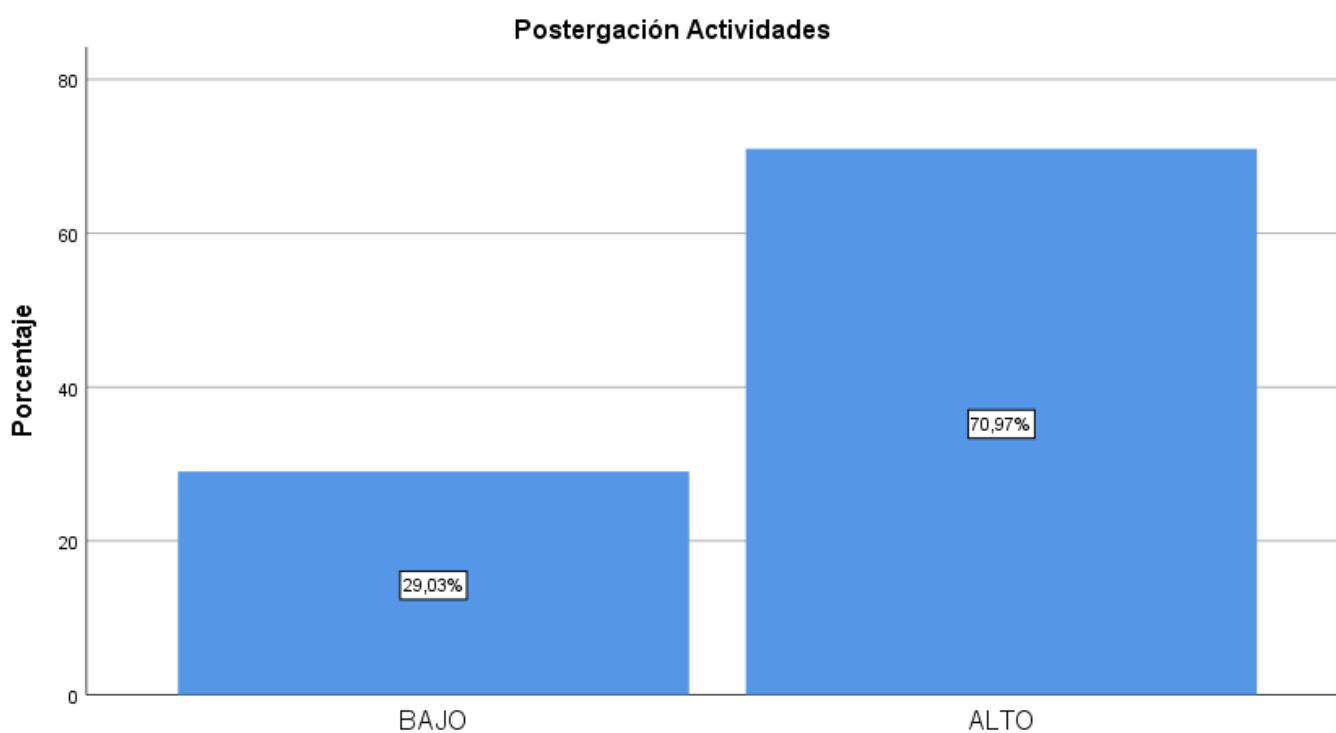


Figura 3. Niveles de postergación de actividades

En la tabla3 y figura3 se presentan los niveles de postergación de actividades, lo cual se observa que el 29,03% de los estudiantes posee un nivel bajo de postergación de actividades, mientras que el 70,97% presenta un nivel alto.

Niveles de procrastinación académica según sexo

Tabla4

Niveles de procrastinación académica según sexo

	BAJO	ALTO	
Masculino	16	24	40
Porcentaje	40,0%	60,0%	100,0%
Femenino	17	36	53
Porcentaje	32,1%	67,9%	100,0%

Niveles de procrastinación académica según sexo

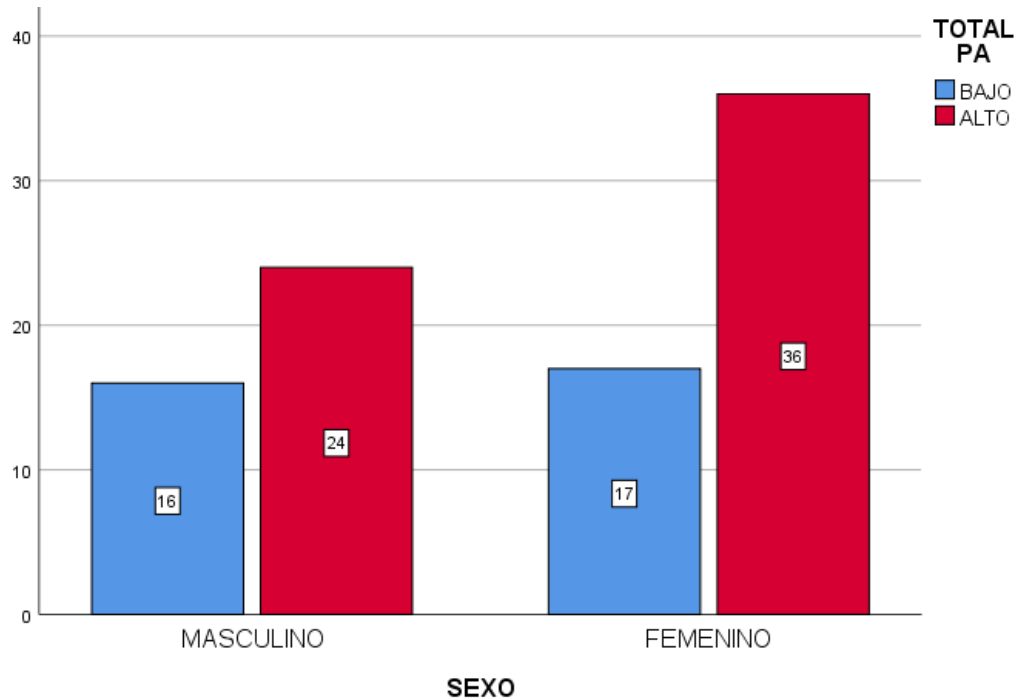


Figura 4. Niveles de procrastinación académica según sexo

En la tabla4 y figura4 se presentan los niveles de procrastinación académica según sexo, lo cual se observa que el 40% de los estudiantes del sexo masculino tiene un nivel bajo de procrastinación académica, mientras que el 60% tiene un nivel alto de procrastinación académica, por otro lado observamos que el 32,1% de estudiantes del sexo femenino tiene un nivel bajo de procrastinación académica, mientras que el 67,9% posee un nivel alto de procrastinación académica.

Niveles de procrastinación académica según área de carrera profesional a elegir.

Tabla5

Niveles de procrastinación académica según área de carrera profesional a elegir

	BAJO	ALTO	
Arte y humanidades	0	4	4
Porcentaje	0,0%	100,0%	100,0%
Ciencias e informática	2	4	6
Porcentaje	33,3%	66,7%	100,0%
Ciencias sociales y derecho	6	15	21
Porcentaje	28,6%	71,4%	100,0%
Ingenierías	13	17	30
Porcentaje	43,3%	56,7%	100,0%
Salud y servicios sociales	4	13	17
Porcentaje	23,5%	76,5%	100,0%
Deporte	1	0	1
Porcentaje	100,0%	0,0%	100,0%
Fuerzas armadas	1	1	2
Porcentaje	50,0%	50,0%	100,0%
Gastronomía	1	0	1
Porcentaje	100,0%	0,0%	100,0%
No sabe	5	6	11
Porcentaje	45,5%	54,5%	100,0%

Niveles de procrastinación académica según área de carrera profesional a elegir

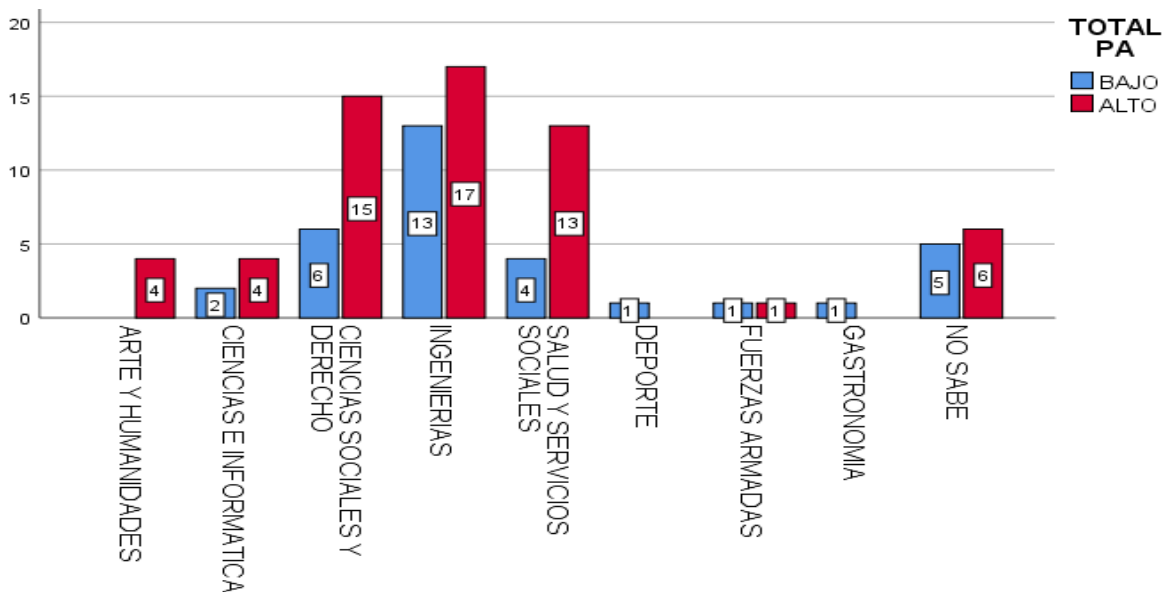


Figura 5. Niveles de procrastinación académica según área de carrera profesional a Elegir.

En la tabla5 y figura5 se presentan los niveles de procrastinación académica según área de carrera profesional a elegir , lo cual se observa que el área de ciencias y humanidades se encuentra con un nivel alto de procrastinación académica con el 100% , seguido del área de salud y servicios sociales con 76,5% , por otro lado se observa que las áreas de gastronomía , deporte y fuerzas armadas poseen un nivel bajo de procrastinación académica con el 100% , por otro lado el 54,5% de estudiantes que no sabe qué carrera profesional elegir tienen un nivel alto de procrastinación académica.

Niveles de las dimensión postergación de actividades según sexo

Tabla6

Niveles de la dimensión postergación de actividades según sexo

	BAJO	ALTO	Total
Masculino	16	24	40
%	40,0%	60,0%	100,0%
Femenino	17	36	53
%	32,1%	67,9%	100,0%
Total	33	60	93
%	35,5%	64,5%	100,0%

Niveles de la dimensión postergación de actividades según sexo

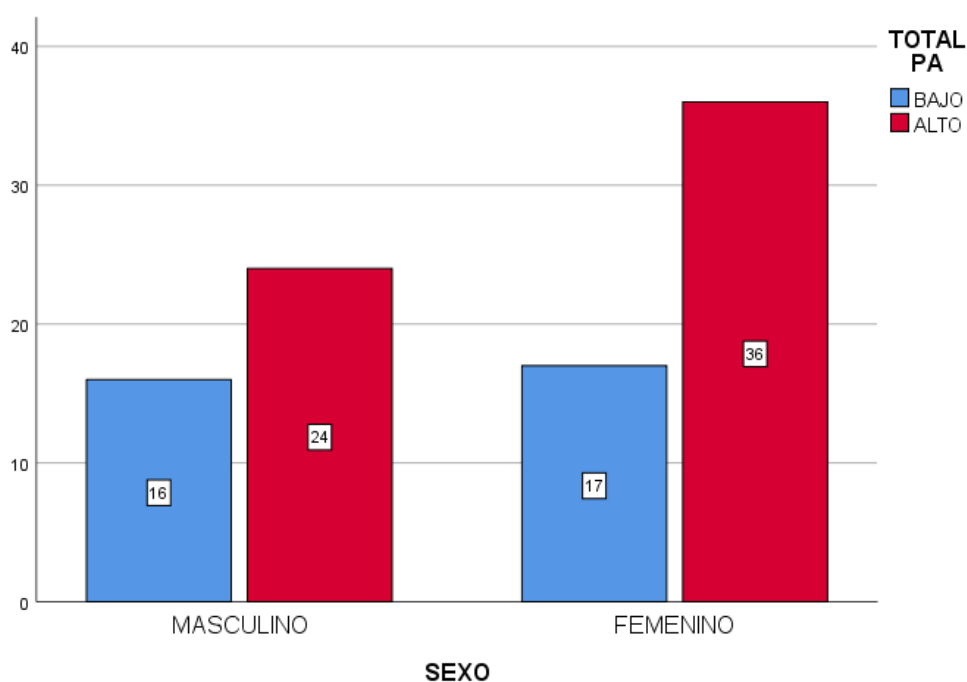


Figura 6. Niveles de la dimensión postergación de actividades según sexo

En la tabla6 y figura6 se presentan los niveles de la dimensión postergación de actividades según sexo, lo cual nos indica que las estudiantes de sexo femenino poseen un nivel alto de postergación de actividades con un 67,9%, mientras que los estudiantes de sexo masculino poseen un nivel bajo de postergación de actividades con un 40 %.

Niveles de la dimensión postergación de actividades, según área de carrera profesional a elegir

Tabla7

Niveles de la dimensión postergación de actividades según área de carrera profesional a elegir

	BAJO	ALTO	Total
Arte y humanidades	1	3	4
%	25,0%	75,0%	100,0%
Ciencias e informática	3	3	6
%	50,0%	50,0%	100,0%
Ciencias sociales y derecho	5	16	21
%	23,8%	76,2%	100,0%
Ingenierías	9	21	30
%	30,0%	70,0%	100,0%
Salud y servicios sociales	4	13	17
%	23,5%	76,5%	100,0%
Deporte	0	1	1
%	0,0%	100,0%	100,0%
Fuerzas armadas	1	1	2
%	50,0%	50,0%	100,0%
Gastronomía	0	1	1
%	0,0%	100,0%	100,0%
No sabe	4	7	11
%	36,4%	63,6%	100,0%
Total	27	66	93
%	29,0%	71,0%	100,0%

Niveles de la dimensión postergación de actividades según área de carrera profesional a elegir

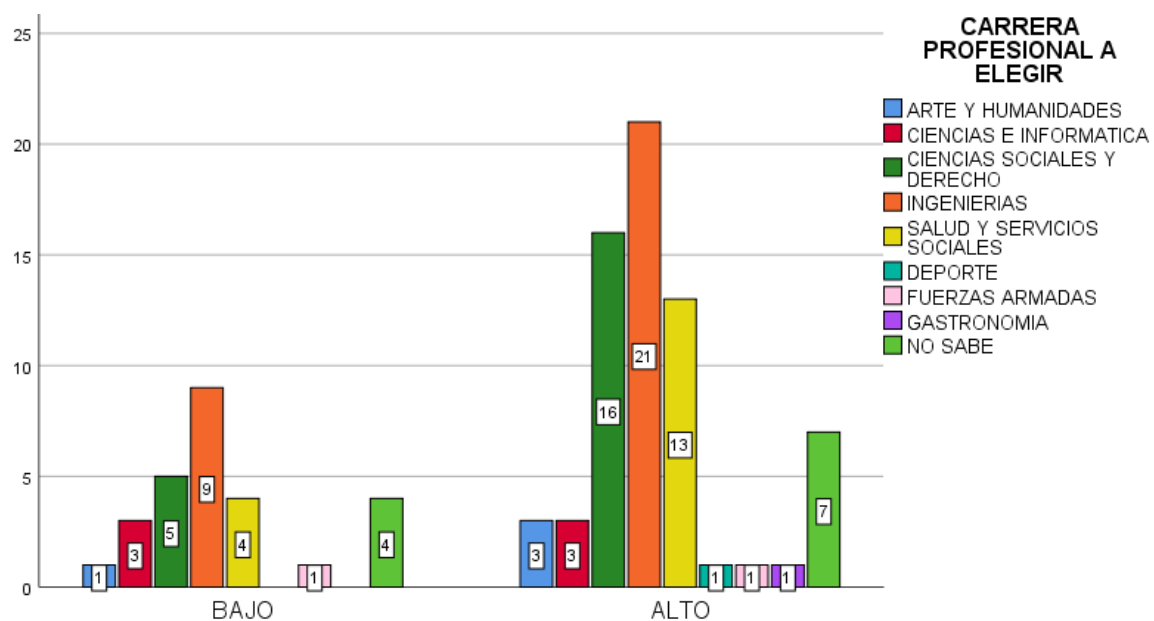


Figura 7. Niveles de la dimensión postergación de actividades según área de carrera profesional a elegir

En la tabla 7 y figura 7 se presenta los niveles de la dimensión postergación de actividades según área de carrera profesional al elegir, en la cual se observa que posee un nivel alto de postergación de actividades las áreas de deporte, gastronomía con un 100 %, seguido de salud y servicios sociales con un 76,5%, por otro lado vemos que las áreas ciencias sociales y derecho presentan un nivel bajo con el 23,8%, seguido de artes y humanidades con el 25%.

Niveles de las dimensión autorregulación académica, según sexo

Tabla8

Niveles de la dimensión autorregulación académica según sexo

	BAJO	ALTO	Total
Masculino	15	25	40
%	37,5%	62,5%	100,0%
Femenino	22	31	53
%	41,5%	58,5%	100,0%
Total	37	56	93
%	39,8%	60,2%	100,0%

Niveles de la dimensión autorregulación académica según sexo

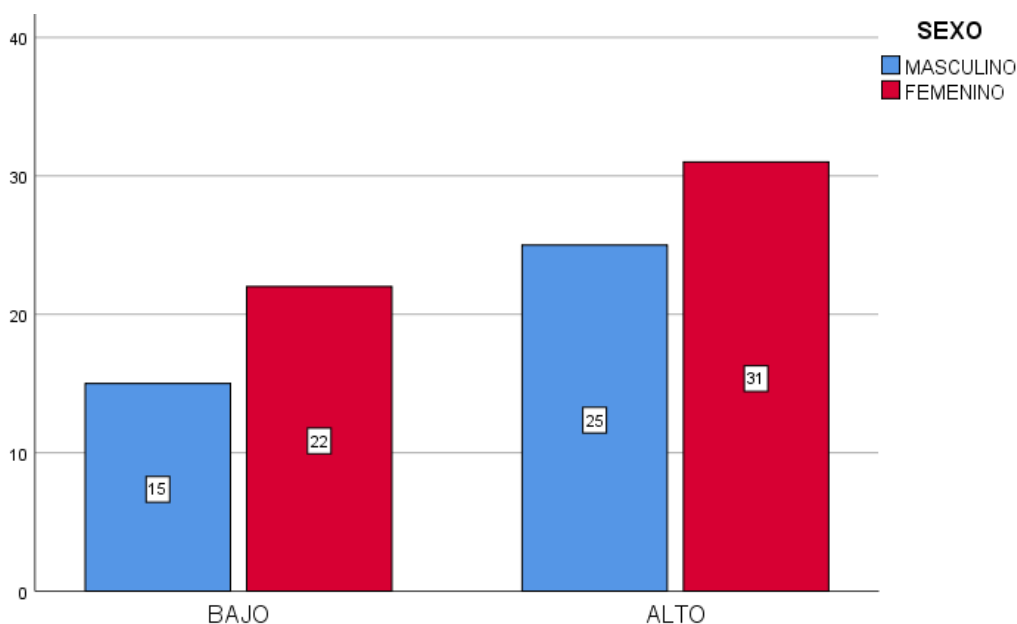


Figura 8. Niveles de la dimensión autorregulación académica según sexo

En la tabla8 y figura8 se presenta los niveles de la dimensión autorregulación académica según sexo, en lo cual se observa que los estudiantes del sexo masculino poseen una alta autorregulación académica con un 62,5%, mientras que las estudiantes del sexo femenino poseen un 58,5%, por otro lado los hombres presentan un 37,5% de nivel bajo de autorregulación académica mientras que las mujeres presentan un 41,5%.

Niveles de la dimensión autorregulación académica, según área de carrera profesional a elegir

Tabla9

Niveles de la dimensión autorregulación académica según área de carrera profesional a elegir

	BAJO	ALTO	Total
Arte y humanidades	0	4	4
%	0,0%	100,0%	100,0%
Ciencias e informática	3	3	6
%	50,0%	50,0%	100,0%
Ciencias sociales y derecho	9	12	21
%	42,9%	57,1%	100,0%
Ingenierías	14	16	30
%	46,7%	53,3%	100,0%
Salud y servicios sociales	3	14	17
%	17,6%	82,4%	100,0%
Deporte	1	0	1
%	100,0%	0,0%	100,0%
Fuerzas armadas	1	1	2
%	50,0%	50,0%	100,0%
Gastronomía	1	0	1
%	100,0%	0,0%	100,0%
No sabe	5	6	11
%	45,5%	54,5%	100,0%
Total	37	56	93
%	39,8%	60,2%	100,0%

Niveles de la dimensión autorregulación académica según área de carrera profesional a elegir

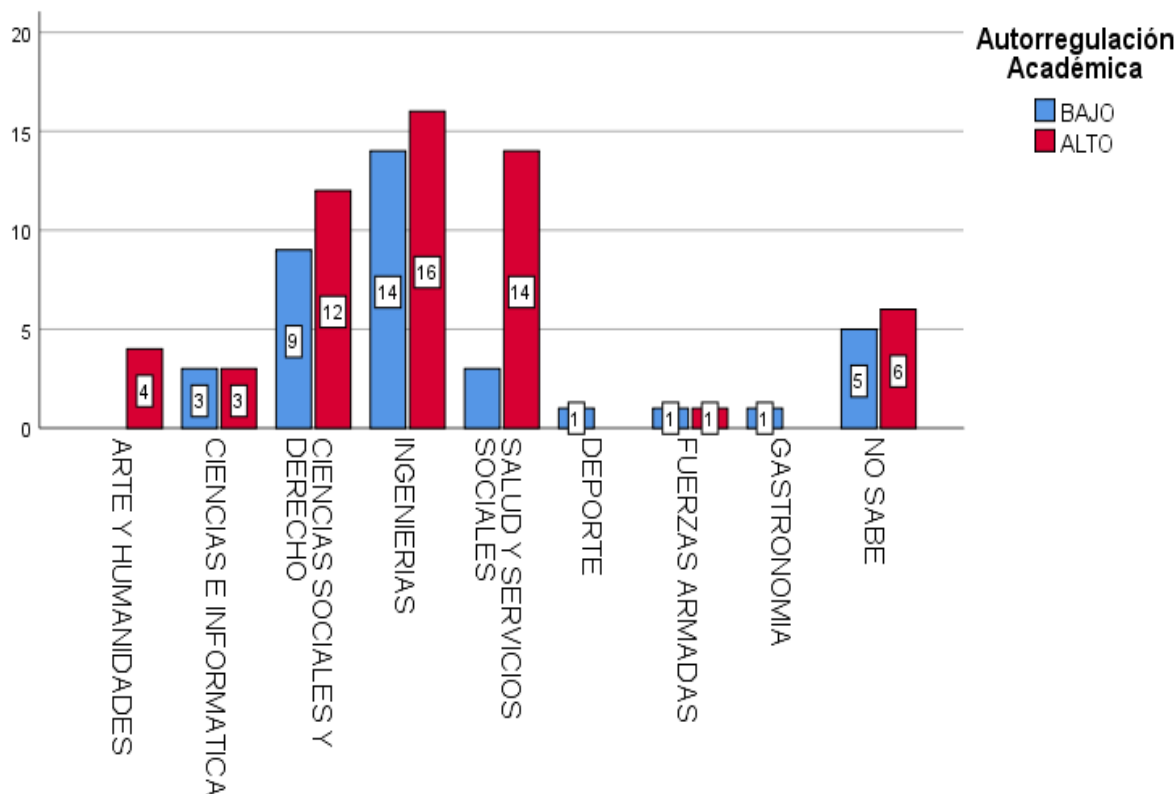


Figura 9. Niveles de la dimensión autorregulación académica según área de carrera profesional a elegir

En la tabla 9 y figura 9 se presenta los niveles de la dimensión autorregulación académica según el área de carrera profesional a elegir, en la cual observamos que poseen un nivel alto de autorregulación académica las áreas de artes y humanidades con el 100 %, seguido de salud y servicios sociales con el 82,4%, por otro lado poseen un nivel bajo de autorregulación académica las áreas de deporte y gastronomía con el 100%, seguido de ciencias informáticas y fuerzas armadas con el 50%.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

Empezando el análisis de la presente investigación de tipo descriptivo, se obtuvo en los resultados generales que existe un alto nivel de procrastinación académica en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria, lo que indica que existen otras actividades que le generan mayor interés, lo que hace que posterguen las actividades impartidas en dicha institución, generando un bajo rendimiento académico, se encontró similitud con los estudios realizados por Bazalar 2012 y Álvarez 2010, donde sus resultados nos indican que existe una alta

procrastinación académica en estudiantes de los últimos años escolares ,en donde existe una alta relación entre conductas procrastinadoras y un bajo rendimiento académico , por otra parte Gil & Serquen 2017 en su investigación realizada nos indica que los niveles altos de procrastinación académica se debe en gran medida a la percepción que tenga el estudiante sobre su ambiente escolar , si él lo percibe como positivo y adecuado las conductas procrastinadoras serán mínimas , pero si este lo percibe como algo negativo la incidencia a procrastinar será elevada . Así como afirma el modelo teórico de Ferrari el cual denomino como procrastinadores crónicos emocionales a los individuos que dejan de lado las actividades o responsabilidades poco importantes por otras actividades que le generen un placer inmediato.

En la dimensión autorregulación académica general se obtuvo un resultado positivo con una predominancia del 60,22% con un nivel alto , lo que indica que más de la mitad de los estudiantes presentan una adecuada conciencia de sí mismo , teniendo en claro los objetivos que desean alcanzar , clara muestra de ello es que al ser un centro educativo pre universitario , se le practica a los estudiantes una metodología tipo universitaria , lo que genera en ellos responsabilidad y autonomía para la toma de sus decisiones , como manifiesta Sandoval & cabrejos 2014 en su estudio realizado donde se llegó a la conclusión que los niveles bajos de procrastinación académica se pueden lograr siempre y cuando los estudiantes tengan un estilo de aprendizaje asimilado , por otro lado Ramos 2017 en su estudio sobre procrastinación , obtuvo que en la dimensión autorregulación académica existía un nivel bajo , mientras que en la dimensión postergación de actividades la tendencia era alta.

En la dimensión postergación de actividades los resultados indican una tendencia alta con el 70,97%, lo cual resulta negativo para la institución, ya que los estudiantes se encuentran aplazando las actividades académicas por otras de mayor interés, dicho resultado se asemeja con los estudios encontrados por Ramos 2017 en el cual la dimensión postergación de actividades arrojaba una tendencia alta con el 34,6% , así como lo plantea el Modelo teórico de Baker, quien sostuvo que la procrastinación está asociada a evitar las tareas y responsabilidades específicas que han sido delegadas a un individuo.

Con respecto a procrastinación académica según sexo se obtuvo que las mujeres tienen mayor incidencia a procrastinar con un 36% a diferencia de los hombres que presentan un 24% , dichos resultados son contrastados con los encontrados por Rodríguez Clariana 2017 , quien sostuvo que existía relación altamente significativa en cuanto a procrastinación académica y el sexo ,mientras que Sureda & Comas & Oliver 2015 en su estudio hallaron que son los hombres quienes tienen mayor incidencia a procrastinar por otro lado Álvarez 2010

en su estudio realizado nos indica que no existe diferencia significativa entre el género y grado de los estudiantes y la procrastinación académica.

Analizando procrastinación académica según el área de carrera profesional a elegir se encontró que los estudiantes que aspiran a carrera de artes y humanidades presentan un nivel alto de procrastinación académica con el 100%, siendo una de las características de los estudiantes de dicha área la creatividad , organización , habilidades perceptuales , pensamiento abstracto , entre otros , al no ser indispensable tener un rendimiento académico alto , sino es llevado más por el lado artístico , libre o relajado , donde no haya mayor esfuerzo académico , ni presión social , esta podría ser una característica importante de estos estudiantes procrastinadores que aspiran a estas áreas , así como lo manifiesta William Knaus en su teoría Procrastinacion al cambio aquí los individuos tienen poca tolerancia al estrés y situaciones nuevas, no teniendo la capacidad ni las herramientas necesarias para adaptarse a los cambios , Clariana 2017 en su investigación realizada nos indica que la procrastinación si pueda variar según la edad del estudiante pero que no depende del curso o carrera a elegir.

4.4. Conclusiones

- La variable procrastinación académica general de la muestra evaluada se obtuvo que los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del centro educativo ingenieros Uni presentan un nivel alto de procrastinación académica (65,52%), siendo un factor poco favorable para dicha institución ya que en su mayoría de estudiantes optan por aplazar las tareas impartidas en dicha institución por otras más placenteras, mientras que el 35,48% presentan un nivel bajo del mismo.
- En la dimensión Autorregulación académica general presentan un nivel alto de la misma con el 60,22%, siendo un aspecto favorable para dicha institución, mientras que un 39,78% de estudiantes no presentan una adecuada autorregulación académica.
- En la dimensión postergación de actividades general presentan un nivel alto con el 70,97%, siendo un factor negativo, mientras que el 29,03% presento un nivel bajo.
- En cuanto al nivel de procrastinación académica general según sexo, se obtuvo que las mujeres poseen un nivel alto de procrastinación académica con un 67,9%, mientras que los hombres presentan 60%, no existen diferencias significativas, se llega a la conclusión que ambos presentan un nivel alto de procrastinación académica.

- En cuanto a procrastinación académica según el área de carrera profesional a elegir se llegó a la conclusión que los estudiantes que aspiran a estudiar carreras del área de ciencias y humanidades presentan un nivel alto de procrastinación académica con el 100% de aspirantes , seguido los aspirantes al área de salud y servicio social con el 76,5%,
- En la dimensión postergación de actividades según sexo, se llegó a la conclusión que las mujeres presenta un nivel alto de postergación de actividades con el 67,9%, mientras que los hombres presentan un 60%, obteniendo diferencias poco significativas para ambos sexos , a la vez se obtuvo que dentro de la presente dimensión los estudiantes aspirantes a estudiar carreras del área de deporte , gastronomía , salud y servicios sociales presentaron un nivel alto de postergación de actividades con el 76,5%.
- En la dimensión autorregulación académica según sexo , se llegó a la conclusión que los hombres presentan un nivel alto de autorregulación académica con el 62,5% a diferencia de las mujeres que presentaron un 58,5% , por otro lado se llegó a la conclusión que los estudiantes aspirantes a estudiar carreras del área de artes , humanidades presentan un nivel alto de autorregulación academia siendo este un factor positivo para los mismos con un 100% , mientras que los aspirantes a carreras del área de deporte y gastronomía presentaron un nivel bajo de autorregulación académica .

-

4.5. Recomendaciones

- Realizar charlas orientadas a la disminución de los niveles altos de procrastinación académica, brindándole a los estudiantes pautas guiadas y herramientas necesarias para la realización y optimización de su tiempo mediante la realización de organigramas y técnicas de estudio.
- Realizar talleres motivacionales y técnicas de estudio, en los talleres motivacionales es importante que cada estudiante encuentre un soporte en sí mismo y la motivación necesaria para poder obtener lo que se propongan, haciéndoles recalcar siempre que el mejor camino de éxito es ser un profesional, por otro lado en los talleres de técnica de estudio es importante brindar las herramientas necesarias para lograr resultados positivos al momento de estudiar.

- Taller de manejo de sus emociones, en este taller se brindara a los estudiantes las herramientas necesarias para la autorregulación de sus conductas y postergación de las mismas, ya que ambas son dimensiones importantes de la procrastinación académica, resaltando las consecuencias negativas de vivir postergando todo aquello que es realmente importante, haciéndoles notar que la juventud es corta y hay que aprovechar de manera asertiva el tiempo disponible.
- Realizar tutorías semanales, que vayan de la mano con el departamento psicológico de dicha institución, donde el psicólogo pueda intervenir y orientar de manera adecuada a los estudiantes, identificando al inicio de cada año académico a los posibles estudiantes procrastinadores, de esta manera se podrá llevar un seguimiento de los mismos, previniendo un bajo rendimiento y futuras conductas procrastinadoras.
- Informar constantemente a los padres de familia sobre el rendimiento académico de sus hijos , a la vez realizar charlas de padres de familia , para de esta manera poder analizar qué tipo de dinámica hay en casa , si los padres están fuera todo el día , quien supervisa a sus hijos , si tienen las herramientas necesarias para la realización de las tareas impartidas , es importante hacerles llegar a los padres o tutores de los estudiantes el apoyo emocional en casa , el tiempo de dedicación y sobretodo la confianza y respeto entre ellos .
- Realizar charlas vocacionales y orientación vocacional aquellos estudiantes que aún no tiene claro que carrera seguir, por otro lado las charlas vocacionales son importantes ya que no solo les brinda la información necesaria sobre de que trata la carrera elegida, sino que encontraran las características que se necesita para poder culminar con éxito la vida universitaria.

Capítulo V

Programa de Intervención

5.1. Denominación del programa

Programa para reducir los niveles de procrastinación académica en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del colegio Ingenieros Uni seda la molina ,2018

“Camarón que se duerme se lo lleva la corriente”

5.2. Justificación del problema

Procrastinación académica se define como el hecho de posponer u aplazar las tareas, trabajos de manera constante e intencionada por otras más cómodas o placenteras para el individuo (Tuckman, 2003), en el ámbito educativo es importante direccionar adecuadamente a los estudiantes, para que de esta manera culminen con éxitos sus estudios, a la vez que se preparan para desarrollarse adecuadamente en su vida universitaria.

Los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina presentan niveles altos de procrastinación académica con un 64,5% , indicando de esta manera que la gran mayoría posterga sus actividades académicas por otras de su mayor interés , siendo esto perjudicial no solo para los estudiantes sino para la institución , por otro lado encontramos que en la dimensión autorregulación académica presenta un nivel alto con el 64,5% , siendo esto un resultado positivo , ya que tienen recursos para poder controlar sus emociones , pensamientos y llevar su conducta de manera adecuada en clases , esta se activa cuando los estudiantes conocen el contenido y estructura de la actividad o las actividades de aprendizaje que se llevarán a cabo en la clase (Butler 2003),por otro lado en la dimensión postergación de actividades se encuentran en un nivel alto con el 71% demostrando así que en su mayoría están postergando las actividades académicas por otras de su mayor agrado , en cuanto a las diferencias en sexo , se obtuvo que las mujeres procrastinan más que los hombres con un 67,9% mientras que los hombres presentan un 60% .

Es por ello que mediante el programa de intervención “Camarón que se duerme se lo lleva la corriente” buscaremos cambiar aquellas conductas que están perjudicando al estudiante en el ámbito académico , de la misma manera se buscara prevenir futuras conductas procrastinadoras , anticipándose a las evaluaciones correspondientes al inicio de cada año escolar , por otro lado buscamos mantener y aumentar las conductas

positivas , siendo los talleres didácticos , motivadores y de gran interés para los estudiantes .

5.3. Establecimientos de objetivos

Objetivo General

Desarrollar un taller para disminuir los niveles de procrastinación académica en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la Molina, 2018.

Objetivo Específicos

- Aumentar los niveles de la dimensión autorregulación académica en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la Molina, 2018.
- Reducir los niveles de la dimensión Postergación de actividades en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la Molina, 2018.

5.4. Sector al que se dirige

El presente programa se dirige al sector educativo, específicamente a los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la Molina, 2018.

5.5. Establecimientos de conductas problema

- Autorregulación académica
- Postergación de actividades

Meta:

- Aumentar los niveles de la dimensión autorregulación académica en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la Molina, 2018.
- Reducir los niveles de la dimensión Postergación de actividades en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la Molina, 2018.

5.6. Metodología de la investigación

El presente programa de intervención presenta la metodología descriptiva – aplicativa con los cuales se desea llegar a las metas planteadas, mediante las técnicas de análisis de casos, Cambio de roles, Plan de vida, Debate grupal, evaluaciones correspondientes, exposiciones, entre otras, para captar el interés, atención y motivación de los estudiantes hemos intercalado los temas a trabajar, para que estos no sean enteramente teóricos, sino prácticos , debido al total de población a trabajar , hemos dividido los talleres a dictar en dos grupos , el primero grupo será conformado por los estudiantes del 4A y 4B de secundaria y el segundo grupo por los estudiantes del 5A y 5B de secundaria , se dictara en 1 semana dos días diferentes el mismo taller en los grupos mencionados anteriormente , como se muestra en el cronograma de actividades.

5.7. Instrumentos

- Videos
- Papelotes
- Plumones
- Hojas Bond
- Lapiceros
- Cartillas
- Cinta scotch
- Equipo multimedia

5.8. Cronograma de Actividades

Tiempo	Setiembre								Octubre						Noviembre			
	Sema na 1		Sema na 2		Sema na 3		Sema na 4		Sema na 5		Sema na 6		Sema na 7		Sema na 8		Sema na 9	
	D ía 1	D ía 2	D ía 1	D ía 2	D ía 1	D ía 2	D ía 1	D ía 2	D ía 1	D ía 2	D ía 1	D ía 2	D ía 1	D ía 2	D ía 1	D ía 2	D ía 1	D ía 2
Sesión 1 : Conociendo mis Prioridades	x	x																
Sesión 2 : Mi Autobiografía			x	x														
Sesión 3: Haciendo mi organigrama					x	x												
Sesión 4: Generando técnicas de estudio parte I							x	x										
Sesión 5 : Generando técnicas de estudio parte II									x	x								
Sesión 6 : Aprendiendo a controlar mis emociones											x	x						
Sesión 7 : Aprendiendo Autorregular mis pensamientos y conducta													x	x				
Sesión 8 : Mi proyecto de vida															x	x		
Sesión 9 : Pongo en práctica todo lo aprendido																	x	x

5.9. Desarrollo de Actividades

Semana 1

Actividad: Conociendo mis Prioridades

Objetivo: Determinar cuáles son las prioridades en los estudiantes y encaminar adecuadamente cada una de ellas.

Estrategia: Exposición

Recursos: Papelotes, plumones, acta de compromiso, equipo multimedia

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Se iniciará la presente sesión con la presentación del taller, explicando la metodología a utilizar y los temas correspondientes.
2. Se brindara concepto sobre prioridades, ejemplos, importancia, clasificación, etc.
3. Se entregara a cada estudiante un papelote y plumones, se les pedirá que enumeren sus prioridades y nos expliquen el porqué de ese orden, cada uno saldrá adelante a exponer.
4. Finalmente se hará una retroalimentación de lo hablado en la presente sesión, de esta manera se busca no solo tener en claro el verdadero significado de una prioridad sino que puedan aplicarlo en su día a día.
5. Se entregara a cada estudiante un acta de compromiso (Anexo 9), la cual tendrá que ser llenada, firmada y se comprometerán a respetar sus prioridades y cumplirlas.
6. Se les pedirá para la próxima sesión nos traigan su autobiografía donde se tome en cuenta los siguientes puntos: Persona que más admiro, Carrera que quiero estudiar y porqué se eligió esa carrera, el día más feliz de mi vida, que es lo que me impulsa a seguir, lo pueden hacer de manera creativa, con fotos, papelotes, diapositivas, etc.

Indicadores de Evaluación:

Se pudo llegar al objetivo planteado, los estudiantes permanecieron atentos y participativos en toda la sesión.

Semana 2

Actividad: Mi Autobiografía

Objetivo: conocer un poco más los unos con los otros, reflexionado sobre sus metas.

Estrategia: Exposición

Recursos: Papelotes, plumones, Video

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Iniciaremos la presente sesión haciendo una retroalimentación del tema anterior, se pedirá la participación de algunos estudiantes para completar las ideas dadas la sesión anterior.
2. Seguidamente se pondrá un video sobre la historia de Nick Vujucic , este joven Australiano nació sin extremidades , aun con estas limitaciones el salió adelante , tiene una familia y ahora es la motivación de muchos jóvenes en el mundo , con este video se busca concientizar a los jóvenes , haciéndoles notar que si ellos estando sanos , muchas veces se quejan de sus problemas o simplemente no le toman importancia a su futuro , cuando realmente existe personas con limitaciones físicas , deseando tener lo que ellos poseen , es importante el valor propio y la motivación para salir adelante .
3. Luego se pedirá opiniones acerca del video.
4. Seguidamente se pedirá a los estudiantes salgan al frente a exponer sus autobiografías, de esta manera se desea conocer un poco más a cada uno, entender que los impulsa a seguir , así lograr que ellos recuerden que cosas desean lograr y si están haciendo lo correcto para llegar a ello .
5. Finalmente se les pedirá que para la próxima sesión hagan una lista de todas las actividades que ellos realizan en su día a día, incluyendo el colegio y actividades de los fines de semana.

Indicadores de Evaluación:

Se pudo llegar al objetivo planteado, los estudiantes permanecieron atentos y participativos en toda la sesión, siendo reflexivos con el video propuesto y la exposición d las autobiografías.

Semana 3

Actividad: Haciendo Nuestro Horario

Objetivo: Aprender a organizar de forma correcta su tiempo para las tareas encomendadas en el centro educativo y en su vida personal.

Estrategia: Exposición

Recursos: Fichas de actividades, lapiceros, fichas de tipos de horarios para ser llenadas en casa.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Iniciaremos la presente sesión brindando los conceptos básicos sobre horario, las ventajas de poseer un buen horario, los elementos que se consideran a la hora de elaborar un horario, sus características y tipos de horario.
2. Seguidamente se pasara a cada estudiante dos hojas de actividades para ser resueltas (Anexo 10, Anexo 11), en una de ellas podrán elaborar su horario a base de la lista que fue pedida la sesión anterior sobre las actividades que ellos realizan diariamente, en la otra contestaran lo más sinceramente posible las preguntas planteadas, estas serán motivo de reflexión para los estudiantes.
3. Se llamara a 10 estudiantes a que nos expliquen de qué manera organizaron su horario, porque lo hicieron de esa manera, cual fue el orden de sus prioridades.
4. Finalmente se hará una retroalimentación de toda la sesión, pidiendo las reflexiones del caso a los estudiantes.
5. Se las entregara una hoja de actividades (Anexo 12), en la parte superior se presenta un horario semanal de estudio y en la parte posterior un horario para cada día, estas tendrán que ser llenadas y traídas la próxima sesión para la revisión del caso.
6. Por último se les pedirá a los estudiantes traigan una lectura sobre un tema que sea interesante para ellos.

Indicadores de Evaluación:

Se pudo llegar al objetivo planteado, los estudiantes permanecieron atentos y participativos en toda la sesión, realizaron de manera eficaz su horario, corroborando que la información dada fue entendida a su totalidad.

Semana 4

Actividad: Generando técnicas de estudio I

Objetivo: conocer los diferentes tipos de técnicas de estudio, para que de esta manera puedan encontrar que técnica se adecua más a sus necesidades y habilidades.

Estrategia: Exposición

Recursos: lecturas traídas por los estudiantes, resaltadores, hojas bond, lapiceros

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Iniciaremos la presente sesión con el recojo de fichas dejadas la sesión pasada, estas serán revisadas y pegadas en un espacio dado en el aula.
2. Seguidamente se brindara la información necesaria sobre 4 técnicas de estudio, las cuales son:
 - a) Lectura: se explicara cómo hacer una Pre -lectura y una lectura comprensiva.
 - b) Subrayado: definición, cuando subrayar, tipos de subrayado, ventajas del subrayado.
 - c) Esquematización: definición, como hacer un esquema, ventajas, tipos de esquema.
 - d) Resumen: definición, como hacer un resumen, ventajas del resumen.
3. A continuación se pedirá a los estudiantes que saquen la lectura que fue pedida se trajera la sesión pasada, se pondrá en práctica lo aprendido el día de hoy, se les pedirá que hagan el subrayado, un esquema, resumen de esa lectura y por ultimo saldrán al frente a leer un párrafo de dicha lectura.
4. La expositora hará preguntas al azar sobre las lecturas leídas a diferentes compañeros, de esta manera sabremos si están utilizando la técnica de comprensión lectora adecuadamente.
5. Finalmente se hará la retroalimentación del caso.

Indicadores de Evaluación:

Se pudo llegar al objetivo planteado, los estudiantes permanecieron atentos y participativos en toda la sesión, cumplieron con las tareas dejadas para la casa.

Semana 5

Actividad: Generando técnicas de estudio II

Objetivo: conocer los diferentes tipos de técnicas de estudio, para que de esta manera puedan encontrar que técnica se adecua más a sus necesidades y habilidades.

Estrategia: Debate grupal, Lluvia de ideas

Recursos: Papelitos para el sorteo de temas de actualidad, papelotes, plumones

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Iniciaremos la presente sesión haciendo una retroalimentación de la sesión pasada, se hará preguntas a los estudiantes sobre las técnicas expuestas la sesión anterior.
2. A continuación se explicara las 4 siguientes técnicas de estudio, las cuales son:
 - a) Mnemotecnias: definición, importancia, ejemplos de mnemotecnias.
 - b) Repaso: Importancia, cuando repasar, cuanto tiempo repasar.
 - c) Fichas de estudio: definición, importancia, ejemplos.
 - d) Brainstorming: Definición, importancia, ejemplo.
3. Seguidamente se pedirá a los estudiantes que formen grupos de 5, a cada grupo se le dará un tema de actualidad para ser debatido (Anexo 13), el cual será elegido mediante un sorteo, se pedirá que uno de los estudiantes de cada grupo al finalizar el debate en un papelote apunte las ideas más resaltantes del debate.
4. Luego cada grupo elegirá un representante para que exponga las ideas recopiladas del debate.
5. Finalmente se hará un recuento de las 8 técnicas enseñadas, recalcando que cada técnica se puede ajustar a la necesidad y personalidad de cada uno.

Indicadores de Evaluación:

Se pudo llegar al objetivo planteado, los estudiantes permanecieron atentos y participativos en toda la sesión, la estrategia tuvo un impacto positivo en los estudiantes, mostrándose motivados en toda la sesión.

Semana 6

Actividad: Aprendiendo a controlar mis emociones

Objetivo: Lograr que los estudiantes reconozcan los diferentes tipos de emociones para que de esta manera logren manejarlas adecuadamente.

Estrategia: Dramatización, Respiración, lluvia de ideas

Recursos: Música, cartillas de emociones

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Iniciaremos la presente sesión pidiendo a los estudiantes que coloquen sus sillas en forma circular. En la presente sesión deseamos tener mayor contacto los unos con los otros.
2. Luego se colocara música relajante, se le pedirá a todos cierren los ojos, ahora que respiren profundamente “sientan su respiración”, inhalen lentamente, ahora exhalen lentamente, vamos a repetir esto tres veces, ahora imaginemos que estamos en el lugar que más nos gusta, este nos da mucha tranquilidad, ahora abriremos los ojos lentamente , con esta técnica de respiración deseamos que los estudiantes se relajen , dejen sus problemas a un lado y se centren en la sesión que brindaremos el día de hoy.
3. Seguidamente daremos explicación sobre el concepto, importancia, como se genera, algunas técnicas para controlarlas y cuáles son las principales emociones. Trabajaremos con las siguientes emociones: miedo, ira, vergüenza, alegría, tristeza, sorpresa, asco, desprecio y orgullo.
4. Después de haber explicado las principales emociones con las que trabajaremos se procederá a formar grupos de 5, a cada grupo se le dará una cartilla en ella estará el nombre de una emoción (Anexo 14), se le pedirá que realicen una escena en la cual la protagonista sea la emoción, los demás grupos tendrán que reconocer que emoción es, luego se pedirá que de manera verbal cada grupo nos diga las diferentes técnicas en que se puede controlar esa emoción, así sucesivamente se procederá con cada grupo.
5. Finalmente se hará una retroalimentación de todo lo hablado en la clase, dejando el mensaje claro de lo importante que es reconocer y controlar nuestras emociones.

Indicadores de Evaluación:

Se pudo llegar al objetivo planteado, los estudiantes permanecieron atentos y participativos en toda la sesión.

Semana 7

Actividad: Aprendiendo autorregular mis pensamientos y conducta.

Objetivo: Lograr que los estudiantes posean recursos adecuados para poder controlar sus pensamientos y direccionar asertivamente su conducta.

Estrategia: Exposición

Recursos: cartillas de situaciones

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Se iniciara la presente sesión haciendo una retroalimentación del tema anterior el cual fue aprendiendo a controlar mis emociones, ya que la presente sesión va ligada a ese tema.
2. Seguidamente se brindará lo conceptos básicos del proceso que se da cuando pensamos, su importancia, tipos de pensamientos, la relación que existe entre el pensamiento, sentimiento y conducta, se explicara cómo se genera la conducta, tipos de conducta, lo importante de ser asertivos, se explicara las diferentes técnicas para poder controlar nuestros pensamientos negativos, de esta manera nuestra conducta será adecuada.
3. Luego de la explicación correspondiente se le pedirá a los estudiantes se formen en grupos de 8, a cada grupo se le entregara una cartilla de situaciones (Anexo 15) en la cual se expone una situación problemática, ellos tendrán que escenificarla y a la vez presentar la solución a dicho problema, con esta dramatización se busca que los estudiantes puedan resolver los problemas de manera asertiva, controlando adecuadamente sus pensamientos y conducta , no solo con ellos mismos sino con los demás .
4. Finalmente se hará una reflexión grupal, enfocándonos en la resolución adecuada a cada situación problemática plateada, reflexionando sobre lo importante que es tener pensamientos positivos y autorregular nuestra conducta.

Indicadores de Evaluación:

Se pudo llegar al objetivo planteado, los estudiantes permanecieron atentos, se mostraron participativos y entusiasmados con la dramatización dada, resolvieron de manera adecuada cada situación, demostrando que toda la información brindada fue entendida en su totalidad.

Semana 8

Actividad: Mi proyecto de vida

Objetivo: Lograr que los estudiantes formen un plan de vida, con metas a corto y largo plazo y tengan la motivación necesaria para lograrlas.

Estrategia: Dinámica reflexiva, lluvia de ideas, exposición

Recursos: Papelotes, plumones

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Iniciaremos la presente sesión pidiendo a los estudiantes sentarse en círculo, seguidamente se iniciara una dinámica reflexiva, se pedirá que a todos los estudiantes cierren sus ojos y se imaginen que momento de su vida desearían volver a vivir con la premisa hipotética que les queda 30 minutos de vida, se pedirá algunos estudiantes que deseen compartir con los demás compañeros sus ideas, se le formulara las siguientes preguntas:
¿Por qué elegiste ese momento? ¿Te Sientes satisfecho con todo lo logrado hasta ese momento? ¿Qué te faltó para lograr lo que te proponías? , con estas preguntas buscamos la reflexión de los estudiantes acerca de todo lo logrado hasta ese momento en su vida.
2. Seguidamente se explicara brevemente los conceptos básicos sobre metas a corto plazo y largo plazo proporcionándoles ejemplos cotidianos.
3. A continuación se procederá a entregar a cada estudiante un papelote y plumones, se les pedirá que con la información anteriormente dada plasmen sus metas a corto y largo plazo, al momento de la exposición se le preguntara a cada estudiante si están haciendo lo correcto ahora para lograr esas metas, a la vez se les dará palabras motivadoras para que no desistan y logren todo lo que se propongan.

4. Finamente se hará un feedback entre todos, para que de esta manera se tenga en claro cuáles son sus metas, hacer lo correcto para llegar a ellas y sobretodo no desistir y seguir adelante.
5. Se les informara a los estudiantes que la siguiente sesión es la final, por ello deberán repasar todo lo hablado hasta el día de hoy ya que serán evaluados.

Indicadores de Evaluación:

Se pudo llegar al objetivo planteado, los estudiantes permanecieron atentos y participativos en toda la sesión.

Semana 9

Actividad: Pongo en práctica lo aprendido

Objetivo: Aplicar todo lo trabajado en las sesiones pasadas.

Estrategia: Dinámica grupal

Recursos: vasos de cartón, hoja con preguntas, Diplomas

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

Iniciaremos la presente sesión agradeciendo a todos los estudiantes por permanecer participativos y motivados en todas las sesiones trabajadas.

A continuación haremos un repaso rápido sobre todos los temas hablados en las sesiones.

Seguidamente formaremos grupos de 10 estudiantes, la presente dinámica se titulara “Armando la Pirámide del saber”, a cada grupo se la dará 10 vasitos de cartón, los cuales tendrán que ser colocados uno a uno hasta armar la pirámide del saber, la consigna es la siguiente, se formulara diferentes preguntas sobre todas las sesiones expuestas (Anexo 16) , el grupo que levante la mano primero y de la respuesta correcta , se ganara ese punto , por ende podrá colocar el primer vaso , el grupo que logre formar primero la pirámide es el grupo ganador , se le hará entrega de un pequeño presente (galleta) a cada integrante del grupo.

Finalmente se dará palabras reflexivas, incentivándolos a que logren todo aquello que le propone, que toda la información dada en cada taller lo pongan en práctica en el colegio y su vida personal, se procederá a entregar a cada estudiante un diploma de honor por su participación activa a los talleres (Anexo 17).

Indicadores de Evaluación:

Se pudo llegar al objetivo planteado, los estudiantes permanecieron atentos y participativos en toda la sesión.

Referencias Bibliográficas

- Alvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 9(13), 159-177. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3646976>
- Berrocal, R. (2016). Consumo de bebidas alcohólicas y procrastinación académica en adolescentes de la I.E.P. San Juan, Ayacucho, 2016 (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.uap.edu.pe/handle/uap/3792>
- Bisquerra, R., Salovey, P., & Mayer, J. D. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Recuperado de <http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Emociones.pdf>
- Cardona, L. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios (Tesis de licenciatura). Recuperado 24 julio, 2018, de http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf
- Clariana, M. (2013). Personalidad, procrastinación y conducta deshonestas en el alumnado de distintos grados universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(2), 451-472. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293128257008>
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación Académica: Validación De Una Escala En Una Muestra De Estudiantes De Una Universidad Privada.. *Revista Liberabit*, 20, 293-304. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=100114269&lang=es&site=eds-live>
- Durand, C., & Cucho, N. (2016). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015 (Tesis de licenciatura). Recuperado de

- http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/143/Cesia_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1
- Gil, M., & Serquen, V. (2017, 27 septiembre). Procrastinación y clima social escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Estatal. (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/148116>
- Muñoz, A. (2017). 10 Dinámicas de Motivación para Estudiantes y Trabajadores. Recuperado de <https://www.lifeder.com/dinamicas-motivacion/>
- Paz, A., Aranda, R., Navarro, M., Delgado, M., & Sayas, Y. (2014). Representaciones mentales sobre la procrastinación en estudiantes de psicología de la UNMSM. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1148-1167. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art12.pdf>
- Prensa, J. (2011, 2 marzo). Historia Nick Vujicic [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=KLcyHRPP3Xk&t=5s>
- Ramos, M. (2017). Procrastinacion académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 126 "Javier Pérez de Cuéllar", Lima-2017 (Tesis de licenciatura). Recuperado de repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1671
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 1-45. Recuperado de <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/53572>
- Sandoval, V., & Cabrejos, C. (2014, 28 septiembre). Procrastinación y estilos de aprendizaje en estudiantes de una institución educativa, Chiclayo – 2014 (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/184531>

Sureda, J., Comas, R., & Oliver, M. (2015). Plagio académico entre alumnado de secundaria y bachillerato: Diferencias en cuanto al género y la procrastinación. *Comunicar*, *xxii* (44), 103-111. Recuperado de DOI <http://dx.doi.org/10.3916/C44-2015-11>

Umerenkova, A., & Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, *28*, 307-324. Recuperado de http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682

ANEXOS

Anexo 1

Fotos de los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria siendo evaluados



Anexo 2

Cuestionario de la escala de procrastinación académica

Cuestionario EPA: Colegio Ingenieros Uni

Nombres y Apellidos:

Edad:

Sexo: F () M ()

Grado y Sección:

Carrera Profesional A elegir:

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N= Nunca CN= Casi Nunca AV= A veces CS= Casi siempre S = Siempre

	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 mi ritmo de estudio.					
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo 3

Matriz de consistencia

Procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018

Problema	Objetivos	Variables e indicadores			
Problema Principal	Objetivo General	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de interpretación
¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uní sede la Molina 2018?	Conocer los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uní sede la molina 2018.	Postergación de Actividades	*Dejar para Ultimo las tareas	1,6,7	> 7 = Bajo < 9 = Alto
			*Postergar los trabajos de los cursos que no le gustan		
			*Postergar las lecturas que no le gustan		
		Autorregulación Académica	*Se prepara para los exámenes	2*,3*,4*,5*,8*	> 27 = Bajo < 35 = Alto
			Trata de buscar ayuda cuando no entiende algo	9,10*,11*,12*	
			*Asiste regularmente a clases		

			*Completa los trabajos apenas son dejados		
			*Mejora sus hábitos de estudio		
Problema Especifico	Objetivo Especifico		*Invierte el tiempo en estudiar así el tema sea aburrido		
1¿Cuáles son los niveles de Autorregulación académica en los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uní sede la molina 2018?	1. Determinar los niveles de Autorregulación académica en los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018.		*Trata de motivarse		
			*Revisa sus tareas antes de entregarla		
			*Trata de terminar sus trabajos con tiempo de sobra		
2¿Cuáles son los niveles de postergación de	2. Determinar los niveles de postergación de				

<p>actividades en los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018?</p>	<p>actividades en los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018.2.2.</p>	
<p>3¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018, según sexo?</p>	<p>3. Determinar los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018, según sexo.</p>	
<p>4¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de 4 y 5</p>	<p>4. Determinar los niveles de procrastinación académica en los estudiantes</p>	

<p>año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018, según área de carrera profesional a elegir?</p>	<p>de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uni sede la molina 2018, según área de carrera profesional a elegir.</p>	
<p>5¿Cuáles son los niveles de las dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uní sede la molina 2018, según sexo y carrera profesional a elegir?</p>	<p>5.Determinar los niveles de las dimensiones de la procrastinación académica en los estudiantes de 4 y 5 año de secundaria del colegio ingenieros Uní sede la molina 2018, según sexo y carrera profesional a elegir</p>	

Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
Tipo de investigación	Población	Técnica	Se hizo la recopilación de datos correspondientes, estos datos fueron procesados respectivamente utilizando un análisis de tipo descriptivo como se solicita en la presente investigación, se utilizó el programa IBM SPSS 21 y Microsoft Excel 2010 para procesar la información y determinar la frecuencia y porcentajes de dicho instrumento de trabajo.
La presente investigación es de tipo descriptivo ya que se limita a observar y describir diversos aspectos de una situación determinada de forma natural.	Nuestra población son estudiantes del Centro educativo Particular Ingenieros Uní, sede la molina.	La técnica utilizada para la recolección de datos fue de tipo indirecta, ya que se ha registrado la información a través de preguntas formuladas mediante un cuestionario.	
Diseño de investigación	Tipo de muestra	Instrumento	
El diseño de esta investigación es no experimental de tipo transversal, ya que no se manipulado ni una variable independiente, es transversal ya que nos situamos en un tiempo determinado.	Nuestra muestra está conformada por estudiantes del 4 y 5 año de secundaria, sumando un	Escala de procrastinación académica, la cual presenta 12 ítems en los cuales se miden dos dimensiones, 3 ítems miden postergación de actividades, mientras que 9	
Enfoque de Investigación			

<p>El enfoque de dicha investigación es de tipo Cuantitativo, ya que estamos utilizando un instrumento para medir la variable a investigar, a la vez se va contrastar los resultados obteniendo resultados válidos y no generalizados.</p>	total de 112 estudiantes,	<p>ítems miden autorregulación académica.</p>
	lo cual se procedió a evaluar a todos, siendo esta una muestra de tipo censal	
	Tamaño de la muestra	
	En total se evaluó a 93 estudiantes	
		Autor
		Deborah Busko (1998) , versión Domínguez (2017)

Anexo 4

Estadísticos descriptivos de los ítems de la escala procrastinación académica, versión

Domínguez 2016

Ítem	M	DE	g ₁	SSI	g ₂
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.*	2.891	.893	-.174	.109	.190
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	3.018	.858	-.048	.033	-.172
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	3.452	1.073	-.232	.101	-.559
4. Asisto regularmente a clase.	3.816	1.385	-.964	.250	-.400
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	3.572	1.126	-.562	.222	-.345
6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.*	2.544	.987	.078	.040	-.476
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.*	2.596	1.013	.139	.068	-.442
8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	3.428	1.037	-.452	.210	-.337
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.	3.244	.946	-.047	.026	-.393
10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	3.492	1.119	-.547	.218	-.366
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	3.391	.968	-.263	.141	-.245
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	3.526	1.107	-.472	.193	-.411

Nota: n = 717; *: Pertenecen a la dimensión Postergación de actividades; M: media aritmética. DE: desviación estándar; g₁: asimetría de Fisher; SSI: Índice estandarizado de asimetría; g₂: curtosis de Fisher

Anexo 5

Datos normativos de las dimensiones Postergación de actividades y Autorregulación académica

Postergación de Actividades

PD	Pc	K2
3 - 4	5	.955 - .937
5	10	.907
6	20	.858
7	25	.793
8	40	.754
9	55	.789
10	80	.854
11	90	.904
12 - 13	95	.935 - .954
14	99	.966
<i>M</i>	8.03	
<i>DE</i>	2.372	
<i>g₁</i>	.006	
<i>g₂</i>	-.017	

Nota: PD: Puntuación directa; Pc: Percentil; K2: Coeficiente K2; *M*: media aritmética. *DE*: desviación estándar; *g₁*: asimetría de Fisher; *SSI*: Índice estandarizado de asimetría; *g₂*: curtosis de Fisher

Autorregulación académica

<i>PD</i>	<i>Pc</i>	<i>K2</i>	<i>PD</i>	<i>Pc</i>	<i>K2</i>
12 - 18	5	.985 - .971	32	50	.871
19 - 21	10	.968 - .958	33	60	.879
21 - 24	15	.951 - .936	34	65	.890
25 - 26	20	.925 - .913	35	75	.903
27	25	.901	36 - 37	80	.915 - .927
28	30	.889	38	85	.937
29	35	.878	39	90	.945
30	40	.870	40 - 41	95	.953 - .959
31	45	.868	42 - 44	99	.964 - .975
<i>M</i>	30.94				
<i>DE</i>	6.772				
<i>g₁</i>	-.481				
<i>g₂</i>	-.076				

Nota: *PD*: Puntuación directa; *Pc*: Percentil; *K2*: Coeficiente K2; *M*: media aritmética. *DE*: desviación estándar; *g₁*: asimetría de Fisher; *SSI*: Índice estandarizado de asimetría; *g₂*: curtosis de Fisher.

Anexo 6

Carta de presentación para evaluación correspondiente



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 12 de Marzo del 2018

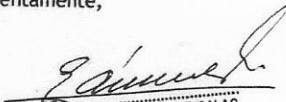

Carta N° 538-2018-DFPTS

Señorita
MARTHA BALDERA
DIRECTORA
COLEGIO "INGENIEROS UNI"
SEDE LA MOLINA
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Olenka ESPINOZA CLARK**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 12-007749-8, 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/eah
Id. 834738



Se acepta la evaluación

Anexo 7

Acta de aprobación de originalidad



ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado "PROCRASTINACION ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO INGENIEROS UNI SEDE LA MOLINA ,2018." Elaborado por ESPINOZA CLARK, Olenka Estefani indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 19 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 28 de mayo de 2018

Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz
DNI N° 32990613

Anexo 8

Print de nivel de plagio en Turniting

olenka espinoza clark | Procrastinacion academica

Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinacion Académica en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio Ingenieros
Uni Sede La Molina ,2018

2
Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Olenka Estefani Espinoza Clark

Resumen de coincidencias

19 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	4 %	>
2	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	3 %	>
3	america.sim.ucm.es Fuente de Internet	2 %	>
4	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	2 %	>
5	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %	>
6	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %	>
7	fresno.ulima.edu.pe Fuente de Internet	1 %	>
8	issuu.com Fuente de Internet	1 %	>

Anexo 9

Acta de Compromiso prioridades

Acta de compromiso

YO: Del.....año de secundaria, sección....., después de haber comprendido el verdadero significado de las prioridades, su importancia tanto en mi vida académica como personal, manifiesto que desde la fecha..... Hasta culminar el año académico, mis prioridades serán las siguientes:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Me comprometo a cumplirlas ya que he comprendido su valor y sobretodo que son indispensables para alcanzar un buen desenvolvimiento en mi centro educativo.

Firma Estudiante

Firma Psicóloga

Anexo 10

Ficha de Actividades I

ACTIVIDAD I

A) En el siguiente listado aparecen las actividades que probablemente realices; numéralas (1 más importante) por grado de importancia para obtener un resultado positivo en la escuela.

- ___ Navegar por Internet.
- ___ Chatear.
- ___ Elaborar tareas.
- ___ Repaso diario.
- ___ Lectura previa (pre-lectio).
- ___ Lectura recreativa.
- ___ Ver televisión.
- ___ Convivencia con amigos o vecinos.
- ___ Llamadas telefónicas.
- ___ Actividades deportivas.
- ___ Tomar clases especiales (Inglés, Música, etc.)
- ___ Asistir a empleo.
- ___ Asistir a asesorías.
- ___ Arreglo personal.
- ___ Otras ¿Cuál ? _____

B) En base a la actividad anterior y considerando que quieres obtener académicamente resultados positivos , reflexiona y establece un programa semanal adecuado a tus necesidades y establece un compromiso diario en la realización del mismo.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
4:00 p.m.						
5:00						
6:00						
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00	D E S C A N S O					

Anexo 11

Ficha de actividades II



ACTIVIDAD II

Instrucciones: contesta sinceramente las siguientes preguntas, marca con una x.

1.-¿Aprovechas adecuadamente tu tiempo?

Sí _____ no _____ más o menos _____

2.-¿Te concentras en el material de estudio sin saltar de una cosa a otra?

Más o menos _____ no _____ sí _____

3.- ¿Cuentas con un plan de actividades?

No _____ sí _____ más o menos _____

4.-¿Cumples con tu plan de actividades?

Más o menos _____ sí _____ no _____

5.- ¿Le dedicas tiempo a las distintas materias de acuerdo con su complejidad?

Sí _____ no _____ más o menos _____

6.-¿Cuándo se trata de preparar un determinado tema te concentras en él?

No _____ sí _____ más o menos _____

Si tus respuestas son afirmativas, felicidades!!!!; de no ser así, trata de corregir tus fallas con actos concretos.

Activi
Ve a Cc
Window

Anexo 12

Ficha de Actividades para la casa

HORARIO SEMANAL DE ESTUDIO

HORAS/DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1ª Hora: /	Asignatura.....:					
Descanso	Minutos.					
2ª Hora: /						
Descanso						
3ª Hora: /						
Descanso						
4ª Hora: /						
Descanso						

HORARIO DE ESTUDIO PARA CADA DÍA

Día: ___/___/___

HORAS DE ESTUDIO	LO QUE PRETENDO ESTUDIAR			LO QUE REALMENTE HICE		DIFICULTADES
	Asignaturas	Materia, páginas	Ejercicios a realizar	Aprendido	Realizado	¿Estuve concentrado?
1ª Hora: /						
2ª Hora: /						
3ª Hora: /						
4ª Hora: /						
TOTAL HORAS	TOTAL ASIGNATURAS	TOTAL MATERIA	TOTAL EJERCICIOS	TOTAL APRENDIDO	TOTAL REALIZADO	

Anexo 13

Temas de actualidad para ser sorteados

1. El Aborto
2. Femicidios
3. Igualdad de género
4. La globalización
5. Redes sociales

Anexo 14

Cartillas de emociones

1. Miedo



2. Vergüenza



3. Tristeza



4. Asco



5. Orgullo



6. Ira



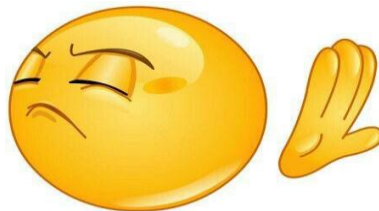
7. Alegría



8. Sorpresa



9. Desprecio



Anexo 15

Cartillas de situaciones

Situación 1

Estas en el paradero esperando la combi para ir al colegio , se te hizo tarde , por fin llega la combi ,esta está muy llena y el conductor para encada esquina para subir pasajeros , falta solo 5 minutos para que cierren la puerta del colegio , hay otros pasajeros que también van al colegio , uno de ellos empieza a gritar al conductor que se apure ¿Qué harías ?

Situación 2

Estas en el supermercado haciendo las compras del mes, después de una hora de escoger todo lo que necesitas, vas a caja para pagar tu cuenta, pero la cola es larga, de igual manera de pones en ella para esperar tu turno, pasado unos minutos la cola avanza pero se demora, las personas empiezan a quejarse, en eso notas que una persona se está colando, ¿Qué harías?

Situación 3

Te encuentras en exámenes bimestrales , haz estudiado toda la noche ya que este curso es muy difícil , llega la profesora y los agrupa por orden de lista , empezó el examen , notas que cada fila tiene un examen diferente pero eso no te genera mayor inconveniente , empezar a resolver el examen , la profesora sale un momento , tu compañero de atrás empieza hablar con el del costado ,empieza hacer bulla , no logras concentrarte ¿Qué harías ?

Situación 4

Es la hora del recreo, sales con tu grupo de amigos como todos los días a comprar al quiosco, luego se van al comedor, uno de ellos empieza a refutarte delante de todos del porque le dijiste a la profesora que no participo en un trabajo pasado ¿Qué harías?

Anexo 16

Hoja con preguntas

1. ¿Cuál es la importancia de tener prioridades? , bríndanos dos ejemplos
2. ¿Qué enseñanza te dejó la historia de Nick Vujucic?
3. ¿Por qué es importante aprender a organizarnos?
4. ¿Cuáles son los elementos que se consideran a la hora de elaborar un horario?
5. Menciona 6 técnicas de estudio
6. De todas las técnicas de estudio dadas en el taller, ¿cuál sería la indicada para memorizar información relacionándola con nuestra vida cotidiana?
7. Menciona las emociones trabajadas en el taller
8. ¿Cómo se genera un pensamiento?
9. ¿Por qué es importante tener metas a corto y largo plazo?
10. Menciona dos técnicas utilizadas para autorregular nuestra conducta

Anexo 17
Diploma de honor

Diploma

EL PRESENTE DIPLOMA SE OTORGA A:

POR

TUTOR/A

AÑO



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 20%

Date: jueves, julio 26, 2018

Statistics: 3570 words Plagiarized / 17809 Total words

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

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional Procrastinacion Académica en
estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio Ingenieros Uni Sede La
Molina ,2018 Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología
Presentado por: Autor: Bachiller Olenka Estefani Espinoza Clark Lima-Perú 2018