

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Facultad de Contabilidad de una  
Universidad privada del distrito de Los Olivos

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Freddy Leonardo Díaz Cayao

Lima – Perú

2019

### **Dedicatoria**

A mis padres por su apoyo incondicional, el cual me brindaron durante toda mi vida académica, todo ello, no solo para formarme como un gran profesional sino como un gran ser humano.

### **Agradecimientos**

A la vida en general y aquellas personas que supieron dejar una gran huella en mí ser, las cuales supieron marcar un antes y un después en mis actitudes, acciones y decisiones. A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, la cual fue mi segundo hogar durante un extendido tiempo, tiempo hermoso y preciado donde supe definirme y trazarme gran rumbo profesional, al lado sobre todo de excelentes profesores y grandes amistades.

## **Presentación**

Estimados señores miembros del Jurado:

En llevar a cabo las normas establecidas N° 003-FPs y TS -2016 de la facultad de Psicología y Trabajo social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, entrego mi estudio de investigación, con el objetivo final de adquirir el título profesional en la modalidad de trabajo de suficiencia profesional, el cual se titula “Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos, 2018”, N°1416700, S.M.P, 2018.

La investigación presentada, es una contribución que adiciona información a las investigaciones elaboradas en el país, que expresa la necesidad de seguir luchando por la riqueza del conocimiento para los estudiantes; no obstante para las personas que participaron en este estudio, al mismo tiempo nos faculta definir en qué nivel se ubican los estudiantes universitarios con respecto a la procrastinación, en el futuro inmediato será importante para seguir fomentando los proyectos de soporte, como talleres , conferencias , capacitaciones en prevención e intervención para el desarrollo satisfactorio de un ambiente estructurado y/o organizado en el ambiente académico del estudiante universitario.

Por último, me despido agradeciéndoles antemano por revisar y calificar mi investigación, de tal modo me siento intensamente comprometido con la continuidad en la elaboración de investigaciones que contribuyan a la mejora y el bienestar de distintas comunidades.

Atentamente,

Freddy Leonardo Díaz Cayao

## Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii

### **Capítulo I: Planteamiento del problema** **14**

1.1.	Descripción de la realidad problemática	14
1.1.1.	Internacional	15
1.1.2.	Nacional	17
1.1.3.	Local	18
	Formulación del problema	19
1.1.4.	Problemas secundarios	19
1.2.	Objetivos de la investigación	19
1.2.1.	General	19
1.2.2.	Específicos	19
1.3.	Justificación e importancia de la investigación	19

### **Capítulo II: Marco teórico conceptual** **22**

2.1.	Antecedentes de la investigación	22
2.1.1.	Internacionales	22
2.1.2.	Nacionales	25
2.2.	Bases teóricas	27
2.2.1.	Procrastinación	27

2.2.2.	Tipos de procrastinación	29
2.2.2.1.	Procrastinación por activación	29
2.2.2.2.	Procrastinación por evasión	29
2.2.2.3.	Procrastinación por decisión	29
2.2.3.	Bases psicológicas y de personalidad	30
2.2.3.1.	Creencias irracionales	30
2.2.3.2.	Perfeccionismo y miedo al fracaso	30
2.2.3.3.	Ansiedad y catástrofe	30
2.2.3.4.	Rabia e impaciencia	30
2.2.3.5.	Necesidad de sentirse querido	31
2.2.3.6.	Sentirse saturado	31
2.2.4.	Etapas de la procrastinación	31
2.2.5.	Modelos de procrastinación	32
2.2.5.1.	Modelo psicodinámico	33
2.2.5.2.	Modelo motivacional	34
2.2.5.3.	Modelo conductual de Skinner	35
2.2.5.4.	Modelo cognitivo de Wolters	35
2.4.	Definiciones conceptuales	36
2.4.1.	Procrastinación	36
2.4.2.	Dimensiones de la procrastinación	37
2.4.2.1.	Postergación de actividades	37
2.4.2.2.	Autorregulación académica	37

### **Capítulo III: Metodología** **38**

3.1.	Tipo y diseño utilizado	38
3.1.1.	Tipo	39
3.1.2.	Diseño	39
3.2.	Población	39
3.2.1.	Muestra	39
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	39

3.3.1.	Objetivo de la prueba	39
3.4.	Técnica e instrumentos de evaluación y diagnóstico	42
3.4.1.	Adaptación	42
3.4.2.	Validez	42
3.4.3.	Confiabilidad	42
3.4.4.	Baremación	43
 <b>Capítulo IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados</b>		<b>46</b>
4.1.	Procesamiento de los resultados	46
4.2.	Presentación de los resultados	46
4.3.	Análisis y discusión de los resultados	52
4.4.	Conclusiones	54
4.5.	Recomendaciones	55
 <b>Capítulo V: Intervención</b>		<b>56</b>
5.1.	Nombre del programa	56
5.2.	Justificación del problema	56
5.3.	Establecimiento de objetivos	57
5.3.1.	Objetivo general	57
5.3.2.	Objetivo específico	57
5.4.	Sector al que se dirige	58
5.5.	Establecimiento de conducta problema / metas	58
5.6.	Metas	58
5.7.	Metodología de la intervención	58
5.8.	Instrumentos / materiales a utilizar	58
5.9.	Cronograma	60
5.10.	Actividades	60
 <b>Referencias bibliográficas</b>		<b>74</b>

<b>Anexos</b>	<b>75</b>
Anexo 1. Matriz de consistencia	75
Anexo 2. Carta de presentación dirigida a la institución educativa superior	77
Anexo 3. Carta de aceptación para la aplicación de la investigación	78
Anexo 4. Nombre del cuestionario	79
Anexo 5. Porcentaje de antiplagio	80

## Índice de tablas

Tabla 1. Variable de evaluación y su operacionalización	40
Tabla 2. Datos normativos de la dimensión Postergación de actividades	44
Tabla 3. Datos normativos de la dimensión Autorregulación académica	44
Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación procrastinación académica	46
Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes de la Procrastinación académica	47
Tabla 6. Nivel de la dimensión postergación de actividades	49
Tabla 7. Nivel de la dimensión autorregulación académica	50

## **Índice de figuras**

Figura 1. Frecuencia porcentual de Procrastinación de actividades	48
Figura 2. Frecuencia porcentual de la dimensión Autorregulación académica	49
Figura 2. Frecuencia porcentual de la dimensión Autorregulación académica	51

## Resumen

El presente estudio tuvo el objetivo de determinar el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de una Universidad privada de la ciudad de Lima del Distrito de Los Olivos, así mismo la investigación contó con una población de 78 estudiantes de ambos géneros, entre 18 y 45 años de edad, el tipo de muestreo que se realizó fue de tipo censal, así mismo este estudio es de tipo descriptivo de diseño no experimental ya que especifica el nivel de procrastinación académica. Por otra parte, el instrumento a emplear fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA). En cuanto a los resultados obtenidos, nos muestra que el nivel de procrastinación académica de los estudiantes es promedio siendo un 39,75% de la población total que aqueja de la problemática en cuestión, en cuanto a las dimensiones, la primera, postergación de actividades se prevalece con un 52,56 % lo que lo ubica en un nivel bajo y con respecto a la segunda dimensión, autorregulación académica se predomina con un 57,69 % lo que lo ubica en un nivel alto, a partir de los resultados obtenidos se decidió disponer de un programa de intervención para mejorar el uso del tiempo, los hábitos de estudio, sobre todo haciendo hincapié en la forma que los estudiantes universitarios estructuran y organizan sus actividades universitarias.

**Palabras clave:** *Procrastinación académica, estudiante universitario, programa de intervención, problemática, escala.*

## **Abstract**

The present study had the objective of determining the level of academic procrastination of the students of a private University of the city of Lima of the District of Los Olivos, likewise the research had a population of 78 students of both genders, between 18 and 45 years of age, the type of sampling that was carried out was of a census type, likewise this study is of a descriptive type of non-experimental design since it specifies the level of academic procrastination. On the other hand, the instrument used was the Academic Procrastination Scale (EPA). Regarding the results obtained, it shows that the level of academic procrastination of students is average being 39.75% of the total population that suffers from the problem in question, in terms of dimensions, the first, postponement of activities it is prevailed with 52.56% which places it at a low level and with respect to the second dimension, academic self-regulation is predominant with 57.69% which places it at a high level, based on the results obtained it decided to have an intervention program to improve the use of time, study habits, especially emphasizing the way that university students structure and organize their university activities.

**Key words:** *Academic procrastination, university student, intervention program.*

## **Introducción**

El presente estudio se realizó y ejecutó con las normas establecidas de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega que se titula “Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de los Olivos”. N° 1416700 – San Martín de Porres ,2018. La presente investigación tiene como finalidad determinar el nivel de procrastinación académica y sus dimensiones, elementos fundamentales que ilustran de una mejor manera a la mencionada problemática, para que posterior a ello se realicen distintas intervenciones desde el ámbito psicológico de tal forma mejorar el desempeño del estudiante universitario dentro de su Institución, ya sea abordado desde su capacidad organizativa, distribución de sus tiempos y la convicción que conlleve en la realización y culminación de sus distintas actividades universitarias.

Esta investigación se encuentra estructurada en cinco capítulos, en el Primer capítulo observamos que se presenta el planteamiento del problema el cual se enfoca en la descripción de la realidad de los estudiantes universitarios con respecto a su problema de procrastinación en el ámbito académico, la formulación de los problemas están basados en las necesidades del estudiante, los objetivos de la investigación y la justificación sustentados en el por qué se realizó el tema.

En el segundo capítulo de la investigación presentamos el marco teórico que se describe los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas en los que se definen los autores que sustentan la investigación.

En el tercer capítulo de la investigación se determina la metodología del estudio que especifica el diseño, la población donde se tomara la muestra además las técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.

El cuarto capítulo de la investigación es la presentación y análisis de resultados se interpretarán mediante gráficos y tablas. Por tanto, se podrá elaborar la discusión, conclusiones y recomendaciones.

Para finalizar, el quinto capítulo se elabora un programa de intervención con el fin de potenciar, mejorar la capacidad de organización de los estudiantes.

## Capítulo I

### Planteamiento del problema

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

El ingreso al mundo universitario incluye una serie de demandas y/o exigencias, las cuales, muchas veces, requieren ser afrontadas con éxito para que de tal forma se pueda concluir con los objetivos que se hayan trazado los estudiantes universitarios, considerando que la misma haya sido planteada al inicio de su vida universitaria o en el transcurso de su desempeño académico. En el transcurso de la vida universitaria se entiende a la cognición y las motivaciones como los principales autores para la organización, estructuración de la conducta académica, lo cual les permite desempeñarse de manera óptima, realizando sin mayores complicaciones las variadas actividades que se exigen y suscitan durante la etapa universitaria.

Es así como (Van Eerde, 2003), acuña una frase muy distinguida, quizá como resultado o producto de lo que muchas veces se ha ido desarrollando en los distintas esferas de actuación personal (estudios, trabajo, familia, etc.); *no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy*, la frase en cuestión no solo refleja a la procrastinación en sí como una forma de accionar inconsciente, automatizada; la cual muchos de nosotros hemos adoptado; si no se entiende como una forma de exponerla como una problemática y en respuesta poder prevenirla. Se asume que postergar alguna tarea o actividad puede traer como consecuencia que se acumulen, sobrecargando a la persona y afectando su salud.

Llegando a posicionarse sobre la realidad del universitario (Peñacoba y Moreno, 1999), tratan de entender su realidad, el campo donde se desempeñan y se hace evidente que el mismo vivencia y cruza un mundo donde se le exige y a su vez suscitan una serie de demandas, buscando pretender que el estudiante lleve a cabo un despliegue inmediato de variadas actividades, lo cual implica que el universitario adopte, asocie, asimile una serie de situaciones donde se encuentran involucrados horarios, tareas, evaluaciones, etc, donde muchas veces adaptarse no se contempla como una alternativa. Las mencionadas tareas, demandas, situadas en el ámbito académico en muchas ocasiones son postergadas, lo que

como consecuencia dificulta el cumplimiento inmediato de la tarea desencadenando una serie de problemas asociados al ámbito personal y académico.

### **1.1.1. Internacional:**

Según la (British Broadcasting Corporation, 2017), distintos personajes estudiosos de la procrastinación, tal como, Tim Pynchyl, determina que en la actualidad la procrastinación se sitúa como uno de los problemas más graves de la educación a su vez acota que en la actualidad con más gente estudiando vía online, el problema se va tornando más complicado que antes, ya que ahora, con sólo un clic, puedes reemplazar el informe que estás escribiendo con algún audio, música o quizá termines visualizando el álbum de fotos de tu exnovia de vacaciones con su pareja actual.

Asimismo (Pynchyl, 2017), afirma, el hecho de procrastinar está asociado directamente a nuestras emociones, el impulso, lo volátil que podamos resultar frente a nuestras prioridades y lo más cercanos o próximos que nos mostremos a actividades secundarias se encuentra asociado a nuestro estado de ánimo, donde claramente evitamos hacer algo que en apariencia nos va a generar algún tipo de desagrado o incomodidad.

En última instancia (La BBC, 2017), sostiene que la procrastinación es más común en la gente más impulsiva, perfeccionista, los que muchas veces se encuentran saturados por las expectativas que tienen los otros en función a sus acciones. Por lo general la procrastinación es un perfil más asociado al de los jóvenes; puesto que las personas se muestran más aptas del manejo de sus emociones conforme al ritmo en el que su cerebro se desarrolla.

Por otra parte, según (Universia, 2016), el cual basado en pautas brindadas por la Universidad de Harvard para dejar de procrastinar, nos ilustra con determinadas cuestiones las cuales nos permitirán tener un mejor funcionamiento y/o rendimiento dentro del campo laboral y de los estudios. En primera instancia se fundamenta que la procrastinación nos deja un saldo muy amplio de aspectos netamente negativos, es decir, trabajos en condiciones ampliamente mejorables, tareas mal realizadas y estudiantes, trabajadores estresados sin ninguna necesidad, por lo tanto se entiende, que esto en consecuencia podría desencadenar en problemas de salud y en serios problemas de disturbio a nivel emocional

por ello se concluye que la procrastinación debe ser desterrada de la vida de los estudiantes y profesionales cuanto antes.

En otros puntos (Universia Chile, 2016), busca diferenciar lo habitual con situaciones las cuales suele adoptar comúnmente el procrastinador, es decir, se comprende que postergar un llamado telefónico, una reunión o incluso una conversación se entienden como algo fortuito y poco previsible como para omitirlas en determinados momentos, en cambio el problema surge cuando basamos nuestra vida en la postergación, al punto que todas aquellas cosas importantes no las llevamos a cabo en el momento debido y las dilatamos; a su vez se exponen varios factores de manos de los profesionales de la salud, asegurando que las personas perfeccionistas al extremo tienden a postergar aquello que saben que no saldrá perfecto, al igual que aquellos que tienen miedos, inseguridades de que las cosas resulten mal y no pueden enfrentarse a ello. Por lo general a quienes les aqueja este mal, suelen tener problemas motivacionales, y de atención sostenida, logrando distraerse por no saber utilizar su capacidad de atención colectiva.

En otra instancia, (La Nueva España, 2014), cita y pone en contexto a Mariano José de Larra tras su famoso artículo “Vuelva usted mañana” como un buen ejemplo de procrastinación a la española sobre todo porque el término procede del latín “procrastinare” que significa “posponer hasta mañana. Un investigador de la Universidad Complutense de Madrid de la Facultad de Psicología, Juan Francisco Díaz Morales, sostiene, procrastinar consiste en posponer el inicio o finalización de tareas que se pueden hacer en un tiempo determinado, se determina que “todos aplazamos pero no todos somos procrastinadores, ya que se entiende que los procrastinadores retrasan continuamente el inicio de las tareas y cuando lo inician suelen desencadenar conductas ansiosas y de preocupación”, nos ilustra el investigador.

En, (La Nueva España, 2014), Díaz Morales nos ilustra con respecto a la importancia de distinguir la procrastinación habitual sin consecuencias graves y la crónica, que por lo general desencadena en un estilo de vida donde ansiedad y angustia son también recurrentes, el mencionado autor resume que la procrastinación entendida desde lo crónico es un estilo generalizado de cualquier actividad, ya sea desde la revisión de algún informe como en la elaboración de alguna actividad esquematizada ya que se entiende que estas

personas necesitan siempre de un tiempo adicional para todo lo que requiere un plazo determinado.

Asimismo (Ferrari, 2014), afirma que desde el campo de la salud uno de los principales inconvenientes para el tratamiento de la procrastinación es que no existe un criterio diagnóstico ya que no hay un síndrome tipificado precisamente quizá por ser algo muy común y presente en muchos trastornos que se encuentran vinculados a la salud mental.

Finalmente (Díaz Morales, 2014), postula que durante un tiempo extendido se debatió a nivel internacional si la procrastinación era solo una cuestión de mala gestión, esquematización del tiempo, pero finalmente los expertos, estudiosos del tema determinaron que en la procrastinación accionaban, formaban parte otras variables que la convertían en una dimensión de estudio superior.

### **1.1.2. Nacional:**

Según (Regus, 2018), La procrastinación es la peor enemiga de la productividad y según la presente se asume en otra terminología a la procrastinación, por cierto término acuñado por estudiosos en el campo de la psicología como desplazamiento, entendiéndose al hecho de posponer tareas estresantes y reemplazarlas con otras más triviales. Se determina que existen tres tipos de procrastinadores, el sociable, el evasor y el interrumpido, y de los cuales, según Regus, el factor común entre las tres categorías mencionadas es que el 100 % de la población de las personas que sufren interrupciones el 70 % no terminan de manejar en su totalidad las variadas contingencias como también no logran estructurar su performance (sea en el campo laboral o netamente académico) trayendo como consecuencia a la procrastinación como una forma de llevar el día a día.

Por último (Universia Perú, 2015), asevera que el procrastinar podría asumirse como un hecho exclusivo de los millenials, los cuales optan por evadir sus obligaciones, postergándolas constantemente y de forma consciente, esta conducta de postergar no se distancia del hecho que se vuelva un comportamiento difícil de cambiar, esto, debido a que se encuentra asociado a las actividades diarias, las cuales en el largo plazo podrían definir nuestro esquema de desempeño y estructurar el estilo de vida de nosotros de forma negativa.

### 1.1.3. Local:

Según (El Comercio, 2017), en una publicación efectuada en su portal web se determina que todos tenemos algo de procrastinadores y es una realidad la cual está alcanzando a la mayoría de la población sobre todo en el sector universitario y en el campo laboral; entiéndase a la procrastinación como una situación en la cual uno busca evadir lo difícil, prioritario dejándolo a último minuto o simplemente no lo hacemos. Ahora a partir de la mencionada problemática, surge un cuestionamiento y a su vez actuando como alternativa de solución: ¿Qué pasaría si logramos motivarnos para hacer esa tarea deprimente en paralelo con algo que realmente disfrutamos? Distintas investigaciones sobre el tema nos sugieren combinar las cosas que nos gusta hacer con las que debemos hacer, podría entenderse como una eficaz estrategia para enfrentar nuestros objetivos a todo ello se le conoce como un método llamado “la mezcla tentadora”, lo cual consiste en juntar dos cosas distintas que pueden ser complementarias, es decir, juntar dos tareas que se puedan desarrollar al mismo tiempo, podría traducirse en ir al spa y a su vez leer los reportes realizados por tus supervisados o ir al gimnasio o practicar algún deporte de tu interés escuchando audiolibros.

Por otra parte el mismo portal web (El Comercio, 2014), realiza una breve reseña, recopilando información de algunos psicólogos estudiosos en el campo de la procrastinación, donde se pretende identificar a los entornos que se ven afectados por la “postergacionitis”, término acuñado por (Jurgen Schuldt, 2014) para referirse a la procrastinación, en primera instancia se esclarece que por defecto una de las principales causas de nuestro atraso económico y social es por la reducida productividad y rendimiento microsocial a lo que se le atribuye a la procrastinación, esta baja producción se le imputa al hecho de nuestra tendencia habitual a postergar tareas importantes, priorizando muchas veces a cambio en trabajos de reducida importancia o menos estresantes. Se afirma que en el largo plazo esta serie de situaciones repercute negativamente en las acciones de la vida diaria de la persona y lamentablemente se ve afectada en la actualidad un 50 % de nuestra población. Además, nos agrega (Jurgen Schuldt, 2014), que por lo general solemos tener alguna excusa o sustento para justificar la demora o el incumplimiento, como tal se entiende que es parte sustancial de nuestra cultura, “cultura nacional” y a estas anomalías

de nuestro desempeño, ya sean en el campo laboral o académico se le puede identificar variadas causas, las cuales son: falta de autocontrol, autosobrevaluación, débil voluntad, temor al fracaso, irresponsabilidad, autoengaño, inestabilidad emocional o una combinación de varios.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de contabilidad de una universidad privada del distrito de Los Olivos?

### **1.2.1 Problemas secundarios**

¿Cuál es el nivel de postergación de actividades en estudiantes de la facultad de contabilidad de una universidad privada del distrito de Los Olivos?

¿Cuál es el nivel de autorregulación académica en estudiantes de la facultad de contabilidad de una universidad privada del distrito de Los Olivos?

## **1.3. Objetivos de la Investigación**

### **1.3.1 General**

### **1.3.2 Específicos**

Determinar el nivel de postergación de actividades en estudiantes de la facultad de contabilidad de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

Determinar el nivel de autorregulación académica en estudiantes de la facultad de contabilidad de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

## **1.4. Justificación e importancia de la investigación**

En primera instancia abordaremos el concepto de la variable en cuestión, según la Real Academia de la Lengua Española define a la procrastinación como la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables, a su vez sostiene Tim Pynchyl (2017) de la Universidad de Charleton que la variable en cuestión se encuentra bastante presente y sobre todo relacionada en el campo académico, entendiéndose como una de las principales

problemáticas de nuestro sistema educativo en la actualidad, viéndose afectado el 85 % de la población, es así como la determinamos como una problemática creciente y muy presente entre nosotros, visto de tal forma nos motiva a los profesionales de la salud mental a abordarla, entenderla e intervenirla y de manera consecuente buscamos un mayor entendimiento, determinando de tal forma la existencia de un tipo de procrastinación, la cual es la académica y como tal se deslindan dos tipos de procrastinación, tal y como nos define Schouwenburg (2004) la esporádica y la crónica. Con el previo estudio e investigación de lo que es la procrastinación académica, entenderemos, ilustraremos y sabremos determinar el camino de intervención, los métodos y temáticas necesarias para abordar la mencionada problemática. Es así como establecemos la problemática actual y al mismo tiempo hacemos hincapié sobre la importancia de abordaje de la procrastinación; ya que esta se encontrará más que presente en nosotros en los próximos años.

Asimismo, Shin Nam (2005) refiere que la procrastinación académica permite desarrollar un perfil bastante asociado a un déficit en autorregulación y consecuentemente una marcada inclinación a postergar actividades las cuales en el corto o largo plazo no le podrían permitir al individuo alcanzar un objetivo determinado por ello la procrastinación no solo se encuentra vinculada a las dificultades para manejar, gestionar de forma adecuada el tiempo, también se encuentra involucrada en procesos asociados a lo afectivo, cognitivo y comportamental, por tanto el vistazo desde el campo psicológico y su mismo estudio podría permitirnos aclarar, abordar determinados aspectos y factores que contribuyen al desarrollo de ello.

Es así como en la presente investigación se pretende dar a conocimiento los niveles de procrastinación en estudiantes universitarios y los factores que podrían estar contribuyendo al desarrollo a ello.

De acuerdo a lo mencionado precedentemente, el determinar el nivel de procrastinación académica en ciertos sectores de desempeño universitario, favorecerá a que podamos reducir la procrastinación académica como tal, como plantea la psicóloga, Fuschia Sirois (2017) en suma con Pychyl de la Universidad de Sheffield, el cual estipula que nosotros despertamos variadas posibilidades de superación con respecto a la mencionada problemática en función al emprendimiento de determinadas actividades y el cumplimiento

de consignas específicas, esto visto desde el campo práctico nos permitirá identificar y ejecutar posteriormente distintas herramientas terapéuticas evocadas a mejorar la situación del individuo, desde lo emocional, comportamental y cognitivo.

## Capítulo II

### Marco teórico conceptual

#### 2.1. Antecedentes de la investigación

##### 2.1.1. Internacionales

Pardo y Salinas (2014) en Colombia publicaron la investigación “**Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología**”, cuyo objetivo fue: describir la relación entre las variables psicológicas; procrastinación académica y ansiedad rasgo y la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación con la postergación de actividades académicas. El método empleado fue de tipo descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por 100 estudiantes de psicología de un rango de edad de 18 y 37 años los cuales formaban parte de seis universidades distintas de Bogotá-Colombia, que cursaban a la fecha de aplicación tercero, cuarto y quinto semestre. Los instrumentos utilizados fueron dos: Escala de procrastinación académica (EPA) y el IDARE (inventario Auto descriptivo de Ansiedad Estado Rasgo). Una de las conclusiones más importantes es que según los datos obtenidos por medio del estadístico indican que no hay diferencias estadísticamente significativas, por lo que se puede determinar que los indicadores demográficos no son un predictor en presentación de comportamientos de postergación de actividades en el ámbito académico. No obstante, se concluyó a partir de la comparativa del número de materias perdidas y procrastinación académica que no existe relación, por lo que el perder materias no se puede atribuir a procrastinar con una mayor o menor frecuencia.

Rodríguez y Clariana (2017) en España publicaron la investigación “**Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico**”, cuyo objetivo fue: 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. El método empleado fue el factorial intersujeto 2x2. Se pidió la colaboración de 105 estudiantes universitarios de ambos géneros de la carrera de Sociología. El instrumento utilizado para la evaluación fue la versión traducida del Procrastination Assessment Scale Students. Una de las conclusiones fue que el nivel de procrastinación de los estudiantes universitarios no depende del curso académico que estén cursando, y por otro, que no existe interacción entre las variables curso

y edad en este nivel educativo, así pues, los resultados apuntan a que, en la universidad, la procrastinación académica solo depende de la edad.

Garzón (2014) en España realizó la publicación de una investigación titulada **“Gestión del tiempo, éxito académico y procrastinación en el alumnado universitario”**, el trabajo tuvo como principal objetivo estudiar la caracterización de la gestión del tiempo de estudio y la procrastinación en el alumnado universitario colombiano desde la perspectiva de la autorregulación académica. El estudio se realizó mediante una metodología mixta y consto de dos vías o procedimientos de investigación complementarios: una vía cuantitativa y otra vía cualitativa, siendo por la vía cuantitativa de tipo descriptivo correlacional y de la cualitativa por análisis de contenido de los discursos provenientes de varios grupos de discusión. Se contó por la vía cuantitativa con la colaboración de 494 alumnos de ambos géneros (127 hombres y 367 mujeres) y por el lado cualitativo se realizó mediante cuatro grupos de discusión con un total de 25 estudiantes de alto y bajo rendimiento académico de primer y segundo semestres de la Universidad El Bosque de edades comprendidas entre los 16 y 46 años de la ciudad de Bogotá-Colombia. Los instrumentos utilizados fueron dos: Time Management Behavior Questionnaire (TMB) y el Procrastination Assesment Scale for Students (PASS). Una de las conclusiones más significativas fue el identificar en el alumnado del primer semestre un buen manejo del tiempo y en otra instancia las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más elevadas en la prueba total señalando que las mujeres tienen mejores habilidades de gestión del tiempo a comparación de sus compañeros hombres.

Furlan y Ferrero (2014) en Argentina realizaron la publicación de una investigación titulada **“Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes Universitarios”**, cuyo objetivo fue determinar el nivel de ansiedad, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. El estudio fue de probabilístico de tipo accidental. Se contó con el apoyo de 219 estudiantes, 60 % del sexo femenino y 40 % del masculino y de edades entre los 18 y 51 años de las diferentes carreras de la Universidad Nacional de Córdoba, conformando un 21,8 % estudiantes de Psicología y Ciencias Sociales, 18,3 % de Ciencias de la Salud, Ciencias Económicas 16,9 %, Ingenierías y Ciencias Básicas 10,8 %, Arquitectura y Artes un 9,7 %, Abogacía 8,2 % y otras 4,3 %. Se hizo uso de dos instrumentos psicológicos: La Escala Cognitiva de AE y se empleó la adaptación Argentina de la Tuckman

Procrastination Scale. Una de las principales conclusiones fue el afirmar que los estudiantes con elevada ansiedad y procrastinación tienen una probabilidad mayor de presentar otros síntomas mentales y físicos que aquellos con una sola de estas condiciones, en consecuencia, se podría determinar que la correspondencia alta entre ansiedad y procrastinación podrían establecer por defecto el mismo resultado ante circunstancias similares de evaluación en las escalas de sintomatologías mentales.

Rico (2015) en Chile, publicó la investigación “**Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la Universidad Del Bío-Bío, Sede Chillán**”, del cual tuvo como objetivo determinar el nivel de relación entre procrastinación y motivación en estudiantes de la Universidad del Bío Bío, sede Chillán. El diseño de investigación utilizado es no experimental ya que no se manipulan deliberadamente las variables de estudio ni tampoco se pretende estudiar algún posible efecto causal de las variables o entre las variables, sino que se trata de variables meramente asociativas y se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente. La población consistió en estudiantes de la Universidad del Bío Bío, sede Chillán. La muestra total total estuvo conformada por un total de 367 estudiantes de la Universidad del Bío Bío, sede Chillán, de los cuales 227 pertenecen a la carrera de Enfermería (61,9%) y 140 a psicología (38,1%). De los estudiantes participantes 109 (29,7%) son de primer año, de segundo año participaron 70 (19,1%), de tercer año 90 (24,5%) y 98 (26,7%) corresponden a cuarto año contando con estudiantes de ambos sexos, 118 pertenecientes al sexo masculino (32,2%) y 249 al sexo femenino (67,8%). Se emplearon tres instrumentos psicológicos: La Escala de Procrastinación Académica (EPA), La Escala de Procrastinación General (EPG) y el Cuestionario de Motivación y Estrategias de Aprendizaje (MSLQ). Respecto a los niveles de procrastinación y motivación, se concluyó que los estudiantes de la muestra presentan un nivel de procrastinación general promedio de 2,69, por lo que se concluye que el promedio de estudiantes tiende a procrastinar en aspectos generales y en cuanto al nivel de procrastinación académica, los estudiantes de la muestra procrastinan en promedio 2,56, por lo que se concluye que tienden a procrastinar casi siempre respecto a lo académico.

### 2.1.2. Nacionales

Matalinares, M. Díaz, A. Rivas, L. Dioses, A. Arenas, C. Raymundo, O. Baca, D. Uceda, J. Fernández, E. y Limache, J. (2017) en Perú realizaron la publicación de una investigación titulada **“Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima”**, cuyo principal objetivo fue establecer el tipo de relación entre la procrastinación y adicción a redes sociales. El diseño de investigación utilizado en el presente estudio fue no experimental, transaccional – correlacional. La muestra estuvo constituida por 402 estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima cuyas edades oscilaron entre los 16 y 65 años. Se hizo uso de dos instrumentos de evaluación, los cuales fueron: Escala de procrastinación y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales. Los resultados mostraron una relación significativa, directa y positiva entre ambas variables, lo cual indica que a un mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a redes sociales, así como se obtuvo diferencias significativas entre alumnos de pre y post grado en ambas variables, determinando que los alumnos de pregrado muestran una mayor procrastinación y adicción a redes sociales en comparación con los alumnos de post grado.

Alegre (2014) en Perú llevo a cabo la publicación de la investigación **“Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”**, cuyo objetivo fue establecer la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. El método empleado fue de tipo descriptivo y la muestra total estuvo constituida por 347 estudiantes universitarios de ambos géneros de Lima Metropolitana de las carreras de ciencias, humanidades e ingeniería, 104 pertenecientes a universidades estatales y 244 a universidades particulares. Se hizo uso de dos instrumentos: Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados obtenidos llevan a aceptar la hipótesis propuesta en el presente estudio. Es decir, la relación encontrada se podría explicar bajo el principio lógico de que a mayor confianza en las propias habilidades, y si estas son evaluadas como proporcionales a las exigencias planteadas por la tarea, existen mayores probabilidades de que el estudiante la inicie, la desarrolle y la complete sin postergarla y en última instancia se identificó la existencia de una relación significativa y negativa entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana

Marquina, J. Vargas, Leyla, Herrera, Camila, Santibañez, S. Prieto, Roxana (2016) en Perú publicaron la investigación “**Procrastinación en alumnos universitarios de lima metropolitana**”, cuyo objetivo fue identificar la frecuencia de procrastinación en alumnos universitarios de Lima metropolitana. La investigación fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo simple, de corte transversal bajo un enfoque cuantitativo. Se tuvo como muestra a 310 estudiantes universitarios de una Universidad de Lima Metropolitana, el 74 % pertenecientes a escuelas de ciencias de la salud y el 25.8 % pertenece a escuelas de ciencias sociales, de tal forma se determinó que del total de encuestados el 96.1 % fue del sexo femenino y el 3.9 % del sexo masculino. Se dio uso a un instrumento psicológico, la Escala de Procrastinación General. Se encontró que el 97.12% refiere realizar pocas veces, con frecuencia y siempre sus tareas justo antes de ser entregadas, 37.7% de los estudiantes con frecuencias realiza tareas que debieron hacer mucho tiempo atrás y solo el 9.4% comienza una tarea al poco tiempo de haber sido asignada; sin embargo, solo 5.5% refiere que siempre deja para mañana lo que puede hacer hoy.

Chigne (2017) en Perú realizó la publicación de una investigación titulada “**Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana**” el cual tuvo de objetivo determinar la existencia de la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en los estudiantes en las escuelas de radio imagen de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. La presenta investigación cuenta con un enfoque cuantitativo, por lo que se dispuso a manejar un análisis estadístico de tipo correlacional por lo que se procedió a elaborar a una base de datos con la que se pudiera trabajar con las dos variables (autoeficacia y procrastinación académica). Para la muestra se tomó en cuenta la totalidad de la población de la escuela de radio imagen de la Universidad Nacional Federico Villarreal. El cual suma una totalidad de 275 estudiantes. Se hizo uso de dos instrumentos psicológicos: El Cuestionario de Autoeficacia y el Cuestionario de Escala de procrastinación Académica. Se concluye con que se puede afirmar que la autoeficacia se relaciona significativamente con la procrastinación académica en los estudiantes de la escuela de radio imagen de la universidad en cuestión a su vez se pudo determinar que a mayor nivel de autoeficacia entonces se obtendrá menor nivel de procrastinación, sin embargo, hay que recalcar que el grado de relación existente es bajo.

Prado y Contreras (2016) en Perú publicaron la investigación “**Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto**”, cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la postergación de las actividades académicas en estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto. El estudio fue de tipo correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 400 estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, de las Facultades Ciencias de la Salud, Ciencias Empresariales e Ingeniería y Arquitectura. Se hizo uso de dos instrumentos de evaluación: El Inventario y Medición a las Redes Sociales MEYVA y la Escala de Procrastinación Académica (E.P.A). Una de las conclusiones de la presente investigación y la cual responde al objetivo establecido, es que existe correlación altamente significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica, lo que indica que los estudiantes que tienen un nivel mayor de adicción a las redes sociales, suelen aplazar sus actividades académicas en mayor proporción y finalmente dando referencia al estudio de la procrastinación académica, se evidencia que más del 50% (67.3%) de los estudiantes universitarios, se ubican predominantemente en un nivel promedio.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Procrastinación**

Damos inicio y forma a la conceptualización de la procrastinación brindando un entendimiento a su etimología, (del procrastinare: pro, adelante, y crastinus, referente al futuro), básicamente definiéndose como la postergación o posposición, la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables. Es así como en suma La Real Academia Española habla de que se trata de la y el resultado de procrastinar, es decir, de demorar, retardar o retrasar algo. La procrastinación o procrastinación, por lo tanto, consiste en aplazar el cumplimiento de una o el desarrollo de una acción.

De igual forma se fundamenta que la procrastinación podría definirse como la tendencia a demorar y aplazar de forma intencionada algo que debe ser hecho (Tuckman, 2003), a pesar de ser conscientes de los resultados negativos que ello pueda darnos como resultado (Klingsieck, 2013). El mencionado comportamiento implica postergar la iniciación de una tarea y/o actividad, darle

culminación a último momento, sin respetar los límites de horario establecidos previamente para la misma e inclusive evitar sin prerrogativa alguna el empleo de su realización. Para todo lo mencionado el individuo que procrastina suele adoptar un rol activo, optando por llevar a cabo ciertas tareas antes de las que debería abordar, esto por las posibles compensaciones que adquiere o por evitar situaciones que despierten aversión para con su persona. (Rozental & Carlbring, 2014).

En suma, acota Angarita (2012) que la procrastinación puede ser abordada como un fenómeno en el cual el individuo se ve perjudicado por el mismo, se niega a atender una responsabilidad que se entiende como necesaria, como el hecho de llevar a cabo alguna actividad o la toma de una decisión de forma certera y acertada, a pesar de sus bien intencionadas acciones de aplazar y de lo perjudicial que podría ser en el largo o mediano plazo, como también incómodas o algo poco predecibles siendo a su vez expuestas o manifiestas.

Al mismo tiempo Burka y Yuen nos afirman que los individuos que procrastinan suelen manifestar y llevar consigo una amplia gama de racionalizaciones lo cual les permite negar su circunstancia y por ende justificar su conducta a partir de determinados manifiestos o sustentaciones de su utilidad en frases “necesito sentir ansiedad para empezar” o “trabajo mejor bajo presión”, frases las cuales reitera, le dan mayor énfasis al ciclo que sigue la procrastinación. (Dryden, 2012).

Por otra parte el acto de procrastinar podría definirse como un trastorno que surge a partir de los nuevos entornos y actividades que se generan en el presente siglo, por ello Natividad (2014) lo entiende más como un rasgo muy característico donde es escaso, corto, ineficiente el establecimiento de prioridades y en el cumplimiento de la planificación en una o más áreas vitales la cual podría constituir una fuente de angustia personal, por tanto esto nos permitirá darle mayor peso a la mencionada problemática, permitiéndonos emplear de manera consecuente un abordaje de tipo multidisciplinario, donde el trabajo se encuentra vinculado a distintos estudiantes universitarios y profesionales agotando fuerzas para poder superar a la procrastinación.

De igual forma reiteramos que es oportuno hacer mención de la existencia de diversos estudios e investigaciones que nos exponen la presencia de diferentes tipos de procrastinación.

Se abordará las propuestas por Ferrari (1992) y como estas sobresalen como resultado de la comparativa con otras escalas determinadas, fundamentadas en la anterioridad. Las cuales son: Por activación, evasión y decisión.

## **2.2.2. Tipos de procrastinación:**

### **2.2.2.1. Procrastinación por activación:**

Acorde a (Ferrari, 1992; citado por Pychyl y Simpson, 2009) se entiende a la persona que se busca una serie de sensaciones de forma continua, justamente la sensación de desafío que se presenta ante una situación de alto riesgo al fracaso provoca en el individuo la estimulación que necesita. La persona afectada por el acto de procrastinación suele aplazar sus tareas o determinadas acciones de índole social, laboral o académico puesto el percibe que se desempeña de una mejor forma bajo presión. En esta situación se postergan los distintos acontecimientos o actividades personales hasta que no exista mayor alternativa que hacerla.

### **2.2.2.2. Procrastinación por evasión:**

Ferrari (1992) asume que esta es una situación muy contraria a la anterior, evade la responsabilidad de la realización de la tarea asignada. Dentro de los posibles motivos se tiene que por sí mismo hay tareas que producen ese efecto de aversión momentánea; otro motivo es que se evade la situación de empezar una tarea o se retrasa el inicio del trabajo sobre un objetivo básicamente por miedo a fracasar. Se le entiende más por ser un problema de autoestima.

### **2.2.2.3. Procrastinación por decisión**

Asimismo, Según Ferrari (1992), pasa que cuando intentamos llevar a cabo determinadas actividades surge la falta de seguridad en el individuo lo que por ende conlleva a la pérdida de tiempo, gastando fuerzas en intentar tomar una decisión acertada para poder realizar de la manera más correcta una actividad o tarea. (p. 74). Entre los Enfoques teóricos que explican la procrastinación académica, Schraw, Wadkins y Olafson (2007) citados por Garzón (2017) postularon un modelo teórico enfocándose en la procrastinación académica el cual se encuentra ilustrado en la siguiente figura 2. Se fundamentó que en un importante promedio todos nosotros hemos procrastinado ya sea a baja o alta escala. Que tan frecuente e intenso la conducta será un

patrón dependiente de una serie de factores que tienen un vínculo muy fuerte entre ellos, es decir no solo basta la presencia de uno para que se desencadene la procrastinación. (p. 135).

### **2.2.3. Bases psicológicas y de personalidad**

Knaus (1997) sostiene diversos caracteres personales los cuales se asemejan o se encuentran muy de acuerdo a las personas que llevan conductas procrastinadoras, las cuales son las siguientes:

#### **2.2.3.1. Creencias irracionales:**

Se sustenta en los niveles bajos en la percepción de la imagen que tiene el individuo con respecto a su persona. Existe una concepción de que uno es incompetente ante cualquier ámbito en el que se desenvuelva. Los distintos espacios en los que el individuo se desenvuelve se ven como exigentes, difíciles de conllevar, básicamente no se siente con las condiciones para salir airosos.

#### **2.2.3.2. Perfeccionismo y miedo al fracaso**

Se aplaza la realización de alguna actividad por la aversión a sentirse fracasado o ansioso en determinadas actividades percibidas como complejas, no concibe las garantías necesarias para el éxito. Por lo general son individuos con un alto nivel de perfeccionismo y con ciertas tendencias a exigirse en cualquier actividad que lleven a cabo. En determinados casos los objetivos a corto o largo plazo pueden percibirse con un muy bajo nivel de realismo.

#### **2.2.3.3. Ansiedad y catástrofe**

El nerviosismo de uno mismo dificulta la convicción del individuo con respecto a la toma de decisiones, por lo general estas personas buscan el éxito como un modo de garantizar la realización de una tarea lo que en la mayoría de situaciones le genera catastrofismo y de manera consecuente sentimientos de ansiedad y saturación. Se compadecen a sí mismos considerándose ante toda circunstancia personas con tendencias muy marcadas hacia el fracaso.

#### **2.2.3.4. Rabia e impaciencia**

Conductas impulsivas, arrebatadas y básicamente el enfado comienzan a ser indicadores de una exigencia autoimpuesta. Determinados pensamientos o ideales como “yo debería ser capaz de

realizar las actividades del trabajo por mí misma cuenta”, qué idiota que soy! o no hay ninguna forma que yo pueda soportarme! Los individuos se enfadan con su persona al no realizar exitosamente sus objetivos trazados que en determinadas circunstancias son metas que distancias bastante de la realidad. Forman un círculo vicioso en su quehacer diario marcado por actitudes iracundas, impulsivas y de rebelión que obstaculizan sus posibilidades de potenciar su desempeño en los distintos ámbitos donde se desempeña.

#### **2.2.3.5. Necesidad de sentirse querido**

Estas personas realizan sus actividades con la única finalidad de recibir forma de agradecimiento o retribución el cariño, aceptación de sus allegados o amistades. Existe una creencia como la siguiente: “las personas que me rodean tienen que apreciarme o aceptarme para que yo pueda quererme a mí mismo”. Básicamente sustenta sus valores y principios en función a la aceptación y atención prestada por las personas que comparten su quehacer diario.

#### **2.2.3.6. Sentirse saturado**

La persona inicia con una sensación de saturación, hostigamiento debido al extenso trabajo acumulado de tal forma que se forma por defecto un grado de incapacidad para plantear y estructurar sus prioridades. Surge el pensamiento de realizar todo o nada conllevando una variedad de sensaciones, las que podrían entenderse que se toman de la impotencia, angustia, urgencia, estrés y fracaso. Y por lo general resulta terminar en una situación de conflicto del cual la persona lucha para escapar.

#### **2.2.4. Etapas de la procrastinación**

Bacas (2010) manifiesta que la procrastinación se clasifica en dos etapas, las cuales se encuentran estructuradas de una manera concisa de acuerdo a sus pertenecientes patrones. La etapa con la que se da inicio se desarrolla cuando por resultado de una situación negativa se comienza por una actitud que busca aplacar cualquier momento que sea percibida como aversiva. Se encuentra definida por ser una etapa activa ya que el individuo se presenta bajo un estado, de “evitación”, evadiendo su accionar frente a determinadas tareas o actividades previamente programadas. La segunda etapa se da inicio de inmediato y es poseedora de un carácter de tipo pasivo. De alguna u otra forma se sustenta la ausencia de anticipación o premeditación

anteponiendo a todas luces pretextos, excusas las cuales por búsqueda propia surge el intento de aminorar, minimizar la decisión hasta cierto modo poco responsable de la actitud asumida. Causalmente se obtiene la sustitución de la ejecución de las actividades que se entienden como prioritarias asimismo por otro lado que ausenta de importancia disminuyendo, disipándose de tal forma el rendimiento del individuo; se desarrolla una considerable baja del nivel de autoeficacia y por tanto el mismo afecta también a la autoestima de la persona. Se apunta que la persona da inicio al hecho de contar con muchas sensaciones negativas cuando está en esa etapa siendo la culpabilidad la más frecuente de ellas. Consideremos que de forma lamentable la procrastinación conlleva a variadas pérdidas de oportunidades de emprendimiento, desarrollo, eficacia y traerá de forma consecuente sentimientos de fracaso.

### **2.2.5. Modelos de la Procrastinación**

Al mismo tiempo se encuentran acuñados distintos Modelos Teóricos, los cuales se encuentran sustentados bajo variadas Teorías psicológicas las cuales explican la Procrastinación:

#### **2.2.5.1. Modelo Psicodinámico**

Nos postula también Baker desde este enfoque la procrastinación se entiende la expresión comportamental problemática de un drama psíquico interno subyacente, La teoría Psicodinámica, Este modelo explica la procrastinación como temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad, inteligencia o preparación para obtener éxito en sus actividades, asimismo sustenta que la renuencia a vivenciar una situación de fracaso se debe muchas veces a la convivencia en entornos familiares de tipo patológicos, donde los padres fungieron como posibles detonantes del aumento de frustraciones y la disminución del autoestima del niño. Y el mismo fue el primer modelo en analizar, estudiar las distintas conductas relacionadas con la postergación de tareas o determinadas actividades. (Baker, 1979).

#### **2.2.5.2. Modelo Motivacional**

El presente modelo postula que la motivación de logro es un rasgo invariable donde la persona invierte una serie de conductas que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza

de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas por lo general se inclinan a la elección de tareas y/o actividades en las cuales puedan visualizar que el éxito tiene una gran probabilidad de darse por hecho, es decir, cumplirse, de tal forma el individuo postergará situaciones, circunstancias, actividades que asuma o perciba como complejas en su realización y en las cuales puedan pronosticar el fracaso. (Mc Cown, 1991).

### **2.2.5.3. Modelo Conductual de Skinner**

Por cómo se percibe en la actualidad a la corriente conductual se refiere que cuando una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias (Skinner, 1977). Asimismo, se podría determinar que las personas en general procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido retroalimentadas y además han tenido triunfo debido a múltiples factores que pueden asumirse como propios de determinados entornos, los cuales han permitido que continúen este tipo de acciones. De tal forma las personas que se ven afectadas por la procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones que de forma temprana dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva finalizar alguna actividad o tarea.

### **2.2.5.4. Modelo cognitivo de Wolters**

Este modelo plantea que la procrastinación consta de un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos los cuales se encuentran asociados con la incapacidad y el miedo a la exclusión de determinados espacios sociales y que los individuos que conllevan a la procrastinación como problemática en su quehacer diario por lo general reflexionan acerca de su comportamiento de postergación; los individuos experimentan distintos estilos de pensamiento obsesivo cuando no pueden llevar a cabo una tarea o actividad, en el caso de que se acerque el momento de presentar una tarea, el mismo en primera instancia se compromete a la realización de una diligencia, posterior a ello comienza a tener pensamientos quejosos los cuales se encuentran asociados con el avance de la actividad y con su baja facultad para organizar, estructurarla o llevarla a cabo, por lo que se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos asociados con la baja autoeficacia. (Wolters, 2003).

Asimismo, si en la etapa de la adolescencia los mencionados hábitos se encuentran totalmente consolidados, es decir, las conductas procrastinadoras se mantienen en el tiempo, esto no solamente determinará un antes y un después en la capacidad de desenvolverse en el campo académico del estudiante, sino, que en un futuro próximo se verá plasmado en sus labores dentro del espacio familiar, social, laboral y entre otras. (Chan, 2011)

De tal forma (Rubio, 2004; citado por Barreto, 2015) sostuvo que las conductas procrastinadoras como en la situación donde las personas posponen de forma voluntaria en la realización de las responsabilidades académicas asumidas. Esto como un real efecto de la motivación insuficiente o simplemente el deseo a no culminarlo sumado a un bajo nivel de autorregulación o una alta tendencia a la ansiedad más aun y cuando el universitario mantenga la intencionalidad de lograr, realizar las tareas y/o actividades en el rango de tiempo en el cual se le requiere su profesor o autoridad directa en el caso del campo laboral.

Las afecciones que incurren en los individuos que procrastinan suelen estar por lo general asociadas al campo académico, es por ello que nos sustenta (Cardona, 2015) que la salud física y mental de los estudiantes o el estrés se encuentran muy ligados a las personas que se mantienen activas dentro del campo laboral o académico, esto mismo se encuentra relacionado netamente con el desempeño de los estudiantes universitarios o el trabajador, consecuencia por lo general de todas las exigencias y/o demandas a los que se ven expuestos. Asimismo, una de las repercusiones que son propias de la procrastinación académica, se entiende al papel que juega la misma, ya que es muchas veces vinculada a las causas de la deserción universitaria. (Garzón & Gil, 2017).

Clariana et al (2013) sostiene que, en función a las variadas investigaciones llevadas a cabo con respecto a la procrastinación, se asevera que la misma afecta de manera severa en el mediano o largo plazo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Existe un gran campo de variables las cuales pueden estar asociadas a la procrastinación o las cuales podrían usarse como sustento de la consecuencia del acto de procrastinar, como tal (Wolters, Pintrich y Karabenick, 2003; citado por Becerra, 2012), nos mencionan que existen evidencias de que la procrastinación y de forma particular en el caso de la procrastinación académica está bastante vinculada con el emprendimiento de métodos de regulación motivacional en los estudiantes. Según el autor en cuestión, el presente cuenta con investigaciones las cuales

demuestran que la procrastinación académica conlleva una relación, asociación con determinados reguladores motivacionales. El uso pertinente, coherente y acertado de los distintos métodos autorreguladores nos permitirá obtener la suficiente capacidad para que los estudiantes por mediante de esfuerzo y perseverancia no puedan desarrollar conductas procrastinadoras, en cambio la autorregulación mantiene un efecto adverso en función a la procrastinación.

## **2.4. Definiciones Conceptuales**

### **2.4.1. Procrastinación**

Como hemos visto anteriormente, existen variadas aproximaciones sobre el concepto de procrastinación, de donde se deslindan diversos tipos y sustentos en función a su desempeño y/o cercanía hacia distintos campos de desempeño, ya sea el laboral, académico, social, etc. Como tal, identificamos que según Schouwenburg (2004) existen dos tipos de procrastinación académica: la esporádica y la crónica. La procrastinación académica esporádica, también llamada conducta dilatoria, hace referencia a una conducta puntual y se encuentra asociada a actividades académicas concretas debido a carencias en la gestión del tiempo. En cambio, la procrastinación académica crónica es el hábito generalizado de demorar la dedicación al estudio, (Clariana, 2009).

Por ende, ante la presente diversidad de criterios para dar fundamento, clasificar y sustentar a nuestra variable, nos permitirá dar uso particular a los conceptos que se encarguen de acercarnos al ámbito académico, y todos aquellos que nos ilustren acerca de los diversos factores que trabajen sobre el entorno en el que el estudiante se desenvuelva, entiéndase las afecciones, causas y/o detonantes del acto de procrastinación. Es así como en otra clasificación, la cual es frecuentemente empleada, es la que distingue dos tipos de procrastinadores: el tipo *arousal* y el tipo evitativo, Ferrari (1992); Ferrari, Barnes, & Steel (2009). El procrastinador tipo *arousal* posterga las tareas, sus actividades, quehaceres para experimentar emociones con la única consigna y convicción de que es posible el hecho de obtener mejores resultados cuando trabaja bajo presión. Por el contrario, el tipo evitativo demora las tareas para no dar cara a sus propias carencias y esquivar una situación que pueda percibir como fracaso, esto posiblemente debido a una baja autoestima y confianza en sí mismo. (Grunschel, Patrzek, & Fries 2012; Tibbett & Ferrari, 2015).

A su vez se entiende y considera a la procrastinación académica como el hecho de aplazar las tareas tanto académicas o administrativas, pero el procrastinar no es un comportamiento exclusivo

del área académica, sino se encuentra presente en distintos campos. La mencionada procrastinación académica, se entiende que podría encontrarse asociada a la presencia de una conducta de postergación en otros entornos. (Quant y Sánchez, 2012).

Y acorde a la definición de Steel (2007), la conducta procrastinadora vista desde el ámbito académico se da inicio en la etapa escolar, de forma particular en el nivel secundario y la misma se extiende y sigue desarrollándose hasta la universidad, donde la mayoría de los estudiantes universitario afirman que tienen retrasos constantes los cuales se entienden como problemáticos esto a la hora de realizar sus actividades o quehaceres universitarios. Básicamente cuando existe un retraso de las actividades o tareas los cuales no son justificados, es decir, innecesarios e irracionales, para la ejecución o finiquitación de tareas y ocasiona malestar, conflicto en la persona, se le entiende como procrastinación. Surge un conflicto entre la forma de accionar y la intencionalidad, ya que no existe una coherencia, concordancia entre lo que se anhela, desea y se pretende llevar a cabo; no existiendo este retraso solo en el campo académico sino en distintas áreas y entornos donde el estudiante universitario por lo general se desenvuelve, abarcando de tal forma distintas circunstancias y problemáticas, las cuales se dan en la iniciación como en la finalización de cualquiera actividad de índole académica (Natividad, 2014). Se le puede entender a los actos de procrastinación como un problema de autocontrol, estructuración, organización del tiempo, de tal forma se podría determinar distintos tipos de evaluaciones para determinar de qué forma y desde cuando se da origen al hábito de postergar tareas y determinadas actividades para más adelante. La procrastinación cuando se encuentra presente en el estilo de vida de distintos estudiantes universitarios repercute o afecta la capacidad de convicción, es decir, en la toma de decisiones, también se le suma el hecho de que a la hora de resolver o de enfrentarse a problemáticas de todo tipo, ya sea, en cuanto a terminar sus deberes académicos o cumplir exitosamente con los distintos requerimientos de los espacios donde se desenvuelve el estudiante.

## **2.4.2. Dimensiones de la procrastinación**

### **2.4.2.1. Postergación de Actividades**

Rothblum, Solomon y Murakami (1986); citado por Blunt (1998) hicieron mención que la alta predisposición, inclinación a postergar determinadas tareas de tipo académicos afectará que los

individuos que cumplen con un desempeño en el campo académico presenten sus deberes muy alejados del tiempo previamente plasmado o requerido.

Lay (1990) citado por Blunt (1998) sostuvo que la procrastinación entendida dentro del campo académico prevalece un patrón por el lado de los estudiantes de aplazar en la mayoría de las ocasiones tareas propias del espacio académico las cuales ya se encontraban determinadas para su cumplimiento dentro de un rango de tiempo.

Nos argumenta Argumedo y Diaz (2007), que un patrón de primera cara de las personas que emprenden con conductas procrastinadoras justamente es postergar ciertas actividades. Esto debería asumirse como una problemática, la cual a su vez debería ser de incumbencia y percibirse como algo que le compete nuestra sociedad en general.

#### **2.4.2.2. Autorregulación Académica**

Pintrich (2000) fundamenta a la autorregulación como activo proceso y a su vez constructivo en la cual los individuos que se encuentran en un desempeño académico monitorean y regulan su conducta y motivación en función al entorno en el que se desempeñen. Lo mencionado, apuntando al objetivo de realizar y lograrse en el proceso y/o desarrollo del aprendizaje.

De acuerdo a Senécal (1995) la autorregulación podría representar el 25 % de influencia sobre la procrastinación entendida en el campo académico. Por tanto, cuenta con un índice el cual predice el comportamiento más relevante a comparación de otros posibles índices (miedo a fracasar o la evasión de distintas actividades, sean en el ámbito académico, laboral o social).

Valle et al (2008) sostuvieron que la autorregulación de tipo académica era un desarrollo constante en el cual los estudiantes asumían determinadas posiciones para poder realizar o cumplir ciertas metas ya previamente establecidas, los mismos deberían de esclarecer y de alguna u otra forma regular todos sus parámetros conductuales y cognitivos.

## **Capítulo III**

### **Metodología**

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

##### **3.1.1. Tipo**

El tipo de investigación que se da uso para el presente trabajo es descriptivo, asimismo se sostiene de manos de Hernández, Fernández y Baptista (2010) que se entiende como investigación de tipo descriptiva - transversal, descriptivo porque su finalidad es de analizar los niveles de la variable de estudio, y transversal debido a que permite recabar información precisa, particular sobre determinadas variables en un espacio y tiempo fijados.

A su vez fundamenta, Tamayo (1999) que este tipo de investigación tiene como objetivo dar descripción las características de una población, situaciones o eventos, no las comprueba, sólo se evoca a la recolección de información por medio de ciertos cuestionarios, entrevistas, encuestas, etc., para que posteriormente se rinda informe de forma pertinente sobre los resultados.

Es de nivel aplicativo debido a que se encuentra en la búsqueda de generar nueva tecnología, esto a partir de los conocimientos asimilados a través de la investigación estratégica (Vera, Oliveros y Tam, 2008), brindará elementos para la solución de la problemática.

##### **3.1.2. Diseño**

En cuanto al diseño, Según Vera, Oliveros y Tam (2008) es no experimental, ya que la variable de estudio no fue manipulada.

Y en tanto Dzul (2013) entiende al diseño no experimental como el hecho de no manipulación alguna sobre las variables ni a la ausencia de exposición a los estímulos. Es prácticamente la observación de los fenómenos en su espacio natural para después poder realizar su análisis.

#### **3.2. Población**

La población del presente estudio son 78 estudiantes universitarios del rango de edad de 15 años a 45 años de edad que cursan los primeros ciclos de la facultad de Contabilidad de la

Universidad de Ciencias y Humanidades, ubicada en la Avenida Universitaria 5175 - Los Olivos, Lima.

### **3.2.1. Muestra**

El tipo de muestra es censal, debido a que se realizó la selección del 100 % de la población, de igual forma sostiene Balestrini (2002) que una muestra tipo censal es el análisis de toda la población de igual forma, según Ramírez (como se realiza la cita en Pardo, 2017), señala que la muestra censal es donde todas las unidades de investigación se consideran como muestra.

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

#### **3.3.1. Objetivo de la prueba**

La variable en cuestión es procrastinación académica la cual tiene como objetivo determinar el grado de postergación de actividades y autorregulación académica en estudiantes que se encuentran cumpliendo funciones en el ámbito escolar y universitario.

**Tabla N°1**

*Variable de evaluación y su operacionalización*

Variables	Dimensiones	Peso	N° de ítems	Indicadores	Niveles
<p>Procrastinación académica</p> <p>(Busko, 1998) consideró a la procrastinación académica como la tendencia a dejar de lado las tareas. Asimismo el mismo autor hace referencia que la procrastinación académica se entiende como la dilación de actividades del entorno académico y que podría estar asociada con un comportamiento de postergación presente en otras facetas.</p>	<p>Postergación de actividades</p> <p>(Lay, 1990; citado por Blunt, 1998) sostuvo que la procrastinación entendida dentro del campo académico, prevalece un patrón por el lado de los estudiantes de aplazar en la mayoría de ocasiones tareas propias del espacio académico las cuales ya se encontraban determinadas para su cumplimiento dentro de un rango de tiempo. (p. 93).</p>	25 %	3	Postergación de actividades (1, 6, 7)	Alto
					Promedio
	Autorregulación académica				Bajo

	<p>Valle et al. (2008) sostuvieron que la autorregulación de tipo académica era un desarrollo constante en el cual los estudiantes asumían determinadas posiciones para poder realizar o cumplir ciertas metas ya previamente establecidas, los mismos deberían de esclarecer y de alguna u otra forma regular todos sus parámetros conductuales y cognitivos. (p. 32).</p>	75 %	9	<p>Autorregulación académica (2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12)</p>	Alto
					Promedio
					Bajo

### **3.4. Técnica e instrumento de evaluación y diagnóstico**

Para la presente investigación se hará uso del instrumento de Escala de Procrastinación académica (EPA), la cual consta de 12 ítems y se describirá a continuación.

#### **Instrumento: Escala de Procrastinación Académica (EPA)**

**Nombre original:** Escala de Procrastinación académica (EPA; Busko, 1998).

**Autores originales:** Deborah Ann Busko (1998)

**Procedencia:** instrumento de naturaleza canadiense, procedente de la ciudad de Ontario en Canadá.

**Adaptación Peruana:** Óscar Ricardo Álvarez Blas

**Año de rediseño:** 2010

**Administración:** Individual o Colectiva.

**Duración:** Libre culminación, 8 a 12 minutos aproximadamente, aplicable en una sola sesión.

**Numero de ítems:** 12

**Dirigido:** El test puede ser administrado a personas entre los 13 y 40 años.

**Puntuación:** Calificación informatizada

**Significación:** Evalúa la procrastinación académica y sus dos dimensiones.

**Tipo de calificación:** Presencial

**Evaluación:** Evalúa dos dimensiones de la procrastinación académica:

- Postergación de actividades
- Autorregulación académica

**Finalidad:** Evaluar la procrastinación vista desde el ámbito académico en los estudiantes universitarios de la facultad de contabilidad de una universidad privada de los Olivos.

**Componentes que mide la Escala de Procrastinación Académica**

La EPA se encuentra conformada por dos dimensiones: Postergación actividades y Autorregulación académica.

### **3.4.1. Adaptación**

En la adaptación realizada por Álvarez (2010) se observó que el coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach asciende a .80.

### **3.4.2. Validez**

En la adaptación, el estudio de la validez fue realizado con la aplicación del análisis factorial exploratorio donde se observó que existe un solo factor que permite explicar el 23.89% de la varianza total, permitiendo estos resultados concluir que la escala presenta validez de constructo.

### **3.4.3. Confiabilidad**

Con respecto a la confiabilidad, en el instrumento original se utilizó la consistencia interna por medio del Alfa de Cronbach obteniendo un coeficiente de .86

### 3.4.4. Baremación

**Tabla N°2**

*Datos normativos de la dimensión Postergación de actividades*

Nivel	Pd	Pc	K2
1 bajo	3 - 7	5 - 25	.955 - .793
2 promedio	8 - 9	40 - 55	.754 - .789
3 alto	10 - 14	80 - 99	.854 - .966

Fuente: elaboración propia

**Tabla N°3**

*Datos normativos de la dimensión Autorregulación académica*

Nivel	Pd	Pc	K2
1 bajo	12 - 27	5 - 25	.985 - .901
2 promedio	28 - 34	30 - 65	.889 - .890

3 alto	35 – 44	75 – 99	.903 - .975
--------	---------	---------	-------------

Fuente: elaboración propia

## Capítulo IV

### Presentación, procesamiento y análisis de los resultados

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Para realizar el procedimiento para el análisis de los datos obtenidos mediante el instrumento de Escala de Procrastinación académica (EPA), se hizo uso de:

- Elaborar una Base de Datos donde se expresen las respuestas de cada individuo mediante el puntaje por cada ítem mediante el programa de Microsoft Excel 2016.
- Vaciar los datos del instrumento de cálculo de Microsoft al programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 22.0 en la cual se realizará los análisis descriptivos para la búsqueda del valor mínimo y máximo, además de la media:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

#### 4.2. Presentación de los resultados

Para iniciar la presentación de los resultados primero expondremos el análisis de datos obtenido en el instrumento mediante.

##### Tabla N°4

##### Nivel de Procrastinación académica

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de procrastinación académica

---

N	Válidos	78
	Perdidos	
Media		31,4
Mínimo		28,85
Máximo		39,75

---

El estudio realizado de 78 sujetos, sobre la procrastinación académica tiene como interpretación los siguientes datos:

Una media de 31,4 se categoriza como “Promedio”

Un valor mínimo de 28,85 que se categoriza como “Bajo”

Un valor máximo de 39,75 que se categoriza como “Alto”

### **Tabla N°5**

Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes de la Procrastinación académica

		Postergación de actividades	Autorregulación académica
N	Válido	78	78
	Perdidos	0	0
Media		7,63	35,63
Mínimo		3	22
Máximo		13	45

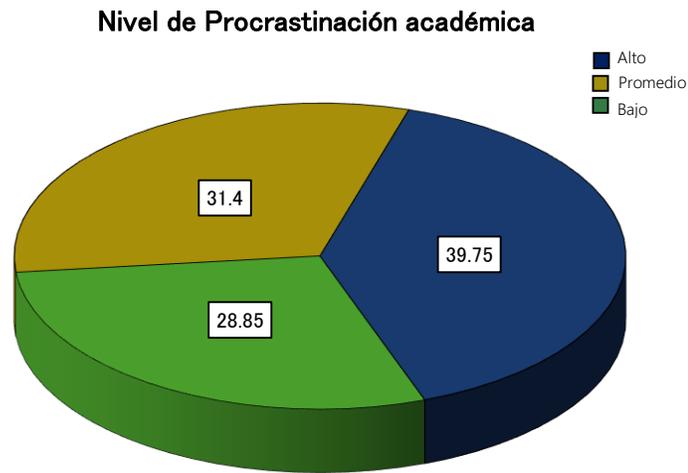
Correspondiente a las dimensiones que abarcan a la procrastinación académica se puede observar los siguientes resultados:

- En la dimensión Postergación de actividades se puede observar:  
Una media de 25,64 que se categoriza como “Promedio”  
Un mínimo de 52,56 que se categoriza como “Bajo”  
Un máximo de 21,79 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Autorregulación académica se puede observar:  
Una media de 37,18 que se categoriza como “Promedio”  
Un mínimo de 5,13 que se categoriza como “Bajo”  
Un máximo de 57,69 que se categoriza como “Alto”

**Comentario:**

El nivel de Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- 39,75%, se considera categoría Alto
- El 31,4%, se considera categoría Promedio
- 28,85%, se considera categoría Bajo



**Figura N°1**

**Comentario:**

El nivel de Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la facultad de Contabilidad de una universidad privada del distrito de Los Olivos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 39,75%, se considera la categoría “Alto”
- El 31,4%, se considera la categoría “Promedio”

## Tabla N°6

### Nivel de Postergación de actividades

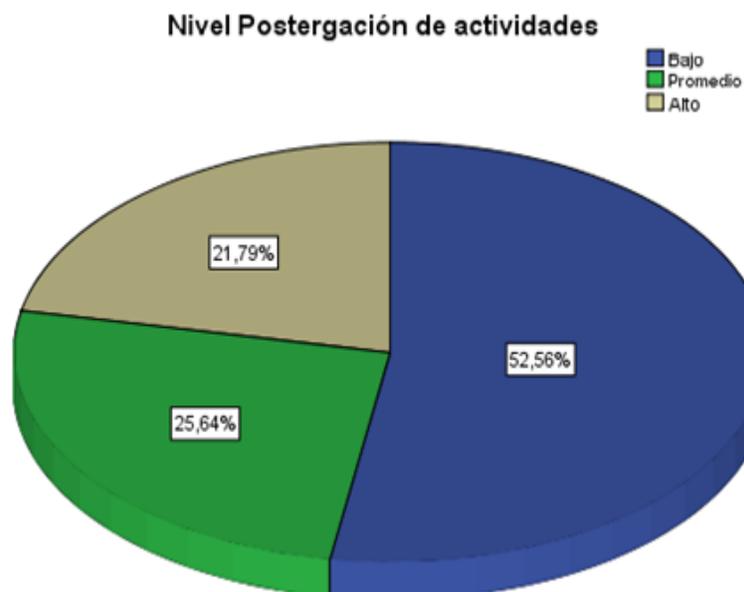
Resultados del nivel de postergación de actividades de procrastinación académica

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	41	52,56%
Promedio	20	25,64%
Alto	17	21,79%
Total	78	100%

#### Comentario:

El nivel de Postergación de actividades en estudiantes universitarios de la facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos se considera “Media”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,6%, se considera la categoría “Bajo”
- El 25,6%, se considera la categoría “Promedio”
- El 21,8%, se considera la categoría “Alto”



## Figura N°2

### Comentario:

El nivel de Postergación de actividades en estudiantes universitarios de la facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos se considera “Media”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,6%, se considera la categoría “Bajo”
- El 21,8%, se considera la categoría “Alto”

## Tabla N°7

### Nivel de Autorregulación académica

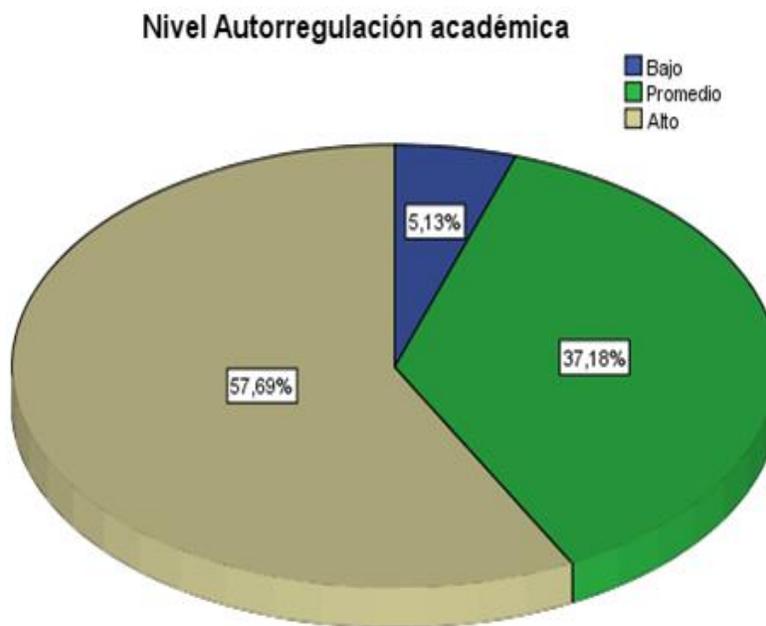
Resultados del nivel de autorregulación académica

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	5, 13%
Promedio	29	37, 18%
Alto	45	57, 69%
Total	78	100%

### Comentario:

El nivel de Autorregulación académica en estudiantes universitarios de la facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos, se considera “Media”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 57,7%, se considera la categoría “Alto”
- El 37,2%, se considera la categoría “Promedio”
- El 5,1%, se considera la categoría “Bajo”



**Figura N°3**

**Comentario:**

El nivel de Autorregulación académica en estudiantes universitarios de la facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos se considera “Media”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 57,7%, se considera la categoría “Alto”
- El 5,1%, se considera la categoría “Bajo”

### 4.3. Análisis y discusión de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos.

Los resultados obtenidos en la siguiente investigación fueron los siguientes:

Se observó que presentan nivel de procrastinación académica alto siendo un 39,75% de su población al que le aqueja la mencionada problemática, tal y como lo podemos distinguir en la tabla N° 2, esto se debe justamente a la población que se vio sujeta a evaluación, ya que estuvo todo evocado hacia los estudiantes que se encuentran realizando sus estudios en los primeros ciclos, los mismos suelen aún tener determinadas incertidumbres con respecto a la carrera que están ejerciendo y por lo general suelen encontrarse aún bajo la tutela de los padres, esto podría no exponerle la necesidad de definir algo concreto a futuro, puesto a lo mencionado y entre otras circunstancias llevan al estudiante universitario de los primeros ciclos a ser volubles, cambiantes y prestos a modificaciones repentinas en su rutina o quehacer diario. Y en cuanto a los resultados obtenidos estos se asemejan a los resultados del estudio realizado por Anna Rodríguez y Mercé Clariana (Rodríguez y Clariana, 2017) cuyo estudio fue realizado a estudiantes universitarios de la carrera de sociología de una universidad de la ciudad de Barcelona y una de las conclusiones que se encuentran asociadas a los resultados de la presente investigación es que la procrastinación puede estar muy ligada a la edad del estudiante y que la mencionada problemática no depende del curso que se encuentren cursando; ya que la procrastinación es una situación que aqueja a todo tipo de estudiante de cualquier rubro y por lo general está presente en el inicio de la etapa universitaria del estudiante; ya que aún este mismo carece de ciertas pautas y determinada convicción con respecto a lo que se quiera y se plantee a futuro.

El inventario EPA mide de forma puntual dos dimensiones que giran en torno a la medición del grado de procrastinación académica, tales como: Postergación de actividades, Autorregulación académica, cualquiera de ellos se encuentran presentes en la conducta procrastinadora vista desde el ámbito académico, tales como en el aplazamiento de la presentación de tareas que se encuentran determinadas para su cumplimiento en cierto rango de tiempo, priorizando en actividades que podrían considerarse como secundarias y finalmente todo ello de forma consecuente podría afectar el rendimiento académico del estudiante universitario, esto repercute directamente sobre su

conducta y este puede perder su percepción con respecto a sus facultades y capacidades, considerando a su vez una tendencia a una baja autoestima y la afección de otras características propias de un buen estudiante.

En cuanto al 52, 56%, el cual se destaca en la tabla N° 3, se puede determinar que tiene un bajo nivel a la Postergación de sus actividades, lo cual refleja en líneas generales que los estudiantes se encuentran encaminados a desarrollar actitudes y posturas positivas en función a una mejora dentro de su rendimiento académico, indicando que los mismos cuentan con un buen manejo de sus tiempos, denotando que existe la debida organización y/o estructuración de sus distintas actividades de porte académico que se les haya designado, a su vez se resalta el hecho de que se encuentra delimitado como prioridad sus quehaceres universitarios ante todo tipo de circunstancia, esto, conllevando a un buen desempeño y un alto registro de calificaciones .

Al respecto, como investigación complementaria, Carlos Omar Chigne Moscoso (Chigne, 2017) realizó un estudio en la Lima Metropolitana determinando como objetivo la posible existencia de relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes de radio imagen de una Universidad Nacional de Lima, concluyendo que la autoeficacia se relaciona significativamente con la procrastinación académica y a su vez se pudo determinar que a mayor nivel de autoeficacia se obtendrá menor nivel de procrastinación académica, permitiéndonos llegar a la conclusión que cuando un estudiante posterga actividades podría esto mismo encontrarse asociado a la disminuida conciencia y confianza en sus capacidades y habilidades, esto limitándolo en las claras posibilidades de poder regular y estructurar a favor cualquier tipo de actividad que se le haya designado en la Universidad, esto se expone de forma contraria en la facultad de contabilidad a la que se le realizó la evaluación siendo más bien una de sus principales fortalezas su capacidad de organización.

En cuanto al Gráfico N° 4, se podría determinar que prevalece un alto nivel en relación a la dimensión de Autorregulación académica, siendo del 57, 69 % de la población total , el que sabe monitorear, regula su conducta y cuenta con motivación en función a la realización de sus quehaceres en el espacio académico, esta serie de conductas permiten el desarrollo constante de su persona en función al rendimiento académico y desempeña un papel importante en la postura del estudiante en cuanto al cumplimiento de determinados objetivos plasmados para el corto o largo plazo. De igual forma se puede afirmar que los mismos cuentan con la facultad de esclarecer y de

alguna u otra forma regular todos sus parámetros conductuales y cognitivos, dotándolos de un buen desempeño dentro del campo académico.

Resultados similares alcanzó la investigación de Angélica Garzón Umerenkova (Garzón, 2014) desde la ciudad de Sevilla donde el trabajo tuvo como principal objetivo estudiar a dos poblaciones de una Universidad de la ciudad de Bogotá estudiantes universitarios de alto y bajo rendimiento, justamente los mismos se encontraban cursando los primeros ciclos de la carrera, todo el estudio estuvo bajo el vistazo particular de la autorregulación académica; se puede asumir como una de las principales aproximaciones y similitudes a la investigación presente es que los estudiantes expusieron a través de los resultados tener una buena capacidad de la gestión de sus tiempos, indicando que la autorregulación vista desde el ámbito académico se encuentra presente y vigente en ellos, teniendo estos una óptima estructuración y administración de sus quehaceres de la Universidad.

En última instancia y según los resultados obtenidos, se determina que lo estudiantes de Contabilidad cuentan con un idóneo manejo de su ámbito académico, cumpliendo y ejerciendo un buen desempeño con respecto a las distintas evaluaciones, actividades y en sus quehaceres diarios de la universidad, esto debido a que se establecen en el nivel bajo en cuanto a Postergación de actividades y en nivel alto en cuanto a Autorregulación académica, marcando una clara tendencia al óptimo desenvolvimiento en cuanto a su capacidad organizativa y de gestión en el espacio Universitario en general.

#### **4.4. Conclusiones**

- El nivel de Procrastinación académica que predomina en los estudiantes universitarios de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos se encuentra en la categoría **ALTO**.
- El nivel de Postergación de actividades de la Procrastinación académica que prevalece en los estudiantes universitarios de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos se encuentra en la categoría **BAJO**.
- El nivel de Autorregulación académica de la Procrastinación académica que prevalece en los estudiantes universitarios de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos se encuentra en la categoría **ALTO**.

#### **4.5. Recomendaciones**

- Se sugiere reforzar y seguir plasmando en los estudiantes universitarios los buenos hábitos, esto a través de un programa de intervención de porte psicoeducativo y dinámico en pro de la mejora de su rendimiento y desenvolvimiento dentro del campo académico.
- En suma, a lo anteriormente mencionado se le recomienda a la Institución la implementación de programas de intervención a las distintas carreras dentro de los horarios de clases de los estudiantes, de tal forma que se complementa el conocimiento teórico y académico en general con el desarrollo de habilidades que permiten al universitario consolidar un perfil adecuado para el óptimo desempeño dentro del mundo profesional.
- Se recomienda a su vez la identificación de los estudiantes que cuentan con un bajo nivel de autorregulación académica, todo ello en son de la realización de abordaje psicológico personalizado y conforme vaya avanzando el estudiante podrá desarrollar aptitudes y actitudes que sumen a su capacidad organizativa y su convicción en función a sus qué haceres universitarios.
- Se sugiere poder identificar a docentes que en determinadas circunstancias se pueda corroborar que le dan un mal uso a sus tiempos (impuntualidad, entrega de notas fuera de fecha, no recuerda tareas asignadas, omisión de evaluaciones dentro de su horario de práctica, etc) para así determinar evaluaciones y capacitaciones en función a la mejora de su carencia dentro de lo organizativo y lo que se entiende como hábitos.

## Capítulo V

### Propuestas de programa de intervención

#### “Planificando y esclareciendo mis objetivos”

##### 5.1. Nombre del programa

“Planificando y aclarando mis objetivos”

##### 5.2. Justificación del problema

La procrastinación se encuentra bastante asociada al campo académico, se entiende como una de las principales problemáticas de nuestro sistema educativo en la actualidad, viéndose afectada el 85 % de nuestra población, de igual forma es una de las principales problemáticas actuales que a su vez aquejan y está presente en los distintos medios donde nos desenvolvemos, por consecuencia se determina la importancia de abordar lo mencionada problemática. Asimismo se ha determinado que la procrastinación permitiría desarrollar un perfil bastante asociado a un déficit en la autorregulación de la vida académica del individuo y consecuentemente una marcada inclinación a postergar actividades, por todo ello la procrastinación no solo se encuentra vinculada a las dificultades para manejar, gestionar, de forma adecuada el tiempo, también se encuentra involucrada en procesos asociados a lo afectivo, cognitivo y comportamental, asimismo lo que se pretende en el presente estudio es el abordaje y seguimiento desde el vistazo psicológico permitiendo en el largo plazo comprender y abordar determinados aspectos y factores que contribuyen al desarrollo de la procrastinación. De tal forma en resumidas cuentas la presente investigación pretende dar a conocimiento los niveles de procrastinación en estudiantes universitarios y los factores que podrían estar contribuyendo al desarrollo a ello y de forma consecuente poder plantear un programa de intervención orientado a la baja del nivel de procrastinación académica de una Universidad privada situada en un distrito de Los Olivos.

Varios autores que tratan con la problemática en cuestión fundamentan que la procrastinación podría definirse como la tendencia a demorar y aplazar de forma intencionada algo que debe ser hecho (Tuckman, 2003), a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas que podrían de alguna u otra forma repercutir en el futuro inmediato o en el largo plazo (Klingsieck, 2013).

En otra instancia se ha determinado que el acto de procrastinar podría definirse como un trastorno que surge a partir de los nuevos espacios donde nos desenvolvemos y actividades que se encuentran presentes en este siglo, por ello, Natividad (2014) lo entiende más como un rasgo más característico de un déficit en el establecimiento de prioridades y en la planificación de una o más áreas vitales del individuo.

En cuanto a los resultados obtenidos con respecto a la evaluación de la procrastinación, se identificó que en el porcentaje del nivel promedio de la Dimensión de Postergación de actividades es del 25, 64 % y el más alto del 21, 79 % y finalmente en cuanto a la segunda Dimensión de Autorregulación académica el porcentaje que se sitúa como promedio es del 37, 18 % y el porcentaje bajo es del 7, 13 %.

De acuerdo a todo lo mencionado y determinado anteriormente, se asume la elaboración de un programa de intervención, esto obviamente, visto desde el campo práctico, lo cual, nos permitirá ejecutar distintas herramientas terapéuticas evocadas a mejorar la situación del individuo, vistas desde el campo emocional, comportamental y cognitivo.

### **5.3. Establecimiento del objetivo**

#### **5.3.1. Objetivo general**

Elaborar sesiones y talleres estratégicos evocados a la mejora de la procrastinación académica de los estudiantes de la facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los olivos

#### **5.3.2. Objetivo específico**

Crear estrategias para disminuir la postergación de actividades en estudiantes de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los olivos.

Crear estrategias para disminuir la autorregulación académica en estudiantes de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los olivos

#### **5.4. Sector al que se dirige**

##### **Sector educativo**

Estudiantes de la Facultad de Contabilidad de los ciclos I, II y III de una Universidad privada del distrito de los Olivos.

#### **5.5. Establecimiento de conducta problema / Metas**

Postergación de actividades

Autorregulación académica.

#### **5.6. Metas**

Reducir el nivel de procrastinación académica presente en los estudiantes de los primeros ciclos de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos.

#### **5.7. Metodología de la intervención**

El tipo de Metodología es descriptiva aplicada, donde se va a llevar a cabo un programa de intervención dirigido a un grupo de 78 estudiantes universitarios de la facultad de Contabilidad. En primera instancia los talleres se van a estructurar en dos grupos, cada grupo estará conformado por 39 estudiantes, y a su vez se asumirán los días Sábados para el desarrollo de los temas, se emprenderán con los dos grupos las mismas sesiones, pero estos serán llevados en distintos horarios, de tal forma, ambos grupos obtienen las herramientas y el aprendizaje con respecto a la mejora de su conducta procrastinadora.

#### **5.8. Instrumentos / Materiales a utilizar**

Papelotes blancos, cuadriculados y rayado, cartulina canson de colores, hojas bond y de colores, plumones delgados y gruesos de colores, lapiceros y lápices, proyector multimedia, cinta de embalaje y scotch.

## 5.9. Cronograma

<b>Día</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Fecha</b>	<b>20/08/2018</b>	<b>21/08/2018</b>	<b>22/08/2018</b>	<b>23/08/2018</b>	<b>24/08/2018</b>	<b>25/08/2018</b>
<b>Hora</b>						
<b>8.00am – 9.45am</b>						Optimización del tiempo I (1er grupo)
<b>10.00am – 11:45am</b>						Optimización del tiempo I (2do grupo)
	<b>27/08/2018</b>	<b>28/08/2018</b>	<b>29/08/2018</b>	<b>30/08/2018</b>	<b>31/08/2018</b>	<b>01/09/2018</b>
<b>8.00am – 9.45am</b>						Optimización del tiempo II (1er grupo)
<b>10.00am – 11:45am</b>						Optimización del tiempo II (2do grupo)
	<b>03/09/2018</b>	<b>04/09/2018</b>	<b>05/09/2018</b>	<b>06/09/2018</b>	<b>07/09/2018</b>	<b>08/09/2018</b>
<b>8.00am – 9.45am</b>						Hábitos de estudio (1er grupo)
<b>10.00am – 11:45am</b>						Hábitos de estudio (2do grupo)

	<b>10/09/2018</b>	<b>11/09/2018</b>	<b>12/09/2018</b>	<b>13/09/2018</b>	<b>14/09/2018</b>	<b>15/09/2018</b>
<b>8.00am – 9.45am</b>						Proyecto de vida (1er grupo)
<b>10.00am – 11:45am</b>						Proyecto de vida (2do grupo)
	<b>17/09/2018</b>	<b>18/09/2018</b>	<b>19/09/2018</b>	<b>20/09/2018</b>	<b>21/09/2018</b>	<b>22/09/2018</b>
<b>8.00am – 9.45am</b>						Estilos de aprendizaje (1er grupo)
<b>10.00am – 11:45am</b>						Estilos de aprendizaje (2do grupo)
	<b>24/09/2018</b>	<b>25/09/2018</b>	<b>26/09/2018</b>	<b>27/09/2018</b>	<b>28/09/2018</b>	<b>29/09/2018</b>
<b>8.00am – 9.45am</b>						¿Cómo prepararse para los exámenes? (1er grupo)
<b>10.00am – 11:45am</b>						¿Cómo prepararse para los exámenes? (2do grupo)
	<b>01/10/2018</b>	<b>02/10/2018</b>	<b>03/10/2018</b>	<b>04/10/2018</b>	<b>05/10/2018</b>	<b>06/10/2018</b>

8.00am – 9.45am						El estrés (1er grupo)
10.00am – 11:45am						El estrés (2do grupo)

## 5.10. Actividades

### Postergación de actividades

#### Sesión N° 1

Nombre de la Actividad	Objetivos	Estrategias	Desarrollo	Tiempo	Materiales
<b>Optimización del tiempo I</b>	Mejorar la organización y distribución de los tiempos de los estudiantes.	1) Dinámica rompe hielo. 2) Desarrollo del tema I. 3) Dinámica durante el desarrollo del tema (4 ladrones del tiempo). 4) Desarrollo del tema II. 5) Dinámica de cierre (administración del tiempo).	1) Se reunirán en grupos y da la consigna del armado de un rompecabezas, el facilitador proyectará un video cualquiera (que funge como distractor) al finalizar el video pedirá los rompecabezas culminados. 2) Se dará apertura al tema a tratar, se busca generar una reflexión con respecto a los principales ladrones del tiempo. 3) Elaboraran un sketch con los ladrones del tiempo y el final de la historia debe ser negativa, una vez finalizado comentarán al respecto y después deben identificar qué cosas podrían cambiar para que se le dé una solución al final de la historia. 4) Se desarrollará los distintos ejes, los cuales giran en torno a la optimización del tiempo, organización, eficiencia y gestión del tiempo.	1) 20 minutos 2) 10 minutos 3) 25 minutos 4) 10 minutos 5) 30 minutos	Cartulina de color. Multimedia. Hojas bond y de color. Plumones gruesos y delgados de diferentes colores.

			5) Se le entregará un texto a los estudiantes en el cual tendrá como desenlace una pequeña reflexión acerca del óptimo uso del tiempo, los estudiantes podrán debatir con respecto al tema y se formará una sola idea al finalizar la sesión.		
--	--	--	---	--	--

**Criterio de evaluación:** los estudiantes mostraron una actitud positiva frente a las dinámicas y teoría en general.

### Sesión N° 2

Nombre de la Actividad	Objetivos	Estrategias	Desarrollo	Tiempo	Materiales
<b>Optimización del tiempo II</b>	Mejorar la organización de los tiempos de los estudiantes, plasmado en el ámbito universitario y laboral.	1) Dinámica rompe hielo. (La mímica) 2) Desarrollo del tema I 3) Dinámica de cierre. (4 ladrones del tiempo)	1) Se dividirán por grupos al salón y tendrán que adivinar determinadas acciones (se agrupan por filas), la idea es que desde el último de la fila hasta el inicio se trate de replicar lo representado por los compañeros de la fila, cual si fuese un “telefonito malogrado”, esta representación tiene que llegar hasta el primero de la fila y este tiene que adivinar y apuntarlo en el pizarrón según la representación, si esta sería un género musical o una película, se van a ir acumulando los puntos según los aciertos, el grupo perdedor tendrá que bailar y cantar al frente.	1) 25 minutos 2) 15 minutos 3) 25 minutos	Cartulina de color. Multimedia. Hojas bond y de color. Plumones gruesos y delgados de distintos colores.

			<p>2) Se desarrollará los distintos ejes que giran en torno a la optimización del tiempo, organización, eficiencia y gestión del tiempo (gestionar el tiempo).</p> <p>3) A cada grupo se le asignará una ficha con el nombre con uno de los 4 ladrones del tiempo, se les dará 6 minutos para que organicen un sketch, se dará una reflexión por grupo según el ladrón que les haya tocado y al finalizar buscaremos cerrar ideas con la participación de todos los estudiantes.</p>		
--	--	--	--	--	--

**Criterio de evaluación:** los estudiantes participaron activamente durante el desarrollo de la sesión.

### Sesión N° 3

Nombre de la Actividad	Objetivos	Estrategias	Desarrollo	Tiempo	Materiales
<b>Hábitos de estudio</b>	Ofrecer herramientas de administración del tiempo a los estudiantes universitarios (cumplimiento de sus objetivos en el	<p>1) Dinámica rompe hielo. (Lectura demandante).</p> <p>2) Desarrollo del tema I</p> <p>3) Dinámica durante el desarrollo del</p>	<p>1) Las personas se agrupan en grupos y van a trabajar en función a una lectura, cada persona del grupo tendrá una consigna en función a la lectura, uno elaborará una pequeña representación solo con mímicas, uno elaborará un poema según determinado personaje de la lectura y las otras personas tratarán de crear un final alternativo al de la historia. (cada miembro del grupo tendrá que distribuir sus tiempos de forma eficaz para que puedan cumplir con todas las consignas).</p>	<p>1) 10 minutos</p> <p>2) 10 minutos</p> <p>3) 15 minutos</p> <p>4) 10 minutos</p> <p>5) 15 minutos</p>	<p>Cartulina de color.</p> <p>Multimedia.</p> <p>Hojas bond y de color.</p> <p>Plumones gruesos y delgados de</p>

	tiempo estipulado).	tema. (Estableciendo mis horarios).  4) Desarrollo del tema II.  5) Dinámica de cierre.	<p>2) Se les expondrá acerca del desarrollo de distintos hábitos acorde al ámbito académico, afianzarán los términos mencionados y se generará una reflexión en torno a la temática en cuestión.</p> <p>3) Se le entregará una ficha con un recuadro segmentado tal cual itinerario u horario, se les irá indicando como llenar los recuadros de forma estructurada conforme a sus distintos horarios de que hacer durante su día a día. (los estudiantes aprenderán a hacerse de un horario estructurado y segmentado acorde a sus prioridades).</p> <p>4) Se expondrá acerca de la importancia de desarrollar distintos hábitos en función al aspecto académico para poder llegar a ver el desenlace de nuestro proyecto de vida.</p> <p>5) Actividad por destreza, se agruparán los estudiantes y cada uno representará un estilo de aprendizaje, para ello el facilitador planteará distintas actividades que podrán ser resueltas en función a los distintos estilos de aprendizaje, al finalizar la actividad lo estudiantes sabrán que siempre es necesario determinar y afianzar ciertos estilos de aprendizaje para que estos puedan ser plasmados en el futuro inmediato.</p>		diferentes colores.  Lapiceros.
--	---------------------	--	---	--	---------------------------------------

**Criterio de evaluación:** se logró la reflexión y asociación de información con respecto a los estudiantes.

Sesión N° 4

Nombre de la Actividad	Objetivos	Estrategias	Desarrollo	Tiempo	Materiales
<p align="center"><b>Proyecto de vida</b></p>	<p>Mejorar la forma en la que estructuran y distribuyen sus tiempos los estudiantes en cuanto a su vida académica.</p>	<p>1) Dinámica rompe hielo. (Lectura de reflexión).</p> <p>2) Desarrollo del tema I.</p> <p>3) Dinámica durante el desarrollo del tema. (Estableciendo mi proyecto de vida).</p> <p>4) Desarrollo del tema II.</p> <p>5) Dinámica de cierre. (ideas generales)</p>	<p>1) Se le hará entrega de una lectura del “pequeño bombero”, la lectura despierta a la reflexión, los estudiantes podrán leer e identificar el mensaje asociado a la importancia de la planificación de sus vidas.</p> <p>2) Se les expondrá a los estudiantes acerca de los conceptos como: organización, planificación y proyecto, podrán asociar los términos y sabrán que es necesario abordar para poder establecer su proyecto de vida.</p> <p>3) Se les agrupará en pequeños grupos a los estudiantes y se les entregará una ficha de proyecto de vida, comentarán cuáles son sus objetivos y entre ellos podrán establecer de forma estructurada su proyecto de vida.</p> <p>4) Se les expondrá a los estudiantes acerca de los conceptos como: organización, planificación y proyecto, podrán asociar los términos y sabrán que es necesario abordar para poder establecer su proyecto de vida.</p>	<p>1) 15 minutos</p> <p>2) 10 minutos</p> <p>3) 20 minutos</p> <p>4) 10 minutos</p> <p>5) 10 minutos</p>	<p>Cartulina de color.</p> <p>Multimedia.</p> <p>Hojas bond y de color.</p> <p>Plumones gruesos y delgados de diferentes colores.</p> <p>Lapiceros.</p>

			5) Se debatirá de forma aperturada con los estudiantes acerca de los temas tratados en la sesión, se llegará a una conclusión grupal donde se determina de forma particular cual debería ser el camino a emprender para lograr cumplir nuestros proyectos de vida.		
--	--	--	--	--	--

**Criterio de evaluación:** los estudiantes pudieron plasmar y debatir sus prioridades en el largo plazo.

### Sesión N° 5

Nombre de la Actividad	Objetivos	Estrategias	Desarrollo	Tiempo	Materiales
<b>Estilos de aprendizaje</b>	Promover en el estudiante universitario el manejo de un entorno asociado al aprendizaje,	1) Dinámica rompe hielo. (Juego de roles emocionales). 2) Desarrollo del tema I. 3) Dinámica durante el desarrollo del tema. (Sketch de los estilos de aprendizaje). 4) Desarrollo del tema II.	1) El estudiante identificará la emoción que más lo define, para ello serán agrupados en pareja y su compañero tratará de identificar que emoción es su pareja, esto a través de la mímica, tratarán de representar su emoción solo por medio de la gestualidad, luego a través de sonidos y luego a través de una ilustración. 2) Se hablará de forma puntual de los distintos estilos de aprendizaje, los jóvenes se introducirán al tema a través de variados conceptos de distintos autores. 3) Serán agrupados en grupos máximo de 4 personas, donde intentarán representar una escena en un aula de clase de un estilo de aprendizaje presente en un estudiante, el sketch debe cumplir con un desenlace donde el profesor pueda	1) 15 minutos 2) 10 minutos 3) 20 minutos 4) 10 minutos	Cartulina de color. Hojas bond y de color. Plumones gruesos y delgados de distintos colores. Lapicero, lápiz. Proyector.

		<p>percatarse del estilo de aprendizaje presente en su estudiante, el cierre viene acompañado de una reflexión.</p> <p>4) Se hablará de forma puntual de los distintos estilos de aprendizaje, los jóvenes se introducirán al tema a través de variados conceptos de distintos autores</p>		
--	--	--	--	--

### Sesión N° 6

Nombre de la Actividad	Objetivos	Estrategias	Desarrollo	Tiempo	Materiales
<b>¿Cómo prepararse para los exámenes?</b>	Desarrollar la planificación, distintas técnicas de estudio, para generar y estructurar la rutina académica del estudiante universitario.	<p>1) Dinámica rompe hielo. (La telaraña).</p> <p>2) Desarrollo del tema I.</p> <p>3) Dinámica durante el desarrollo del tema. (Organizando mis horarios).</p> <p>4) Desarrollo del tema II.</p>	<p>1) Los estudiantes irán rotando una pequeña pelota de lana a través de todos sus compañeros, cuando la posea uno una vez detenido el conteo, tendrán que describirse con la primera palabra de su nombre, tratarán de expresarlo gestualmente y con sonido.</p> <p>2) Se definirá planificación y las distintas técnicas de estudio de forma breve, se sumará raudamente manejo del tiempo, se interactuará de forma aperturada con los estudiantes presentes, de tal forma que el tema quede totalmente claro y asimilado por sus personas.</p> <p>3) Se agruparán en pequeños grupos de 4 personas y debatirán acerca de sus horarios personales,</p>	<p>1) 15 minutos</p> <p>2) 10 minutos</p> <p>3) 20 minutos</p> <p>4) 10 minutos</p>	<p>Cartulina de color.</p> <p>Hojas bond y de color.</p> <p>Plumones gruesos y delgados de distintos colores.</p> <p>Lapicero, lápiz.</p> <p>Proyector.</p>

			<p>para ello en un papelote deberán consensuar y graficar un itinerario con un orden de prioridades, en ese momento todos compartirán el orden en cuanto a la rutina que desarrollan en su día a día, el trabajo en grupo les permitirá sentir el soporte en cuanto a la realización de sus horarios e inclusive algún compañero que ya mantenga claro un orden podrá instruirlos en determinados puntos.</p> <p>4) Se definirá planificación y las distintas técnicas de estudio de forma breve, se sumará raudamente manejo del tiempo, se interactuará de forma aperturada con los estudiantes presentes, de tal forma que el tema quede totalmente claro y asimilado por sus personas.</p>		
--	--	--	--	--	--

**Criterio de evaluación:** los estudiantes adoptaron una actitud positiva frente a la concientización de la necesidad de estructurar su día a día.

Sesión N° 7

Nombre de la Actividad	Objetivos	Estrategias	Desarrollo	Tiempo	Materiales
<p><b>El estrés</b></p>	<p>Podrán afrontar y tener un manejo adecuado de situaciones estresantes presentes en el desarrollo de su vida académica y laboral.</p>	<p>1) Dinámica rompe hielo. (Técnicas de relajación, pausas activas).                      2) Desarrollo del tema I.                      3) Dinámica durante el desarrollo del tema. (Yo tengo un tic).                      4) Desarrollo del tema II</p>	<p>1) Se les reunirá en una media luna y tendrán como única consigna la realización de determinadas actividades de tipo físicas, tendrán que realizarlas todos los presentes.                      2) Se expondrá acerca del estrés, tipos de estrés, asociado a como este afecta positiva y negativamente a todos nuestros ámbitos y sobre todo como este afecta en mayor medida en el mundo académico, se expondrán acerca de ciertas herramientas que permiten el manejo del estrés.                      3) Entendido al estrés en los estudiantes como una reacción estado, se platea una dinámica de animación, se les dará una serie de consignas de tipo lúdicas las cuales tendrán que seguir continuamente.                      4) Se expondrá acerca del estrés, tipos de estrés, asociado a como este afecta positiva y negativamente a todos nuestros ámbitos y sobre todo como este afecta en mayor medida en el mundo académico, se expondrán acerca de ciertas herramientas que permiten el manejo del estrés.</p>	<p>1) 15 minutos                      2) 10 minutos                      3) 20 minutos                      4) 10 minutos</p>	<p>Cartulina de color.                      Hojas bond y de color.                      Plumones gruesos y delgados de distintos colores.                      Lapicero, lápiz.                      Proyector.</p>

**Criterio de evaluación:** los estudiantes supieron librarse de ciertas cargas emocionales desarrolladas a partir del desempeño de actividades en la universidad, pudieron manifestarlas, compartirlas, debatirlas, entenderlas y expulsarlas.

## Referencias

- ¿Cómo afecta la procrastinación a nuestro estudio? (2016, abril). *Universia Chile*. Recuperado de <http://noticias.universia.cl/educacion/noticia/2016/04/01/1137861/como-afecta-procrastinacion-estudio.html>
- ¿Cómo dejar de procrastinar las cosas que odias hacer? (2017, octubre). *El Comercio*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/economia/personal/bbc-dejar-procrastinar-cosas-odias-noticia-462979>
- ¿Cuál es tu estilo de procrastinación? (Y cómo combatirla). (2018). *Work Perú*. Recuperado de <https://www.regus.com.pe/work-peru/cual-es-tu-estilo-de-procrastinacion-y-como-combatirla/>
- ¿Qué es la procrastinación? (2015, junio). *Universia Perú*. Recuperado de <http://noticias.universia.edu.pe/consejosprofesionales/noticia/2015/06/15/1126705/procrastinacion.html>
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29>
- Álvarez, O, R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista de la facultad de psicología*. (10), 159-177. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3646976>
- Castrol, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 25(2). Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354>
- Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana* (tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima-Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/8556>

- Cholán, A. y Valderrama, K. (2017). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016*. Universidad Peruana Unión, Tarapoto-Perú. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/895>
- Claves para dejar de procrastinar. (2014, diciembre). *La nueva España*. Recuperado de <https://www.lne.es/vida-y-estilo/salud/2014/12/17/claves-procrastinar/1687638.html>
- Dominguez, S, A., Villegas, G. y Centeno, S, B. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272014000200010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010)
- Dominguez-Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 16, 20-30. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/viewFile/15715/15506>
- Durand, C. y Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. Universidad Peruana Unión, Tarapoto-Perú. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/143>
- Franco, R. (2018). *Procrastinación e inteligencia emocional en jóvenes con y sin empleo. Distrito de Lima, 2017*. (tesis de maestría). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima-Perú. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1971>
- Furlan, L.A., Ferrero, M.J., y Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los Exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes Universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39. <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333432764005.pdf>
- Las 6 claves de Harvard para dejar de procrastinar. (2016, noviembre). *Universia España*. Recuperado de <http://noticias.universia.es/practicas-empleo/noticia/2016/11/29/1146960/6-claves-harvard-dejar-procrastinar.html>

- Marquina, M, L., Gomez., Leyla., Salas., C., Santibáñez., S., Rumiche. y R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*. 12(1). Recuperado de <http://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/747/585>
- Matalinares, M, L., Díaz, A, A., Rivas, L, H., Dioses, A, S., Arenas, C, A., Raymundo, O., ...Yarigaño, J. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la ciencia*, 7(13), 63-81. Recuperado de <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/355>
- Morales, M. (2018). *Evidencias de validez de la escala de procrastinación académica en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo*. Universidad César Vallejo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/11299>
- Olazábal, R, D. y Zegarra, V, E. (2017). Procrastinación e intereses a los videojuegos en ingresantes a la escuela de psicología de una universidad privada. *Revista Científica PAIAN*, 8(1), 4-14. Recuperado de <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/545>
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14 (1), 31-44. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Pickles, M. (2017, enero). Procrastinación, “el problema más grave en la educación” (y cómo vencerlo). *BBC News/mundo*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Rico, C. (2015). *Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la universidad del Bío-Bío, sede Chillán*. Universidad del Bío Bío, Chillán, Chile. Recuperado de <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1422/1/Rico%20Palma%2C%20Cri stian%20Tomas.pdf>

- Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. doi: 10.15446/rcp. v26n1.53572
- Schuldt, J. (2014, octubre). Postergacionitis. *El Comercio*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/politica/gobierno/postergacionitis-juergen-schuldt-293245>
- Umerenkova, A. (2014). *Gestión del tiempo, éxito académico y procrastinación en el alumnado universitario* (tesis de doctorado). Universidad de Sevilla, España. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/69987>
- Uriarte, R. y Ramírez, A. (2016). *Procrastinación y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016*. Universidad Peruana Unión, Tarapoto-Perú. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/511>
- Vallejos, S. (2105). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad, Lima-Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6029>
- Yarlequé, L, A., Alva, L, J., Monroe, J, D., Nuñez, E, R., Navarro, L, L., Padilla, M, P., ...Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la ciencia*, 6 (10), 173-184.

**Anexo:**

**Anexo 1: Matriz de consistencia**

<b>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>1) Problema principal:</b> - ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos?</p> <p><b>2) Problemas secundarios:</b> - ¿Cuál es el nivel de postergación de actividades en estudiantes de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos? - ¿Cuál es el nivel de autorregulación académica en estudiantes de la Facultad de Contabilidad de una</p>	<p><b>1) Objetivos General:</b> - Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos.</p> <p><b>2) Objetivos Específicos:</b> - Determinar el nivel de postergación de actividades en estudiantes de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos. - Determinar el nivel de autorregulación académica en estudiantes de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de Los Olivos.</p>	<p><b>1) Población:</b> La población del presente estudio son 78 estudiantes universitarios que cursan los primeros ciclos de la facultad de Contabilidad de la Universidad de Ciencias y Humanidades, ubicada en la Avenida Universitaria 5175 - Los Olivos, Lima.</p> <p><b>2) Muestra:</b> El tipo de muestra es censal, debido a que se realizó la selección del 100 % de la población, de igual forma sostiene Balestrini (2002) que una muestra tipo censal es el análisis de toda la población de igual forma, según Ramírez (como se realiza la cita en Pardo, 2017), señala que la muestra censal es donde todas las unidades de investigación se consideran como muestra.</p>

<p>Universidad privada del distrito de Los Olivos?</p>		<p><b>3) Tipo:</b> El tipo de investigación que se da uso para el presente trabajo es de tipo descriptiva- transversal, de nivel aplicativo.</p> <p><b>4) Diseño:</b> En cuanto al diseño, es no experimental, ya que la variable de estudio no fue manipulada.</p> <p><b>5) Variable de estudio:</b> - Procrastinación académica.</p>
--	--	--

## **Anexo 2: Carta de presentación dirigida a la institución educativa superior**

Lima, Los Olivos, 23 de agosto del 2018

**Señor**

**Pablo Muñoz Choque**

**Estimado Coordinador de la Facultad de Ciencias Contables Económicas y financieras de la UCH.**

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a su vez, solicitar autorización para el desarrollo de la investigación que tiene por título, *“Procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de los Olivos”*. El propósito del presente estudio es determinar el nivel de procrastinación que se encuentra presente en los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Humanidades.

Se espera que los resultados obtenidos de esta investigación permitan al personal docente y administrativo de su facultad, identificar, sustentar y diseñar una intervención para, posiblemente, mejorar el desempeño académico de los estudiantes. Cabe mencionar que los resultados serán entregados a su área y estos mismos acompañados de su debida interpretación.

Desde ya agradezco la atención prestada, sin otro particular, quedo de Usted.

Atentamente

Freddy Leonardo Díaz Cayao

### Anexo 3: Carta de aceptación para la aplicación de la investigación

Lima, Los Olivos, 23 de Agosto del 2018

Señor

Pablo Muñoz Choque

Estimado Coordinador de la Facultad de Ciencias Contables Económicas y financieras de la UCH.

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a su vez, solicitar autorización para el desarrollo de la investigación que tiene por título, "**Procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Contabilidad de una Universidad privada del distrito de los Olivos**". El propósito del presente estudio es determinar el nivel de procrastinación que se encuentra presente en los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Humanidades.

Se espera que los resultados obtenidos de esta investigación permitan al personal docente y administrativo de su facultad, identificar, sustentar y diseñar una intervención para, posiblemente, mejorar el desempeño académico de los estudiantes. Cabe mencionar que los resultados serán entregados a su área y estos mismos acompañados de su debida interpretación.

Desde ya agradezco la atención prestada, sin otro particular, quedo de Usted.

Atentamente

Freddy Leonardo Díaz Cayao



MARINA VEGA ROSALES

Recibido  
23/08/2018

#### Anexo 4:

#### Escala de procrastinación académica (EPA)

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**

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

**Postergación de actividades:** 1, 6, 7.

**Autorregulación académica:** 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12.

## Anexo 5: Porcentaje de antiplagio

tesis procrastinación oficia ✕  
hace 12 minutos

**20%** Riesgo de plagio  
**HIGHEST**

---

Parafrasea 3%  
Citas incorrecta 0%  
Concentration ☆☆☆

 Compartir

 Deep € 1.00

 Publish on SCIEEE

 Other services 1

 View report € 11.00