

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGIA, RELACIONES INDUSTRIALES Y**  
**CIENCIA DE LA COMUNICACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**RESILIENCIA Y PROCRASTINACIÓN ANTE LAS CLASES**  
**VIRTUALES EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE FISIOTERAPIA Y**  
**REHABILITACIÓN DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO 2021**

**Tesis presentada por las bachilleres:**

**CATASI HUAMANI ANA MARIA**

**MAMANI LUQUE EVELY MARGOT**

**Para optar el título profesional de**

**PSICÓLOGAS**

**ASESOR: Mg. Carlos Eduardo Perlacios Cruz**

**AREQUIPA-PERÚ**

**2022**

## **DEDICATORIA**

### **Evely Mamani**

*A Dios por brindarme la posibilidad de seguir adelante en mis propósitos.*

*Con todo mi cariño a mis padres, hermanas y novio, por inculcar en mí la importancia del esfuerzo porque todo lo que soy es gracias a ellos y por ser quienes cada día me impulsan a crecer personal y profesionalmente.*

### **Ana Catasi**

*Doy gracias a Dios por ser parte de mi guía y fortaleza, bendecir mi vida y darme la oportunidad de poder concluir este trabajo.*

*A mis padres: Feliciano Catasi Achaco y, Teófila Huamani Huanca, quien con su apoyo constante y amor hicieron posible este logro profesional.*

*A mis hermanos: que me motivaron a persistir con mis metas, sueños y aspiraciones.*

## **AGRADECIMIENTOS**

A la jefa de la carrera de fisioterapia y rehabilitación Lic. Briseyda Medina por acceder y facilitarnos la autorización de realizar nuestro trabajo de investigación en la institución y así lograr con los objetivos propuestos para nuestra investigación.

A cada uno de los estudiantes por su participación en el llenado de los cuestionarios porque sin ellas no hubiese sido posible realizar esta investigación.

A mi asesor de tesis por su orientación, guía y apoyo en todo momento puesto que sin ello este trabajo de investigación no hubiera sido posible.

## **PRESENTACIÓN**

**Señor Rector de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.**

**Señor Decano de la Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación.**

**Señora directora de la Escuela Profesional de Psicología.**

**Señores miembros del jurado dictaminador.**

Cumpliendo con las normas y lineamientos del reglamento de grados y títulos profesionales de la Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, presentamos a vuestra consideración la tesis titulada **“Resiliencia y procrastinación ante las clases virtuales en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado 2021 ”** trabajo que al ser evaluado y aprobado nos permitirá optar el título profesional de Psicólogas.

Arequipa, octubre de 2021

**Bachilleres:**

**CATASI HUAMANI ANA MARIA**

**MAMANI LUQUE EVELY MARGOT**

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal relacionar la resiliencia y procrastinación ante las clases virtuales en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional y corresponde a un diseño no experimental, correlacional. La muestra estuvo conformada por 290 estudiantes seleccionada mediante un muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos, se aplicaron dos instrumentos: Escala de Resiliencia de Connor Davidson (CD-RISC) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados evidencian que existe una relación inversa entre ambas variables, la prueba r de Pearson así lo indica ( $r = -.228$  con  $p < .05$ ;  $r = -.525$  con  $p < .05$  y  $r = -.520$  con  $p < .05$  respectivamente) tales relaciones son moderadas, esto quiere decir que existen otros factores diferentes a la resiliencia que también afectan a la procrastinación. Por lo tanto, se concluyó, que al tener niveles altos en la resiliencia, menor serán los niveles de procrastinación o viceversa.

*Palabras clave:* Resiliencia, procrastinación

## ABSTRACT

The main objective of this research is to relate resilience and procrastination to virtual classes in students of the Physiotherapy and Rehabilitation career of a Private Higher Institute. The type of research was descriptive correlational and corresponds to a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The sample consisted of 290 students selected through an intentional non-probability sampling. For data collection, two instruments were applied: Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Academic Procrastination Scale (EPA). The results show that there is an inverse relationship between both variables, Pearson's r test indicates this ( $r = -.228$  with  $p < .05$ ;  $r = -.525$  with  $p < .05$  and  $r = -.520$  with  $p < .05$  respectively) such relationships are moderate, this means that there are factors other than resilience that also affect procrastination. Therefore, it was concluded that having high levels of resilience, lower will be the levels of procrastination or vice versa.

*Key words:* Resilience, procrastination

## INDICE GENERAL

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>II</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>III</b>
<b>PRESENTACIÓN.....</b>	<b>IV</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>V</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>VI</b>
<b>INDICE GENERAL .....</b>	<b>VII</b>
<b>INDICE DE TABLAS.....</b>	<b>XI</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>4</b>
<b>PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>4</b>
1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.2 Objetivos de la investigación .....	7
1.2.1 Objetivos Generales .....	7
1.2.2 Objetivos Específicos.....	8
1.3 Hipótesis.....	8
1.4 Importancia del estudio .....	9
1.5 Antecedentes del estudio.....	11
1.5.1 Antecedentes internacionales .....	11

1.5.2	Antecedentes Nacionales.....	12
1.5.3	Antecedentes Regionales.....	17
1.6	Limitaciones del estudio.....	20
1.7	Definición de términos .....	20
1.8	Variables e indicadores (Operacionalización).....	22
<b>CAPÍTULO II .....</b>		<b>23</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>		<b>23</b>
2.1	Resiliencia .....	23
2.1.1	Definición de resiliencia.....	23
2.1.2	Características de resiliencia .....	26
2.1.3	La resiliencia en la etapa de la juventud .....	27
2.1.4	Resiliencia y estilos de afrontamiento.....	29
2.1.5	Pilares de la resiliencia .....	30
2.1.6	La resiliencia en el ámbito académico .....	31
2.1.7	La resiliencia en relación a los hábitos de estudio .....	32
2.1.8	Ambientes que favorecen la resiliencia.....	32
2.1.9	Resiliencia y familia.....	33
2.1.10	Estrategias familiares para fomentar la resiliencia.....	34
2.1.11	Resiliencia y sexualidad .....	34
2.1.12	Factores de riesgo y factores de protección .....	35



2.2	Procrastinación .....	36
2.2.1	Definición de procrastinación .....	36
2.2.2	Antecedentes históricos del término de la procrastinación .....	37
2.2.3	Modelos teóricos de la procrastinación .....	38
2.2.4	Tipos de procrastinación .....	43
2.2.5	Ciclo de la procrastinación .....	46
2.3.	Educación virtual .....	50
2.3.1.	Teorías de aprendizaje y entornos virtuales .....	51
2.3.2.	La efectividad de la enseñanza virtual .....	52
2.3.3.	El futuro de la educación virtual .....	53
2.3.4.	Rol del estudiante y del profesor en una educación virtual.....	54
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>56</b>
<b>METODOLOGÍA.....</b>		<b>56</b>
3.1.	Método de la investigación.....	56
3.2.	Tipo y diseño de la investigación .....	57
3.3.	Población y Muestra .....	57
3.4.	Técnicas e instrumentos.....	59
3.4.1.	Escala de Resiliencia de Connor Davidson (CD-RISC) .....	60
3.4.2.	Escala de Procrastinación Académica (EPA).....	63
<b>CAPÍTULO IV .....</b>		<b>68</b>

<b>RESULTADOS .....</b>	<b>68</b>
4.1 Resultados de la muestra sociodemográfica.....	69
4.2 Resultados de las variables de estudio .....	71
<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>85</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>90</b>
<b>SUGERENCIAS.....</b>	<b>91</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>92</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>103</b>
ANEXO A: Escala de Resiliencia de Connor Davidson .....	104
ANEXO B: Escala de Procrastinación Académica .....	105
ANEXO C: Consentimiento Informado .....	107
ANEXO D: Autorización Aplicación de Instrumentos .....	109

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Operalización de variables de la resiliencia y procrastinación. ....	22
<b>Tabla 2</b> Distribución de la muestra .....	59
<b>Tabla 3</b> Características de la muestra.....	69
<b>Tabla 4</b> Niveles de resiliencia (dimensiones) .....	71
<b>Tabla 5</b> Niveles de procrastinación (dimensiones) .....	73
<b>Tabla 6</b> Niveles de resiliencia: competencia personal y tenacidad según sexo .....	74
<b>Tabla 7</b> Niveles de resiliencia: aceptación positiva del cambio según Sexo .....	75
<b>Tabla 8</b> Niveles de resiliencia: control según Sexo .....	76
<b>Tabla 9</b> Niveles de resiliencia: influencias espirituales según Sexo .....	77
<b>Tabla 10</b> Niveles Resiliencia según Sexo .....	78
<b>Tabla 11</b> Niveles de procrastinación: postergación de actividades según Sexo .....	79
<b>Tabla 12</b> Niveles de procrastinación: autorregulación académica según Sexo .....	80
<b>Tabla 13</b> Niveles de procrastinación académica según sexo .....	81
<b>Tabla 14</b> Prueba r de Pearson para establecer correlaciones .....	82

## INTRODUCCIÓN

La educación es considerada el principal factor formador del aprendizaje durante el desarrollo integral del ser humano puesto que le dota de métodos, técnicas y estrategias necesarias a los educandos que los ayuda a enfrentar las adversidades de manera autónoma. En ella se obtienen conocimientos y experiencias preparando a los estudiantes para enfrentar las adversidades de la sociedad, creando relaciones de apoyo y confianza, que proveen modelos a seguir y que contribuyen a afianzar la resiliencia en una persona.

En la actualidad la emergencia sanitaria de la (covid-19), ha obligado al sistema educativo y social, a explorar novedosas maneras de enseñar, aprender y adaptarse a las nuevas exigencias. La población estudiantil fue uno de los más afectados ya que de una enseñanza presencial pasó a un aprendizaje en línea; esta situación resultó difícil tanto para el alumnado y los docentes, teniendo que afrontar problemas emocionales, físicos y económicos, a la par enfrentar la propagación de esta enfermedad, siendo el principal problema de salud pública, declarada así por la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020).

“Las clases virtuales requieren autorregulación por parte de los alumnos, puesto que es necesario que posean herramientas que los ayude a reflexionar sobre sus procesos de aprendizaje” (Gros, 2018, p.75). Así mismo adaptarse ante las nuevas exigencias académicas que los estudiantes requieren para continuar con el aprendizaje y cumplir con sus responsabilidades académicas. Entre los principales factores que permiten afrontar esta situación encontramos a la resiliencia.

Según la Asociación Americana de Psicología (2011) hace referencia que la resiliencia es la capacidad de adaptarse ante las adversidades, amenazas, traumas, tragedias o tensiones significativas que las personas están expuestas. Lo que ayudará a los estudiantes a un adecuado aprendizaje y ser más competitivos.

Llobet (2005), “Menciona que la resiliencia no es un rasgo de personalidad, sino que se da en la experiencia personal, las personas no reaccionan de igual forma a los mismos eventos traumáticos y estresantes en sus vidas” (p. 87). Los factores internos del individuo y los factores del entorno inmediato favorecen o desfavorecen el desarrollo de la resiliencia.

Por otro lado, las nuevas exigencias a las clases virtuales han propiciado que los estudiantes no planifiquen de manera adecuada sus actividades académicas provocando problemas de apatía, desmotivación e incluso problemas de ansiedad; causando bajo rendimiento académico e incluso deserción, estas malas prácticas causan que el estudiante incurra en la procrastinación. Ellis y Knaus (como se citó en Natividad, 2014), “Caracterizan la procrastinación como el resultado de tres causas básicas: autolimitación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad. Estas causas son manifestaciones características de una visión distorsionada acerca de uno mismo, de los otros y del mundo” (p. 30).

Barraza (como se citó en Mogollón y Vílchez, 2019):

Define a la conducta procrastinadora como la actividad de postergación desde leve hasta moderada de las responsabilidades dentro del ámbito educativo, que no permite a la persona desarrollarse funcionalmente en sus actividades académicas, afectando directamente a su desempeño, adaptación y crecimiento profesional, estando ligado con el estrés. (p. 16)

Tanto la resiliencia como la procrastinación son el resultado de una adecuada e inadecuada madurez emocional que el individuo ha ido adquiriendo a lo largo del desarrollo de su personalidad. Estudiantes con un estado emocional inestable tendrán mayor tendencia a procrastinar para ocuparse a otras actividades que no contribuyan al logro de sus objetivos a diferencia de aquellos estudiantes que tienen un control emocional estable, tendrán mayor tendencia a ser resilientes.

Es por eso que la presente investigación busca establecer la relación entre la resiliencia y la procrastinación en estudiantes de un Instituto Superior Privado, que por la situación actual el proceso enseñanza – aprendizaje fue modificado a una enseñanza virtual, repercutiendo en la salud mental de los estudiantes.

A continuación, se detalla el contenido de los siguientes capítulos:

En el capítulo I donde se abordan los aspectos metodológicos como el planteamiento del problema, objetivos, hipótesis, importancia del estudio (justificación), antecedentes de la investigación, limitaciones del estudio, definición de términos y la operacionalización de las variables.

En el capítulo II se abordaron los aspectos teóricos relacionados a la resiliencia, antecedentes teóricos, características, estilos de afrontamiento, la importancia de la resiliencia en el ámbito académico relacionado a los hábitos de estudio y ambientes que favorecen la resiliencia, importancia del contexto educativo y aspectos teóricos relacionados a la procrastinación, su historia, modelos teóricos, tipos y causas más frecuentes que llevan a las personas a procrastinar.

En el capítulo III se aborda el marco metodológico, en donde se desarrollan el enfoque, diseño de la investigación, población, muestra, técnicas e instrumentos que se usaron y el procedimiento que se siguió durante la investigación.

En el capítulo IV se ofrecen la organización, análisis e interpretación de los datos cuantitativos a través de la organización con el paquete estadístico SPSS versión 2010.

Finalmente se presenta la discusión de los resultados, se contrasta la hipótesis, se presentan las conclusiones y sugerencias de esta tesis.

# **CAPÍTULO I**

## **PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1 Planteamiento del problema**

La crisis de la salud pública en la que nos encontramos inmersos actualmente, ha causado grandes cambios alterando en muchas formas el estilo de vida de las personas. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020) el sector educación no ha sido ajeno a ello, debido a la emergencia sanitaria que se está viviendo, las instituciones públicas y privadas han tenido que cerrar forzosamente sus instalaciones y postergar las clases presenciales por una educación virtual, trayendo consigo dificultades en profesores y alumnos ya que no todos poseían las mismas condiciones para afrontar la situación.

La Red de Municipalidades Urbanas y Rurales del Perú (REMURPE s.f.) manifestó que en el Perú la población estudiantil se ha visto afectada, sobre todo en aquellos estudiantes de las comunidades más vulnerables, en donde 230 mil estudiantes desertaron de los colegios en el 2020 y más de 335 mil estudiantes se trasladaron de instituciones

privadas a públicas. Los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) los principales motivos para abandonar los estudios son problemas económicos (75.2%) seguido por los problemas familiares (12.3%) y la falta de interés (4%). Además, indicó que, de 500 gobiernos locales, 462 reportaron dificultades para acceder a los programas de Aprendo en Casa impulsados por el Ministerio de Educación (MINEDU). De estos, 268 provenían de zonas rurales que solicitaron ampliación de la cobertura para radio, TV Internet.

Loyola (s.f.) señala que en las comunidades rurales los estudiantes presentan dificultades en la conexión a internet para acceder a sus clases remotas; debido a estas dificultades el 45% de los escolares dejaron de tener una participación activa en sus clases no presenciales.

Del mismo modo los estudiantes de educación superior no fueron ajenos a esta problemática. Según un estudio de la Organización Internacional de Trabajo (OIT, 2020) hace mención que ciento de jóvenes compaginan sus estudios con el trabajo, el cual se han visto afectados por el cierre de los centros de formación lo que causó que opten por una educación a distancia para continuar con su formación, este cambio no fue fácil puesto que muchos de ellos no estaban preparados para enfrentar los desafíos y se encontraron con diversas limitaciones como débiles competencias digitales, el bajo nivel a internet, poca capacidad de aprendizaje desde casa, bajo nivel de acceso a equipos tecnológicos, espacio de estudio inadecuado y poco o nulo contacto social, lo que provocó que algunos jóvenes manifiesten episodios de ansiedad, depresión e incluso muchos de ellos incurrieron a la procrastinación por el cambio abrupto de la coyuntura actual.



Así mismo Lovón y Cisneros (2020) realizaron una investigación con una muestra de 74 estudiantes en base a su experiencia con las clases virtuales; la muestra estuvo constituido por dos grupos: el primer grupo contaba con buena provisión de recursos tecnológicos y el segundo grupo, carecía de tecnologías de calidad. Los resultados muestran que en el primer grupo tuvo como consecuencia el estrés debido a la sobrecarga académica, y para el segundo, la frustración, estrés y deserción.

Estos acontecimientos causan problemas en los estudiantes de Educación Superior, pero no todos poseen los mismos recursos y capacidades para afrontarlo de la misma manera. Es aquí donde la resiliencia es relevante en la determinación de la conducta; este camino no es el resultado de una edad cronológica, sino depende de las decisiones y voluntad en las que el individuo ha estado inmerso a lo largo de su desarrollo. Según Bautista et al. (2020) el aprendizaje ha tenido cambios bajo la modalidad virtual con adaptación de nuevas metodologías para continuar desarrollando los conocimientos y habilidades a pesar de las vicisitudes. Vera (2014) hace mención que los comportamientos resilientes de los estudiantes se relacionan con el afrontamiento exitoso de las adversidades. Así mismo genera la motivación de logro y mejorar la calidad de vida del individuo. La resiliencia se manifiesta en estudiantes con buen rendimiento académico, factores intrínsecos de la personalidad e influencia positiva del entorno familiar y social.

Por otro lado, el pasar más tiempo en casa ha propiciado que los estudiantes adopten hábitos de no llevar a cabo sus actividades y dejarlos para después lo cual muchos de ellos opten por realizar actividades poco productivas incurriendo en la procrastinación generado dificultades de concentración, ansiedad e incluso agotamiento por la sobre carga de las actividades académicas que ha dejado de realizar.

Los estudiantes procrastinan debido al uso inadecuado de las redes sociales (Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube) juegos en línea, etc. pierden la noción del tiempo, además no culminan con sus trabajos académicos en su momento oportuno; la procrastinación también se da por otros factores como salidas amicales, viajes, problemas familiares y la gestión ineficaz del tiempo.

Es por eso que en la presente investigación se busca establecer la relación entre la resiliencia y procrastinación ante las clases virtuales en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado, que a raíz de la situación actual el proceso de enseñanza – aprendizaje se vio alterado pasando de una enseñanza presencial a una modalidad virtual, modificando el estilo de vida de los estudiantes y repercutiendo en su salud mental. Por tal motivo es necesario comprender que a pesar de que ambas variables son términos opuestos se relacionan ya que son el resultado de múltiples factores que ha impactado en la vida del estudiante como la influencia familiar, su entorno, situación económica, amistades y ellos mismos. Por eso cabe preguntarse.

¿Cuál es la relación entre la resiliencia y la procrastinación en estudiantes de Instituto Superior Privado en la modalidad de Educación Virtual?

## **1.2 Objetivos de la investigación**

### **1.2.1 Objetivos Generales**

Relacionar la resiliencia y procrastinación en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado en la modalidad de Educación Virtual.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

- a) Identificar los niveles de resiliencia en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado en la modalidad de Educación Virtual.
- b) Identificar niveles de procrastinación en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado en la modalidad de Educación Virtual.
- c) Conocer los niveles de resiliencia de acuerdo al sexo en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado en la modalidad de Educación Virtual.
- d) Conocer los niveles de procrastinación de acuerdo al sexo en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado en la modalidad de Educación Virtual.
- e) Relacionar las dimensiones de la resiliencia con la procrastinación en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado en la modalidad de Educación Virtual.

### 1.3 Hipótesis

- A. Hi:** Existe relación significativa entre la resiliencia y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado en la modalidad de Educación Virtual.

**B. Ho:** No existe relación significativa entre la resiliencia y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de un Instituto Superior Privado en la modalidad de Educación Virtual.

#### **1.4 Importancia del estudio**

La resiliencia es un factor protector que favorece la salud mental de las personas. Rutter (como se citó en Muñoz y Sotelo, 2005), “Menciona que las personas con resiliencia se caracterizan por ser individuos sanos y que alcanzan el éxito a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo” (p. 33).

Algunas personas logran superar condiciones severamente adversas como lo sucedido en el año 2020, en donde la actual crisis mundial, impacto en el sistema educativo, pasando de una enseñanza presencial a una modalidad virtual de manera abrupta, generando efectos inmediatos en el estilo de vida de los jóvenes y en su formación académica.

En palabras de Mustaca (2013), “Las experiencias vividas y la interrupción de las clases presenciales ha tenido consecuencias sociales, mentales, físicas y académicas en los estudiantes, la abrupta interrupción del aprendizaje, el debilitamiento de los resultados educativos ha deteriorado el bienestar mental de los jóvenes” (p. 49).

Así mismo en el ámbito familiar y educativo se resalta la importancia de desarrollar otros factores protectores, que, así como la resiliencia ayuden a reducir los efectos de circunstancias desfavorables en los individuos como son los factores de riesgo que acarrear directamente consecuencias negativas para la salud mental y compromiso académico de los estudiantes.

Entre los principales factores de riesgo asociados, se encuentra la condición socio-económica de la mayoría de peruanos, el aislamiento social derivado del confinamiento, la baja calidad de las relaciones sociales actuales y la baja calidad de vida como resultado de la pérdida de ingresos económicos al dejar de laborar; a lo señalado, se suma el cambio del modo de enseñanza al que se encontraban acostumbrados los estudiantes. Todo lo cual ha impedido una mejor adaptación a los desafíos impuestos por las instituciones de llevar un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto que muchos de los estudiantes por múltiples razones no se han desempeñado adecuadamente, llegando a procrastinar, disminuyendo así su rendimiento académico al sustituir sus actividades académicas por aquellas poco productivas. Balkis y Duru (2007), “Definen a la procrastinación como el fenómeno en el cual una persona descuida una responsabilidad necesaria, como una tarea o decisión, de manera oportuna, a menudo a pesar de sus buenas intenciones o inevitables consecuencias negativas y desagradables” (p. 377).

Bajo este lineamiento se debe tomar en cuenta la importancia de adquirir conocimiento con respecto a los factores protectores y de riesgo al que están inmersos los estudiantes y así establecer estrategias de afrontamiento que los ayude a tener una adecuada salud mental y como consecuencia obtener un buen éxito académico. De igual manera este estudio es relevante para proponer alternativas de solución que ayuden a los estudiantes a mejorar sus niveles de resiliencia en un contexto de clases no presenciales, así como también erradicar conductas procrastinadoras que no beneficia en el desarrollo académico del estudiante.

Así mismo, desde el enfoque metodológico, los resultados de esta investigación serán de gran utilidad al área educativa, de igual forma servirá como antecedente para

posteriores investigaciones, que tomarán como base un conocimiento empírico, y que les permita crear estrategias de intervención para mejorar los niveles de resiliencia y disminuir los niveles de procrastinación en los estudiantes de educación superior ante las clases virtuales y generar nuevas investigaciones acerca de las variables y el tema en general de estudio.

## **1.5 Antecedentes del estudio**

### **1.5.1 Antecedentes internacionales**

González y Sánchez (2013) desarrollaron la investigación titulada “¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la procrastinación Académica?”. La investigación se realizó en la Universidad Nacional de Educación en Madrid, España. Tiene por objetivo explorar la relación entre la procrastinación académica y el Engagement, la población estuvo constituida por 9290 estudiantes con una muestra de 377 estudiantes. Los instrumentos que se utilización para medir las variables fueron: el cuestionario de autoinforme y Escala de Procrastinación. Se presentó como un estudio cuantitativo con característica de un diseño ex post-facto prospectivo factorial con muestreo no aleatorizado. Los resultados encontrados en la investigación demuestran que la Procrastinación académica y Engagement se relacionan de manera inversa y moderada.

Duran y Moreta (2017) en Ecuador realizaron una investigación sobre “La procrastinación y autorregulación emocional en estudiantes universitarios” cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre la procrastinación y autorregulación emocional. El estudio fue realizado con un total de 290 estudiantes de psicología de la PUCE Sede Ambato, a través de un método descriptivo correlacional, concluyendo que existe una

correlación baja positiva entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional ( $r = -.292$ ). La tendencia de los estudiantes a la postergación de las actividades académicas (13% y 16%) está coligada al nivel de satisfacción académica.

Chasi (2021) en su tesis realizada en la ciudad de Guayaquil - Ecuador titulada “Programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de la Escuela de Educación Básica Fiscal Isabel Herrería Herrería – Ecuador”. Dentro de su investigación se propuso el objetivo de lograr incrementar el nivel de resiliencia en los estudiantes del octavo año escuela básica Fiscal a través de la aplicación de un programa estructurado como intervención grupal. La muestra estuvo conformada por 41 estudiantes matriculados en la institución. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron: El test de resiliencia JJ63. La investigación tiene un enfoque cuantitativo con diseño pre experimental. Los resultados a los que llegaron fue la obtención de cuatro categorías en las cuales mejoraron en un 0% los resilientes, +15.1% los moderadamente resilientes, -15.1% los levemente resilientes y 0% los no resilientes, los alumnos presentan un nivel leve en la resiliencia con un incremento hacia el nivel moderado pero existe una diferencia en aquellos alumnos que presentan categorías bajas en las dimensiones de la funcionalidad familiar y autoestima que también obtuvieron puntajes moderados resilientes. Es así que llegó a la conclusión que la mayoría de los estudiantes presenta una categoría moderadamente resiliente, así mismo los hombres presentan un mayor nivel de resiliencia que las mujeres.

### **1.5.2 Antecedentes Nacionales**

Chigne (2017) realizó una investigación en la Universidad César Vallejo que lleva por título “Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad

Nacional de Lima Metropolitana, 2017”. El objetivo principal es determinar la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica de la escuela de radio imagen de la Universidad Nacional Lima Metropolitana. Con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y correlacional. La muestra estuvo conformada por 160 estudiantes de dicha escuela universitaria. Las variables se evaluaron con la Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados mediante las propiedades lograron tener un índice de confiabilidad alto según el Alfa de Cronbach. (0,920: Autoeficacia, 0,782: Procrastinación académica), para comprobar la hipótesis se empleó el estadístico de correlación Spearman, en su versión informática del SPP versión 22. Se Llegó a la conclusión que existe una correlación significativa baja entre las variables, según el coeficiente correlación de Spearman de -0,321. Indica la presencia de una relación inversa y significativa ( $p = 0,00$ ). Con grado de relación bajo entre la autoeficacia y la procrastinación. Llegaron a la conclusión que a mayor nivel de autoeficacia menor es el nivel de la procrastinación académica.

Valencia (2017) realizó la investigación que lleva por título “Resiliencia y procrastinación laboral en los docentes de Instituciones Educativas del distrito de los Olivos” la muestra estuvo conformada por 142 docentes. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Resiliencia (ER) y el test de Procrastinación en el Ámbito Laboral (TPAL). La investigación tiene un enfoque cuantitativo de diseño descriptivo no experimental. Los resultados que encontró es una relación significativa de ( $p < 0.05$ ), entre resiliencia y procrastinación laboral, así mismo una relación inversa. Se llegó a la conclusión que, a mayor resiliencia, menor nivel de procrastinación laboral y viceversa, de igual manera se encontró que la mayoría de los docentes presentan un nivel medio de



resiliencia de (44,4%) seguido de un nivel alto (28,2%) y el nivel bajo con un (27,5%). En relación a la procrastinación laboral se encontró un nivel alto con (25,4%), un nivel medio de (50,0%) y un nivel bajo de (24,6%). Y finalmente se concluyó que la resiliencia y procrastinación laboral hay una mayor prevalencia en el sexo femenino sobre el masculino.

Cangana (2018) realizó su investigación en Perú titulado “Procrastinación académica y el nivel de estrés de los estudiantes del instituto de superior de Huanta 2018” El estudio tiene como objetivo relacionar la procrastinación académica y el nivel de estrés en los estudiantes del instituto de superior Pedagógico Público “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta en el año 2018. La población estuvo constituida por 250 estudiantes con una muestra de 152 alumnos. Como instrumento utilizaron dos cuestionarios para cada variable con su respectiva confiabilidad y validez, a través de un diseño descriptivo correlacional. Obteniendo los siguientes resultados que existe una relación directa alta entre procrastinación y nivel de estrés en el área de estudio ( $Tau_b=0,757$ ;  $p\_valor=0,00 < 0,05$ ) por ello hay una relación significativamente con el nivel de estrés, factores emocionales, conductuales y cognitivos. un 32,9% de los estudiantes muestran niveles en la procrastinación y estrés medio. Llegando a la conclusión que, existe lo que nos da entender que un porcentaje alto incurren en la procrastinación postergando sus actividades laborales como académicas lo que les genera un nivel de estrés que pone en riesgo su salud mental, física y emocional.

Ganoza (2021) realizó una investigación titulada en la ciudad de Trujillo que lleva por título “Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidad psicopedagógica de una institución privada de Lima.” El objetivo fue determinar la relación que existe entre la procrastinación en estudiantes de especialidades

psicopedagógicas de un instituto privado de Lima. La muestra del estudio estuvo conformada por 210 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron, la Escala de Procrastinación académica y la Escala de Bienestar Psicológico. La investigación presenta un enfoque cuantitativo deductivo, con un diseño de investigación descriptivo correlacional. En los resultados obtenidos se halló una correlación altamente significativa, inversa y de magnitud pequeña entre postergación de actividades y bienestar psicológico, así misma correlación alta significativa, directa y de magnitud mediana entre Autorregulación académica y bienestar psicológico. Además, se encontraron la correlación parcial entre las dimensiones de las variables de estudio.

Aspur y Falconi (2020) desarrolló una investigación en la Universidad Autónoma de Ica que tiene por título: Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios de una Universidad de Ica, 2020; propuso el objetivo: determinar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios de una universidad de Ica-2020. La muestra estuvo conformada por 29 estudiantes. Los instrumentos que se utilizaron fueron la encuesta y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). El método de la investigación es de enfoque cuantitativo, siendo una investigación básica, nivel descriptivo, tipo no experimental y de diseño descriptivo simple. Los resultados a los que llegaron fueron: que el 38% de estudiantes presentan niveles bajos de procrastinación académica, así mismo el 48% de los estudiantes presenta un nivel medio de procrastinación y el 14% de los estudiantes posee niveles altos de procrastinación académica con una media aritmética de 26.21. En conclusión, nos indican que los estudiantes universitarios presentan un nivel medio de procrastinación académica.

Álvarez (2021) en su investigación que fue realizada en la Universidad Privada Antenor Orrego que lleva por título “Enseñanza virtual en los estudiantes de estomatología de una Universidad Privada Antenor Orrego en tiempos de COVID, Trujillo – 2020, el objetivo es determinar la enseñanza virtual en los estudiantes. El método utilizado fue de tipo prospectivo, transversal, descriptivo y observacional. La muestra estuvo conformada por 136 estudiantes de Estomatología. Los instrumentos utilizados para medir las variables fueron una encuesta anónima de tipo cuestionario que consta de 21 ítems confiabilidad (Alfa de Cronbach: 0.796). Obteniendo como resultado: El método utilizado fue de tipo prospectivo, trasversal, descriptivo y observacional no probabilístico. Los resultados obtenidos fueron que el 69.9% de estudiantes están de acuerdo que se les explicó con claridad el uso de todas las herramientas que se deben utilizar en el aula virtual; y que el 60.3% está de acuerdo que se les explicó con claridad el uso de la plataforma Zoom. El 42.6% de estudiantes está de acuerdo que ha presentado dificultad con respecto a la disponibilidad de medios técnicos. El 42.6% de estudiantes no está ni de acuerdo ni en desacuerdo que la enseñanza virtual sea formativamente estimulante; y un 34.6%, que el interés en las clases virtuales haya aumentado. Un 44.9% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo con respecto a la motivación de la enseñanza virtual. El 33.8% de estudiantes no está ni de acuerdo ni en desacuerdo que esté satisfecho con la enseñanza virtual comparado con la presencial. Llegando a Concluir que los estudiantes necesitan mayor motivación con respecto a la enseñanza virtual para así poder tener un mayor porcentaje de satisfacción.

### **1.5.3 Antecedentes Regionales**

Charca y Taco (2017) en la presente investigación titulada “Factores personales que influyen a la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales - UNSA, Arequipa, 2016”. Cuyo objetivo principal de estudio es identificar los factores personales que influyen en la procrastinación académica de los estudiantes de la FCHS. La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo explicativo, diseño de investigación no experimental, transversal. El estudio fue realizado con una población 1872 estudiantes con una muestra de 211 de la misma carrera profesional. Los resultados indican que la procrastinación académica es un problema que reincide con mayor frecuencia y común entre estudiantes universitarios habitualmente por el uso abusivo de tecnologías y también porque no gestionan adecuadamente su tiempo en relación a las otras variables como: la motivación, la condición económica y los hábitos de estudio.

Villanueva, et al. (2020) en el presente artículo: Satisfacción del estudiante respecto a la educación virtual en tiempos de covid-19. La investigación se realizó en la Universidad Católica de Santa María, Arequipa. Como objetivo principal es identificar y determinar los aspectos más relevantes que influyen en la satisfacción de los estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa que actualmente cursan asignaturas virtuales a causa de la coyuntura actual (COVID-19). La investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva. La muestra estuvo conformada por 169 estudiantes universitarios entre 17 a 30 años. Los instrumentos utilizados permitieron recopilar información a través de encuestas, grupos focales, entrevistas y observación documental que fueron analizadas e interpretadas; obteniendo los siguientes resultados existe una relación positiva entre la educación a

distancia y la satisfacción del estudiante, así mismo, identificamos que más de la mitad de los estudiantes estarían dispuestos a seguir llevando asignaturas virtuales. Por otro lado, los autores llegaron a la conclusión que el rol del docente y su capacitación constante tiene una gran influencia en el grado de satisfacción del estudiante; de la igual manera, el avance tecnológico juega un papel importante para la implementación del sistema educativo virtual.

Salinas (2019) investigó sobre los factores intervinientes en procesos resilientes en estudiantes de una Universidad Nacional, el objetivo de su investigación fue analizar los factores intervinientes de dicha variable. El estudio fue realizado con 120 estudiantes de seis carreras del primer año de facultad de pregrado, a través del método descriptivo explicativo. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fue el Cuestionario de Resiliencia para estudiantes universitarios. El estudio tiene un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, de tipo descriptivo, explicativo. El autor concluyó que existen diferencias en los factores de resiliencia según sexo, el tipo de rendimiento académico y la carrera de procedencia.

López (2020) investigó sobre la influencia de la procrastinación académica sobre el cansancio emocional en estudiantes universitarios según el sexo, el objetivo principal de su investigación fue comparar la influencia de las dimensiones de procrastinación académica sobre el cansancio emocional entre hombres y mujeres. El estudio estuvo constituido por 338 estudiantes de diferentes universidades. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE) La investigación se basará en un diseño comparativo. El autor concluye. Los resultados mostraron que las dimensiones de procrastinación académica influyen de

manera positiva sobre el cansancio emocional, y que la influencia de la postergación de actividades sobre cansancio emocional fue mayor en hombres. Se discuten las implicancias teóricas y prácticas de los hallazgos, así como la necesidad de fortalecer un seguimiento de apoyo y contención que podrían afectar la conducta académica del estudiante las dimensiones de procrastinación académica influyen de manera parcial sobre el cansancio emocional; sin embargo, la postergación de actividades influye más en hombres que en mujeres.

Álvarez y Olmedo (2021) en la investigación que tiene por título “La Enseñanza Virtual en el Proceso de Aprendizaje de los Estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2020”. El objetivo de este estudio es determinar la Influencia de la Enseñanza Virtual en el Proceso de Aprendizaje de los Estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2020. La muestra estuvo conformada por 265 estudiantes. Se utilizó como instrumento: el cuestionario, que este compuesto por un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios y así alcanzar los objetivos. La investigación se basa en un enfoque cuantitativo no experimental y de nivel correlacional. Dentro de los resultados para este trabajo de investigación se determinó que la enseñanza virtual influye en el proceso de aprendizaje, favoreciendo dicho proceso de forma significativa a través de la innovación tecnológica y otros medios tecnológicos, esto se aprecia en la percepción de los estudiantes de ciencias de la comunicación de la Universidad Nacional de San Agustín. Estos resultados apoyan la hipótesis planteada en el estudio.

## **1.6 Limitaciones del estudio**

- Nuestra principal limitación, fue el hecho de no poder absolver las dudas de los estudiantes en cuanto a la ejecución de los instrumentos de evaluación debido a la propia situación actual.
- La poca disposición de algunos estudiantes para responder a los cuestionarios, generando retrasos en la investigación.

## **1.7 Definición de términos**

### **A. Procrastinación.**

Procrastinar consiste en dejar pendiente tareas importantes a pesar de poder llevarlas a cabo. Furlan (2012):

Hace referencia a la procrastinación como un patrón cognitivo y conductual caracterizado por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia para desarrollarla o finalizarla, cuyo proceso generalmente se acompaña de sentimientos de ansiedad, inquietud y abatimiento. Este concepto no alude necesariamente a la falta de finalización de la tarea, sino más bien, a la experiencia de la postergación que tiene como consecuencia en algunos casos no terminarla. Así, generalmente se suele terminar, aunque tarde o bajo condiciones de elevado estrés. (p.15)

### **B. Resiliencia.**

Ser resiliente es la capacidad de recuperarse ante situaciones difíciles. Según Melgosa y Borges (2017):

Comentan que la resiliencia proviene de la física y describe la capacidad de algunos

materiales para volver al estado original o mejorar la calidad después de haber sido sometidos a situaciones extremas, en términos humanos se dice que la resiliencia es la capacidad del ser humano para poder mantener o recuperar su esencia emocional o incluso puede llegar a ser mejor después de haber pasado situaciones traumáticas, esto va depender de factores tales como el temperamento, la familia, capacidad para poder solucionar un problema, habilidades sociales, autoestima, el autocontrol, la inteligencia y relaciones sociales (p.43)

### **C. Educación virtual.**

Gross (2011) plantea:

En este momento, el mayor reto para la sociedad del conocimiento no es como ayudar de forma eficaz al estudiante a adquirir un determinado conjunto de conocimientos y habilidades sino en ayudarlo a organizar y gestionar la información y a ser capaz de tener ideas creativas y contribuir en la producción de nuevo conocimiento. (p.14)

La enseñanza virtual es una modalidad de la educación a distancia, con un uso predominante de internet como el medio tecnológico más importante de todos. De acuerdo a Gonzales (2011), “La educación virtual es el conjunto de espacios educativos, sin barreras de tiempo y distancia, que se desarrollan a través de recursos virtuales de aprendizaje” (p.23).



## 1.8 Variables e indicadores (Operacionalización)

**Tabla 1**

*Operalización de variables de la resiliencia y procrastinación.*

Variables	Dimensiones	Indicadores	Índice	Niveles de medición
Resiliencia	Competencia personal y tenacidad	Muy alto	Nada de acuerdo	Ordinal
	Aceptación positiva del cambio	Alto	Raramente de acuerdo	
	Control	Promedio	Algo de acuerdo	
	Influencias espirituales	Bajo	Bastante de acuerdo	
		Muy bajo	Totalmente de acuerdo	
Procrastinación	Autorregulación académica	Alta	Siempre	Ordinal
		Media	Casi siempre	
		Baja	A veces	
	Postergación de actividades		Pocas veces	
			Nunca	

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Resiliencia**

##### **2.1.1 Definición de resiliencia**

Fergus y Zimmerman (como se citó en Palacios y Sánchez, 2016) explican que la resiliencia es:

Un proceso que permite al individuo superar los efectos negativos ante el riesgo, saliendo exitoso de las experiencias traumáticas, pero para ello es preciso que existan factores que ayuden al joven a evitar los efectos negativos y estos pueden ser la ayuda de la familia o de alguien externo a ella. (p. 50)

##### **Antecedentes teóricos de la resiliencia**

###### **Teoría de la psicología humanista de la resiliencia**

Maslow (1991) mostró la jerarquía de las necesidades, en donde estableció cinco necesidades básicas: de pertenencia y amor, fisiológicas, de autoestima, de seguridad y de

autorrealización; en la cual indica que antes de satisfacer las necesidades clasificadas como importantes se deben satisfacer las necesidades inferiores.

De acuerdo a lo anterior, Monroy et al., 2006, como se citó en Casazola y Vargas, 2018.

Establecieron que el individuo resiliente es:

El resultado de lo que construyó desde sus primeras etapas de vida y a lo largo de la misma, de la experiencia de afrontar los momentos adversos, evitando causar desequilibrio mental para alcanzar la satisfacción de cada una de sus necesidades de manera plena. (p. 20)

### **Teoría de Modelo Ecológico**

Ehrensaft y Tousignant (2003) establecen de manera concreta que la ecología social del niño que se enfrenta a situaciones de crisis se comporta como un sistema con 4 subsistemas: macrosistema (cultura y sistema político), ontosistema (las características internas del niño), exosistema (comunidad) y microsistema (familia), cada uno de estos componentes interactúa con los demás.

Morellato (como se citó en Casazola y Vargas, 2018):

Hace un acercamiento a la teoría ecológica social hablando acerca de dos tipos de factores, los factores propiamente dichos y los de riesgo. Los factores propiamente dichos se clasifican en factores interno y en los externos; los internos son biológicos, tales como, la genética, madurez del sistema nervioso central y temperamento; asimismo, están los factores psicológicos, comprendiendo el desarrollo de autoconcepto, la calidad de apego y las capacidades cognitivas y afectivas. (p. 20)

### **Teoría del modelo de Henderson y Milstein**

Henderson y Milstein (como se citó en Jiménez., 2018):

Propusieron este modelo que cuenta con seis pasos divididos en dos grupos cuyo objetivo es lograr fortalecer la resiliencia en base al ámbito familiar, escolar y social. Los primeros tres pasos están orientados a disminuir los factores de riesgo procedentes del ambiente y en el establecimiento de vínculos estables y saludables de carácter social. El segundo grupo, se centra en la construcción de la resiliencia a partir de tres aspectos fundamentales: brindar afecto y apoyo, establecer y comunicar altas expectativas y brindar oportunidades de participación significativa. (p. 41)

### **Modelo bifactorial de la resiliencia de Wagnild y Young**

Wagnild y Young (como se citó en Jiménez, 2018)

Señalaron que la resiliencia es una característica positiva de la personalidad, de tal manera que fortalece la resistencia, tolerar la presión, los obstáculos y aún, a pesar de ello, realizar acciones correctas. También puede entenderse como la capacidad de una persona, que pese a las situaciones adversas de la vida y las frustraciones que atraviese, pueda superarlas y salir de ellas fortalecido y transformado. Los autores plantean dos factores: Factor I: competencia personal. Aparecen la independencia, la autoconfianza, la decisión, el poderío, la invencibilidad, la perseverancia y el ingenio. Factor II: aceptación de uno mismo y de la vida, se establecen la flexibilidad, la adaptabilidad, el balance, y una propuesta de vida estable coincidente con la aceptación por la vida, a pesar de la adversidad. La combinación de ambos factores forma 5 dimensiones, sentirse bien solo, confianza

en sí mismo, satisfacción personal, ecuanimidad y perseverancia.

Las competencias personales y la aceptación de uno mismo son factores muy importantes para la resiliencia. Debido a que nos permiten desarrollar habilidades para la vida, como cooperación, destrezas comunicativas, resolución de conflictos y tomar decisiones que no solo nos ayudarán a nivel personal, sino también a nivel familiar y profesional. (p. 39)

### **2.1.2 Características de resiliencia**

Olson et al. (como se citó en Velásquez, 2017):

Indica que el término resiliencia es utilizado para describir la capacidad de adaptación exitosa en un ambiente cambiante, siendo considerado un proceso dinámico debido a que implica una interacción entre los procesos de riesgo y protección, internos y externos al individuo, que actúan para modificar los efectos de un evento vital adverso. (p. 20)

Saavedra (como se citó en Velásquez, 2017):

Afirma que una persona con características resilientes es aquella que es capaz de establecer relaciones sociales constructivas, tiene un sentido positivo de sí mismo, dimensiona los problemas, tiene sentido de esperanza frente a las dificultades, extrae significado de las situaciones estresantes y fija metas posibles de alcanzar. Esta persona presenta una serie de factores internos que actúan como protectores, emplea estrategias de convivencia, es asertivo, controla sus impulsos, es sociable, tiene fuerte control interno a los problemas, manifiesta autonomía, confía en sí mismo. También existen factores ambientales que apoyan y favorecen las

características resilientes, un ambiente cálido y no crítico, los límites claros, las relaciones de apoyo y un ambiente capaz de satisfacer las necesidades básicas de las personas. (p. 23)

### **2.1.3 La resiliencia en la etapa de la juventud**

Loesel (como se citó en Velásquez, 2017) señala que:

Las personas nacen con la capacidad de hacer frente a las demandas de su medio, de desarrollar habilidades sociales y comunicativas, una conciencia crítica, autónoma y con propósitos para el futuro.

El desarrollo y reforzamiento de la resiliencia requieren de la estimulación contextual, familiar y ambos. Muchos estudios afirman que la resiliencia cambia en cada etapa del desarrollo, en el caso de los jóvenes, ellos empiezan a manifestar una serie de características que se asocian directamente con la capacidad de afrontar adecuadamente los problemas, las cuales se relacionan con el propio desarrollo personal.

Los jóvenes manifiestan una serie de características comunes:

- Adecuado control de emociones en situaciones difíciles o de riesgo
- Demostrar optimismo y persistencia ante el fracaso.
- Habilidad para manejar de manera constructiva el dolor, el enojo, la frustración y otros aspectos perturbadores.
- Capacidad de enfrentar activamente los problemas cotidianos.
- Capacidad para obtener la atención positiva y el apoyo de los demás, establecer amistades duraderas basadas en el cuidado y apoyo mutuo. Competencia en el área social, escolar y cognitiva; lo cual les permite resolver creativamente los

problemas.

- Mayor autonomía y capacidad de auto observación.
- Gran confianza en una vida futura significativa y positiva, con capacidad de resistir y liberarse de estigmas negativos.
- Sentido del humor flexibilidad y tolerancia. (p. 25)

Kumpfer y Hopkins (como se citó en Becoña et. al, 2005), “Dan a conocer siete factores que componen la resiliencia en los jóvenes: optimismo, empatía, insight, competencia intelectual, autoestima, dirección o misión, determinismo y perseverancia. Estas características estarían asociadas con habilidades de afrontamiento específicas adquiridas en la interacción con el medio” (p. 91).

Saavedra y Villalta (2008), “Indican que en la etapa de la juventud la resiliencia está asociada al fortalecimiento de la autonomía que se lleva a cabo mediante la ejecución, es decir, a la capacidad de llevar a cabo sus propios proyectos de modo responsable y efectivo” (p. 34).

Gómez (como se citó en Jiménez, 2018), “Indica que en esta etapa se muestran también una serie de características que se asocian directamente con la capacidad de afrontar adecuadamente los problemas, una autonomía más sólida, la habilidad para tener apoyo de los demás y la autoconfianza”. (p. 60)

Puig y Rubio (como se citó en Jiménez, 2018) señalan que:

La mayoría de los modelos de resiliencia enfocados en la juventud se han centrado en aspectos de riesgo y de protección. Cuando se enfrentan con el riesgo, los

jóvenes se basan en factores de protección, para mantener la estabilidad, superar la adversidad, y en ocasiones aumentar la competencia. Los factores de protección son los recursos y activos que representan aspectos positivos en la vida de los jóvenes. Es necesario aclarar que la ausencia o niveles bajos de factores de riesgo sean considerados como un factor protector. Los recursos por lo tanto se refieren a factores que son externos a la persona y los activos son los internos. (p. 60)

#### **2.1.4 Resiliencia y estilos de afrontamiento**

Folkman y Lazarus (como se citó en Velásquez, 2017) indican que:

La resiliencia está relacionada con el afrontamiento, debido a que es necesario hacer uso de estrategias para hacer frente al estrés propio de la cotidianidad, hay maneras positivas y negativas de manejar ese estrés; las positivas conducen a bienestar percibido, la cohesión social, el sentido del humor, el optimismo y la salud en general. Por otro lado, las maneras negativas generan mayores niveles de estrés que debilitan las redes interpersonales y contribuyen a la aparición de problemas asociados a la salud.

La resiliencia constituye el producto del afrontamiento, pero a la vez el proceso mediante el cual esos estilos positivos devienen en las condiciones favorables, que las personas que suelen responder a los problemas serenamente, buscando alternativas y generando un plan de acción para llevar a cabo la mejor opción, tienen a su vez un comportamiento más resiliente ante la adversidad. (p. 30)



### 2.1.5 Pilares de la resiliencia

Factores protectores para los seres humanos:

**Autoestima consistente.** Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.

**Introspección.** Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de cooptación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.

**Independencia.** Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

**Capacidad de relacionarse.** Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta produce aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.

**Iniciativa.** El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

**Humor.** Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

**Creatividad.** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el

desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

**Moralidad.** Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

**Capacidad de pensamiento crítico.** Es un pilar de segundo grado, fruto de la combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto (Melillo, 2002).

**Las fuentes interactivas de la resiliencia:** De acuerdo con Edith Grotberg (como se citó en Velásquez, 2017), “Para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, los niños toman factores de resiliencia de las fuentes que visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes” (p. 32).

### **2.1.6 La resiliencia en el ámbito académico**

Bueno (como se citó en Salinas, 2019):

Señala que solo algunos estudiantes independientemente de su inteligencia logran superar las dificultades familiares, los problemas de ajustes a la universidad y las exigencias académicas. Probablemente estos estudiantes posean una personalidad resiliente, aquella que provee al individuo fortalezas para enfrentar los obstáculos que se le presentan en la vida.

La forma como el individuo interactúa es uno de los factores importantes, mientras que el autoconcepto y la inteligencia son algunos factores personales importantes que apoyan al desarrollo de la resiliencia y que esta evoluciona con el tiempo. Quienes tienen más experiencia para identificar a los estudiantes con mayor resiliencia son los profesores. (p. 27)

### **2.1.7 La resiliencia en relación a los hábitos de estudio**

Escobar (como se citó en Bardales, 2019):

Refiere que en los hábitos de estudio influyen métodos y técnicas para sacar el máximo provecho del aprendizaje. Ya que a través de su empleo el alumno ejercita la memoria, retención y aplicación de los contenidos (conceptuales, procedimentales, actitudinales). Así también el autor refiere que el estudiante en los primeros niveles académicos, deberá ser entrenado en el uso y la adquisición de los hábitos de estudio, los cuales le son indispensables en la educación media, posteriormente en niveles superiores y en el ámbito laboral. Los hábitos de estudio son las actuaciones o las acciones constantes, efectivas y eficientes con las que el alumno reacciona ante nuevos contenidos de aprendizaje, con el propósito de conocerlos, entenderlos y especialmente aplicarlos en su vida cotidiana. (p. 18)

### **2.1.8 Ambientes que favorecen la resiliencia**

Greenspan (como se citó en Velásquez, 2017):

Enumera una serie de condiciones familiares que favorecen el desarrollo de la resiliencia en niños y jóvenes, dentro del sistema familiar, normas, reglas claras y

respeto a las jerarquías. Apoyo entre los miembros de la familia como costumbres, estrategias familiares de afrontamiento y eficacia. Práctica de un estilo de crianza, donde el adecuado uso del tiempo libre, la internalización de valores, al amor y el respeto enmarcan el estilo de vida de los hijos. Expectativas positivas de los padres sobre el futuro de los hijos. Responsabilidades compartidas en el hogar. Apoyo de los padres en las actividades escolares de los hijos. La presencia de adultos accesibles, responsables y atentos a las necesidades de niños y jóvenes. Pueden ser padres, tíos, abuelos, maestros u otras personas que muestren empatía, capacidad de escucha y actitud cálida. Además, es importante que expresen su apoyo de manera que favorezca en los niños y jóvenes un sentimiento de seguridad y confianza en sí mismos. La existencia de expectativas altas y apropiadas a su edad, comunicadas de manera consistente, con claridad y firmeza que le proporcionan metas significativas, lo fortalecen y promueven su autonomía, y le ofrecen oportunidades de desarrollo. La apertura de oportunidades de participación los adultos protectores son modelo de competencia social en la solución de problemas, poder proporcionar oportunidades para que los niños y adolescentes participen y en conjunto, aprendan de los errores y contribuyan al bienestar de los otros, como parte de un equipo solidario y participativo. (p. 42)

### **2.1.9 Resiliencia y familia**

El medio familiar en que nace y crece una persona, determina las características culturales, económicas que pueden limitar o favorecer su desarrollo personal y educativo. Para muchos expertos, la familia es un factor significativo en el rendimiento académico de un joven.

La familia se menciona como factor protector o de riesgo relevante en la resiliencia. Según Walsh (como se citó en Salinas, 2019), “El espacio donde se genera la habilidad para enfrentar y sobreponerse a los desafíos vitales disruptivos, implica una adaptación positiva en un contexto de adversidad trascendiendo la victimización, luchar remontando obstáculos y vivir plenamente” (p. 21).

#### **2.1.10 Estrategias familiares para fomentar la resiliencia**

Ausloos (como se citó en Velásquez, 2017):

Señala que estimular y fomentar la expresión del interés y amor dentro del grupo familiar, favorece el conocimiento de las personas y permite identificar vivencias alegres, tristes, laborales, estudiantiles, amorosas, de salud, entre otras. Así mismo, fomentar actividades familiares, capacidad de autocrítica, aceptar los errores y virtudes, la capacidad de escucha y aprendizaje, fomentar confianza en cada uno en situaciones de estrés, reflexionar soluciones, escuchar opiniones y evaluar resultados, fomentar la discusión, escuchar y conocerse, plantear argumentos, defender ideas, debatir creando espacios de habilidades nuevas para la vida; se transforman en estrategias que fomentan resiliencia en el grupo familiar, según lo demostrado en las investigaciones. (p. 45)

#### **2.1.11 Resiliencia y sexualidad**

Rojas (como se citó en Salinas, 2019):

Señala que según investigaciones las mujeres poseen más resiliencia, en todas las etapas de la vida, los hombres, en relación a las mujeres mueren prematuramente por estrés o traumas, debido a que son más impulsivos, menos tolerantes al

sufrimiento y reacios a buscar ayuda profesional. (p. 30)

Saavedra, et al (como se citó en Salinas, 2019):

Demuestra que no existe diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de resiliencia de mujeres y hombres; sin embargo, se describe un perfil resiliente distinto entre ambos sexos, asimismo los niveles de resiliencia no están asociados a los tramos de edad, ya que se obtienen iguales resultados en las diferentes etapas de la vida. (p. 31)

El sexo no es un factor determinante, pero si influyente en el desarrollo de la resiliencia, debido a que según los estereotipos sociales los hombres deben demostrar su masculinidad para no ser considerados débiles, intentando recibir la menor cantidad de apoyo ante situaciones problemáticas dejando de lado sus relaciones interpersonales.

### **2.1.12 Factores de riesgo y factores de protección**

Saavedra y Villalta (2008) plantean que la resiliencia está asociada con factores protectores y factores de riesgo.

Munist et al. (como se citó en Jiménez, 2018):

Señalan que entre los factores protectores se pueden distinguir los externos, que son aquellos que están fuera de la misma persona y que pueden actuar disminuyendo la probabilidad de daño o desajuste social, como, por ejemplo: el contar con una familia que se involucra, el contar con el apoyo de un adulto significativo, o integración social y laboral mientras que los internos, están referido a los mismos atributos con que las personas cuentan, tales como la capacidad de insight, la autoestima, seguridad y confianza de sí mismo, estilos adecuados de comunicación,

empatía, entre otros. Por otro lado, los factores de riesgo se refieren a cualquier característica, ya sea de la propia persona o de su medio externo en la cual se encuentre inmerso, que produce un aumento en la probabilidad de que la persona sufra algún desajuste ya sea psicológico o social que deteriore su salud física o mental y con ello su bienestar psicológico y/o calidad de vida. (p. 44)

## **2.2 Procrastinación**

### **2.2.1 Definición de procrastinación**

Actualmente se han planteado diversas definiciones del término de procrastinación que se ha puesto en auge puesto que se está realizando diversos estudios para evitarlo, a continuación, se hace mención de aquellas que a nuestra consideración son las más destacadas.

Cuzcano y Ruiz (2017) mencionan que:

La procrastinación ocurre cuando uno aplaza sus actividades, usando excusas. Es un fenómeno complejo que se muestra sobre todo en la mala administración del tiempo. Por lo general el procrastinador subestima el tiempo que tiene para realizar una actividad y en ocasiones subestima el tiempo necesario en la culminación de la tarea según sus propios recursos. (p. 26)

Según Balkis y Duru (2009) mencionan que:

La procrastinación es un comportamiento común que se presenta en por gran medida en la vida universitaria, este puede afectar a la persona en sus relaciones sociales debido a los pensamientos de desamparo e ineficacia, pues no le permite la consecución y el desarrollo de la actividad académica. (p. 19)

El término procrastinación proviene del latín procrastinare, que literalmente significa “dejar para mañana”. Según Ferrari et al. (como se citó en Díaz, 2017), “Lo definen como la tendencia a aplazar el inicio y/o finalización de actividades que deben hacerse en un plazo de tiempo determinado, generando en la persona cierto malestar subjetivo” (p. 46).

### **2.2.2 Antecedentes históricos del término de la procrastinación**

Los antecedentes históricos de la procrastinación que actualmente se escucha con más frecuencia, sus inicios se remontan a la antigüedad, se encontró evidencias en la utilización del término de procrastinación de hace referente desde hace 3000 años antes de Cristo, en el mundo antiguo los Egipcios hicieron uso del término para referirse a la “costumbre de evitar las tareas y al estado de postergar necesaria para subsistir” (Steel, 2007, p. 66) hace referencias que el poeta Hesíodo en sus escritos expresa lo perjudicial que era el aplazamiento de una actividad, así mismo en el reino del Rey de Babilonia, Hamurabi, se creó una código sobre la procrastinación en el cual se establecía un tiempo determinado para el cumplimiento de la tarea encomendada y evitar la postergación o dejando para el día siguiente.

Tradicionalmente el término procrastinación es considerada como factores negativos, y que las evidencias que existen donde se ha comprobado que la persona que procrastina sin control o de manera crónica tiende a padecer de ansiedad, evidencia rendimiento bajo, mala gestión del tiempo, entre otros. Sin embargo, en los últimos años estudios recientes han encontrado que el procrastinar se puede asociar positivamente con el rendimiento académico siempre y cuando se cumplan ciertos criterios, estos resultados no se han podido explicar desde la perspectiva negativista de la procrastinación.



Según Steel (2007):

La definición etimológica de la procrastinación proviene del latín *procrastinare*, que significa dilatar la presencia de una actividad de forma voluntaria también deriva de la palabra en griego antiguo *Akrasia*, significa hacer algo en contra del juicio o hacerse daño a uno mismo. La autoconciencia es una pieza fundamental para inferir las consecuencias perjudiciales al sujeto, pues no solo se hace consciente que se está postergando la tarea, sino que hacerlo es una desagradable experiencia y, aun así, las personas lo hacen parte de su vida; entonces, la procrastinación se caracteriza por la falta de regulación de emociones en la gestión de tiempo destinada para una actividad. (p. 65)

### **2.2.3 Modelos teóricos de la procrastinación**

#### **A. Modelo psicodinámico**

Baker (como se citó en Atalaya, 2019) considerada que la teoría psicoanalítica y psicodinámica es la más antigua para explicar el comportamiento, menciona que:

La procrastinación se vincula a la postergación de realizar una tarea y se hace evidente en los primeros años de vida, sin embargo, las primeras etapas juegan un papel importante en el desarrollo de la personalidad e influye en los procesos mentales conscientes e inconscientes de la conducta. (p. 370)

Freud (como se citó en Atalaya, 2019) menciona que:

La postergación de una tarea genera una angustia como una señal de alerta para el yo, lo que provoca que el individuo evite ejecutar la tarea. De este modo según la posición de Freud hace mención de las distintas actividades que presentan un grado de amenaza para el ego y la procrastinación se activaría como ente defensor ante

estas amenazas en el inconsciente, lo que conlleva a la postergación en la realización de las tareas. (p.370)

De igual forma, los teóricos plantean que los progenitores influyen en los rasgos patológicos de los integrantes de la familia que se relaciona con el miedo al fracaso; y el buen rendimiento académico maximizando la frustración y minimizando la autoestima del infante.

Burka y Yuen (como se citó en Ayala, 2019) menciona que:

La procrastinación se da cuando el temor de un niño, al pensar que sus actos tendrán consecuencias desfavorables y por ende el pequeño evitara ser castigado por ello; y así el aumento en la cantidad de tareas escolares, las fechas límite o las responsabilidades en casa, llegan a marcar una diferencia en los niveles de ansiedad de los niños, por lo que terminarían postergando. (p. 4)

Por último, Angarita (como se citó en Ayala, 2019) considerada a:

La procrastinación como el resultado de un estilo de crianza autoritario. Ya que en la adolescencia, se da la idea de que el tiempo pasa muy rápido, con todos los cambios físicos, los que brindan una sensación de que nada puede volver en el tiempo. Así, estas sensaciones, más la tendencia a imaginar sobre el futuro y el miedo a madurar, llevan al adolescente a procrastinar. (p. 4)

## **B. Modelo Motivacional**

Es un modelo que incita al éxito, visto como indicador inmutable del sujeto que cambia un conjunto de comportamientos para lograr el triunfo en diferentes aspectos de su vida; por ende, el sujeto escoge entre dos enfoques: la fe de lograr el triunfo o al temor a no alcanzar el triunfo; lo primero hace hincapié al factor motivacional y lo segundo a la

motivación para evadir un contexto que el sujeto toma como negativo. Cuando prevalece el temor de no cumplir las metas, los sujetos eligen situaciones donde saben que el triunfo está asegurado, dejando de lado aquellas situaciones que son difíciles de alcanzar (Ferrari et al., 1995).

Asimismo, Mc Clelland (citado por Douglas, 2019):

Destaca que el modelo motivacional analizó la variable procrastinación, que permitió identificar dos teorías: La primera es denominada autodeterminación, que implica un sentimiento de libertad al hacer aquello que uno ha decidido llevar a cabo, y está compuesta por la motivación intrínseca y extrínseca; asimismo, existen evidencias que la motivación autodeterminada tiene una relación negativa con la procrastinación académica; es decir, los escolares que se encuentran desmotivados tienen mayor probabilidad de procrastinar frente a los estudiantes motivados, pues los sujetos al implicarse con una actividad de elección personal es más fácil que la resuelvan, ya que han generado un vínculo de logro. La segunda es la teoría de las metas de logro, que en las últimas décadas ha adquirido mayor importancia en el marco teórico, pues las metas de logro pueden definirse como un comportamiento dinámico orientado a una competencia basada en la activación, cariño, desarrollo de funciones cognitivas y el compromiso de un comportamiento asertivo para ejecutar sus tareas. Esta teoría reafirma que la procrastinación dispone de características autolimitantes en las personas. (p. 184)

### **C. Modelo Conductual**

La procrastinación para los teóricos conductistas como Skinner (como se citó en Skinner y Belmont, 1993) proponen que cuando:

Una persona realiza un acto que se repite y por efectos recibe una recompensa; por tanto, la procrastinación es la práctica que hace el sujeto al realizar tareas que impliquen satisfacción a corto plazo; por tal, los estudiantes dejan de realizar sus actividades académicas porque implica recompensa a largo plazo, a su vez este comportamiento postergador es reforzado implícitamente obtenido “premios” en breve tiempo, el enfoque afirma que la procrastinación es dejar las actividades que son poco relevantes para más tarde. (p. 160)

Las experiencias previas aprendidas por el individuo desde la infancia se van fortaleciendo a través del tiempo con las constantes recompensas recibidas, es decir, las experiencias previas de los individuos son aprendidas desde la infancia, y se fortalecen a lo largo del tiempo, ya que han sido condicionadas para ser culminadas o dejar la actividad y hacer otra en la cual se encuentre una recompensa a corto plazo provocando retrasos en desarrollar una tarea determinada, esto conlleva a retrasar los esfuerzos de desarrollar una tarea (Carranza y Ramírez, 2013). A partir de esto, se entiende que los procrastinadores son aquellas personas que se encuentran acostumbrados a postergar una labor que requiere de tiempo, el cual provoca malestar; por otra actividad que tenga una recompensa inmediata.

#### **D. Modelo Cognitivo**

Esta teoría señala que los procrastinadores son los que tienen un procesamiento de información disfuncional, y que constantemente reflexionan sobre su comportamiento de retrasar sus actividades, por lo que tienen pensamientos desadaptativos, el cual presenta una implicancia negativa de imposibilidad y temor al rechazo social al momento de hacer una tarea. (Wolters, 2003)

Así mismo, Wolters (como se citó en Douglas, 2019) menciona que:

Las personas presentan un pensamiento obsesivo al no cumplir con sus tareas propuestas y muestran un pésimo desarrollo en sus deberes, pues tienen obstáculos para organizar su tiempo, es por ellos que con frecuencia no culminan con lo que se proponen. (p. 40)

Así que, Albert Ellis, en su teoría de la terapia racional emotiva, propuso el modelo ABC para complementar el estudio de la procrastinación. El fundamento principal de este modelo es el contenido y la forma de pensar de la persona; es decir, la manera de interpretar circunstancias y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, las demás personas y el mundo en general.

De igual manera , Albert Ellis (1999) en su teoría de la terapia racional emotiva, da a conocer el modelo ABC que consiste en la manera cómo uno interpreta el contenido y la forma es decir, la manera de interpretar circunstancias y las creencias que ha desarrollado sobre los demás y sobre sí mismo y el mundo en general, es por ello que establece que A representa un acontecimiento activo, el cual puede ser real o imaginado, B constituye las interpretaciones o creencias respecto a ese evento, y C las consecuencias fue así como aportó con su modelo.

Por otro lado, Ellis y Knaus (2002) postularon a desarrollar la teoría Racional Emotiva Conductual, donde se explican estas disonancias emotivas que se despliegan por creencias irracionales que posee una persona sobre su condición de vida; lo cual, ocasiona malestar a nivel cognitivo, conductual y emocional; asimismo, ambos autores coinciden que la procrastinación se inicia al creer que es imposible desarrollar alguna actividad y presentar poca tolerancia a la frustración para resolverla.

Este enfoque cognitivo-conductual es considerado uno de los modelos precisos para

explicar el comportamiento y la procrastinación; además, se encontraron los siguientes pasos que parecen ser inevitables para los procrastinadores:

- a) Quien desea realizar una actividad.
- b) Decidir realizarlas.
- c) Demorar innecesariamente.
- d) Considera la desventaja.
- e) Continúa posponiendo las actividades
- f) Se cuestiona a si mismo por procrastinador.
- g) Continúa postergando.
- h) Completa tareas en el último minuto.
- i) Se siente molesto, por su retraso innecesario.
- j) Se asegura de no postergar de nuevo.
- k) Poco después, vuelve a procrastinar. Durante este proceso, el individuo experimenta sentimientos desagradables como, ansiedad, depresión y desesperación acompañados de baja autoestima y sentimientos de incapacidad.

#### **2.2.4 Tipos de procrastinación**

Mediante la literatura se distinguen dos tipos conceptuales relacionados a la procrastinación general y académica, que se desarrollará.

##### **2.2.4.1. Procrastinación general**

Ferrari et al. (1995) es la acción de postergar una actividad que considera irrelevante y de poco interés que provoca malestar subjetivo, este tipo de

procrastinación por lo general de establecer relaciones sociales que el enfoque a sus tareas académicas. De esta manera, el procrastinador es aquel que sabe lo que quiere hacer, pero que en realidad no lo hace, y demora en realizar las tareas que deben ser completadas en un periodo de tiempo.

#### **2.2.4.2 Procrastinación académica**

Ellis y Knaus (como se citó en Steel, 2007), “Definen a la procrastinación académica como un bajo rendimiento académico y deserción escolar” (p. 69). Además, Rothblum et al., 1986) mencionan que la procrastinación académica implica un alto nivel de ansiedad debido a la persistente demora en las tareas académicas; mientras que Johnson y Bloom (como se citó en Balkis y Duru, 2009), “Presentan dos diferentes líneas de investigación para definir a la procrastinación, una de ellas es la responsabilidad en el cumplimiento de tareas y la otra relacionada a las características de su personalidad” (p. 20).

Ferrari et al. (como se citó en Quant y Sánchez, 2012), “Explican que la procrastinación académica es la demora voluntaria para realizar las responsabilidades académicas, a pesar que la intención de los estudiantes fue de realizar una actividad académica dentro del plazo establecido” (p. 53).

Por otra parte, Quant y Sánchez (2012), “Manifiestan que en el área educativa las personas dejan de hacer sus actividades académicas cuando la fecha de entrega está muy cerca, de igual forma suelen realizar muy pocas actividades y evitan asumir responsabilidades en el trabajo de grupo” (p. 52). En ese sentido el estudiante tiene la idea errónea sobre que la presión impulsa un desarrollo óptimo en sus trabajos.

Rothblum et al. (como se citó en Álvarez, 2010), hacen mención que la procrastinación académica es “La tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica, y siempre o casi siempre experimentar ansiedad asociada a la procrastinación”. Asimismo, los procrastinadores evidencian una alta posibilidad de estar fuera de fecha en sus tareas (p. 163).

Según Sánchez (como se citó en Valle, 2010), “Hace mención que existen diferentes factores que causan la procrastinación académica, destacando las 3 principales consideradas según el autor: la desmotivación, ausencia de conocimientos y la estructura a la hora de realizar una tarea” p. 28).

- a) **Desmotivación.** Es la postergación de las tareas académicas por la falta de motivación las cuales son:

*Expectativa:* Es considerada como la expectativa de éxito en la realización de una tarea determinada que se considera como fácil o difícil.

*Valoración:* El valor que representa una tarea o actividad al realizarla.

*Impulsividad:* La emoción que causa en la persona al iniciar una actividad.

*Demora de la satisfacción:* El tiempo que demora en obtener el beneficio al realizar la tarea.

- b) **Desconocimiento** La falta de conocimiento teórico en el procedimiento de la actividad académica lo que impide la culminación de la tarea en el tiempo establecido. aceptarla ayuda a combatirlo y cambiar estos malos hábitos.
- c) **Falta de estructura.** Es la falta de metodología o estrategias de trabajo, mala gestión del tiempo, desconocimiento de herramientas para poder ejecutar las tareas designadas, por lo que el éxito de la realización se hace más distante.



Así mismo Natividad (2014) sostienen que las causas que generan la procrastinación académica son:

- Ansiedad; es la tensión causada por una serie de estímulos, que causan peligro o situaciones difíciles de manejar.
- Déficit de autocontrol; representa dificultades para mantener el dominio y control de sí mismo (conductas, emociones y pensamientos).
- Falta de autonomía en la realización de la actividad; incapacidad para tomar decisiones según su criterio, con independencia de las opiniones, al momento de actuar
- Incapacidad para gestionar el tiempo personal; falta de capacidad para realizar sus actividades, tareas, responsabilidades y cumplir sus propósitos en los tiempos establecidos.
- Baja autoestima y bajo sentimientos de valía; es la valoración negativa que tienen los individuos de sí mismos.
- Dificultades para proyectarse al futuro; carencia de objetivos, metas o proyectos, lo que genera un estado de incertidumbre en el individuo.
- Modelos de referencia inadecuados; es decir padres, hermanos o adultos que tienen hábitos procrastinadores, los mismos que son asumidos por los estudiantes como normales.

### **2.2.5 Ciclo de la procrastinación**

Para Burka y Yuen (citado por Bastidas, 2017) establecen que los procrastinadores presentan una sensación emocional inestable al instante de sentir

una sensación de pérdida de control de sobre su comportamiento, donde la frecuencia de repetición es muy probable, estableciendo así un ciclo, que se describe a continuación.

**Paso 1: “Esta vez empezaré con tiempo”**

Es cuando la persona toma la decisión de realizar una tarea que fue dejada, pero al transcurrir el tiempo no es capaz de retomar la actividad por excusas que causan la continua postergación, guardando la esperanza que en un tiempo no lejano lo empezará, sin embargo, continúa transcurriendo el tiempo.

**Paso 2: “Tengo que empezar pronto”**

La persona confía que pronto dará inicio a la tarea, pero en el momento de iniciarla siente un malestar psicológico creyendo que “aún estoy a tiempo, no me debo de desesperar”, guardando la esperanza que pronto dará inicio, sin embargo, el tiempo transcurre.

**Paso 3: “¿Qué pasa si no empiezo?”**

Aquí el malestar psicológico aumenta al transcurrir el tiempo, por lo que se van movilizand ideas catastróficas con respecto a las consecuencias que la postergación le traerá, generando pensamientos que rumian una y otra vez.

**Paso 4: “Todavía tengo tiempo”**

La idea ilógica de que aún tiene tiempo límite para decir que todo está acabado, lo lleva a albergar la esperanza que realizará la actividad dentro del tiempo establecido.

### **Paso 5: “A mí me sucede algo”**

Se autocuestiona acerca de la posibilidad para iniciar a realizar sus tareas, afectando a su autoconcepto, que lo lleva a generar pensamientos de minusvalía y rechazo así mismo.

### **Paso 6: “Realizar o no lo asignado”**

La persona siente conflicto a la hora de realizar o no el conflicto la tarea cuando decide, intenta apurarse para presentar lo solicitado

### **Paso 7: “Nunca volveré a procrastinar”**

La persona que procrastina por la mala experiencia que ha experimentado advierte que no volverá a pasar por lo mismo.

## **2.2.6 Alternativas de solución para la procrastinación:**

- **Establecer metas:** Las metas establecidas generan éxitos eficaces, se llega a ellas estableciendo metas específicas, globales y temporalmente realistas.
- **Tomar decisiones y comunicarlas.** Las decisiones formales y explícitas que se toma ayudan a someter al sistema límbico: es por ello que la parte planificadora de nuestro cerebro se impone así a la impulsiva. La responsabilidad es más difícil de ejecutar cuando hay una resolución solemne y pública.
- **Apoyarse en rutinas positivas para automatizar el trabajo y alejar tentaciones:** Las rutinas son apoyos en los objetivos a largo plazo, automatizar el trabajo, alejan distractores. Por lo general el

procrastinador suele rendirse siempre que se acostumbre a las rutinas. Impide que se conviertan en reglas.

- **Romper la barrera del minuto 1:** Una de las barreras que se debe romper es el minuto anterior a comenzar la tarea. Esa es la gran dificultad, si se llega a superar esa dificultad inicial, resultará más llevadero y se habrá evitado el mayor riesgo de procrastinación.
- **Evitar las tentaciones para evitar los peligros:** Las tentaciones provocan la demora de la satisfacción y reduce su poder motivador. Siempre es bueno interponer obstáculos entre el trabajo y la tentación.
- **Anotar ideas para expulsarlas de la mente:** falta de voluntad en la eliminación de pensamientos que causan distracción (si nos obligamos a no pensar en algo, probablemente acabemos pensando en ello más aún), lo que nos lleva a asumir una lista de notas, que los echan de la mente y evita que se nos queden flotando.
- **Buscar la cara agradable de lo desagradable:** Una forma es manipulando nuestra mente y asociarlas con tareas que nos resulten agradables y eleven nuestra motivación para continuar realizando aquellas que nos resulte complicadas, mediante la autoprestación, autohalago potenciarán la satisfacción.
- **Visualizar los logros deseados para vivirlos por anticipado:** Recreación es una forma de que nuestra psique genere una especie de logro imaginario, al visualizar los resultados de manera optimista hará que se cumpla, disminuyendo las posibilidades de fallo o retraso.

- **Evitar los argumentos autoabsolutorios o autopermisivos:** Si consideramos que se tiene el tiempo suficiente y nos decimos “no pasara nada por un día que me retrase, tengo tiempo”; “me distraeré con mis redes, pero solo cinco minutos”; “ya empiezo mañana, que es sábado”, estas actitudes solo dilatan el tiempo y habrá un cambio correcto es por ello que se debe evitar tales actitudes.
- **Combatir el aburrimiento:** El aburrimiento es la uno de las principales causas de la procrastinación. Hay pautas para inflar artificialmente el interés de las tareas, cambiando la manera de abordarlas, recortando los tiempos de las tareas parciales como en una autocompetición, conectando mentalmente la tarea pequeña en un todo mucho más importante. Enganchar las tareas en otras de superior rango y de mayor importancia es eficaz.

### 2.3. Educación virtual

La educación virtual es una de las plataformas más reciente asociada al uso de la tecnología de la comunicación e información para la creación de la enseñanza - aprendizaje. Suele ser percibida como un sistema de aprendizaje innovador, basado en la red online, que ha roto con las brechas de tiempo y de espacio que suponen la educación presencial (Lobón y Cisneros, 2020). Así mismo, el contexto de postergación de clases presenciales obligó a las instituciones de educación básica como superior a implementar la educación virtual de una manera acelerada. Aun así, ciertas instituciones y universitarios se han visto beneficiados con el acortamiento de las brechas, de naturaleza social y digital. Chaves

(2017) dice que, en la denominada sociedad del conocimiento, la educación tradicional todavía presenta deficiencias en lo referente a la implementación de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) al alcance y calidad de los mismos. Postulados como el anterior son precisos en tiempos de pandemia, donde dichas deficiencias se acentúan.

### **2.3.1. Teorías de aprendizaje y entornos virtuales**

**La teoría Gestalt:** Estudia la percepción y su influencia en el aprendizaje. El diseño visual de materiales de instrucción para utilizar en la red debe basarse en principios o leyes de la percepción como el contraste figura-fondo, la sencillez, la proximidad, la similaridad, la simetría, y el cierre.

**La teoría Cognitiva:** Según Álvarez (2002) menciona que la teoría se basa en diversos enfoques, métodos, y estrategias de esta corriente teórica como los mapas mentales, las actividades de desarrollo conceptual, el uso de medios para la motivación, y la activación de esquemas previos, pueden orientar y apoyar de manera significativa el diseño de materiales de instrucción en la Red.

**El constructivismo:** Según Álvarez (2002) el diseño de actividades de enseñanza en la Red puede orientarse a la luz de varios principios de esta corriente tales como: el papel activo del alumno en la construcción de significado, la importancia de la interacción social en el aprendizaje, la solución de problemas en contextos auténticos o reales. Cada individuo posee una estructura mental única a partir de la cual construye significados interactuando con la realidad. Una clase virtual puede incluir actividades que exijan a los alumnos crear sus propios esquemas, mapas, redes u otros organizadores gráficos. Así asumen con libertad y responsabilidad la tarea de comprender un tópico, y generan un

modelo o estructura externa que refleja sus conceptualizaciones internas de un tema.

### **2.3.2. La efectividad de la enseñanza virtual**

La pregunta de si la enseñanza virtual es tan efectiva como la enseñanza presencial para el logro de resultados de aprendizaje, continuará siendo objeto de debates e investigaciones durante mucho tiempo. En un reporte sobre el tema Phipps y Merisotis (1999) señalan que los estudios realizados pueden agruparse en tres categorías: los que contrastan resultados alcanzados por los estudiantes, los que comparan las actitudes de los estudiantes frente al aprendizaje a través de estos medios, y los que evalúan el nivel de satisfacción de los alumnos con la enseñanza virtual. Por ejemplo, en una investigación realizada por Shutte (1996), los estudiantes de un curso sobre estadística social se asignaron aleatoriamente a una clase virtual y a una clase presencial.

Los contenidos de las clases y de los exámenes fueron comparables para ambos grupos. Se encontró que los estudiantes de la clase virtual obtuvieron mejores resultados en las pruebas. El investigador concluye que las diferencias en el desempeño pueden atribuirse a una mejor capacidad de los estudiantes para colaborar entre ellos cuando trabajan en línea. En efecto, se observó que los estudiantes con un mejor desempeño en ambos grupos también evidenciaron una mayor interacción con sus compañeros. Shutte (como se citó en Sangra, 2005), “Señala que este factor colaboración es una variable clave que debe controlarse cuidadosamente en futuros estudios” (p. 222).

### **2.3.3. El futuro de la educación virtual**

Álvarez (2002), “Se pueden identificar cuatro factores que juegan un papel crucial en el futuro de la educación virtual: la investigación sobre su efectividad, los avances tecnológicos, los costos y la competencia del mercado, y la respuesta a las influencias del mercado” (p. 13).

Los resultados que vayan arrojando las investigaciones sobre la eficacia de los cursos virtuales como medio de enseñanza y aprendizaje determinarán su lugar y vigencia en el porvenir. A pesar de la inmensa acogida que ha tenido en el mundo la enseñanza en línea, sus ventajas no han sido constatadas de manera concluyente.

A medida que la enseñanza virtual vaya penetrando la educación superior, las universidades se verán obligadas a introducir reformas que les permitan sobrevivir en un mercado global, tales como: disminuir su planta de docentes, reducir su infraestructura física, disminuir los costos de la investigación y cobrar muchos servicios de apoyo, eliminar la estabilidad de los docentes, y evaluar su desempeño con criterios económicos. Estas fuerzas podrían alejar la educación superior de sus más caros ideales de democracia, formación liberal e investigación (Miller y Miller, 2000).

Las mejores teorías y estrategias, modelos o prácticas de enseñanza virtual no han sido aún definidas. Una alta demanda y un conocimiento limitado han generado métodos sin mayor fundamento teórico y de valor cuestionable. Sólo a través de estudios bien diseñados, que incorporen preguntas significativas de investigación y metodologías rigurosas, será posible lograr diseños de instrucción óptimos. Los diseñadores de cursos virtuales deben mantenerse al tanto de las investigaciones sobre la eficacia de los enfoques



teóricos y los modelos de enseñanza.

#### **2.3.4. Rol del estudiante y del profesor en una educación virtual**

El estado de emergencia ha obligado tanto a los docentes como a los alumnos a adaptarse a una educación 100% virtualizada. Lo que conlleva a un cambio en las estrategias de aprendizaje y enseñanza y la redefinición de sus roles.

En el caso de los profesores, diversos autores ya han identificado, e incluso utilizado, un nuevo vocabulario que reemplaza la palabra “profesor” por “tutor” para definir al docente en aulas virtuales (Silva, 2010). El término implica una transformación en la metodología y rol que tradicionalmente desempeñan los profesores. En este cambio, el profesor deja de ser la principal o única fuente de información confiable, pues los estudiantes tienen en la actualidad infinidad de fuentes de esta, para ser un orientador del estudiante, quien construye sus conocimientos en conjunto con este (Bolívar y Dávila, 2016). Ello implica, como estamos de acuerdo, un adecuado conocimiento y manejo de las TIC y demás instrumentos tecnológicos para una buena orientación de los estudiantes (Coll, 2008). Alonso y Blázquez (2016) resumen las funciones del docente virtual en función docente, elaborando materiales didácticos, función de orientación, desempeñando estrategias basadas en la empatía y comprensión que faciliten el aprendizaje, y función técnica, conociendo los conceptos básicos para la utilización de TIC.

Tomando en cuenta el contexto actual que por sí mismo afecta la salud mental de las personas, es importante que el docente enseñe teniendo en cuenta la función de orientación mencionada por los autores, con empatía y entusiasmo a los

alumnos. Ello, pues, ahora más que nunca, es imperante una educación desde la ética de la vida que forme posturas responsables para el desarrollo de una sociedad más justa (Novoa y Pirela, 2020, p. 23)

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Método de la investigación**

El enfoque es cuantitativo en donde no se construye ninguna situación, sino que se observa situaciones ya existentes en este caso la correlación entre la resiliencia y procrastinación, para lo cual se recolectarán datos, en base a la medición numérica del análisis estadístico. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010)

Según Bernal (2010):

El método cuantitativo se fundamenta en la medición de las variables, lo cual supone derivar de un marco conceptual relativo al tema de estudio, una serie de postulados que expresen relaciones entre las variables estudiadas de forma deductiva; este método tiende a generalizar los resultados (p. 60).

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

La investigación es de tipo descriptivo correlacional porque está orientado a describir determinados fenómenos, datos de una realidad a través del grado de relación de dos variables y es de diseño no experimental porque no hay manipulación de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

Según Yuni y Urbano (2014), “Esta investigación es descriptiva porque en ella se detalla las características de las variables ya conocidas; se miden con mayor precisión las variables que caracterizan el fenómeno” (pp. 15-16).

De acuerdo a Bernal (2010), “la investigación correlacional tiene como fin mostrar la relación entre variables. Uno de los principales aspectos es examinar la relación entre los resultados de las variables, pero no explicar la relación causal entre las variables” (p. 114).

### **3.3. Población y Muestra**

La población para el estudio estuvo conformada por 1200 estudiantes de un Instituto Superior Privado. Según Achaerandio (2010), “En los estudios descriptivos no se abarca a toda la población, sino a una muestra representativa; para ello se utilizan las técnicas de recogida de datos” (p. 25).

La muestra estuvo conformada por 290 estudiantes de educación superior de la carrera de fisioterapia y rehabilitación. Seleccionada la misma mediante un muestreo no probabilístico intencional el cual tendrá los siguientes criterios.

### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes que estudien la carrera de Fisioterapia y rehabilitación del Instituto Superior Privado.
- Estudiantes que cursen entre el primer y sexto semestre de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación.
- Estudiantes que comprendan las edades de 18 años en adelante.
- Estudiantes que asisten a clases con regularidad.

### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no estén en la carrera de Fisioterapia y rehabilitación del Instituto Superior Privado.
- Estudiantes menores de 18 años de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación.
- Estudiantes que no estén matriculados en la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior Privado.
- Estudiantes que tienen niveles elevados de ausentismo académico.
- Estudiantes que no deseen participar en la investigación.

**Tabla 2**

*Distribución de la muestra*

	Hombres	Mujeres
Primer semestre	19	40
Segundo semestre	29	67
Tercer semestre	20	35
Cuarto semestre	14	55
Quinto semestre	6	31
Sexto semestre	7	21

### **3.4. Técnicas e instrumentos**

Según Yuni y Urbano (2014):

Los cuestionarios por correo son autoadministrados que se envían por sistemas electrónicos; además los participantes en el estudio, contestan las preguntas del cuestionario; de igual manera, el investigador interviene en la presentación del cuestionario para finalmente recuperarlo de los informantes; las encuestas por internet se entregan para que los participantes lo llenen en sus en sus domicilios durante sus tiempos libres. (p. 66)

### 3.4.1. Escala de Resiliencia de Connor Davidson (CD-RISC)

- **Nombre completo del instrumento:** Escala de Resiliencia de Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC).
- **Autor:** K. M. Connor y J. R. Davidson (2003)
- **Adaptado en el Perú:** Valenzuela Arrollo Jessica Vanessa, adaptada en pacientes diabéticos en un hospital del distrito del Cercado de Lima, 2017.
- **Objetivo de la prueba:** Identificar conductas resilientes, de manera temprana
- **Tipo de instrumento:** Escala tipo Likert.
- **Ámbito de Aplicación:** Adolescentes y adultos
- **Administración:** Individual o colectiva.
- **Duración:** aproximadamente 20 minutos.
- **Descripción:** La Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC), consta de 25 ítems con 5 factores:

Factor 1: Tenacidad-autoeficacia-persistencia. Es la convicción que tiene una persona al saber que está en la capacidad para enfrentar cualquier situación, aunque esta sea repentina puede buscar y encontrar soluciones.

Factor 2: Control bajo presión. Se refiere a la confianza en la intuición, la tolerancia del afecto negativo y los efectos de fortalecimiento del estrés, teniendo la capacidad para aceptar o sobrellevar los acontecimientos con expectativas positivas sobre las acciones de uno mismo.

Factor 3: Adaptabilidad y redes de apoyo. Se refiere a la tolerancia al cambio, a la habilidad para ser flexibles y adecuarse a nuevas situaciones, además, a la posibilidad de entablar relaciones con otras personas quienes brindan apoyo, confianza y permiten el

crecimiento personal.

Factor 4: Control y propósito. Es la capacidad que se posee para impulsar el bienestar hacia sí mismo, tomando las decisiones que mejor los dirigen hacia las metas que se han trazado en la vida.

Factor 5: Espiritualidad. Se consideran los beneficios que una persona posee al tener una vida espiritual.

***Administración:***

Se trata de una escala autoaplicable de 25 ítems, aunque en caso necesario, un ayudante puede leer cada instrucción al sujeto y registrar la respuesta. El sujeto está dirigido a responder a cada declaración con respecto al mes anterior, en caso de que una situación particular no haya surgido en ese tiempo, entonces la respuesta debe ser determinada por la forma en que la persona piensa que habría reaccionado.

***Calificación e interpretación:***

La puntuación de la escala se basa en la suma total de todos los artículos, cada uno de los cuales se puntúa de 0-4. Por el CD-RISC-25, la gama es, por tanto, de 0 a 100, con una puntuación más alta que refleja una mayor capacidad de resiliencia. No se recomiendan otros métodos de puntuación tales como las subescalas definidas por el análisis factorial, o cualquier otro tipo de subescalas derivadas, ni la adopción de un rango de puntuación 1-5 para cada artículo, como se ha informado en algunas publicaciones. Tampoco apoyamos el uso de escalas "parciales", como los elementos que han sido determinados por el análisis factorial u otra técnica estadística para producir una versión aparentemente "más pura" del CD-RISC.



**Validez:**

Fue validada el año 2015, por estudiantes de la UNSA-Arequipa con la investigación titulada “Resiliencia en internos de medicina del Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza durante la primera rotación académica del año 2015”.

En la validez convergente, los puntajes de resiliencia correlacionaron positivamente (Pearson  $r = 0.83$ ,  $P < .0001$ ) con la medida de resistencia de Koshaba en los 30 pacientes psiquiátricos ambulatorios. Asimismo, se obtuvo una correlación negativa entre resiliencia y estrés percibido (Pearson  $r = -0.76$ ,  $P < .0001$ ), indicando que a mayor resiliencia corresponde menor estrés percibido; de similar manera fue con la Escala de Vulnerabilidad al estrés de Sheehan en 591 sujetos de muestras mezcladas (Spearman  $r = -0.32$ ,  $P < .0001$ ), y correlación negativa con la escala de incapacidad de Sheehan en pacientes psiquiátricos (Pearson  $r = -0.62$ ,  $P < .0001$ ).

**Confiabilidad:**

El coeficiente de confiabilidad por el método de consistencia interna por Alfa de Cronbach fue de 0.89 para la escala total, con la muestra de 577 personas con población en general, y la correlación ítem-test fue de 0.30 a 0.70. La confiabilidad de test-retest se dio en 24 sujetos que tenían trastorno generalizado de ansiedad y pacientes con estrés post traumático, los cuales no tuvieron cambios clínicos entre la primera y segunda evaluación, con una alta correlación de 0.87 entre ambas evaluaciones.  
(ver anexo A).

### 3.4.2. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

- **Nombre completo del instrumento:** Escala de Procrastinación Académica (EPA).
- **Autora:** Deborah Ann Busko (1998).
- **Adaptado en el Perú:** Oscar Ricardo Álvarez Blas (2010)
- **Objetivo de la prueba:** Medir los niveles de procrastinación académica en estudiantes de pregrado.
- **Tipo de instrumento:** Escala tipo Likert.
- **Ámbito de Aplicación:** Estudiantes universitarios.
- **Aplicación:** Individual o colectiva.
- **Duración:** entre 7 -10 minutos aproximadamente.
- **Corrección:** Manual y computarizada.
- **Materiales:** Manual de aplicación, cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta que presentan 5 opciones: Siempre(S), Casi siempre (CS), A veces (A), Pocas veces (CN) y Nunca (N).

#### *Descripción:*

Fue desarrollada por Busko (1998) para estudiar las causas y las consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación en alumnos de pregrado de la universidad de Gueph (Canadá) y fue adaptada en Lima por Álvarez (2010) como parte de su investigación acerca de la procrastinación general y académica en una muestra de 235 estudiantes de secundaria de Lima metropolitana, donde los resultados del análisis psicométrico de la escala de procrastinación general permitieron apreciar que los ítems fluctúan entre 0.26 (ítem 4) y 0.65 (ítem 8), los cuales son estadísticamente significativos, y superan el criterio de ser

mayores de 0.20), con lo cual se concluyó que todos los ítems son aceptados (Álvarez, 2010). Es de estructura bifactorial contando con dos dimensiones: Autorregulación académica y Postergación de actividades.

- *Postergación de actividades:* Esta dimensión mide el grado en que los estudiantes postergan sus actividades académicas y las reemplazan por otras actividades más placenteras. Natividad (2014) menciona que es un hábito negativo que influye en que los estudiantes tengan un desempeño inadecuado y no alcancen sus metas. Es decir, los estudiantes con niveles bajos de procrastinación suelen obtener un mejor desempeño en cuanto a sus tareas académicas.
- *Autorregulación académica:* En esta dimensión los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos. Es un proceso que conduce al cumplimiento de metas y objetivos en el ámbito académico, respondiendo a las exigencias y características del entorno de forma adecuada. Es decir, que los estudiantes con niveles bajos en procrastinación presentan altos niveles de autorregulación.

#### ***Normas de corrección y calificación:***

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

#### ***Escala total:***

Se obtuvo mediante la suma de todos los ítems del instrumento. PD (EPA): Ítem 1 + ítem 2 + ítem 3 + ítem 4 + ítem 5 + ítem 6 + ítem 7 + ítem 8 + ítem 9 + ítem 10 + ítem

11 + ítem 12 + ítem 13 + ítem 14 + ítem 15 + ítem 16. Donde el puntaje mínimo será 16 puntos y el máximo será 80 puntos.

**Dimensión autorregulación académica:** Se obtuvo mediante la suma de 9 ítems del instrumento. PD (AA): ítem 2 + ítem 5 + ítem 6 + ítem 7 + ítem 10 + ítem 11 + ítem 12 + ítem 13 + ítem 14. Donde el puntaje mínimo será 9 puntos y el máximo será 45 puntos

Dimensión postergación de actividades: se obtiene mediante la suma de 7 ítems del instrumento. PI (PA): ítem 1 + ítem 3 + ítem 4 + ítem 8 + ítem 9 + ítem 15 + ítem 16. Donde el puntaje mínimo será 7 puntos y el máximo será 35 puntos.

**Dimensión postergación de actividades:** Se obtuvo mediante la suma de 7 ítems del instrumento. PI (PA): ítem 1 + ítem 3 + ítem 4 + ítem 8 + ítem 9 + ítem 15 + ítem 16. Donde el puntaje mínimo será 7 puntos y el máximo será 35 puntos.

### ***Validez:***

Para obtener evidencias de validez se realizó un análisis factorial exploratorio, permitiendo observar que la medida de adecuación del muestreo de Kaiser - Meyer - Olkin alcanza un valor de 0.80, lo cual indica que las variables tienen un adecuado potencial explicativo. El test de esfericidad de Bartlett alcanza un valor que es significativo ( $\chi^2 = 701.95$   $p < .05$ ) lo cual indica que las correlaciones entre los ítems del instrumento son lo suficientemente elevados como para continuar con el análisis factorial. El análisis a través del método de los componentes principales indica que existe un solo factor que permite explicar el 23,89% de la varianza total. Los resultados permiten concluir que la escala presenta validez de constructo.

### ***Confiabilidad:***

En el caso de la confiabilidad se obtuvo que el coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach que asciende a 0.816, lo que permitió concluir que la escala de procrastinación general presenta confiabilidad. Los resultados del análisis psicométrico permiten apreciar que los ítems fluctúan entre 0.31 (ítem 7) y 0.54 (ítem 9), los cuales son estadísticamente significativos y superan el criterio de ser mayores de 0.20 (Kline, 1995), por lo que todos los ítems son aceptados.

(ver anexo B)

### **Procedimientos**

De acuerdo con Yuni y Urbano (2014), “El propósito de la elaboración del diseño de investigación es elaborar un plan secuencial que organiza el trabajo de campo que consiste en la medición de los fenómenos empíricos, en los contextos naturales” (p. 10).

Primero, se realizaron los permisos necesarios a través de una carta dirigida hacia la directora del Instituto Superior Privado, en la cual se adjuntó el estudio piloto y el pedido de evaluar a los estudiantes de I, II, III, IV, V y VI semestre de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación.

Segundo, se procederá a la aplicación del instrumento de evaluación de manera virtual, se hará la explicación acerca del llenado de las escalas, para después entregar a cada estudiante: el consentimiento informado, la escala de procrastinación académica (EPA) y Escala de Resiliencia de Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

Tercero, se procedió a realizar una base de datos codificado para mantener la confidencialidad de los participantes. Se elaborará una hoja de cálculo en un programa de

dominio público y se transcribió los datos obtenidos de las variables de estudio (resultados obtenidos de la escala de procrastinación académica EPA y Escala de Resiliencia de Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

Cuarto, una vez recolectados los datos, se procedió a calificar e interpretar los datos con el paquete estadístico SPSS v 2010, con el fin de establecer las correlaciones estadísticamente significativas entre las dos variables mencionadas.

Finalmente, obtenidos los resultados se elaborará un informe correspondiente a la institución que participó de la presente investigación.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS**

#### **Análisis e interpretación de datos**

A continuación, se manifiestan los análisis realizados sobre la información expedida de la muestra, que incluyen la relación entre la resiliencia y procrastinación ante las clases virtuales en estudiantes educación superior de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación.

Para presentar los resultados, estos se darán a conocer a través de frecuencias según los objetivos planteados en la investigación, ello con la finalidad de su mejor comprensión.

Para la prueba de hipótesis, se aplicará la prueba estadística  $r$  de Pearson, pues esta prueba permite establecer relación (positiva o negativa) entre variables, es necesario indicar que la mencionada prueba tiene las características de ser paramétrica, por tanto, será necesario averiguar si los datos se comportan o están en una distribución normal, para ello se tomará en cuenta la Asimetría y Curtosis y el Teorema Central del Límite.

#### 4.1 Resultados de la muestra sociodemográfica

**Tabla 3**

*Características de la muestra*

Variable	<i>f</i>	%
<i>Sexo</i>		
Mujeres	228	78.6
Hombres	62	21.4
<i>Edad</i>		
<i>M</i>	23.4	
<i>DE</i>	5.8	
<i>Mdn</i>	22.0	
<i>Min</i>	18	
<i>Max</i>	46	
<i>Lugar residencia</i>		
<i>Arequipa</i>	247	85.2
<i>Fuera de Arequipa</i>	25	8.6
<i>Provincia</i>	18	6.2
<i>Ocupación o Trabajo</i>		
<i>Sí</i>	125	43.1
<i>No</i>	165	56.9
Total	290	100

*Nota:* *M*: Media; *DE*: Desviación estándar; *Mdn*: Mediana; *Min*: edad mínima; *Max*: edad máxima.



*Nota.* La tabla refleja las características de los participantes. En cuanto al sexo, el 78,6% son mujeres, por su parte, el 21,4% son hombres; por tal motivo se puede señalar que la mayoría de participantes pertenecen al sexo femenino.

Con respecto a la edad, estas son entre los 18 a 46 años, obteniéndose una media de 23,4 que es la edad representativa de la muestra, se ha obtenido una desviación estándar de 5,8 que significa que la distribución de las edades está dispersa, asimismo se obtiene una mediana de 22 lo cual indica que el 50% de sujetos de la muestra son menores los 22 años y el otro 50% son mayores a esta edad.

En cuanto al lugar de residencia, se puede observar que, 85,2% residen en la ciudad de Arequipa; el 8,6% son de afuera de Arequipa y por último, 6,2% son de provincia.

Por último, en cuanto a su actividad laboral, el 43,1% señalan que tienen una actividad laboral u ocupación en la actualidad, por su parte, 56,9% indican que no tienen trabajo. Por tal motivo se afirma que la mayoría no labora en la actualidad.

## 4.2 Resultados de las variables de estudio

**Tabla 4**

*Nivel de resiliencia*

Dimensiones	Competencia personal y tenacidad		Aceptación positiva del cambio		Control		Influencias espirituales		Resiliencia	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy bajo	64	22.1	63	21.7	73	25.2	0	0.0	62	21.4
Bajo	81	27.9	60	20.7	53	18.3	61	21.0	58	20.0
Promedio	46	15.9	56	19.3	68	23.4	117	40.3	57	19.7
Alto	63	21.7	57	19.7	44	15.2	85	29.3	56	19.3
Muy alto	36	12.4	54	18.6	52	17.9	27	9.3	57	19.7
Total	290	100.0	290	100.0	290	100.0	290	100.0	290	100.0

*Nota.* En la tabla 4 se muestra los resultados obtenidos en cuanto a la resiliencia y sus respectivas dimensiones. En lo referente a la competencia personal y tenacidad se puede ver que 22.1% poseen un nivel muy bajo; el 27.9% poseen el nivel bajo; asimismo, el 15.9% poseen un nivel promedio; el 21.7% poseen el nivel alto; y el 12.4% poseen el nivel muy alto; cómo se puede ver, en esta dimensión predomina el nivel bajo seguido del muy bajo, por tal razón, se puede decir que estas personas no tienen competencias personales y tenacidad para enfrentar situaciones repentinas, que busque soluciones.

En lo que respecta a la dimensión aceptación positiva del cambio, el 21.7% poseen un nivel muy bajo, el 20.7% poseen un nivel bajo; por su parte el 19.3% poseen un nivel promedio; el 19.7% poseen un nivel alto; y el 18.6% poseen un nivel muy alto; como en esta dimensión predomina el nivel muy bajo seguido del bajo, por tal razón se puede decir que estas personas no tienen una aceptación positiva del cambio.

En lo que respecta a la dimensión control, el 25.2% poseen un nivel muy bajo, el 18.3% poseen un nivel bajo; por su parte el 23.4% poseen un nivel promedio; el 15.2% poseen un nivel alto; y el 17.9% poseen un nivel muy alto; como en esta dimensión predomina el nivel muy bajo seguido del promedio, por tal razón se puede decir que estas personas no tienen un adecuado control.

En lo que respecta a la dimensión influencias espirituales, el 0.0% poseen un nivel muy bajo, el 21.0% poseen un nivel bajo; por su parte el 40.3% poseen un nivel promedio; el 29.3% poseen un nivel alto; y el 9.3% poseen un nivel muy alto; como en esta dimensión predomina el nivel promedio seguido del alto, por tal razón se puede decir que estas personas tienen influencias espirituales.

En lo que respecta a la resiliencia, el 21.4% poseen un nivel muy bajo, el 20.0% poseen un nivel bajo; por su parte el 19.7% poseen un nivel promedio; el 19.3% poseen un nivel alto; y el 19.7% poseen un nivel muy alto; como predomina el nivel muy bajo seguido del bajo, por tal razón se puede decir que estas personas no tienen un adecuado nivel de resiliencia.

**Tabla 5***Nivel de procrastinación*

Dimensiones		Postergación de actividades		Autorregulación Académica		Procrastinación Académica	
		<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Niveles	Baja	99	34.1	121	41.7	99	34.1
	Media	113	39.0	94	32.4	113	39.0
	Alta	78	26.9	75	25.9	78	26.9
	Total	290	100.0	290	100.0	290	100.0

*Nota.* En la tabla se muestra los niveles de procrastinación. Con respecto a la postergación de actividades el 34.1% posee un nivel bajo, por otro lado, un 39.0% poseen un nivel promedio y un 26.9% posee un nivel alto, por tal razón se puede mencionar que los estudiantes poseen un nivel promedio en la dimensión de postergación de actividades.

Con respecto al nivel de autorregulación académica el 41.7 % de los estudiantes posee un nivel bajo, un 32.4% un nivel promedio y un 25.9% posee un nivel alto, lo que nos demuestra que tiene una baja autorregulación académica

En relación a la procrastinación académica refleja que un 34.1% de los estudiantes presentan un nivel bajo, seguido de un 39.0 % con un nivel promedio y un 26.9% con un nivel alto, por tal razón se puede concluir que un mayor porcentaje de los estudiantes poseen un nivel promedio de procrastinación académica.

**Tabla 6***Nivel de resiliencia Competencia Personal y Tenacidad según sexo*

Sexo		Femenino		Masculino	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Niveles	Muy Bajo	45	19,7	19	30,6
	Bajo	67	29,4	14	22,6
	Promedio	40	17,5	6	9,7
	Alto	52	22,8	11	17,7
	Muy alto	24	10,5	12	19,4
Total		228	100	62	100

*Nota.* En la presente tabla se muestra los resultados en la dimensión competencia personal y tenacidad según sexo; en el grupo de mujeres, el 19,7% posee el nivel muy bajo; el 29,4% posee el nivel bajo; el 17,5% posee en nivel promedio; 22,8% poseen el nivel alto; el 10,5% poseen el nivel muy alto. Por su parte, en el grupo de los hombres, 30,6% poseen el nivel muy bajo; el 22,6% poseen el nivel bajo; solo 9,7% poseen el nivel promedio; el 17,7% poseen el nivel alto y por último el 19,4% poseen el nivel muy alto. Como se puede observar, en el grupo de mujeres predomina el nivel bajo, en el grupo de hombres el nivel muy bajo, por tal razón se puede decir que son los hombres quienes tienen menos competencia personal y tenacidad que las mujeres.

**Tabla 7***Nivel de resiliencia, Aceptación Positiva del Cambio según sexo*

Sexo		Femenino		Masculino	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
	Muy Bajo	53	23,2	10	16,1
	Bajo	49	21,5	11	17,7
Niveles	Promedio	43	18,9	13	21,0
	Alto	44	19,3	13	21,0
	Muy alto	39	17,1	15	24,2
	Total	228	100	62	100

*Nota.* En la presente tabla se muestra los resultados en la dimensión aceptación positiva del cambio según sexo; en el grupo de mujeres, el 23,2% posee el nivel muy bajo; el 21,5% posee el nivel bajo; el 18,9% posee en nivel promedio; 19,3% poseen el nivel alto; el 17,1% poseen el nivel muy alto. Por su parte, en el grupo de los hombres, 16,1% poseen el nivel muy bajo; el 17,7% poseen el nivel bajo; el 21,0% poseen el nivel promedio; el 21,0% poseen el nivel alto y por último el 24,2% poseen el nivel muy alto. Como se puede observar, en el grupo de mujeres predomina el nivel muy bajo, en el grupo de hombres el nivel muy alto, por tal razón se puede decir que son los hombres quienes tienen más aceptación positiva del cambio que las mujeres.

**Tabla 8***Nivel de resiliencia Control según Sexo*

Sexo	Femenino		Masculino	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy Bajo	58	25,4	15	24,2
Bajo	42	18,4	11	17,7
Niveles Promedio	57	25,0	11	17,7
Alto	35	15,4	9	14,5
Muy alto	36	15,8	16	25,8
Total	228	100	62	100

*Nota.* En la presente tabla se muestra los resultados en la dimensión control según sexo; en el grupo de mujeres, el 25,4% posee el nivel muy bajo; el 18,4% posee el nivel bajo; el 25,0% posee en nivel promedio; 15,4% poseen el nivel alto; el 15,8% poseen el nivel muy alto. Por su parte, en el grupo de los hombres, 24,2% poseen el nivel muy bajo; el 17,7% poseen el nivel bajo; el 17,7% poseen el nivel promedio; el 14,5% poseen el nivel alto y por último el 25,8% poseen el nivel muy alto. Como se puede observar, en el grupo de mujeres predomina el nivel muy bajo, en el grupo de hombres el nivel muy alto, por tal razón se puede decir que son los hombres quienes tienen más control que las mujeres.

**Tabla 9***Nivel de resiliencia Influencias Espirituales según Sexo*

Sexo		Femenino		Masculino	
		<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Niveles	Muy Bajo	0	0,0	0	0,0
	Bajo	48	21,1	13	21,0
	Promedio	90	39,5	27	43,5
	Alto	70	30,7	15	24,2
	Muy alto	20	8,8	7	11,3
Total		228	100	62	100

*Nota.* En la presente tabla se muestra los resultados en la dimensión influencias espirituales según sexo; en el grupo de mujeres, el 0,0% posee el nivel muy bajo; el 21,1% posee el nivel bajo; el 39,5% posee en nivel promedio; 30,7% poseen el nivel alto; el 8,8% poseen el nivel muy alto. Por su parte, en el grupo de los hombres, el 0,0% poseen el nivel muy bajo; el 21,0% poseen el nivel bajo; el 43,5% poseen el nivel promedio; el 24,2% poseen el nivel alto y por último el 11,3% poseen el nivel muy alto. Como se puede observar, en el grupo de mujeres predomina el nivel promedio, en el grupo de hombres el nivel promedio, por tal razón se puede decir que tanto son los hombres como las mujeres tienen un adecuado nivel de influencias espirituales.



**Tabla 10***Nivel de Resiliencia según sexo*

Sexo	Femenino		Masculino	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy Bajo	49	21,5%	13	21,0%
Bajo	46	20,2%	12	19,4%
Niveles Promedio	46	20,2%	11	17,7%
Alto	47	20,6%	9	14,5%
Muy alto	40	17,5%	17	27,4%
Total	228	100	62	100

*Nota.* En la presente tabla de niveles de resiliencia según el sexo se puede observar que, en el grupo de las mujeres, el 21.5% posee el nivel muy bajo; el 20,2% posee el nivel bajo; el 20,2% posee en nivel promedio; 20,6% poseen el nivel alto; el 17.5% poseen el nivel muy alto. Por otro lado, en el grupo de los hombres, el 21,0% poseen el nivel muy bajo; el 19,4% poseen el nivel bajo; el 17,7% poseen el nivel promedio; el 14,5% poseen el nivel alto y por último el 27,4% poseen el nivel muy alto. Como se puede observar, en el grupo de las mujeres predomina el nivel muy bajo, en el grupo de hombres el nivel promedio, por tal razón se puede decir que los hombres tienen una mayor capacidad de resiliencia a diferencia de las mujeres que tienen un nivel muy bajo.

**Tabla 11***Niveles de procrastinación Postergación de actividades según sexo*

Sexo		Femenino		Masculino	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Niveles	Baja	88	38,6%	11	17,7%
	Media	87	38,2%	26	41,9%
	Alta	53	23,2%	25	40,3%
	Total	228	100	62	100

*Nota.* En la presente tabla se muestra los resultados en la dimensión postergación de actividades según sexo; en el grupo de mujeres, el 38,6% posee el nivel muy bajo; el 38,2% posee el nivel medio; el 23,2% poseen el nivel alto. Por su parte, en el grupo de los hombres, el 17,7% poseen el nivel bajo; el 41,9% poseen el nivel medio y por último el 40,3% poseen el nivel alto. Como se puede observar, en el grupo de mujeres predomina el nivel bajo, en el grupo de los hombres el nivel medio, por tal razón se puede decir que son los hombres quienes tienen más postergación de actividades que las mujeres.

**Tabla 12***Niveles de procrastinación Autorregulación académica según sexo*

Sexo	Femenino		Masculino		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Niveles	Baja	91	39,9%	30	48,4%
	Media	76	33,3%	18	29,0%
	Alta	61	26,8%	14	22,6%
Total		228	100	62	100

*Nota.* En la presente tabla se muestra los resultados en la dimensión autorregulación académica según sexo; en el grupo de mujeres, el 39,9% poseen el nivel bajo; el 33,3% poseen el nivel medio; el 26,8% poseen el nivel alto. Por su parte, en el grupo de los hombres, el 48,4% poseen el nivel bajo; el 29,0% poseen el nivel medio y por último el 22,6% poseen el nivel alto. Como se puede observar, en el grupo de mujeres predomina el nivel bajo, en el grupo de hombres el nivel bajo, por tal razón se puede decir que los hombres, tienen menos autorregulación académica al igual que las mujeres.

**Tabla 13***Nivel de procrastinación académica según sexo*

Sexo		Femenino		Masculino	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Niveles	Baja	86	37,7%	23	37,1%
	Media	79	34,6%	18	29,0%
	Alta	63	27,6%	21	33,9%
Total		228	100	62	100

*Nota.* En la presente tabla se muestra los resultados de procrastinación según sexo; en el grupo de mujeres, el 37,7% poseen el nivel bajo; seguido por el 34,6% que poseen el nivel medio; el 27,6% poseen el nivel alto. Por su parte, en el grupo de los hombres, el 37,1% poseen el nivel bajo; el 29,0% poseen el nivel medio y por último el 33,9% poseen el nivel alto. Como se puede observar, en el grupo de mujeres predomina el nivel bajo, en el grupo de hombres el nivel bajo, por tal razón se puede decir que los hombres, tienen menos procrastinación al igual que las mujeres.

### 4.3. Relación de las variables

**Tabla 14**

*Prueba r de Pearson para establecer correlaciones*

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>G</i> <sub>1</sub>	<i>G</i> <sub>2</sub>	Competencia Personal y tenacidad	Aceptación positiva al cambio.	Control	Influencias espirituales.	Resiliencia	Postergación de actividades	Autorregulación académica	Procrastinación
<b>01. Competencia Personal y tenacidad</b>	18.1	4.5	- 0.73	0.16	—							
<b>02. Aceptación positiva al cambio</b>	31.8	8.2	- 0.23	- 0.31	.766**	—						
<b>03. Control</b>	11.9	3.8	- 0.06	- 0.18	.727**	808**	—					
<b>04. Influencias espirituales</b>	5.0	1.7	- 0.13	- 0.45	.317**	.300**	.292**	—				
<b>05. Resiliencia</b>	66.9	15.9	- 0.29	- 0.11	.886**	.956**	.890**	.422**	—			
<b>06. Postergación de actividades</b>	14.8	2.9	0.45	0.21	<b>-.295**</b>	<b>-.217**</b>	<b>-.141**</b>	<b>.018</b>	<b>-.228**</b>	—		
<b>07. Autorregulación académica</b>	17.6	4.6	0.23	- 0.36	<b>-.512**</b>	<b>-.510**</b>	<b>-.449**</b>	<b>-.106</b>	<b>-.525**</b>	.201**	—	
<b>08. Procrastinación</b>	32.5	5.9	0.21	- 0.43	<b>-.553**</b>	<b>-.503**</b>	<b>-.417**</b>	<b>-.073</b>	<b>-.520**</b>	.652**	.874**	—

*Nota:* *M*: Media; *DE*: Desviación estándar; *G*<sub>1</sub>: Asimetría; *G*<sub>2</sub>: Curtosis

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .001$

*Nota.* Para el cumplimiento de normalidad, se verifica con las medidas de asimetría y curtosis en todas las variables observables, se puede observar que están dentro de los límites aceptados, es decir el valor absoluto de 2 para la asimetría y 7 para la curtosis (Curran et al., 1996), por ello se utiliza la prueba  $r$  de Pearson con nivel de probabilidad del 5% ( $p = .05$ ). Los resultados al realizar las correlaciones respectivas se pueden observar en la tabla 14.

Se puede observar que la dimensión competencia personal de la resiliencia tiene una relación inversa con la postergación de actividades, autorregulación y de manera general con la procrastinación ( $r = -.295$  con  $p < .05$ ;  $r = -.512$  con  $p < .05$  y  $r = -.553$  con  $p < .05$  respectivamente); estas relaciones son moderadas, lo cual indica que aparte de competencia personal, hay otros distintos a ella que también repercuten en la procrastinación académica. No obstante, se asevera que, cuando se tenga niveles elevados de la competencia personal, es muy probable que los niveles en la postergación, autorregulación y la procrastinación académica sean bajas.

La dimensión aceptación positiva al cambio tiene una relación negativa (inversa) con la postergación de actividades, autorregulación y de manera general con la procrastinación pues los valores calculados así lo señalan ( $r = -.217$  con  $p < .05$ ;  $r = -.510$  con  $p < .05$  y  $r = -.503$  con  $p < .05$  respectivamente); las relaciones tienen una intensidad moderada. No obstante, se puede afirmar, cuando se tenga niveles muy altos en la aceptación positiva al cambio, hay una elevada probabilidad de que los niveles en la postergación, autorregulación y la procrastinación académica sean bajas, o de manera viceversa.

La dimensión control de la resiliencia tienen una relación negativa o inversa con la postergación de actividades, autorregulación y de manera general con la procrastinación esto porque los valores calculados así lo señalan ( $r = -.141$  con  $p < .05$ ;  $r = -.449$  con  $p < .05$  y  $r = -.417$  con  $p < .05$  respectivamente), es necesario señalar que tales relaciones oscilan entre bajas a moderada. Sin embargo, se asevera que, si se tiene niveles elevados de control, hay una elevada probabilidad de que los niveles en la postergación de actividades, autorregulación y en la procrastinación académica se obtenga niveles bajos, o de manera viceversa.

Al relacionar la dimensión influencia espirituales con la postergación de actividades, autorregulación y la procrastinación académica, se puede afirmar que no existe relación alguna entre estas variables (directa o negativa), pues el valor de significancia está por encima del nivel crítico ( $p > .05$ ). Por tal motivo, se acepta la hipótesis nula planteada para estas variables.

Finalmente, se ha podido establecer que la resiliencia tienen una relación inversa con la postergación de actividades, autorregulación y la procrastinación académica, pues los resultados para la prueba  $r$  de Pearson así lo indican señalan ( $r = -.228$  con  $p < .05$ ;  $r = -.525$  con  $p < .05$  y  $r = -.520$  con  $p < .05$  respectivamente), es necesario señalar que tales relaciones son moderadas, lo cual quiere decir que existen otros factores diferentes a la resiliencia que también afectan a la procrastinación; sin embargo, se establece que, cuando se tengan niveles altos en la resiliencia, existe una alta probabilidad que se obtenga niveles bajos en la postergación de actividades, autorregulación y la procrastinación académica. Con todo ello, se acepta la hipótesis de investigación planteada.

## DISCUSIÓN

Al hablar de resiliencia, no nos referimos a personas que no experimentan angustias o dificultades, sino a aquellas personas que ante las dificultades han aprendido a modificar sus pensamientos, conductas y emociones. Marquina, et al., (2016) indican que es la posibilidad de resistir y rehacerse, tolerar, manejar y aliviar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales provenientes de experiencias traumáticas y al hablar de procrastinación nos referimos a una realidad psicosocial, en el Perú por lo menos el 37.7% de los estudiantes entre los 14 y 30 años procrastinan.

La procrastinación tiene consecuencias negativas para el estudiante de carreras técnicas tanto para su vida académica, como en otros ámbitos en los que se desarrolla. De ese modo, esta tendencia a postergar las responsabilidades puede estar asociado a problemas mentales como depresión, ansiedad y neuroticismo (Solomon y Carlbinding, 2014).

Por lo expuesto, la presente investigación buscó analizar la relación entre resiliencia y procrastinación en estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación de una Institución Privada de Arequipa; los resultados obtenidos de la muestra de nuestro estudio aceptan la hipótesis planteada en la investigación. De acuerdo al valor del coeficiente correlacional de Pearson, existe relación significativa entre las variables trabajadas, es decir que los estudiantes que presentan niveles altos en la resiliencia, tienen una alta probabilidad de obtener niveles bajos en la procrastinación académica.

Estos resultados se ven sostenidos con la investigación realizada por Flores (2008) al señalar que la Resiliencia es una forma de inteligencia, al involucrar a todas las formas



de inteligencia de la persona, se activa en situaciones reales de tensión vital y deriva en aprendizajes vitales para alcanzar sus metas.

Del mismo modo se pudo cumplir con el objetivo general que fue identificar la relación entre resiliencia y procrastinación académica, donde se encontró una relación negativa e inversa entre ambas variables, pues los resultados para la prueba  $r$  de Pearson así lo indican ( $r = -.228$  con  $p < .05$ ;  $r = -.525$  con  $p < .05$  y  $r = -.520$  con  $p < .05$  respectivamente), es necesario señalar que tales relaciones son moderadas, lo cual quiere decir que existen otros factores diferentes a la resiliencia que también afectan a la procrastinación; lo que nos indica que al tener niveles altos en la resiliencia, menor serán los niveles de procrastinación o de manera viceversa.

Según Uriarte (2005) el ser resilientes nos brinda alternativas para confiar en nuestros semejantes, pero sobre todo en nuestro potencial de querer ser mejores cada día; sin necesidad de depender de las malas experiencias o contextos de gran adversidad.

En cuanto al primer objetivo específico, identificar los niveles de resiliencia en estudiantes de educación técnica superior en la modalidad de educación virtual, según los resultados, en los evaluados predomina un nivel bajo o muy bajo en competencia personal y tenacidad (27,9%), aceptación positiva al cambio (21,7%), control (25,2%) , lo cual indicó que los estudiantes presentan dificultades para tolerar el cambio, enfrentar situaciones problemáticas, confiar en sus propias decisiones ocasionando a que no tengan un nivel adecuado de resiliencia.

Los factores internos del individuo y los factores del entorno inmediato favorecen o limitan la resiliencia. Según Fergus y Zimmerman (2005) definen a la resiliencia como el proceso para superar los efectos negativos como la exposición de la persona ante el riesgo. Saliendo con éxito ante las experiencias traumáticas, pero para que exista resiliencia es necesario que existan factores que ayuden al joven a evitar los efectos negativos como personas de la familia o externa a ella, para que se produzca la resiliencia en aquellos que están en riesgo.

En el segundo objetivo específico, identificar los niveles de procrastinación en estudiantes de educación técnica superior en la modalidad de educación virtual, según los resultados obtenidos los evaluados presentan un nivel promedio y bajo respectivamente en postergación de actividades (39.0%) y autorregulación académica (41.7%), lo cual indica que en los evaluados no hay un predominio en la postergación de sus actividades académicas por otras actividades más placenteras, pero si tienen la tendencia a hacerlo debido a que tienen un bajo control de sus pensamientos, motivaciones y comportamientos.

Natividad (2014) señala que un hábito negativo influye que los estudiantes tengan un desempeño inadecuado y no alcancen sus metas. Es decir, los estudiantes con niveles bajos de procrastinación suelen obtener un mejor desempeño en cuanto a sus tareas académicas.

En el tercer objetivo específico, conocer los niveles de resiliencia de acuerdo al sexo en estudiantes de educación técnica superior en la modalidad de educación virtual, según los resultados obtenidos los hombres presentan un nivel muy bajo en competencia personal y tenacidad (30.6%), nivel muy alto en aceptación positiva al cambio (24,2%),

nivel muy alto en control (25.8%); que a diferencia de las mujeres que presentan un nivel bajo en competencia personal y tenacidad (29.4%), nivel muy bajo en aceptación positiva al cambio (23,2%), nivel muy bajo en control (25.4%), pero ambos grupos presentaron un nivel promedio en influencias espirituales.

En los resultados de nivel de resiliencia según sexo, si bien es cierto no hay una gran diferencia, existe cierta ventaja en el puntaje de resiliencia de los hombres, esto indica que las mujeres tienen mayor convicción para encontrar soluciones, pero que los factores internos o externos hacen que tengan mayor dificultad para adaptarse y mantener el control ante nuevas o determinadas situaciones.

En el cuarto objetivo específico, conocer los niveles de procrastinación de acuerdo al sexo en estudiantes de educación técnica superior en la modalidad de educación virtual, según los resultados obtenidos, los hombres tienen un nivel promedio en postergación de actividades (41.9%), un nivel alto en autorregulación académica (48.4%); que a diferencia de las mujeres quienes presentaron un nivel bajo en postergación de actividades (38.6%) y un nivel bajo en autorregulación académica (39.9%). demostrando que en ambos sexos, su nivel de procrastinación es bajo.

Según Herrera et al. (2016) esto se debe a que las demandas académicas generan cansancio emocional, siendo considerado como uno de los factores estresantes que estos desarrollan. Además, que han presentado angustia emocional por el cierre de lugares y eventos sociales, ante esta situación de pandemia generando en ellos menor rendimiento en la modalidad de estudio y postergación de exámenes.

En el quinto objetivo específico, relacionar las dimensiones de la resiliencia con la procrastinación, según los resultados obtenidos la dimensión competencia personal de la resiliencia tiene una relación *inversa* con la postergación de actividades, autorregulación y de manera general con la procrastinación ( $r = -.295$  con  $p < .05$ ;  $r = -.512$  con  $p < .05$  y  $r = -.553$  con  $p < .05$  respectivamente); la dimensión aceptación positiva al cambio tiene una relación negativa (*inversa*) con la postergación de actividades, autorregulación y de manera general con la procrastinación pues los valores calculados así lo señalan ( $r = -.217$  con  $p < .05$ ;  $r = -.510$  con  $p < .05$  y  $r = -.503$  con  $p < .05$  respectivamente); la dimensión control de la resiliencia tienen una relación negativa o *inversa* con la postergación de actividades, autorregulación y de manera general con la procrastinación esto porque los valores calculados así lo señalan ( $r = -.141$  con  $p < .05$ ;  $r = -.449$  con  $p < .05$  y  $r = -.417$  con  $p < .05$  respectivamente) y al relacionar la dimensión influencia espirituales con la postergación de actividades, autorregulación y la procrastinación académica, se puede afirmar que no existe relación alguna entre estas variables

Según Lovón y Cisneros (2020) en su investigación acerca de las repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por la COVID-19, señalan que la adaptación de la enseñanza virtual es un problema causado por la virtualización forzosa de las clases afectando a la salud mental de los estudiantes, debido a que el proceso de adaptación de las nuevas formas de enseñanza tuvo como consecuencia una sobrecarga académica, que al principio los estudiantes no podían sobrellevar, afectando significativamente a su estabilidad mental y aprendizaje.

## CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe una relación inversa entre las variables de resiliencia y procrastinación por lo que, a menores niveles de resiliencia, mayor será los niveles de procrastinación en los estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación.

SEGUNDA: Los estudiantes, registran niveles muy bajos de resiliencia, donde por datos obtenidos se puede decir que poseen inadecuadas competencias personales y tenacidad para enfrentar situaciones repentinas de igual manera presentan inconvenientes en la aceptación positiva al cambio y control.

TERCERA: Respecto a los niveles de procrastinación, encontramos que los estudiantes poseen un nivel promedio de procrastinación académica, esto quiere decir que al tener una baja autorregulación académica, existe la tendencia a la postergación de actividades.

CUARTA: Se encontraron diferencias significativas en relación al nivel de resiliencia según sexo, mostrando que los hombres tienen una mayor capacidad de resiliencia a diferencia de las mujeres quienes se encontraron en un nivel muy bajo.

QUINTA: En relación al nivel de procrastinación según sexo, no se encontraron diferencias significativas, mostrando que tanto hombres como mujeres presentan un nivel bajo.

SEXTA: Al relacionar las dimensiones de la resiliencia con la procrastinación, no se evidencio una relación estadísticamente significativa, existiendo otros factores de la resiliencia que afectan a la procrastinación.

## **SUGERENCIAS**

**PRIMERA:** Realizar investigaciones con una muestra más amplia, que incluyan estudiantes de otras carreras, de igual manera de otras instituciones, con el fin de contrastar los resultados encontrados.

**SEGUNDA:** Elaborar un programa que promueva y potencialice la resiliencia en los estudiantes de fisioterapia y rehabilitación que los ayude a superar con éxito las dificultades que se les pueda presentar.

**TERCERO:** Se sugiere profundizar el estudio entre las variables resiliencia y procrastinación, lo cual ayudará a incrementar el conocimiento y desarrollo de instrumentos de la resiliencia y disminuir los niveles en la procrastinación ante situaciones difíciles.

**CUARTO:** Se recomienda utilizar la presente investigación como un aporte a futuras investigaciones, con el fin de ampliar la información obtenida en temas de resiliencia y procrastinación.

## REFERENCIAS

Achaerandio, L. Z. (2010) *Iniciación a la práctica de la investigación*. Guatemala publicaciones.

<https://acortar.link/iy3ZpR>

Alaya Ramírez, A. (2019). *La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos*. [ Tesis pregrado, Universidad Peruana Unión] Repositorio institucional

<https://acortar.link/VSzg8u>

Alonso, L. y Blázquez, F. (2016) *El docente de educación virtual. Guía básica*. Narcea, colección universitaria. <https://acortar.link/DMSWvL>

Álvarez Henao, O. (2002) La enseñanza virtual en la educación superior. *Procesos Editoriales*.

<https://acortar.link/Mwo2l>

Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de Lima metropolitana. *Persona* (13), 159-177. <https://n9.cl/revistauno>

Álvarez Villanueva, K. y Olmedo Gorvenia, A. (2021). *La Enseñanza Virtual en el Proceso de Aprendizaje de los Estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín Arequipa]. <https://acortar.link/OcvGZm>

Álvarez Placencia, C. (2021). *Enseñanza virtual en los estudiantes de estomatología de la Universidad Privada Antenor Orrego en tiempo de COVID, Trujillo-2020* [Tesis de Maestría, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional.

<https://acortar.link/brCIPL>

Asociación Americana de psicología [APA] (2011, 10 de enero). *Camino a la resiliencia*.

<https://acortar.link/XZGD6O>

Aspur Crisostomo, J. y. Falconi Verona, S. (2020). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad de Ica, 2020* [Tesis de licenciatura en psicología.

Universidad Autónoma de Ica] Repositorio Institucional. <https://acortar.link/OhqtmQ>

Atalaya Laureano, C. y García Ampudia, L. (2019) *Procrastinación: Revisión Teórica*. *Revista de investigación de psicología* 22(2), 363-378. <https://acortar.link/h3dvEf>

Balkis, M. & Duru, E. (2009). Prevalence of procrastination behavior among pre-service teachers, and ist relationship with demographics and individual preferences. [Prevalencias del comportamiento procrastinación entre los futuros docentes y su relación con la demografía y las preferencias individuales] *Journal of Theory and Practice in Education* 5(1), 18-32. <https://acortar.link/RTcMIn>

Bances Rojas, G. (2018) *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2018* [Tesis pregrado, Universidad Señor de Sipán] Repositorio Institucional. <https://acortar.link/IvGHaJ>

Bardales F., Abanto W., Pérez M. y Neciosup, J. (2019). Programa de formación resiliente en hábitos y actitudes hacia el estudio en estudiantes universitarios. *SCIENDO* 22(3), 191-197. <https://acortar.link/4Mlspy>

Bastidas Robayo, J. (2017). *Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2016* [Tesis para licenciatura, Universidad Peruana



Unión]. Repositorio Institucional. <https://acortar.link/ZkOeaU>

Bautista, I., Carrera G., León, E. y Laverde, D. (2020). Evaluación de satisfacción de los estudiantes sobre las clases virtuales. *Revista Minerva de Investigación Científica*, 1(2), 05-12. <https://acortar.link/IPemNR>

Bernal, C. A. (2010) *Metodología de la investigación*. Pearson Educación. <https://acortar.link/ZkQiG>

Begoña, E. (2006) Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146. <https://acortar.link/bgNXow>

Bueno, Delgado. G. (2007) Resiliencia y apoyo psicosocial al estudiante. *Revista Griot*, 1(2), 5-9. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1912>

Cangana, Canchari, W. (2018). *Procrastinación académica y niveles de estrés en estudiantes del instituto superior pedagógico de Huanta* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://acortar.link/aLPT5z>

Casazola, Larota. B. Vargas Mamani, L. (2018) Relación entre la resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes de 15 años a 18 del Distrito de Sachaca [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín] <https://acortar.link/1ZVXiH>

Carranza, R. y Ramírez, A. (2013) Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios Apuntes Universitarios. *Revista de Investigación*, III (2),95-108. <https://acortar.link/bxteEF>

Coll, C., Monereo, C. (2008). *Psicología de la educación virtual: aprender y enseñar con las*

*tecnologías de la información y la comunicación*. Ediciones Morata.

Curzano, A. y Ruiz, C. (2017) El estudiante procrastinador. *Educa -UMCH* 09(2017).

<https://acortar.link/8mmZjK>

Charca Coaquira V. y Taco Zea V. (2016). *Factores personales que influyen a la procrastinación en los estudiantes de la facultad de Ciencias Histórico Sociales- UNSA Arequipa 2016*

[Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín]. <https://acortar.link/tjCCsz>

Chasi, G. (2021). *Programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de la Escuela de*

*Educación Básica Fiscal Isabel Herrería Herrería – Ecuador* [Tesis de Licenciatura,

Universidad Cesar Vallejo]. <https://acortar.link/S9dfha>

Chávez Torres, J. (2019) Procrastinación académica y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de una universidad privada, Chiclayo *Ecuador* [Tesis de Licenciatura,

Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional. <https://acortar.link/GUrcKG>

Chigne Moscoso, C. (2017) *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de Maestría, Universidad César

Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://acortar.link/11INqY>

Díaz Morales, J. (2017) Procrastinación una revisión de sus medidas y correlativos; tiempos diferentes. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación* 2(51) 43-60.

<https://acortar.link/qzXjsy>

Domínguez Lara, S., Centeno Leyva, S. y Villegas García, G. (2014). *Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiante de una universidad privada*. [Tesis

de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <https://acortar.link/LauLhn>

Douglas Arévalo, W. (2019). *Procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de una institución educativa privada del distrito de cercado de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional. <https://acortar.link/p0wvFs>

Duran Rodríguez, C. y Moreta Herrera, C. (2017) *La procrastinación y autorregulación emocional en estudiantes universitarios* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad del Ecuador] Repositorio institucional. <https://acortar.link/Kz1yyW>

Escobar., J. (1996). *Resiliencia en los estudiantes del quinto ciclo de enfermería y psicología de la Universidad Autónoma de Ica, 2018* [Tesis de Licenciada en Psicología, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional. <https://acortar.link/ttgiDp>

Fergus y Zimmerman (2016). *Funcionamiento familiar y resiliencia en alumnos de 2° a 5° de secundaria de una institución educativa pública de Lima-Este, 2015* [Tesis de Licenciatura. Universis Peruviana Unión]. Repositorio Institucional. <https://acortar.link/iAWROa>

Fergus, Stevenson. y Zimmerman, A. (2005) Resiliencia adolescente: Una palabra marco para comprender el desarrollo saludable. *Annual Review of Public Health*. 26, 1-26.

Folkman, S., y Lazarus, R. (1985) Afrontamiento como un mediador de la emoción. *Revista de personalidad y Psicología Social*. 54(3), 466-475.

Furlan, L. (2012). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes

en estudiantes universitarios argentinos. *Revista colombiana de psicología* 22 (1).

Furlan, L., Ferrero, M. y Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes universitarios. *Revista Argentina del comportamiento* 6(3), 31-39. <https://acortar.link/vfre04>

Flores Crispín, M. (2008) *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03* [Tesis posgrado, Universidad Nacional de San Marcos] Archivo digital. <https://acortar.link/zz3exY>

Ganoza Flores L. (2021) *Procrastinación Académica y bienestar psicológico en estudiantes de especialidades psicopedagógicas de una institución privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego] Repositorio Institucional. <https://acortar.link/PJbBWD>

Gonzales-Brignardello, M. P. y Sánchez-Elvira-Paniagua, A. (2013) ¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica? *Revista Acción Psicológica*, 10 (1), 7-35. <https://acortar.link/15iBNQ>

Gross, S. (2011) Evaluación y retos de la educación virtual. *Experimental del Tachira* <https://acortar.link/xnHZEk>

Herrera torres, L., Mohamed Mohand, L. y Cepero Espinosa, S. (2016) Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Revista de educación y humanidades*, 9, 173-191. <https://acortar.link/5Ch07H>

Helderson, N y Milstein, M. (2003) *Resiliencia en la escuela*. Ediciones Paidós.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. <https://acortar.link/4hqOE>
- Jiménez Yllahuaman, D. (2018) *Resistencia en adolescente y jóvenes del programa de formación y empleos de la fundación Forge Lima Norte, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal] Repositorio Institucional. <https://acortar.link/PyiWvI>
- López Cajavilca, M. (2021). *Influencia de la procrastinación académica sobre el cansancio emocional en estudiantes universitarios según el sexo* [ Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola] Repositorio Institucional. <https://acortar.link/s0rT46>
- Lovón C, M. y Cisneros T, S. (2020). Repercusión de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: el caso de la PUCP *Revista de psicología educativa*, 8(3),5-88. <https://acortar.link/ubzy7o>
- Loyola, D. (2020, 9 de setiembre). Educación pública en crisis durante la pandemia. *El Comercio*. <https://acortar.link/PaMebe>
- Llobet, V. (2005) Promoción de la resiliencia con los años y adolescentes. *Noveduc*. <https://acortar.link/xzwksD>
- Manciaux, M. (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. *Editorial Gedisa S.A.*
- Marquina, R., Gomez, L., Salas, C., Santibañez, S., y Rumiche, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peru*, 12(1), 1-7. <https://acortar.link/038OVS>
- Melgosa, J. y Borges, M. (2017). *Secretos del bienestar emocional*. Asociación casa editorial

sudamericana ACES. <https://acortar.link/2GRnvy>

Mogollón Rojas, O. y Vílchez Valeriano, F. (2019). *Evidencias de Validez de la Escala de Procrastinación Académica en Estudiantes de Institutos Privados del Distrito de Trujillo* [Tesis pregrado, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio institucional. <https://acortar.link/wl7G9z>

Morellato, G. (2011). Perspectivas actuales de los procesos que sustentan la resiliencia. *Investigación en Psicología*, 10(2),61-82.

Mustaca, A. (2013). “Siento un dolor en el alma’: ¿metáfora o realidad?. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 5(2),47-60. <https://acortar.link/Vw7Elu>

Muñoz-Garrido, V. y Soletto De Pedro, P. (2005). Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de educación*.16(1), 1-39. <https://acortar.link/nNfYI1>

Natividad-Sáez, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiante universitarios*. [Tesis doctoral, Universidad de Valencia] Archivo digital. <https://acortar.link/6Lb4Vz>

Organización Internacional del Trabajo (2020). *Los jóvenes y la pandemia de la COVID-19 efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar*. <https://acortar.link/z0mD6R>

Organización de las Naciones Unidas. (2020). *La educación durante la COVID-19 y después de ella*. <https://acortar.link/UKBOLD>

Orteu, R. (2012) Escuelas resilientes. Trabajo de 3º de la EVNTF. <https://acortar.link/u0pwQJ>

- Palacios Suarez, K. y Sánchez Labajos, H. (2016) *Funcionamiento Familiar y resiliencia de 2ª a 5ª de secundaria de una institución educativa pública de Lima-Este, 2015*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión] Repositorio Institucional. <https://acortar.link/u0pwQJ>
- Perez et al (2010). *Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. Revista de Educacion y Desarrollo. 31-37.*  
<https://acortar.link/yq5Cv6>
- Phipps, R., y Merisotis, J. (1999) Internet y los nuevos modelos de aprendizaje: ¿Dónde está la innovación?, *Universidad Oberta de Catalunya*. <https://acortar.link/ref6nW>
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Vanguardia psicológica 3(1)*, 1-15. <https://acortar.link/wrvTBe>
- Red de Municipalidades Urbanas y Rurales del Perú (s.f) *Educación pública en crisis*.  
<https://acortar.link/cKc0hy>
- Ruiz. C. y Cuzcano Z. A. (2017). El estudiante procrastinador. *revista Educa UMCH N°09*, 23-33. <https://acortar.link/8mmZjK>
- Salinas Talavera R. (2019). *Factores intervinientes en procesos resilientes en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio Institucional. <https://acortar.link/5mQxdG>
- Saavedra Guajardo, E. y Villalta Paucar, M. (2008) Medición de las características resilientes: un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *SciELO Analytics 14(14)*, 32-40.  
<https://acortar.link/PUuIF7>

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984) Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. <https://acortar.link/MK9Rdc>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://acortar.link/SMrkyr>
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 571–581. <https://acortar.link/reZ7kB>
- Rojas, L (2010). *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*. Plaza Edición: Madrid <https://acortar.link/IvGHaJ>
- Uriarte, A. J. (2014) Resiliencia y envejecimiento. *European Journal of Investigation in Health*. 4(2), 67-77. <https://acortar.link/gLfecN>
- Yuni, J. y Urbano, C. (2014). *Técnicas para investigar: Recursos Metodológicos para la Preparación de Proyectos de Investigación*. Editorial Brujas. <https://acortar.link/h5iXI>
- Valencia, S. (2017) *Resiliencia y procrastinacion laboral en los docentes de instituciones educativas del distrito de los Olivos*. [ Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio Institucional. <https://acortar.link/Wq6mNc>
- Valle Ramos, M. (2017). Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuellar”, Lima – 2017. [ Tesis de pregrado,



Universidad Inca Garcilaso de la Vega ] Repositorio institucional.

<https://acortar.link/pE4Xyq>

Velasquez Taramona, Y. y Villagarcia Paz, R. (2017) *Estrategias para el afrontamiento de la resiliencia en estudiantes del V socolo de la Institucion Educativa 40121 del Distrito Jose Luis Bustamante y Rivero, Arequipa 2017* [ Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustin]. Repositorio institucional. <https://acortar.link/lqhurr>

Velazquez Acosta, P. (2017). *Medidas de la resiliencia en estudiantes universitarios de primer ciclo de la escuela administrativa y negocios de la facultad de ciencias empresariales de la Universidad Alas Peruana* [ Tesis de Maestria, Universidad Nacional de Piura]. <https://acortar.link/EvVgEA>

Vera-Gil, S. (2014) Las alumnas universitarias: modelos de resiliencia. Internacion Journal of Developmental and Educational Psychology. *Revista INFAD de Psicologia.*, 1(6), 143-150. <https://acortar.link/0FnfaW>

Villanueva Paredes, G., Calcina Malaga, K., Chipa Pandia, K., Fuentes Calsina, A. y Suxso Condori, J.(2020) Satisfacción del estudiante respecto a la educación virtual en tiempos de covid-19. *Revista posgrado*, (1),13-17. <https://acortar.link/gqY320>

## **ANEXOS**

## ANEXO A: Escala de Resiliencia de Connor Davidson

### ESCALA DE RESILIENCIA

A continuación usted encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con algunos aspectos relevantes de su vida.

No hay una respuesta correcta o incorrecta, cada persona tiene sus propias opiniones y forma de pensar.

No obstante, no emplee mucho tiempo, trate de contestar de forma espontánea nada más leer cada afirmación.

Por favor, responda a todas las afirmaciones, no deje ninguna sin contestar.

Por favor, lea cada frase y conteste anotando la frecuencia pensando en qué grado está de acuerdo o no, con respecto a cómo se ha sentido durante las últimas semanas con cada afirmación; de acuerdo con la escala siguiente:

0	NADA DE ACUERDO
1	RARAMENTE DE ACUERDO
2	ALGO DE ACUERDO
3	BASTANTE DE ACUERDO
4	TOTALMENTE DE ACUERDO

		NADA DE ACUERDO	RARAMENTE DE ACUERDO	ALGO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
1	Soy capaz de adaptarme a los cambios.					
2	Tengo personas en las que puedo confiar y con las que me siento seguro.					
3	Algunas veces dejo que el destino o Dios me ayude					
4	Puedo resolver cualquier acontecimiento que se me presente.					
5	Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza.					
6	Veo el lado divertido de las cosas.					
7	Afrontar el estrés, me fortalece.					
8	Tiendo a recuperarme de las enfermedades o de las dificultades.					
9	Pienso que las cosas ocurren por alguna razón.					
10	Me esfuerzo al máximo en cada ocasión.					
11	Puedo conseguir mis metas.					
12	Cuando parece que irremediamente algo no tiene solución, no abandono.					
13	Sé dónde acudir por ayuda.					
14	Bajo presión, me concentro y pienso claramente.					
15	Prefiero tomar la iniciativa cuando hay que resolver un problema.					
16	No me desanimo fácilmente por el fracaso.					
17	Pienso que soy una persona fuerte.					
18	Tomo decisiones difíciles o impopulares.					
19	Puedo manejar sentimientos desagradables.					
20	Sigo los presentimientos que tengo.					
21	Tengo muy claro por donde quiero ir en mi vida.					
22	Siento que controlo mi vida.					
23	Me gustan los desafíos.					
24	Trabajo para conseguir mis metas.					
25	Me siento orgulloso de mis logros.					

## ANEXO B: Escala de Procrastinación Académica

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Sexo:

Edad:

Grado:

Instrucciones:

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

<p><b>S</b> SIEMPRE (Me ocurre siempre)</p> <p><b>CS</b> CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)</p> <p><b>A</b> AVECES (Me ocurre alguna vez)</p> <p><b>CN</b> POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)</p>
---

N°	Item	S	C S	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejé para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					

9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intentó mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con el tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de arreglarlos.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

## **ANEXO C: Consentimiento Informado**

**Dirigido a:**

**Estudiantes de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación**

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar en el llenado de cuestionarios del proyecto de investigación “Resiliencia y procrastinación ante las clases virtuales en estudiantes de un Instituto Superior Privado, 2021” dentro del grupo experimental, presentado por las bachilleras de la Escuela Profesional de Psicología, *Evely Margot Mamami Luque y Ana Maria Catasi Huamani*.

Dicho Proyecto tiene como objetivo principal Relacionar la resiliencia y procrastinación en estudiantes de educación técnica superior en la modalidad de educación virtual. En función de lo anterior es pertinente brindar su autorización, por lo que, mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

Al autorizar participar en la esta investigación, deberán responder un cuestionario, el cual será **ANÓNIMO**. Dicha actividad durará aproximadamente 45 minutos y será realizada en un horario que no interfiera con el desarrollo de las clases virtuales.

Los alcances y resultados esperados de esta investigación permitirán contribuir al área de salud mental, así también el estudio servirá de antecedente para estudios posteriores que permitirá implementar estrategias de intervención para mejorar los niveles de resiliencia y disminuir los niveles de procrastinación de los estudiantes de educación superior ante las clases virtuales. Además, su participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño

físico ni psicológico para usted, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la salud e integridad física y psíquica de quienes participen del estudio.

Todos los datos que se recojan, serán estrictamente anónimos y de carácter privados. Además, los datos entregados serán absolutamente confidenciales y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación. El responsable de esto, en calidad de custodio de los datos, seremos las Investigadoras Responsables del proyecto, quienes tomaremos todas las medidas necesarias para cautelar el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada y la correcta custodia de estos.

Las investigadoras responsables aseguramos la total cobertura de costos del estudio, por lo que su participación no significará gasto alguno. Es importante que usted considere que su participación en este estudio es completamente libre y voluntaria.

Desde ya le agradecemos su participación.

Evely Margot Mamani Luque

*Investigadora responsable*

Ana Maria Catasi Huamani

*Investigadora responsable*

**ANEXO D: Autorización Aplicación de Instrumentos**

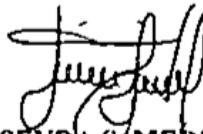
**AUTORIZACION APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS**

**LA DOCENTE ENCARGADA DE LA CARRERA DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACION DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO MARIA MONTESSORI.**

**AUTORIZA:**

A las Srtas. Bach. EVELY MARGOT MAMANI LUQUE Y ANA MARIA CATASI HUAMANI para la aplicación de instrumentos a los estudiantes de primer y sexto semestre, para la investigación titulada "RESILIENCIA Y PROCRASTINACIÓN ANTE LAS CLASES VIRTUALES EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO 2021".

Arequipa, 2022 marzo 04



.....  
Lic. Briseyda S. Medina Corrales  
Jefe y Decana de Carrera Profesional  
Fisioterapia y Rehabilitación

**LIC. BRISEYDA S. MEDINA CORRALES  
JEFA DE CARRERA  
FISIOTERPIA Y REHABILITACION**