



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Propuesta de estrategias de prevención para reducir la
Procrastinación académica en estudiantes de un Instituto
superior de Huaraz, 2021.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
Maestra en intervención psicológica

AUTORA:

Obezo Avila, Ysenia Marisol (ORCID: 0000-0002-7264-0467)

ASESOR:

Dr. Sosa Aparicio, Luis Alberto (ORCID: 0000-0002-5903-4577)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de intervención psicológica

CHIMBOTE - PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios por guiar mi camino en todo momento, a mis padres y hermanos por la educación y el amor incondicional.

Ysenia

Agradecimiento

A Dios, por darme las fuerzas y motivación de lograr esta meta, a mis padres Silvia y Luciano, a mis hermanos Sandra, Manuel y Leonardo, por apoyarme en todo momento en el cumplimiento de esta meta.

A todos los que hicieron posible este trabajo de investigación; a las autoridades de la Institución por otorgarme el permiso de realizar esta investigación y a los estudiantes por su participación.

A mis compañeras de maestría Sheilah, Liliana y Leslie, con quienes empezamos esta meta juntas y nos hemos apoyado en todo momento.

La Autora

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variable y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimientos	18
3.6. Método de análisis de datos	19
3.7. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	21
V. DISCUSIÓN	27
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	35
VIII. PROPUESTA	36
REFERENCIAS	
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1	Distribución de frecuencias según niveles de la variable procrastinación académica	21
Tabla 2	Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión postergación de actividades	22
Tabla 3	Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión autorregulación académica	23
Tabla 4	Distribución de frecuencias de niveles según edad de la variable procrastinación académica	24
Tabla 5	Distribución de frecuencias de niveles según edad de la dimensión postergación de actividades	25
Tabla 6	Distribución de frecuencias de niveles según edad de la dimensión autorregulación académica	26
Tabla 7	Programa el arte de empezar	38

Índice de figuras

Figura 1	Distribución de frecuencias según niveles de la variable procrastinación académica	21
Figura 2	Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión postergación de actividades	22
Figura 3	Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión autorregulación académica	23
Figura 4	Distribución de frecuencias de niveles según edad de la variable procrastinación académica	24
Figura 5	Distribución de frecuencias de niveles según edad de la dimensión postergación de actividades	25
Figura 6	Distribución de frecuencias de niveles según edad de la dimensión autorregulación académica	26

Resumen

La investigación de diseño descriptivo propositivo, tuvo como objetivo desarrollar una propuesta de estrategias de prevención para reducir la Procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz. La muestra se representó 376 participantes, de ambos sexos. El instrumento de recolección de datos fue La Escala de Procrastinación Académica. En cuanto a los resultados, se resalta la propuesta de un programa caracterizado por 12 sesiones, donde se propone el trabajo en las áreas Autorregulación emocional, Planificación del tiempo, y la Autoeficacia académica, con una metodología de realización reflexiva, participativa, expositiva, dinámica e integrativa, para el abordaje de una postergación académica caracterizada por un nivel bajo en el 62.50%, seguido por el nivel muy bajo en el 39.89, y un nivel medio en el 19.41%, así como en una autorregulación académica en el nivel alto para el 45.48%, seguido por el nivel muy alto en el 43.09%, y un nivel medio en el 10.37%. Que aporta a la práctica en intervención psicológica, a la metodología, así como a la teoría, y a largo plazo a nivel social.

Palabras clave: Procrastinación académica, estrategias preventivas, estudiantes.

Abstract

The purposeful descriptive design research was to develop a proposal for prevention strategies to reduce academic procrastination in students from a higher institute in Huaraz. The sample represented 376 participants, of both sexes. The data collection instrument was the Academic Procrastination Scale. Regarding the results, the proposal of a program characterized by 12 sessions is highlighted, where work is proposed in the areas of emotional self-regulation, time planning, and academic self-efficacy, with a methodology of reflective, participatory, expository, dynamic realization and integrative, to address an academic delay characterized by a low level at 62.50%, followed by a very low level at 39.89, and a medium level at 19.41%, as well as academic self-regulation at the high level for 45.48%, followed by the very high level at 43.09%, and a medium level at 10.37%. Which contributes to the practice in psychological intervention, to the methodology, as well as to the theory, and in the long term at the social level.

Keywords: Academic procrastination, preventive strategies, students.

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia del COVID-19, no solo ha afectado a la salud y economía de la población. Si no, también en la educación; tal es así, que se tuvieron que implementar medidas tecnológicas, para no detener las actividades académicas. Las universidades e institutos privados fueron las primeras en adaptarse e iniciar las actividades académicas. Debido a que algunas de ellas, disponían de las plataformas virtuales y otras, porque lograron gestionar de modo rápida las plataformas virtuales. Esta nueva modalidad de enseñanza y aprendizaje ha influenciado en los estudiantes, en sus rutinas diarias de estudio, debido a larga exposición frente a la computadora.

Botina (2021) refiere que las clases virtuales, ha supuesto un riesgo para los estudiantes, debido a los malos hábitos adoptados por los estudiantes, trayendo efectos negativos en la salud física y mental. Esta modalidad de estudio, exige que los estudiantes sepan planificar y administrar su tiempo, pero, no lo cumplen, llegando a no asistir puntualmente a clases, y enviar trabajos con demasiado retraso.

Además, existen distintas opciones de entretenimiento en línea que acrecientan los sentimientos de goce y gratificación, como las redes sociales, videojuegos, películas entre otros que pueden provocar la conducta procrastinadora en los estudiantes (García y Silva, 2019). Condori y Mamani (2016), sustentan que los alumnos que procrastinan en su tiempo libre, están inmersos en el uso de redes sociales, chat y otros, prologando su uso, debido a que, les produce placer y bienestar.

La problemática en mención, se evidencia en un estudio realizado en Guatemala sobre una población de universitarios reporto que el 73% muestra una tendencia alta a la postergación de actividades estudiantiles, seguidamente un 17.2% reporta un nivel medio, y solo un 7.3% un nivel bajo, y un 2.2% muy bajo (Morales, 2021).

Asimismo, en México en un grupo estudiantil de nivel superior, se obtuvo que más del 50% de los estudiantes muestran una tendencia media-alta de procrastinación académica (Estrada et al., 2021), otro estudio también realizado en México distingue que existe en más del 50% una tendencia de a veces distraerse en otras actividades dentro de plataformas virtuales no relacionadas a la tarea estudiantil, de igual manera la acción de realizar a último momento la actividad académica (Veytia y Sánchez 2021).

A nivel nacional, Aguilar (2021) realizó un estudio sobre un grupo de universitarios de Lima, el cual arrojó como hallazgos relevantes que el 63.5% de los estudiantes muestran un nivel medio de procrastinación académica, es decir de una conducta de aplazar continuamente la realización de las tareas. En tanto a nivel local en los sujetos de estudio, el departamento de tutoría refiere que alrededor del 50% de los casos derivados se deben al reporte de inasistencia a clases, incumplimiento de actividades dentro de la plataforma virtual, teniendo como principales motivos, la actividad laboral, conectividad de internet y olvidos de las fechas de presentación de trabajos.

En tal sentido, la procrastinación conlleva al aumento de problemas de angustia, ansiedad e impulsividad. Además, las tareas académicas tienen una baja calidad y eficacia, impactando de forma negativa el desempeño escolar (Torres, et al 2017). Por consiguiente, los estudiantes optan por diferentes estrategias de afrontamiento, frente a las exigencias académicas. Cuando estos métodos y estrategias no son las correctas afecta el logro de sus objetivos académicos (Ávila et al., 2014).

A partir de lo descrito, en el contexto actual de la población del instituto de Huaraz, hasta el momento no ha existido una atención de prevención para mejorar estas conductas inadecuadas. Por ello, a continuación, se formula como pregunta ¿Cuáles son los niveles de la procrastinación académica, en estudiantes de un Instituto superior de la Ciudad de Huaraz, 2021?

El interés por este trabajo de investigación muestra relevancia a nivel teórico, puesto que esta modalidad de estudio virtual ha influenciado en el comportamiento procrastinador, en tal sentido este estudio genera nuevos conocimientos para el control, prevención e intervención del comportamiento adquirido a la procrastinación. Asimismo, este estudio tiene implicancias prácticas, debido a que los resultados obtenidos servirán a los profesionales de la salud mental y carreras afines para la elaboración y realización de programas de intervención, con el objetivo de reducir el problema estudiantil. Además, es relevante a nivel social, porque se presentará un programa de estrategias para reducir la procrastinación académica, logrando efectos positivos y mejora en el comportamiento del estudiante. Por último, es relevante a nivel metodológico, debido a que esta investigación podrá ser usada por otros investigadores, que estén interesados en la misma variable o temas a fines a la procrastinación académica.

El objetivo general de este trabajo, es desarrollar una propuesta de estrategias de prevención para reducir la Procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz. Los objetivos específicos es determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz 2021(1). Identificar la dimensión de postergación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz (2). Identificar la dimensión de autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz (3). Identificar los niveles de procrastinación según edad en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz (4).

II. MARCO TEÓRICO

Inicialmente es importante revisar los antecedentes, a nivel internacional López-López et al. (2020) analizaron los efectos de la terapia de aceptación y compromiso sobre la variable procrastinación académica en alumnos universitarios. En el estudio participaron 22 alumnos de pregrado y maestría de una universidad de España, con edades entre los 18 a 40 años, de los cuales 7 fueron parte del grupo experimental y 15 del grupo control. La variable dependiente se midió por medio de un instrumento de medición ordinal. Los hallazgos muestran que hay diferencias significativas en el grupo experimental en el contraste del pretest y posttest en procrastinación general ($W=-2.366^{**}$), miedo al fracaso ($W=-1.892^*$) y en autoconcepto académico ($W=-2.201^*$).

Asimismo, Rodríguez y Clariana (2016) realizó una investigación de Procrastinación en estudiantes Universitarios: Su relación con la edad y el curso académico, con el objetivo de analizar si la procrastinación académica disminuye a lo largo del tiempo y si esto tiene que ver con la edad, curso o por ambos factores. El estudio estuvo conformado por 105 estudiantes universitarios de España, que se dividió en 4 grupos en función, si eran menores o mayores de 25 años y del grado académico que se encontraban. Sus resultados muestran (los estudiantes de primer curso <25 tienen 40.27; primer curso ≥ 25 un 26.82 y los estudiantes de cuarto curso <25 tiene un 35.21 y los estudiantes cuarto curso ≥ 25 tienen un 28.86) que los estudiantes menores de 25 años de edad procrastinan significativamente (nivel moderado-alto), más que los estudiantes de mayor de edad. Asimismo, concluyeron que el grado académico no influye en la conducta procrastinadora.

En tanto, a nivel nacional, García (2020) analizó los efectos de un programa sobre estrategias de afrontamiento sobre la procrastinación académica en una muestra estructurada por 39 estudiantes con edades entre los 15 a 19 años, donde el 20 de ellos pertenecieron al grupo control y 19 al grupo

experimental, de Trujillo. La variable de procrastinación se midió por medio de un instrumento previamente validado en el contexto. Los resultados descriptivos indican que el grupo control en el pretest, obtuvo un 50% con nivel medio y nivel bajo el 35%, de manera similar en el postest los porcentajes se concentran en los niveles medio 55% y bajo 30%; A diferencia, en el grupo experimental tuvo un 89.5% en el nivel medio y nivel bajo un 10.5%; y en el postest, tuvieron un 57.9% con nivel medio y nivel bajo un 42.1%. Lo cual evidencia, el beneficio del programa para los estudiantes de la ciudad de Trujillo.

Por su parte, Aguilar (2021) realizó un estudio de investigación con el objetivo de determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una Universidad de la ciudad de Lima, cuya muestra estaba representada por 210 estudiantes. Dicho estudio fue cuantitativo, de tipo descriptivo y correlacional de diseño no experimental. Los resultados en los niveles de procrastinación fueron de 65% un nivel medio y un 36.5% un nivel bajo. Además, se obtuvo que no existe relación significativa entre la procrastinación académica y estrés académico.

Alfaro (2018) efectuó un estudio de diseño cuasi experimental con la finalidad de determinar los efectos de un programa sobre la procrastinación en una muestra de 20 alumnos con edades comprendidas entre los 17 a 20 años de una universidad particular de Chiclayo. Las variables se midieron por medio de una escala de procrastinación validada previamente en el contexto. Los resultados obtenidos indican que los estudiantes del grupo experimental en la evaluación del pretest obtuvieron un nivel medio con 90%, en menor proporción el nivel bajo con un 10%; en el post un nivel bajo del 100%. En relación a la evaluación del pretest en el grupo control, se halló un nivel medio con el 50 % y de igual manera un nivel bajo con el 50%; en cuanto al postest, se obtuvo un nivel medio con 60% y nivel bajo con el 40%.

Barreto (2015) en su estudio analizó la influencia de un programa de relajación en estados de ansiedad sobre la procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de la ciudad de Tumbes, la muestra estuvo conformada por 101 alumnos, de los cuales 51 fue del grupo experimental y 50 del grupo control. La variable dependiente se midió por medio de una escala de procrastinación en el ámbito educativo. Los hallazgos señalan que, en el análisis descriptivo se aprecia en el pre test la prevalencia de un nivel medio con el 45.5%, seguido por el nivel alto con el 34.7%, en tanto, se aprecia en el postest que prevalece el nivel bajo con el 49.5%, seguido por el nivel alto con el 26.7%.

Posteriormente, se hace relevante la revisión de conceptos y teorías según las variables, en los que respecta a las estrategias de prevención, se define como el proceder profesional realizado de forma sistematizada, encaminado realizado por un ente competente en las destrezas de evaluación y ejecución de actividades empíricas con base científica-teórica, con la finalidad de prevenir el desarrollo de un fenómeno perfilado como problemática (Laureano y Ampudia, 2019).

Asimismo, en relación a las estrategias de prevención de la procrastinación en el ámbito académico, se delimita teóricamente como las acciones que permiten desarrollar en el estudiante las competencias actitudinales y al mismo tiempo empíricas, para controlar la conducta de postergar las actividades concernientes al entorno de formación (Hoppe et al., 2018). Por tanto, comprende una praxis que tiene el objetivo de disminuir progresivamente la acción de procrastinar, de tal forma que a posterior se logre el desarrollo de particularidades intrapersonales que sean de funcionalidad para el proceso de educación y adaptación al medio situacional de desenvolvimiento (Kaftan y Freund, 2019).

Complementario a lo anterior, se destaca como el proceso encaminado a reducir la presión que genera el proceso educativo, lo cual supone uno de

los factores principales para procrastinar, en este sentido las estrategias de prevención enmarcan pautas que se deben seguir de manera antecedente para evitar recaer en la conducta procrastinadora (Ashraf et al., 2019). Al respecto, se delimitan como acciones que cuentan con un sustento teórico-empírico, lo cual avala su efectividad a favor de un proceso de utilidad significativa en la praxis de abordaje, la misma que estructura el ejercicio de un conjunto de sesiones, las cuales deben ser organizadas de manera jerárquica, y de vinculación sistemática (Brando-Garrido et al., 2020).

Seguidamente, la dimensionalidad de las estrategias de prevención sobre la conducta procrastinadora comprende tres dimensiones con sus respectivos indicadores, en primer lugar se posiciona la autorregulación emocional, cuyo proceso incluye la gestión de los pensamientos irracionales que conllevan a estados de alteración emocional, por tanto las actividades plantean principalmente procesos de reestructuración cognitiva en función a esquemas referidos a una incapacidad de respuesta, negatividad sobre los atributos personales, asimismo el impulsar estados de optimismo, de igual manera de bienestar, que en consecuencia permiten que el desenvolvimiento del sujeto se realice de manera paulatina y acorde a la norma que plantea el ambiente no sólo educacional, también dentro del propio contexto (Laureano y Ampudia, 2019).

Al respecto de esta primera estrategia se debe considerar que su proceso corresponde a disposiciones intrapersonales de corte principalmente cognitivo, debido que los esquemas prevalecientes en el ser humano conllevan a la manifestación emocional de tristeza, desánimo, estrés, y/o ansiedad, que prescriben una tendencia hacia un estado de desregulación emocional, y en consecuencia un estancamiento en la conducta de logro (Dominguez-Lara et al., 2019). Por consiguiente, las estrategias dentro de este apartado contemplan prácticas para la modificación del pensamiento disfuncional, que consecuentemente contribuyan a un establecimiento de esquemas que respondan de manera realista al escenario (Grunschel et al., 2018). Que por consiguiente generen emociones de sean coherentes a la

contextualización de la realidad, y una respuesta conductual a favor de la adaptación en el proceso educativo (Eisenbeck et al., 2019).

Como segunda estrategia de prevención corresponde a la planificación del tiempo, conlleva un accionar conductual, donde el educando genera una organización sobre las acciones que debe realizar dentro de un estándar a cumplir, correspondiente a un determinado tiempo de entrega y el mantener un nivel apropiado de efectividad en su realización, de esta manera el proceso educacional conlleva procesos de planificación organizativa y ejecución ordenada de las tareas educativas (Laureano y Ampudia, 2019).

Dentro de esta estrategia se lograron propiciar un conglomerado de prácticas diversas, que comprenden la priorización de actividades según las de mayor urgencia hasta las de menor importancia pero que a la vez tienen que realizarse, de igual manera el establecimiento de horarios claramente delimitados, los cuales se deben cumplir de manera disciplinada para cubrir con la realización de todas las actividades en los tiempos previstos (Goroshit, 2018). De esta forma, la planificación del tiempo conlleva a un proceso que se plantea de manera previa a la realización de la tarea y no durante la propia actividad educativa debido que ello ya representaría un retraso a la tarea (Gustavson y Miyake, 2017). En esta medida se planea los momentos en los cuales se realizará la tarea, de igual manera el ambiente de su ejecución, los tiempos para su realización, y el orden en el cual se realizará en el caso exista un grupo de actividades a ejecutar, donde la toma de decisiones para la acción es indispensable (Hen y Goroshit, 2020).

En cuanto a la tercera dimensión, se posiciona a la autoeficacia académica, la cual representa un accionar referido a la estructura de la identidad del sujeto y se vincula con procesos cognitivos de capacidad personal, así como de valía sobre los propios recursos personales, lo cual hace que el educando se sienta capaz de poder realizar una determinada actividad, en un proceso que su realización es éxito en todo sentido, debido que a pesar de un escenario de fracaso escolar, aun así se conlleva la dinámica del aprendizaje

basado en la experiencia (Laureano y Ampudia, 2019).

Al respecto de la dimensión se debe considerar que el proceso de autosuficiencia tiene una estrecha relación con la inteligencia emocional, principalmente con rasgos como la perseverancia y la flexibilidad para el aprendizaje educativo, como rasgos que son determinantes para la conducta de suficiencia (Guo et al., 2019). De esta forma su vinculación es estrecha con la propia personalidad del educando, la cual, al mantener una tendencia por la valía individual, además de conceptos positivos sobre sí mismo y un accionar resiliente, conlleva a propiciar la suficiencia personal, la cual es significativa en el abordaje de la conducta procrastinadora (Hidalgo-Fuentes et al., 2021). Asimismo, también la autosuficiencia se relaciona con niveles de ansiedad regulados, y con la experiencia de un estrés positivo, como rasgos de personalidad propicios para la regulación de la conducta procrastinadora, al generar un perfil que es capaz de afrontar situaciones desafiantes en el contexto escolar, sustentándose en los propios recursos de la personalidad, la cual mantiene una caracterización centrada en el ajuste emocional, que aporta al campo de aprendizaje basado en la experiencia (Krispenz et al., 2019).

Seguidamente es importante la revisión del enfoque teórico de sustento, el cual hace referencia a la teoría cognitiva-conductual, como tal estipula que el ser humano conlleva el desarrollo de estrategias específicas a partir de un proceso de interactivo y vincutivo del pensamiento con la conducta, de esta forma se inicia con la percepción de una situación, la cual puede al ser desafiante el sujeto conlleva procesos cognitivos de valoración en función a sus propias capacidades de respuesta, en el caso su valor sea mayor a la exigencia del medio, la persona es capaz de mantener un estado emocional de estabilidad para responder activamente al entorno, mientras que, si la exigencia supera los recursos percibidos de manera intrapersonal, el sujeto genera un perfil emocional lábil y por ende conductas de evitación, lo cual dificulta el afrontamiento, de esta manera, la teoría establece que las estrategias es el resultado de procesos cognitivos caracterizados por ser

racionales y adaptativos, que permiten propiciar estados factibles en la afectividad, que consecuentemente, aporta al desarrollo de la conducta de adaptativa (Fernández-Álvarez y Fernández-Álvarez, 2017).

Por consiguiente el enfoque plantea que el sujeto inicialmente se encuentra en un escenario situacional, donde establece una determinada percepción cognitiva sobre dicha realidad, la cual responde a creencias previas y a la valoración de la capacidad personal, posteriormente en respuesta a estas cogniciones se desarrolla un perfil emocional, el cual se vincula a la caracterización cognitiva, para que finalmente se realice una determinada respuesta que puede ser instrumental o de manera implícita, en este sentido, las estrategias responde a un proceso funcional desde la percepción cognitiva, y su desarrollo se vincula a la actividad experiencial, la cual permite aumentar los recursos, los mismos que posteriormente serán valorados de manera cognitiva para ser utilizados en otros ambientes de similar desafío (Froxán-Parga et al., 2018).

Como segunda variable se denota a la procrastinación académica, de manera primaria, se conceptualiza como la acción que demuestra una carente autorregulación emocional y conductual en la realización de actividades correspondientes al sistema educacional, por tanto se recae en un proceso de aplazar la realización de las tareas, que consecuentemente conlleva a su postergación en la entrega, la cual puede incluso generar su incumplimiento a largo plazo, y por tanto el estancamiento en el medio de formación escolar-profesional (Dominguez-Lara et al., 2014).

Otros conceptos agregan, que la actividad de procrastinar en el medio académico se define como uno de los factores más frecuentes que conlleva a una elevada posibilidad de estancamiento educativo y profesional (Abramowski et al., 2018). De esta forma, se define como la ausencia de estrategias personales y de recursos ambientales para responder a las exigencias, por lo cual se opta por el incumplimiento de las tareas, como mecanismos de afrontamiento no productivo (Afzal y Jami, 2018).

Por consiguiente, desde la perspectiva empírica el acto de procrastinar se vincula con la decisión de preferir optar por escenarios de gratificación en lugar del cumplimiento de las responsabilidades inherentes a la formación educativa, ello atribuido a una percepción de dificultad y por ende de malestar, que conlleva al procrastinador a postergar consecutivamente la actividad de formación profesional a futuro (Depraect et al., 2020). Bajo esta delimitación, es que el acto de procrastinar se define como la acción de optar por la realización de actividades placenteras antes que las tareas de índole académico, por lo cual son aplazadas y con frecuencia incumplidas, por encaminar la conducta hacia acciones de esparcimiento (Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez, 2019).

En esta medida es importante la revisión conceptual de sus dos dimensiones, la primera se delimita como la postergación de actividades, que caracteriza el eje central de la procrastinación, al ser la acción de posponer de forma constante una o más tareas dentro del medio académico, de tal forma que no se muestra un interés plausible por la realización de la actividad, debido a su evitación (Dominguez-Lara et al., 2014).

De ello, es que el sujeto procrastinador con frecuencia ni siquiera inicia la tarea académica, ubicándose en dos polaridades, la primera supone que la actividad es demasiado complicada, por lo cual no se cuenta con los suficientes recursos y se opta por no realizarla, y la segunda plantea que se cuenta con un grupo de estrategias que supera a la actividad académica, por tanto, su realización al ser percibida como fácil, se posterga para ser realizada a último momento de su entrega (Balkis y Erdinç, 2017). De esta forma el acto de postergar se vincula con el proceso de valorar la ausencia o presencia de recursos de manera no funcional, lo cual conlleva a conductas que dificultan el proceso adaptativo en uno u otro grado (Batoool et al., 2017).

A lo mencionado, se le agrega una carencia de regulación emocional, donde el sujeto no tiene la capacidad para mantener un estado de ánimo factible ante

los escenarios de presión educativa, por consiguiente, la inestabilidad emocional encamina a conductas procrastinadoras (Moreta-Herrera et al., 2018). En tal sentido, al no mantener un control emocional, no es capaz de gestionar de manera oportuna la impulsividad, vinculada principalmente con los actos de placer, por consiguiente, muestra una tendencia marcada por realizar actividades que propicien una satisfacción inmediata, antes de la realización de tareas formativas en el plano educativo (Muñoz-Olano y Hurtado-Parrado, 2017). Por ello, el estudiante que posterga actividades presenta un proceso cognitivo desadaptativo y que se rige por la búsqueda de placer, que encamina a una deserción voluntaria del proceso de formación (Umerenkova y Flores, 2017).

Como segunda dimensión se posiciona la autorregulación de tipo académica, la cual supone el opuesto a la postergación, de esta manera perfila un proceso de generar acciones de gestión de las actividades para ser paulatinamente cumplidas, donde se utiliza recursos provenientes del propio estudiante y el manejo de herramientas que el propio medio otorga para cumplir con la exigencia educativa (Dominguez-Lara et al., 2014).

De esta forma, la autorregulación conceptualmente es la habilidad de gestión intrapersonal para responder a los desafíos del medio académico de manera que se cumpla satisfactoriamente con las exigencias en un proceso funcional (Uzun et al., 2020). Además de valorar de manera cognitiva las consecuencias de la no realización de las tareas, en sus implicancias a corto y largo plazo, por tanto, se opta por utilizar los recursos disponibles para enfrentar la situación (Yilmaz, 2017). De esta manera, la autorregulación significa que a pesar de una percepción de falta de suficiencia por parte del estudiante, aun así, se conllevan procesos para abordar la tarea, con el propósito de un continuo aprendizaje, a ser de utilidad en posteriores escenarios (Ziegler y Opdenakker, 2018). Por tanto, la conducta de autorregulación se encamina a un desarrollo continuo de la capacidad y habilidad para afrontar los desafíos académicos (Zhang et al., 2018).

Posteriormente, en lo que corresponde al enfoque teórico, corresponde al enfoque de la impulsividad, acorde a este modelo, el educando no logra controlar las pulsiones básicas orientadas a la búsqueda de sensaciones de placer, por lo cual recae en una conducta caracterizada por postergar actividades relacionadas a la dificultad o el malestar, de tal forma que se adopta conductas para propiciar estímulos satisfactorios, que generan un proceder que a corto y largo afecta a la formación académica (Ramírez, et al., 2020). Bajo este enfoque, el sujeto busca evitar el estrés que acarrea enfrentar los procesos académicos, por tanto, muestra una conducta impulsiva por realizar actividades gratificantes (Qian y Fuqiang, 2018). Las cuales por lo general imposibilitan el desarrollo académico en el apartado profesional (Morales y Chávez, 2017).

En esta perspectiva, el sujeto procrastinador muestra pulsiones no reguladas, y por tanto una inclinación por buscar situaciones que procuren un nivel alto de excitación, lo cual no supone la actividad educativa (Loeffler et al., 2019). Por ende, el procrastinar supone no regular los impulsos, como proceso que inicia desde la cognición, la cual rige el proceso funcional que desencadena la conducta de regulación de la procrastinación (Sheykholeslami, 2017). De esta forma se elabora esquemas que aportan a la adaptación educativa (Abdi y Gracia, 2020).

Por otro lado, en la investigación de Rodríguez y Clariana (2017), sobre procrastinación en relación a la edad y curso académico, sus resultados sustentan que los estudiantes menores de 25 años de edad, procrastinan más que los estudiantes de mayor edad. Además, afirman que el grado académico no influye en la procrastinación. Dentro de su estudio, reporta que los motivos pueden ser porque en la adolescencia los estudiantes presentan incapacidad para rechazar tentaciones y distracciones. Por lo que, conforme van siendo mayores edad, van aprendiendo de sus errores, ganando control sobre si mismos, y no se retrasan en sus tareas, asumiendo responsabilidades propias de su edad y disminuye significativamente a conforme se finaliza el grado académico.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo investigación: Según el fin propuesto para la investigación es aplicada, debido que el proceso de estudio se encamina a una utilidad directamente práctica del conjunto de hallazgos en relación al fenómeno estudiado, por tanto, busca implicaciones directas en el medio (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica [CONCYTEC], 2018). Asimismo, acorde al enfoque es cuantitativo, debido que el análisis de los resultados, responde a la técnica descriptiva dentro de la estadística, en un proceso de presentación de frecuencias, así como porcentajes (Sánchez et al., 2018).

Diseño de investigación: De manipulación no experimental, de periodo transversal y de procedimiento descriptivo-propositivo, de esta forma el accionar del estudio no ejecuta acciones de control de variables o de intervención en el grupo muestral, más, su realización concibe un proceso de recolección de datos en un único periodo para ser descritos de manera descriptiva acorde a la variable planteada como problemática, para que posteriormente se encamine la realización de una propuesta específica, la cual responda directamente a las necesidades del grupo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).



Dónde:

M= muestra

O=Procrastinación académica

P=Propuesta del programa de estrategias de prevención.

3.2. Variables y operacionalización

Variable cualitativa: Estrategias de prevención

Definición conceptual: proceder profesional realizado de forma sistematizada, encaminado por un ente competente en las destrezas de evaluación y ejecución de actividades empíricas con base científica-teórica, con la finalidad de prevenir el desarrollo de un fenómeno perfilado como problemática como es la procrastinación académica (Laureano y Ampudia, 2019).

Definición operacional: se define en función a las 12 sesiones a ser realizadas dentro de la propuesta del programa de estrategias de prevención de la procrastinación académica.

Indicadores: Autorregulación emocional (esquemas funcionales, pensamiento de logro, cogniciones adaptativas, estado afectivo estable, emoción de logro), Planificación del tiempo (organización de actividades, división de tareas, elaboración de horarios para las actividades, identificación de tareas más urgentes), Autoeficacia académica (percepción de capacidad personal, uso de recursos intrapersonales, capacidad de respuesta, percepción de suficiencia).

Escala de medición: Nominal

Variable cuantitativa: Procrastinación académica

Definición conceptual: acción que demuestra una carente autorregulación emocional y conductual en la realización de actividades correspondientes al sistema educacional, por tanto, se recae en un proceso de aplazar la realización de las tareas, que consecuentemente conlleva a su postergación en la entrega, la cual puede incluso generar su incumplimiento a largo plazo, y por tanto el estancamiento en el medio de formación escolar-profesional (Dominguez-Lara et al., 2014).

Definición operacional: se delimita según las puntuaciones obtenidas en los reactivos que conforman las dos dimensiones de la Escala de procrastinación académica EPA.

Indicadores: Postergación de actividades (aplazamiento de tareas, evitar hacer tareas, rehuir de las tareas, omitir la realización de tareas, negar la presencia de actividades académicas), Autorregulación académica (gestión del tiempo, manejo de recursos, estabilidad emocional ante el desafío escolar, conductas de logro académico).

Escala de medición: Ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

La población estuvo representada por 1005 participantes, de 18 a 40 años de edad, que cursaban estudios técnicos, en un Instituto técnico superior de la ciudad de Huaraz.

Criterios de inclusión: Estudiantes con edades de 18 a 40 años, asimismo estudiantes del instituto identificado como escenario de estudio, estudiantes que voluntariamente decidan ser parte del estudio, estudiantes que brinden su consentimiento en la participación.

Criterios de Exclusión: Estudiantes que se encuentren suspendidos de la actividad académica, estudiantes que no terminen de responder a todo el test, estudiantes que no cuenten con una conexión estable de internet, estudiantes de otros institutos superiores.

La muestra se representó por 376 estudiantes, de ambos sexos de 18 a 40 años, del instituto seleccionado, con un nivel de confianza al 95% y un margen de error del 4%. (Ver anexo 3).

El muestreo fue de tipo probabilístico simple, lo cual refiere una selección al azar de sujetos dentro de la población, por consiguiente, se seleccionó según la aleatoriedad, hasta completar el tamaño de la muestra, teniendo en consideración el cumplimiento de los criterios señalados para la selección (Otzen y Manterola, 2017).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se utilizó la encuesta como técnica asumida en el proceso de recogida de datos muestrales, conceptualmente comprende el proceso donde la encuesta es la técnica elegida para obtener los datos del grupo de estudio, de tal forma que se utiliza test previamente validados a la realidad de su aplicación, el cual presenta una descripción de preguntas e ítems, que permite caracterizar un rasgo en un sujeto o colectivo, en una aplicación que es ejecutada por un evaluador con un nivel de competencia apropiado (Ther, 2017).

Escala de procrastinación académica EPA

Originalmente elaborado por Busko (1998) contó con 16 ítems, en dos escalas, caracterizadas por la escala de procrastinación general y la académica, con una validez mediante la técnica del análisis de factores de tipo exploratorio que distingue una sumatoria de varianzas de $>50\%$, y la fiabilidad por alfa que distingue un valor $> .70$, asimismo, su estandarización corresponde al trabajo ejecutado por Dominguez, et al. (2014) quienes tomaron las sub escalas de procrastinación académica, con 12 reactivos distribuidos en 2 factores, postergación de actividades (ítems: 1, 6, 7), y autorregulación académica (ítems: : 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12), con un procedimiento de aplicación de forma personal, así como de forma grupal, con un tiempo de 10 minutos en promedio para su respuesta, para un grupo peruano de 16 a 40 años, y una escala de valoración likert de cinco opciones, y una valoración según la puntuación directa. La validación responde al

análisis de factores de procedimiento confirmatorio, que reporta un GFI=.97, seguidamente un valor RMSEA=.078, además de ello un AGF=.96, con saturaciones para el modelo final $>.30$, en tanto la fiabilidad supone un proceso por consistencia interna, con el reporte del indicador omega de .82 en autorregulación académica, y de .79 en postergación de las actividades.

Para el presente estudio, se sometió el instrumento a un juicio de expertos, que estuvo conformado por tres especialistas, los datos fueron validados a través del coeficiente V de Aiken, en el cual reflejan las evidencias de validez basadas en el contenido, apreciándose que en los criterios pertinencia y claridad 9 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 y 10) reactivos presentan valores de 1 y tres (8, 11 y 12) un valor de .89, y en el criterio de relevancia 4 reactivos (1, 2, 6 y 7) presentan valores de 1, en tanto siete (3, 4, 5, 8, 9, 10 y 12) presentan un valor de .89 y uno (11) alcanzó un valor de .78, siendo mayores a .80.

Asimismo, el instrumento, fue validado para la realidad de la población. Por ello, se realizó un estudio piloto, que estuvo conformado por 100 participantes con las mismas características de la población de estudio. Se obtuvo para la validez de constructo los índices de correlación ítem-factor, en postergaciones de actividades de .59 a .82, en tanto en autorregulación académica de .13 a .72, como valores de criterio bueno, a excepción del ítem 4, cuyo valor recae por debajo de .30. Por otro lado, la confiabilidad fue estimada por el método de consistencia interna, con valores de .84 a .85, de criterio aceptable.

3.5. Procedimientos

El procedimiento realizado comprende en primer lugar, la coordinación con el instituto superior, donde se planteó el estudio, en cuanto al objetivo, la forma de participación y el impacto para el grupo académico, posterior a la aceptación se coordinó la participación de los estudiantes para no afectar los horarios de clases.

De esta forma se envió el link del Formulario de Google de la encuesta por medio de los grupos de WhatsApp y Microsoft Teams, que utilizan los estudiantes y profesores. Previo a ello, se le explicó a la población el fin del estudio, la libre participación, asimismo en el caso participen los términos de confidencialidad y anonimato, donde se expresa el consentimiento y el instrumento de recogida de datos, durante en este proceso se mantiene contacto por medio del correo electrónico para resolver dudas, hasta completar el tamaño de muestra deseado. Por último, se descarga la data para el análisis.

3.6. Método de análisis de datos

Se realizará dentro de la plataforma IBM SPSS 25, para tales fines se utilizará la técnica descriptiva, como aspecto estadístico que permite el reporte de frecuencias con sus respectivos porcentajes de la variable y la dimensionalidad, en un proceso de presentación de niveles que caracterizan a los constructos, como es el bajo, medio y alto, para su presentación final en tablas en normativa APA.

3.7. Aspectos éticos

La práctica ética del proceso de investigación se regirá en cuatro principios, el primero es la Beneficencia, sustenta que el proceso de estudio con seres humanos debe perseguir beneficiar al grupo evaluado, lo cual se tipifica en el estudio dentro del apartado de recomendaciones y realización de la propuesta, en segundo lugar el principio correspondiente a la no maleficencia, por tales motivos se evita acciones que incurran en un atentado contra la salud o el bienestar el grupo evaluado, por tanto el proceder de la evaluada se mantiene dentro de los estándares profesionales de manejo de personas en el proceso de evaluación, de igual manera en el ejercicio científico se evita prácticas de maleficencia como el plagio, la falsificación y la usurpación de contenido académico, en tercer lugar se aplica el principio de autonomía, por tanto cada estudiante es libre de

participar o rehusarse sin consecuencia alguna, por tal, también se aplica un consentimiento de manera informada para contar con el permite del evaluado para el uso de los datos con fines únicamente de investigación y no de uso indiscriminado, en cuarto lugar el principio de justicia, ello se representa a través de un accionar justo de la evaluada, sin distinción o preferencias en el medio de estudio, lo cual asegura datos objetivos (Colegio de psicólogos del Perú, 2017).

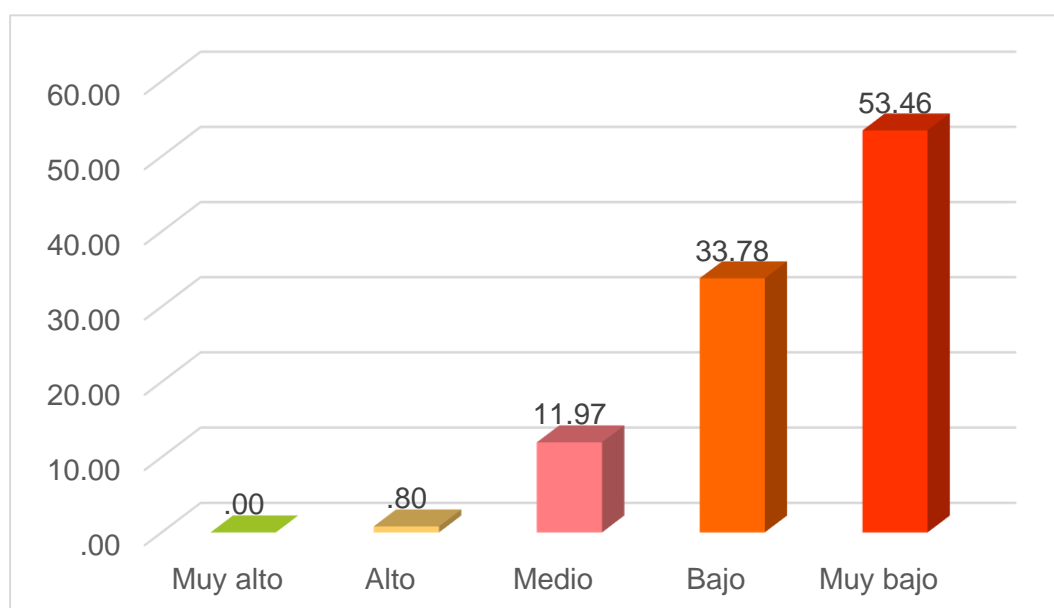
IV. RESULTADOS

Tabla 1

Distribución de frecuencias según niveles de la variable procrastinación académica

Nivel	Procrastinación académica	
	f	%
Muy alto	0	.00
Alto	3	.80
Medio	45	11.97
Bajo	127	33.78
Muy bajo	201	53.46
Total	376	100.00

Figura 1. Distribución de porcentajes de la variable procrastinación académica



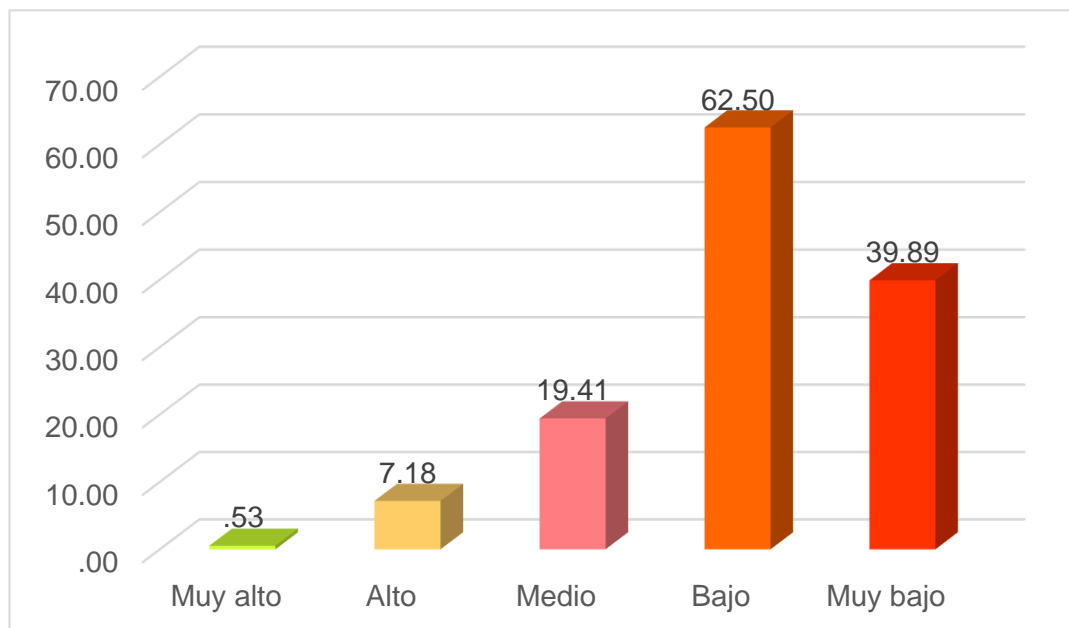
En la tabla 1 y figura 1 se presenta el análisis de la distribución de la frecuencia y porcentajes respecto a los niveles correspondiente a la variable procrastinación académica, de tal manera que, se aprecia que en mayoría los participantes se distribuyen en los niveles muy bajo (53.46%) y bajo (33.78%), seguido del nivel medio (11.97%) y en el nivel alto solo se alcanzó un 0.8%.

Tabla 2

Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión postergación de actividades

Nivel	Postergación de actividades	
	f	%
Muy alto	2	.53
Alto	27	7.18
Medio	73	19.41
Bajo	235	62.50
Muy bajo	150	39.89
Total	376	100.00

Figura 2. Distribución de porcentajes de la dimensión postergación de actividades



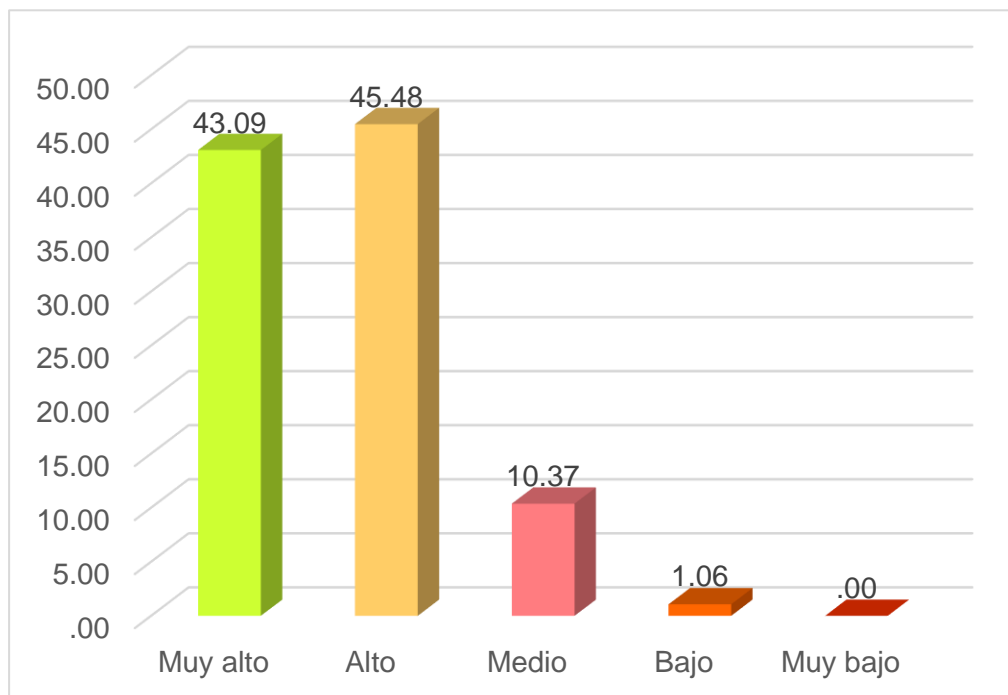
En la tabla 2 y figura 2 se aprecia la distribución de las frecuencias y porcentajes según la categorización de niveles para la dimensión postergación de actividades de la procrastinación académica, de tal modo que, se evidencia que la mayoría de los participantes se distribuyen en los niveles bajo (62.50%) y muy bajo (39.89%), seguido de los niveles medio (19.41%) y (7.18%), en tanto, en el nivel muy alto solo se aprecia un 0.53%

Tabla 3

Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión autorregulación académica

Nivel	Autorregulación académica	
	f	%
Muy alto	162	43.09
Alto	171	45.48
Medio	39	10.37
Bajo	4	1.06
Muy bajo	0	.00
Total	376	100.00

Figura 3. Distribución de porcentajes de la dimensión autorregulación académica



En la tabla 3 y figura 3 se evidencia la distribución de las frecuencias y porcentajes de la dimensión autorregulación académica de la procrastinación académica, de tal modo que, se aprecia una mayor distribución de los participantes en los niveles alto (45.48%) y muy alto (43.09%), seguido del nivel medio (10.37%) y solo un 1.06% en el nivel bajo.

Tabla 4

Distribución de frecuencias de niveles según edad de la variable procrastinación académica

Nivel	Procrastinación académica					
	18 a 24 años		25 a 40 años		41 a 50 años	
	f	%	f	%	f	%
Muy alto	0	.00	0	.00	0	.00
Alto	3	.89	0	.00	0	.00
Medio	42	12.50	3	8.82	0	.00
Bajo	113	33.63	12	35.29	2	33.33
Muy bajo	178	52.98	19	55.88	4	66.67
Total	336	100.00	34	100.00	6	100.00

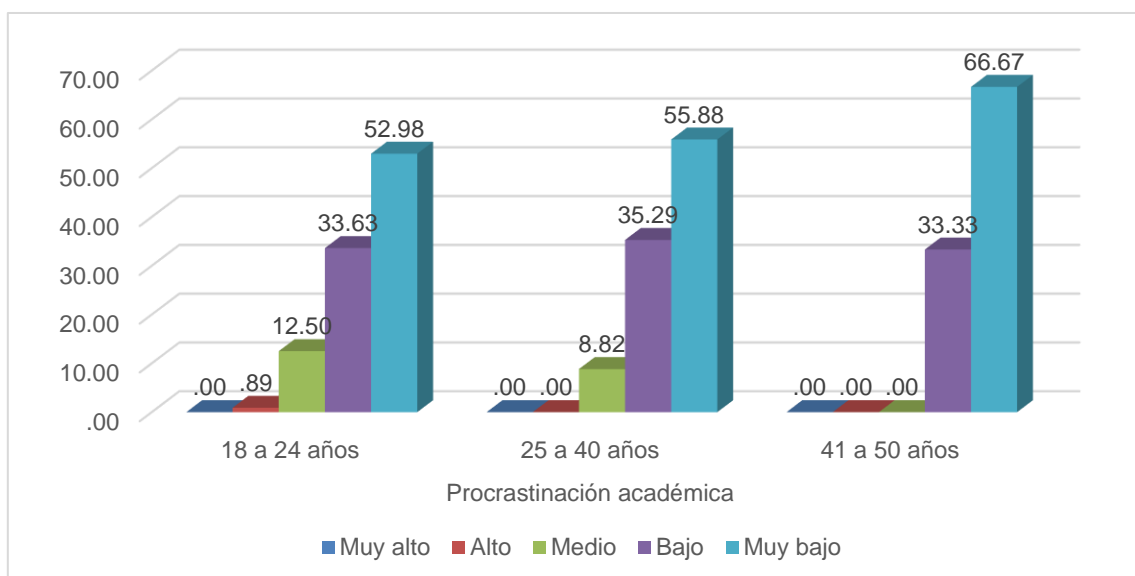


Figura 4. Distribución de porcentajes según edad de la variable procrastinación académica

En la tabla 4 y figura 4 se analiza la distribución de frecuencias y porcentajes correspondiente a la variable procrastinación académica según edad, de tal modo que, en los tres rangos de edades se observa una prevalencia del nivel muy bajo (52.98% a 66.67%) seguido del nivel bajo (33.33% a 35.29%), asimismo, se aprecia que, para los más jóvenes (18 a 24 años y 25 a 40 años) hay un porcentaje de 12.50% y 8.82% en el nivel medio.

Tabla 5

Distribución de frecuencias de niveles según edad de la dimensión postergación de actividades

Nivel	Postergación de actividades					
	18 a 24 años		25 a 40 años		41 a 50 años	
	f	%	f	%	f	%
Muy alto	2	.60	0	.00	0	.00
Alto	26	7.74	1	2.94	0	.00
Medio	59	17.56	11	32.35	3	50.00
Bajo	115	34.23	7	20.59	2	33.33
Muy bajo	134	39.88	15	44.12	1	16.67
Total	336	100.00	34	100.00	6	100.00

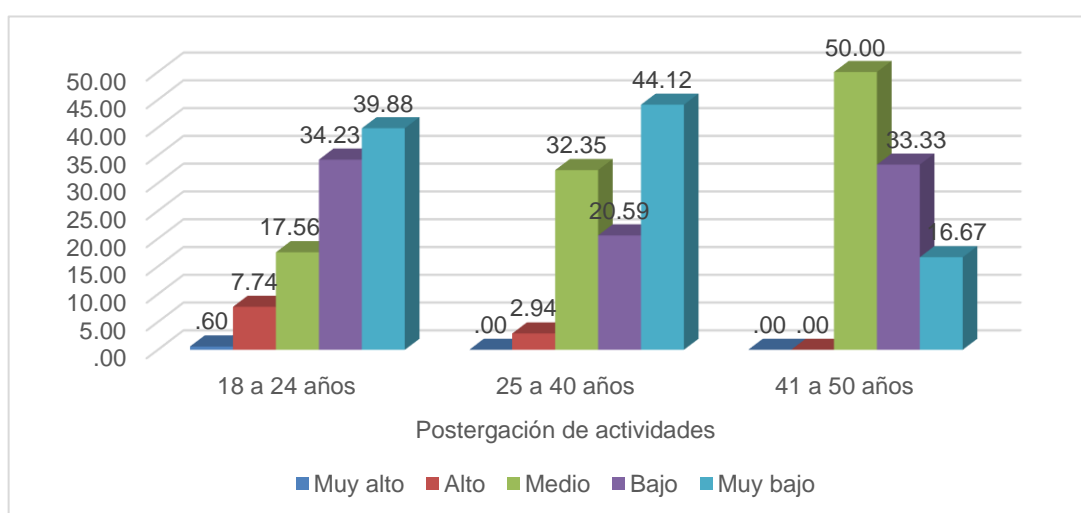


Figura 5. Distribución de porcentajes según edad de la dimensión postergación de actividades

En la tabla 5 y figura 5 se aprecia la distribución de frecuencias y porcentajes según niveles de la dimensión postergación de actividades, de lo cual se aprecia que en los participantes de 18 a 20 años predominan los niveles muy bajo (39.88%) y el nivel bajo (34.32%), seguido de los niveles medio (17.56%) y alto (7.74%); en los participantes de 25 a 40 años se aprecia que prevalecen los niveles muy bajo (44.12%) y medio (32.35%), seguido de los niveles bajo (20.59%) y alto (2.94%); y en los participantes de 41 a 50 años predominan los niveles medio (50%) y bajo (33.33%) seguido del nivel muy bajo (16.67%).

Tabla 6

Distribución de frecuencias de niveles según edad de la dimensión autorregulación académica

Nivel	Autorregulación académica					
	18 a 24 años		25 a 40 años		41 a 50 años	
	f	%	f	%	f	%
Muy alto	143	42.56	16	47.06	3	50.00
Alto	154	45.83	14	41.18	3	50.00
Medio	35	10.42	4	11.76	0	.00
Bajo	4	1.19	0	.00	0	.00
Muy bajo	0	.00	0	.00	0	.00
Total	336	100.00	34	100.00	6	100.00

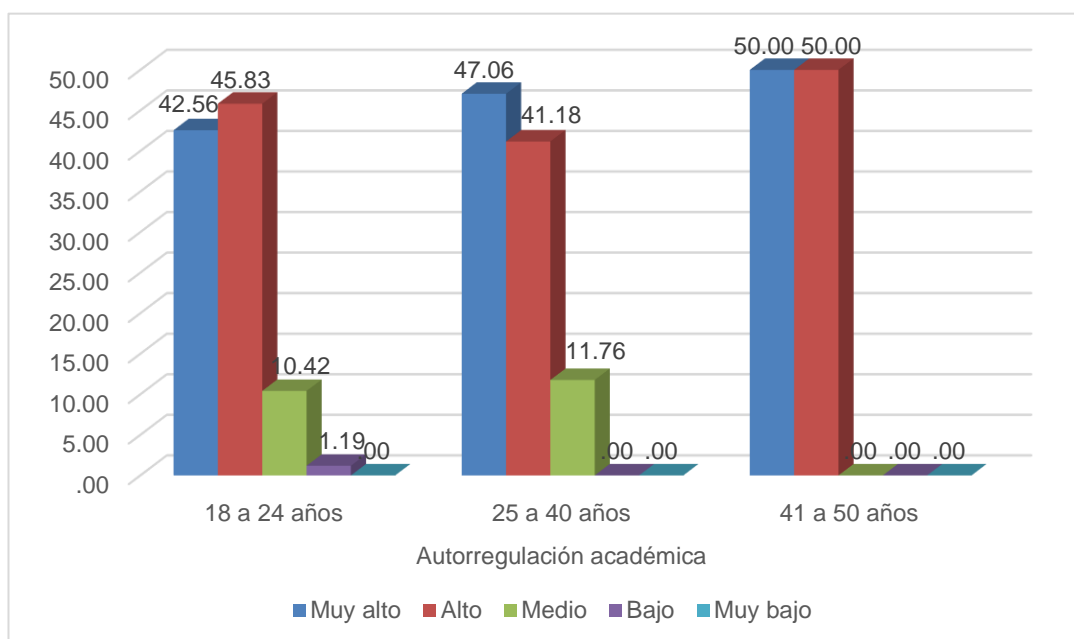


Figura 6. Distribución de porcentajes según edad de la dimensión autorregulación académica

En la tabla 6 y figura 6 se aprecia la distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión autorregulación académica, de tal manera que en los participantes de los tres rangos de edades predominan los niveles muy alto (42.56% a 50%) y alto (41.18% a 50%), y en los participantes de 18 a 24 años y 25 a 40 años le sigue el nivel medio (10.42% y 11.76%).

V. DISCUSIÓN

El desarrollo del estudio responde a la problemática referida a los niveles elevados de procrastinación académica dentro del contexto de educación superior, como realidad que se evidencia no solo dentro del medio internacional (Morales, 2021). Sino también en el ámbito nacional (Aguilar, 2021). Y de manera más concisa dentro del medio local, representado por estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Huaraz, lo cual refleja un escenario de continua postergación de las tareas de índole académico, con connotaciones marcadas en el incumplimiento de la responsabilidad estudiantil (Dominguez-Lara et al., 2014). Que tiene implicancias en el desarrollo profesional del estudiante, por lo cual se fundamentó de manera relevante su estudio (Afzal y Jami, 2018).

Por ello, de manera general, se desarrolló una propuesta de estrategias de prevención para reducir la Procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, para lo cual, inicialmente se obtuvo los niveles de procrastinación, se halló que prevalece si bien niveles bajo y muy bajo con el 53.46% y 11.97% respectivamente, se obtuvo un nivel medio en el 11.97%, y alto en el .80%, lo cual representa cifras representativas, que conllevaron a delimitar la propuesta, la cual comprende un total de 12 sesiones, caracterizadas por el trabajo en 3 áreas, las cuales son la Autorregulación emocional, Planificación del tiempo, y la Autoeficacia académica, siguiendo una metodología reflexiva, participativa, expositiva, dinámica e integrativa, se describe el conjunto de actividades propuestas para el desarrollo a posterior del programa, cómo caracteriza el promover para el primer bloque los esquemas funcionales, asimismo el pensamiento de logro, además de las cogniciones adaptativas, así también un estado afectivo estable, en tanto, en un segundo bloque se encamina al ejercicio de una organización de actividades, asimismo la división de tareas, la elaboración de horarios e identificación de tareas más urgentes, y para la tercera área de trabajo, la percepción de capacidad personal, así también, el uso de recursos intrapersonales, el entrenamiento en la capacidad de

respuesta, y la percepción positiva de suficiencia, como delimitación del programa propuesto que cuenta con un sólido sustento.

Al respecto, diversos antecedentes coinciden con las actividades realizadas, tal es el caso del estudio de López-López et al. (2020) en un grupo estudiantil de España, no solo conllevó al proceso de evaluación del compromiso con el contexto académico, además desarrollaron un programa, principalmente de corte cognitivo, orientado al desarrollo de cogniciones adaptativas relacionadas a la aceptación, junto a ello, el promover el pensamiento de logro orientado al ajuste a la exigencia académica.

De igual manera el estudio encaminado por el investigador García (2020) para un grupo de alumnos de la ciudad de Trujillo, ejecuto un programa para la procrastinación basándose en promover estrategias intrapersonales, asimismo la capacidad de respuesta, la autosuficiencia académica, la organización de actividades y el planteamiento de soluciones adaptativas, con resultados que refieren un impacto significativo ($p < .05$) en la conducta de procrastinar en el medio estudiantil, al favorecer su reducción de manera progresiva. Siendo antecedentes que refuerzan la propuesta realizada en la investigación desarrollada, al fundamentar a través de evidencia previa la viabilidad de ejecución del programa de estrategias preventivas para la procrastinación académica, dentro de un contexto a ser realizado a posterior.

El análisis psicológico, permite comprender desde la teoría cognitivo-conductual, que las actividades encaminadas a una modificación en los supuestos cognitivos a la conducta problema, y además al entrenamiento de manifestaciones que respondan activamente al proceso de desafío dentro del contexto donde se desempeña el sujeto, logra que de manera satisfactoria la persona se adapte, de tal manera que pueda desempeñarse mediante una forma altamente funcional (Fernández-Álvarez y Fernández-Álvarez, 2017). Por lo cual la propuesta de actividades bajo este enfoque de modificación cognitiva y desarrollo estrategias preventivas, logra una correcta gestión de la conducta procrastinadora a partir del desarrollo de la

eficacia desde una perspectiva personal (Abdi y Gracia, 2020). Donde el repertorio emocional también tiene una influencia importante en el desarrollo de conductas reguladoras, siendo estas vinculadas directamente al proceso de cambio cognitivo, que posiciona al sujeto de manera funcional dentro del medio, por consiguiente, el modelo que sustenta la propuesta es el que muestra una alta efectividad en el proceso de abordaje (Eisenbeck et al., 2019).

Mientras qué, en el segundo objetivo específico, se identificó el nivel de postergación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, se halló que sí bien prevalece un nivel bajo para el 62.50%, seguido por el muy bajo con el 39.89, se debe considerar como hallazgos resaltantes la presencia del nivel medio en 19.41%, así también un nivel alto en el 7.18% y muy alto para el .53%, lo cual refiere que un grupo representativo de estudiantes muestra una tendencia marcada por procrastinar de una manera moderada y elevada, como evidencia, que refiere un impacto importante en los aspectos de ajuste a la mallara curricular del medio estudiantil.

Resultados similares se aprecian en el estudio de Alfaro (2018) en un contexto de universitarios provenientes de la ciudad de Chiclayo se obtuvo que si bien la tendencia es hacia los niveles bajos (>50%) en lo concerniente al rasgo postergación de actividades, se observa un grupo importante caracteriza niveles de tendencia media y alta, por lo cual caracteriza que dentro del contexto existe una conducta procrastinadora expresada por el grupo estudiantil, y que tiene implicancias en un desarrollo académico-profesional a posterior, por lo cual la evaluación de estos aspectos se hace fundamental para la posterior implementación de actividades. Asimismo, sucede en la investigación de Aguilar (2021), quien obtuvo un 65% de nivel medio y 36.5% en un nivel alto en postergación académica en una muestra de estudiantes universitarios en la ciudad de Lima, por lo que se infiere que los estudiantes tienden a dejar un tiempo reducido para hacer sus actividades académicas a esto se añade la falta de autorregulación, que hace que estas conductas sean constantes.

De la misma manera, el estudio planteado por García (2020) en un grupo de estudiantes de la localidad de Trujillo, el grupo experimental reporta una mayor frecuencia de sujetos en el nivel medio (89.5%) de la conducta referida a posponer la realización de las tareas, en tanto un grupo menor si mantienen una tendencia por una manifestación baja (10.5%), lo cual hace que el proceso educativo tenga un retraso significativo a mediano y largo plazo, lo cual deja en evidencia nuevamente la necesidad de implementar actividades para el abordaje de una moderada-alta postergaciones de tareas en el medio de educación.

El análisis psicológico de los hallazgos, permite comprender qué, si bien la gran parte del grupo estudiantil no incurre en la acción de postergar de manera consecutiva, y frecuente la realización de las tareas, así como la ejecución de las responsabilidades académicas (Dominguez-Lara et al., 2014), se caracteriza que un grupo representativo si muestra esta tendencia por el posponer de manera moderada y frecuente la ejecución efectivas de las actividades asignadas dentro del proceso educativo para la formación del grupo estudiantil (Abramowski et al., 2018). Desde esta perspectiva, se asume una explicación desde el enfoque de la impulsividad, el cual sostiene que los sujetos que recaen en actos de procrastinación se deben a una dificultad para el control de la conducta indeliberada relacionada a la búsqueda de placer, de tal manera que se adopta conductas que son vías para obtener placer, antes que las actividades académicas percibidas como fuente de malestar (Ramírez, et al., 2020). Por tanto, el abordaje debe comprender una regulación de los impulsos, para lograr una adecuada gestión de la conducta.

Como tercer objetivo dentro de lo específico, se identificó el nivel de autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, se obtuvo que prevalece el nivel alto para el 45.48%, seguido por el nivel muy alto con el 43.09%, como resultados satisfactorios para el grupo poblacional de universitarios, sin embargo, se destaca que un grupo menor,

pero también importante, se posiciona en el nivel medio con el 10.37%, y en el nivel bajo con el 1.06%. Hallazgos que demuestran la acción de regulación del estudiante dentro del medio estudiantil, para cumplir activamente la actividad educativa, que a largo plazo permite facilitar el desempeño profesional, por lo cual corresponde a un rasgo funcional y deseable para el grupo académico en proceso formativo dentro del medio estudiantil.

En relación a lo obtenido, se aprecia resultados similares en otros antecedentes a nivel nacional, como es el caso del estudio de García (2020) en un grupo estudiantil proveniente de la ciudad de Trujillo, encontró que la gran parte (>50%) muestra una tendencia por regular las conductas para ser direccionadas al cumplimiento de las tareas académicas, en tanto solamente un grupo pequeño, pero también de importancia, presentan un nivel de apreciación moderada, lo cual hace que sea necesario la implementación de actividades al respecto, que favorezcan al mantenimientos de la autorregulación ante desafíos académicos.

Lo mismo sustenta el estudio de Alfaro (2018) en una muestra de alumnos de una universidad particular de Chiclayo, encontró que la mayoría tiene una elevada regulación de la conducta académica, más sin embargo, aún se mantiene un grupo representativo de estudiantes que la caracterizan en un nivel bajo para la capacidad de regularse, lo mismo se aprecia en el estudio de Barreto (2015), realizado en un grupo estudiantil del nivel universitario proveniente de la localidad de Tumbes, donde la tendencia es hacia el nivel alto de regulación conductual, más, identificó un grupo estudiantil que este atributo aún lo tiene en desarrollo, lo cual requiere de su continua implementación.

Teóricamente lo obtenido permite comprender cómo los estudiantes por lo general tienen la disposición por generar una organización funcional de sus actividades, junto a una orientación por ejecutar de manera dedicada sus actividades estudiantiles, con la finalidad de responder a las exigencias del medio, de esta manera, que favorece al desarrollo de la formación

profesional, con implicancias laborales a posterior (Dominguez-Lara et al., 2014), seguido a ello, existe un grupo menor, pero también de relevancia, que no muestra un desarrollo óptimo de conductas de regulación sobre el medio académico, por tanto, representa al grupo que posiblemente no logre una funcional adaptación al medio educativo laboral-profesional a posterior, debido a una ausencia de interés por el cumplimiento académico (Abramowski et al., 2018). Esto ultimó, desde el enfoque de la impulsividad permite comprender como los estudiantes que no tienen una correcta autorregulación académica se atribuye a una carencia en el control de impulsos, de tal manera que se ve afectado el proceso de gestión de la emoción, para organizar y ejecutar actividades según el orden de importancia (Ramírez, et al., 2020).

En cuanto al cuarto objetivo específico, se identificó la variable procrastinación académica según edad en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, se aprecia que entre los 18 a 24 años, prevalece el nivel muy bajo con el 52.98%, en tanto de 25 a 40 años la tendencia también es hacia el nivel bajo con el 55.88%, de igual manera de 41 a 50 años la tendencia se mantiene hacia el nivel bajo con el 66.67%, más se resalta que entre las edades de 41 a 50 años no se obtuvo reporte en los niveles alto y medio, a diferencia de las edades de 18 a 24 años donde se reportó el nivel alto y medio, y de 25 a 40 el nivel medio.

En los hallazgos obtenidos de la investigación por Rodríguez y Clariana (2017), manifiesta que los estudiantes menores de 25 años de edad, procrastinan significativamente, más que los estudiantes de mayor edad. Incluso, afirman que el grado académico no influye en la procrastinación y que solo la edad es lo que influye. Según sus investigaciones, reporta que los motivos pueden ser porque en la adolescencia los estudiantes presentan incapacidad para rechazar tentaciones y distracciones. Por lo que, conforme van siendo mayores edad, van aprendiendo de sus errores, ganando control sobre si mismos, y no se retrasan en sus tareas, asumiendo responsabilidades propias de su edad. Además, que los estudiantes

mayores de 25 años, tienen a tener una motivación intrínseca más alta.

Asimismo, las investigaciones sobre la procrastinación, se realizan más en adolescentes, debido a que aún no han terminado de desarrollar sus funciones cognitivas, autorregulación, control de tiempo y consciencia, aspectos que se suelen desplegar a partir de la adolescencia (Rodríguez y Clariana, 2017).

Frente a lo obtenido, se debe resaltar como principal limitación del estudio, el proceso de no ejecución de la propuesta, lo cual se justifica debido al escenario actual de pandemia por la COVID-19, lo cual limitó la ejecución del programa que lograría tener implicancias significativas, además de demostrar mediante el procedimiento científico si la propuesta basada en las estrategias de prevención sustentada en el enfoque cognitivo-conductual, corresponde al planteamiento de sesiones que son realmente efectivas para reducir la actividad procrastinadora, por ello se recomienda a posterior la ejecución de la propuesta, como medida que permite cubrir esta limitación a posterior.

Por todo lo expuesto, el estudio tiene notables implicancias al campo de la praxis del psicólogo en el campo de intervención, al proponer un esquema de abordaje acorde a las necesidades identificadas dentro del contexto de estudio, lo cual hace que posterior a su ejecución la efectividad aumente de manera notable dentro de los estudiantes del instituto superior de Huaraz, lo cual se vincula a la contribución también social del estudio, desde una comprensión a largo plazo, en cuanto al aspecto metodológico, el estudio genera una contribución al campo de la investigación en intervención psicológica, dentro de un diseño recientemente estudiado a nivel nacional, por último, en lo teórico presenta un sustento actual, que permite sustentar y servir como referente al campo formativo por consiguiente se concluye en un estudio relevante.

VI. CONCLUSIONES

Primero. Se desarrolló una propuesta de estrategias de prevención para reducir la Procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, representada por 12 sesiones, caracterizadas por el trabajo en las áreas Autorregulación emocional, Planificación del tiempo, y la Autoeficacia académica, con una metodología de realización reflexiva, participativa, expositiva, dinámica e integrativa.

Segundo. Se identificó el nivel de postergación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, se halló que prevalece un nivel bajo con el 62.50%, seguido por el nivel muy bajo con el 39.89, asimismo, el nivel medio con el 19.41%, el nivel alto con el 7.18%, y el nivel muy alto con el .53%.

Tercero. Se identificó el nivel de autorregulación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, se obtuvo que prevalece el nivel alto para el 45.48%, seguido por el nivel muy alto en el 43.09%, además, el nivel medio se presenta en el 10.37%, y en el nivel bajo con el 1.06%.

Cuarto. Se identificó el nivel de procrastinación académica según edad, en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, se aprecia que entre los 18 a 24 años, prevalece el nivel muy bajo con el 52.98%, en tanto de 25 a 40 años la tendencia también es hacia el nivel bajo con el 55.88%, y 41 a 50 años la tendencia se mantiene hacia el nivel bajo con el 66.67%.

VII. RECOMENDACIONES

- Primero. Ejecutar la propuesta dentro del grupo de estudiantes, bajo una investigación de diseño cuasi experimental, con pre y postest, la cual permita revisar el nivel de efectividad del programa planteado, a favor de su posterior utilización dentro del propio texto institucional, e incluso dentro de otros contextos referidos a la ciudad de Huaraz.
- Segundo. Implementar procesos de evaluación de la procrastinación académicas de manera semestral, con la finalidad de valorar su presencia o ausencia, de tal manera que se logre realizar un abordaje de manera oportuna dentro del contexto estudiantil a favor de la adaptación académica.
- Tercero. Realizar un estudio correlacional entre la procrastinación académica con otras variables, como la autoeficacia, el estrés, la ansiedad educativa, el acoso escolar, entre otros rasgos psicológicos que permitan identificar su correlación, para continuar con la implementación de procesos de intervención con mayor sustento.
- Cuarto. El abordaje de la conducta procrastinada se debe centrar en edades tempranas, al obtenerse que su mayor incidencia corresponde a etapas caracterizadas por la adolescencia y la adultez joven.

VIII. PROPUESTA

Propuesta de estrategias de prevención para reducir la procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de Huaraz, 2021.

I. DATOS GENERALES

- Título de la propuesta: “El arte de empezar”
- Responsable: Ysenia Marisol Obezo Avila
- Beneficiarios: Estudiantes de un Instituto Superior de Huaraz
- Duración: 4 meses

II. FUNDAMENTACIÓN



En el presente diagrama de Ishikawa, observamos diferentes causas que pueden llevar a un estudiante a procrastinar, según las diferentes investigaciones, sin embargo, en este contexto virtual, los estudiantes de educación superior, afrontan mayores exigencias y responsabilidades académicas. Esta modalidad de clases virtuales, requiere que los estudiantes sepan planear y administrar su tiempo, pero, algunos no lo cumplen, llegando a aplazar la realización de tareas, que consecuentemente conlleva a su postergación en la entrega; a causa de la ausencia de estrategias personales y de recursos ambientales para responder a las exigencias.

Los resultados de la presente investigación de Procrastinación, muestran que la mayoría de los estudiantes tiene un Nivel muy bajo con 53.46%, Nivel bajo con 33.78% y un 11.97% en Nivel medio, por lo que es necesario seguir fomentando y reforzando a los estudiantes, con estrategias que le permitan afrontar el logro de objetivos académicos y evitar el desarrollo de afecciones emocionales y cognitivas adversas.

Por ello, se ha elaborado esta propuesta de estrategias de prevención para reducir la procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de Huaraz, 2021, denominado “El arte de empezar”, dicho programa se ha diseñado, de acuerdo a los resultados y se fundamenta en el modelo cognitivo conductual, que tiene por objetivo fortalecer las estrategias para reducir la conducta procrastinadora en dicha Institución. Para ello, se hará uso de técnicas cognitivas y conductuales, con el propósito de fortalecer sus habilidades de organización, toma de decisiones, conciencia plena y a nivel cognitivo que les permita actuar, al centrarse en soluciones, favoreciendo su motivación, estado de ánimo y rendimiento académico.

La propuesta de intervención para la procrastinación “El arte de empezar”, lo abordaremos, con las siguientes tres estrategias de prevención, en primer lugar se posiciona la autorregulación emocional, cuyo proceso incluye la gestión de los pensamientos irracionales que conllevan a estados de alteración emocional, por tanto las actividades plantean principalmente procesos de reestructuración cognitiva en función a esquemas referidos a una incapacidad de respuesta, negatividad sobre los atributos personales (Laureano y Ampudia, 2019).

La segunda estrategia de prevención pertenece a la planificación del tiempo, conlleva un accionar conductual, donde el estudiante genera una organización sobre las acciones que debe realizar dentro de un determinado tiempo de entrega y el mantener un nivel apropiado de efectividad de los trabajos (Laureano y Ampudia, 2019).

Y la tercera dimensión, está la autoeficacia académica, la cual representa un accionar referido a la estructura de la identidad del sujeto y se vincula con

procesos cognitivos de capacidad personal, así como de valía sobre los propios recursos personales, lo cual hace que el educando se sienta capaz de poder realizar una determinada actividad, en un proceso que su realización es éxito en todo sentido, debido que a pesar de un escenario de fracaso escolar, aun así se conlleva la dinámica del aprendizaje basado en la experiencia (Laureano y Ampudia, 2019).

Por último, señalar que esta propuesta de estrategias para reducir la procrastinación, será útil para el trabajo con los estudiantes de dicha institución, debido a que se podrá prevenir anticipadamente el desarrollo de conductas procrastinadoras. Además, diagnosticar a tiempo y trabajar con los que están en riesgo de caer en la procrastinación y también, con aquellos estudiantes que presentaron dificultades en la procrastinación académica.

III. OBJETIVOS

Objetivo general

- Reducir la procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de Huaraz, 2021

Objetivos específicos

- Brindar estrategias para la comprensión de creencias irracionales más frecuentes al momento de estudiar y poder cómo combatirlas.
- Impulsar hábitos positivos respecto a la planificación y organización de tiempo en los participantes del programa.
- Fomentar la autoeficacia académica y valoración personal, logrando que los participantes se sientan capaces de poder realizar una determinada actividad.

III. PLAN DE ACTIVIDAD

Tabla 7

Programa el arte de empezar

SESIONES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	DURACIÓN	RESPONSABLE
¿Qué es la Procrastinación?	Conocer sobre la Procrastinación y las consecuencias que pueda ocasionar en el comportamiento del estudiante.	Se da la bienvenida a los participantes y se les explica los objetivos del programa. En esta primera sesión, se utilizará técnicas de integración, para fomentar el trabajo en equipo. Además, técnicas expositivas y de análisis, para transmitir el conocimiento y promover discusión de la realidad, promoviendo valores y actitudes. En esta sesión, se	Computadora Proyector multimedia. Diapositivas Pizarra Parlantes Plumones. Post-it Cinta y papelotes.	45min.	Ysenia Marisol Obezo Avila
¿Te parece esto familiar?	Identificar conductas que llevan a la procrastinación.	trabjará la identificación de conductas que lleva a la procrastinación		45min.	

		académica, mediante técnicas expositiva, uso de videos, materiales y lluvia de ideas.	
Modelo ABC emocional	Identificar el modelo ABC, y hacer consciente nuestras emociones, pensamiento y conductas.	En esta sesión, se trabajará la introducción del modelo ABC, de la terapia cognitivo conductual, para la modificación de los pensamientos disfuncionales, logrando así, la autorregulación emocional. Se utilizará técnicas cognitivas, de análisis y expositivas.	45min.
Nuestras creencias irracionales	Favorecer la capacidad de comprender las creencias	En esta sesión, se dará la continuidad a la terapia cognitiva conductual,	45min.

	<p>irracional más frecuentes y cómo combatirlas.</p>	<p>favoreciendo la reestructuración cognitiva, logrando la gestión saludable de pensamientos irracionales que llevan una alteración emocional, utilizando casos prácticos en equipos de trabajo y análisis personal.</p>	
<p>Creencias de poder</p>	<p>Impulsar los pensamientos positivos, a través de las creencias de poder.</p>	<p>En la sesión 5, se trabaja las creencias de poder, que favorecerá las creencias racionales que permite una autorregulación emocional y motivación intrínseca. Asimismo, se hará uso de técnicas</p>	<p>45min.</p>

Buscando soluciones	Promover recursos para el esfuerzo en la búsqueda de soluciones.	cognitivas, expositivas y grupales. En la sesión 6 se utilizará el análisis de fortalezas y debilidades, para la identificación de recursos en la búsqueda de soluciones ante una tarea. Se utilizará técnicas de conocimiento de sí mismo, de difusión y de análisis.	45min.
Mi calendario	Fortalecer la capacidad para la gestión y planificar el tiempo.	En la presente sesión se trabajará la educación en la organización y gestión del tiempo, favoreciendo la identificación de acciones que le permita al estudiante dentro de	45min.

		un plazo. Para ello, se usará la técnica Pomodoro, planificación de horario, técnicas reflexivas y expositivas.	
Diario de objetivos	Potenciar la motivación intrínseca para el logro de objetivos.	En la presente sesión se utilizará técnicas expositivas, principio de Pareto, ABCD del problema y grupales. Estas actividades favorecen la motivación intrínseca para el logro de sus objetivos académicos.	45min.
Eliminando Distractores	Fortalecer la identificación de distractores en el comportamiento procrastinador.	Con la sesión 9, se pretende identificar los distractores que perjudican al estudiante en sus actividades académicas. Asimismo,	45min.

Una tarea a la vez	Fomentar el compromiso e iniciativa en el logro de las actividades.	<p>brindarle las estrategias que le permitan una autorregulación emocional, mediante técnicas cognitivas, Regla 5,4,3,2,1, Dinámica de socialización se ideas, videos e imágenes.</p> <p>En esta sesión se trabajará el compromiso y proactividad de ejecución de tareas, proporcionando al estudiante estrategias para la división de tareas (segmentar) y la técnica de Ley de las tres tareas, logrando la autoeficiencia académica.</p>	45min.
--------------------	---	---	--------

Autonomía Personal	Favorecer el desarrollo de la capacidad de autonomía.	La presente sesión se iniciará con la exposición de los conceptos básicos sobre autonomía y la importancia de esta en las decisiones importantes para la vida. Además, de la presentación de un video, uso de técnicas de participación: Role Playing, preguntas, cierre y retroalimentación	45min.
Yo puedo Evaluación del Postest	Fortalecer la valía personal a través de la construcción del autoconcepto y consolidar los	En la última sesión, se llevará a cabo la exposición del tema “Yo puedo”, utilizando técnicas que favorezca la utilidad de los propios	90 min

aprendizajes recursos personales,
trabajados en el sintiéndose capaz de
programa. hacer sus tareas
académicas. Y se
finalizará con una
dinámica, proyección de
una canción “Tú puedes”
Retroalimentación y
cierre del programa.
Evaluación del Postest

IV. PRESUPUESTO

Materiales/ Servicios	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
Hojas bond	4 paquetes de 500 hojas	S/.15.00	S/.60.00
Hojas de color	4 paquetes de 500 hojas	S/.43.20	S/.172.80
Plumones	25 set de 10 marcadores Jumbo 47	S/.34.60	S/.865.00
Papelógrafo	500	S/.0.50	S/.250.00
Post-it	15 de 3*3 Cubo 5	S/.25.00	S/.375.00
Hojas de trabajo (Copias)	3015	S/.0.10	S/.301.50
Psicólogo	2	S/.2000.00	S/.4.000.00
Cinta de embalaje	20	S/.2.50	S/.340.00
Lapiceros	24 cajas de lapicero de 50 unidades.	S/.23.00	S/.552.00
Colores	40 cajas de colores	S/.8.20	S/.328.00
Total			S/.7,244.30

*La institución cuenta con aulas de trabajo, en donde cada una de ellas, tiene computadoras, parlantes, sillas, mesas y pizarra.

V. FINANACIMIENTO

La propuesta del programa será presentada al instituto técnico superior de la ciudad de Huaraz, para su el apoyo del financiamiento y lograr la disminuir la procrastinación académica en los estudiantes.

Asimismo, como apoyo, para la realización del presente programa, se pretende proponer y sustenta esta propuesta a instituciones y empresas con la que la institución tiene convenios, con el objetivo de financiar y realizar el presente programa que favorezca a los estudiantes de dicha casa de estudios.

VI. CRONOGRAMA

Actividades	Fechas programadas				
	enero	febrero	marzo	abril	mayo
Trámites para el permiso y autorización.	X				
Desarrollo de las sesiones ¿Qué es la procrastinación? (1), ¿Te parece familia? (2), Modelo ABC emocional (3) y la sesión Nuestras creencias irracionales (4)		X			
Desarrollo de la sesión: Creencias de poder (5), búsqueda de soluciones (6), Mi calendario (7) y la sesión Diario de objetivos (8)			X		
Desarrollo de la sesión: (9), (10), (11) la última sesión (12) y la evaluación del postest.				X	
Corrección del test, preparación de informes y sustentación de resultados del programa a la institución.					X

VII. METAS

1. Se logró aplicar el programa al 95% de los 1005 estudiantes de dicha institución.
2. Los participantes adquirieron técnicas para la disminución de la procrastinación académica durante los meses de trabajo.
3. El 95% de los participantes adquirieron hábitos positivos respecto a la planificación y organización de tiempo, favoreciendo el cumplimiento de sus trabajos académicos,
4. El 95% de los participantes mejoraron el nivel de autoeficacia academia, con el apoyo del programa, según los resultados del postest.

REFERENCIAS

- Abdi, S. & Gracia, E. (2020). Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34-43. Recuperado de: <https://eric.ed.gov/?id=EJ126181>
- Abramowski, A. (2018). Is procrastination all that “bad”? A qualitative study of academic procrastination and self-worth in postgraduate university students. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(2), 158-170. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10852352.2016.1198168>
- Afzal, S., & Jami, H. (2018). Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 51-69. Recuperado de: http://pu.edu.pk/images/journal/doap/PDF-FILES/04_v28_1_18.pdf
- Aguilar, K. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima* (Tesis de maestría). Recuperado de: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4905/AGUILAR_MOR I_KARIM_MAESTRIA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alfaro, O. (2018). Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo. *Revista Paian*, 9(1), 27-34. Recuperado de: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Umm-8RjcLEgJ:revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/download/847/744/+&cd=9&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
- Ashraf, M., Malik, J. & Musharraf, S. (2019). Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 18(01), 65-70. Recuperado de:

<https://www.lumhs.edu.pk/jlumhs/Vol18No01/pdfs/12.pdf>

Ávila, A., Montaña, G., Arenas, D., & Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: *una revisión empírica. Enfoques*, 1(1), 15–44. Recuperado de: <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/79/88>

Balkis, M. & Erdiñç, D. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(1), 105-125. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293150349004.pdf>

Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015. Universidad Nacional de Tumbes*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Tesis Doctoral. Recuperado de: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4543/Barr_eto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Batool, S., Khursheed, S., & Jahangir, H. (2017). Academic procrastination as a product of low self-esteem: A mediational role of academic self-efficacy. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 1(1), 195-211. Recuperado de: <https://www.semanticscholar.org/paper/Academic-Procrastination-as-a-Product-of-Low-A-Role-Batool-Khursheed/d298705cd882890eeebd5aad38e2e1dafb882411>

Botina, J. (julio, 2021) Malos hábitos adoptados por los estudiantes durante clases virtuales. *Revista Universitaria de Informática Runin* (11). Recuperado de: [file:///C:/Users/WINDOWS%2010/Downloads/6724-Texto%20del%20art%C3%ADculo-27173-1-10-20210712%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/WINDOWS%2010/Downloads/6724-Texto%20del%20art%C3%ADculo-27173-1-10-20210712%20(1).pdf)

- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J., & Tomás-Sábado, J. (2020). Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self-efficacy in nursing students. *Enfermería Clínica*, 30(6), 398-403. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2445147920300138>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de ética del psicólogo peruano*. Consejo directivo nacional. Recuperado de: http://www.cpsp.pe/aadmin/contenidos/marcolegal/codigo_de_etica_del_cp_sp.pdf
- Condori, Yuli., y Mamani K. (2016). Adicción al Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión (Tesis de grado de Psicología). Recuperado de: <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/article/view/715>
- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica-reglamento RENACYT*. Lima: CONCYTEC. Recuperado: <https://portal.concytec.gob.pe/index.php/informacion-cti/reglamento-del-investigador-renacyt>
- Depraect, N., Flores, P., Murillo, L. & Landeros, M. (2020). Procrastinación Académica en Estudiantes de Medicina. *Sinergias educativas*, 5(2), 247-254. Recuperado de: <http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/135>
- Dominguez-Lara, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*, 20(2), 293-304. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>

- Dominguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Moreta-Herrera, R. (2019). Gender differences in the influence of personality on academic procrastination in Peruvian college students. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 125-147. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552019000200125&script=sci_abstract&lng=pt
- Eisenbeck, N., Carreno, D. & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13(1), 103-108. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221214471930016X>
- Estrada, C., Sánchez, M., Pérez, A., Estrada C., Pérez, B.(febrero 2021) Procrastinación a nivel superior en universidades públicas y privadas durante el confinamiento por SARS/COV2, *Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS*, n. 16. Recuperado de: <https://www.eumed.net/es/revistas/rilcoDS/16-febrero21/procrastinacion-universidades-publicas>
- Fernández-Álvarez, H., & Fernández-Álvarez, J. (2017). Terapia cognitivo conductual integrativa. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 22(2), 157-169. Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:Psicopat-2017-22-2-5025>
- Froxán-Parga, M., Alonso-Vega, J., Sánchez, C. & Muñoz, V. (2018). Eficiencia de las terapias: ¿un paso más allá de la eficacia? Análisis crítico del modelo cognitivo-conductual. *Apuntes de Psicología*, 36(1-2), 55-62. Recuperado de: <http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/711>
- García, R. (2020). *Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo*. (Universidad César Vallejo, Tesis de Maestría). Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47588/Garc%>

- García V. y Silva M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario Apertura, 11(2), pp. 122- 137. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.32870/Ap.v11n2.1673>
- Grunschel, C., Patrzek, J., Klingsieck, K. & Fries, S. (2018). "I'll stop procrastinating now!" Fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(2), 143-157. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10852352.2016.1198166>
- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(2), 131-142. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10852352.2016.1198157>
- Guo, M., Yin, X., Wang, C., Nie, L., & Wang, G. (2019). Emotional intelligence a academic procrastination among junior college nursing students. *Journal of advanced nursing*, 75(11), 2710-2718. Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jan.14101>
- Gustavson, D. & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and individual differences*, 54(1), 160-172. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608017300109>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I. & Sospedra-Baeza, M. (2021). Rendimiento académico en universitarios españoles: el papel de la personalidad y la procrastinación académica. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1), 1-13. Recuperado de: <https://186.67.29.252/index.php/ejep/article/view/1533>

- Hen, M. & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556-563. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. México F.D: McGrawHill.
- Hoppe, J., Prokop, P. & Rau, R. (2018). Empower, not impose! Preventing academic procrastination. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(2), 184-198. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10852352.2016.1198172>
- Kaftan, O. & Freund, A. (2019). A motivational perspective on academic procrastination: Goal focus affects how students perceive activities while procrastinating. *Motivation Science*, 5(2), 135-156. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/2018-32060-001>
- Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L. & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 10(1), 1-10. Recuperado de: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01917/full>
- Laureano, C. & Ampudia, L (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 363-378. Recuperado de: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/174>
- Loeffler, S., Stumpp, J., Grund, S., Limberger, M. & Ebner-Priemer, U. (2019). Fostering self-regulation to overcome academic procrastination using interactive ambulatory assessment. *Learning and Individual*

Differences, 75(1), ,1-10. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608019300962>

López-López, A., Toca, L., González, J., Matías, B. & Alonso, M. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Clínica contemporánea*, 1(11), 1-16. Recuperado de: <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2020a3>

Núñez-Guzmán, R. y Cisneros-Chávez, B. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15(1), 114-120. Recuperado de: http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf

Morales, A. (2021) Procrastinación en estudiantes del nivel superior. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 5(2). 59-70. Recuperado de: <https://doi.org/10.36314/cunori.v5i2.169>

Morales, M. & Chávez, J. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 4(8), 1-16. Recuperado de: <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/121>

Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T., & Villegas-Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 155-166. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Moreta-Herrera/publication/325445803_Regulacion_Emocional_y_Rendimiento_como_predictores_de_la_Procrastinacion_Academica_en_estudiantes_universitarios/links/5b0ff71eaca27273d3c6b647/Regulacion-Emocional-y-Rendimiento-como-predictores-de-la-Procrastinacion-Academica-en-estudiantes-universitarios.pdf

- Muñoz-Olano, J. & Hurtado-Parrado, C. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 173-181. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342017000300173
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_abstract
- Qian, L. & Fuqiang, Z. (2018). Academic stress, academic procrastination and academic performance: A moderated dual-mediation model. *Journal on Innovation and Sustainability RISUS*, 9(2), 38-46. Recuperado de: <https://revistas.pucsp.br/risus/article/view/38047>
- Ramírez, A., Díaz, R., Quispe, W., García, M. & Ramirez, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. Recuperado de: <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigacion/article/view/1324>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2016). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*. 26 (1), 45–60). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5846230.pdf>
- Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista*. Lima: Universidad Ricardo Palma. Recuperado de: <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sheykholeslami, A. (2017). The effectiveness of cognitive and meta-cognitive learning strategy training on academic procrastination of students with low academic achievement. *Journal of School Psychology, 6*(3), 65-84. Recuperado de: http://jsp.uma.ac.ir/article_585_00.html?lang=en
- Ther, F. (2017). Ensayo sobre el uso de la encuesta: hermenéutica y reflexividad de la técnica investigativa. *Revista Austral de Ciencias Sociales, 8*(1), 17-27. Recuperado de: <http://revistas.uach.cl/index.php/racs/article/view/1081>
- Torres Ceballos, C. G., Padilla Vargas, M. A., & Valerio dos Santos, C. (2017). *El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. Avances en Psicología Latinoamericana, 35*(1), 153-163. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v35n1/v35n1a12.pdf>
- Trujillo-Chumán, K., & Noé-Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de Psicología y Educación, 15*(1), 98-107. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Martin-Noe-Grijalva/publication/338325187_La_Escala_de_Procrastinacion_Academica_EPA_validez_y_confiabilidad_en_una_muestra_de_estudiantes_Peruanos/links/5f013f8e299bf188160373a3/La-Escala-de-Procrastinacion-Academica-EPA-validez-y-confiabilidad-en-una-muestra-de-estudiantes-Peruanos.pdf
- Umerenkova, A. & Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista complutense de educación, 28*(1), 307-324. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/49682/50135/0>
- Uzun, B., LeBlanc, S. & Ferrari, J. (2020). Relationship between Academic Procrastination and Self-Control: The Mediational Role of Self-Esteem. *College Student Journal, 54*(3), 309-316. Recuperado de:

<https://www.ingentaconnect.com/contentone/prin/csj/2020/00000054/00000003/art00002>

Veytia, M. y Sánchez, A. (2021). Procrastinación en internet en educación superior a distancia. *Revista RIIED*, Vol. 1 (1), 7-19 Recuperado de: <file:///C:/Users/WINDOWS%2010/Downloads/3-Texto%20del%20art%C3%ADculo-17-1-10-20210701.pdf>

Yilmaz, M. (2017). The Relation between Academic Procrastination of University Students and Their Assignment and Exam Performances: The Situation in Distance and Face-to-Face Learning Environments. *Journal of Education and Training Studies*, 5(9), 146-157. Recuperado de: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1151937>

Ziegler, N. & Opdenakker, M. (2018). The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*, 64(1), 71-82. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608018300682>

Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23(4), 817-830. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10459-018-9832-3>

ANEXOS

Anexo 1

Operacionalización de variables

Operacionalización de la variable Estrategias preventivas

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrategias preventivas	Proceder profesional realizado de forma sistematizada, encaminado por un ente competente en las destrezas de evaluación y ejecución de actividades empíricas con base científica-teórica, con la finalidad de prevenir el desarrollo de un fenómeno perfilado como problemática como es la procrastinación académica (Laureano y Ampudia, 2019).	Se define en función a las 12 sesiones a ser realizadas dentro de la propuesta del programa de estrategias de prevención de la procrastinación académica.	Autorregulación emocional Planificación del tiempo Autoeficacia académica.	esquemas funcionales, pensamiento de logro, cogniciones adaptativas, estado afectivo estable, emoción de logro Organización de actividades, división de tareas, elaboración de horarios para las actividades, identificación de tareas más urgentes Percepción de capacidad personal, uso de recursos intrapersonales, capacidad de respuesta, percepción de suficiencia	Nominal

Operacionalización de la variable Procrastinación académica

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Procrastinación académica	Acción que demuestra una carencia de autorregulación emocional y conductual en la realización de actividades correspondientes al sistema educacional, por tanto, se recae en un proceso de aplazar la realización de las tareas, que consecuentemente conlleva a su postergación en la entrega, la cual puede incluso generar su incumplimiento a largo plazo, y por tanto el estancamiento en el medio de formación escolar-profesional (Dominguez-Lara et al., 2014).	se delimita según las puntuaciones obtenidas en los reactivos que conforman las dos dimensiones de la Escala de procrastinación académica EPA.	Postergación de actividades	Aplazamiento de tareas, evitar hacer tareas, rehuir de las tareas, omitir la realización de tareas, negar la presencia de actividades académicas. Ítems: 1, 6, 7.	Nominal
			Autorregulación académica	Gestión del tiempo, manejo de recursos, estabilidad emocional ante el desafío escolar, conductas de logro académico. Ítems: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	

Anexo 2

Instrumento

Escala de Procrastinación Académica EPA

Sexo: **Edad:** **Fecha:**

Instrucciones:

A continuación, encontraras una lista de preguntas que hacen referencia tu forma de estudiar. Lee con atención cada frase y responde según tu experiencia durante los últimos 12 meses de tu vida como estudiante, marcando con una X, la siguiente escala de valoración:

N = Nunca CN = Casi Nunca AV= A veces

CS = Casi Siempre S = Siempre

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

Gracias por completar el cuestionario

Anexo 3

Obtención de la muestra

$$n = \frac{Nz^2pq}{(N-1)e^2 + z^2pq}$$

Dónde:

n: Tamaño de muestra = x

N: Población general = 1005

p: Proporción de éxito = .50

q: Proporción de fracaso = .50

e: Error de muestreo = .04 (4%)

z: Nivel de Confianza = 1.96 (95%)

$$n = \frac{1005 * 1.96^2(0.50 * 0.50)}{(1005 - 1)0.04^2 + 1.96^2(0.50 * 0.50)}$$

$$n = \frac{1005 * 3.8416(0.25)}{(1004)0.0016 + 3.8416(0.25)}$$

$$n = \frac{1005 * 0.9604}{1.6064 + 0.9604}$$

$$n = \frac{965.202}{2.5668}$$

$$n = 376$$

Anexo 4

Evidencias de validez basadas en el contenido

Evidencias de validez basadas en el contenido a través del coeficiente V de Aiken

Ítem	Pertinencia			Relevancia			Relevancia		
	V	IC 95%		V	IC 95%		V	IC 95%	
		LI	LS		LI	LS		LI	LS
1	1	.70	1	1	.70	1	1	.70	1
6	1	.70	1	1	.70	1	1	.70	1
7	1	.70	1	1	.70	1	1	.70	1
2	1	.70	1	1	.70	1	1	.70	1
3	1	.70	1	1	.70	1	.89	.56	.98
4	1	.70	1	1	.70	1	.89	.56	.98
5	1	.70	1	1	.70	1	.89	.56	.98
8	.89	.56	.98	.89	.56	.98	.89	.56	.98
9	1	.70	1	1	.70	1	.89	.56	.98
10	1	.70	1	1	.70	1	.89	.56	.98
11	.89	.56	.98	.89	.56	.98	.78	.45	.94
12	.89	.56	.98	.89	.56	.98	.89	.56	.98

En la tabla 10 se aprecia los estadísticos que reflejan las evidencias de validez basadas en el contenido, apreciándose que en los criterios pertinencia y pertinencia 9 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 y 10) reactivos presentan valores de 1 y tres (8, 11 y 12) un valor de .89, y en el criterio de relevancia 4 reactivos (1, 2, 6 y 7) presentan valores de 1, en tanto siete (3, 4, 5, 8, 9, 10 y 12) presentan un valor de .89 y uno (11) alcanzó un valor de .78.

Anexo 5

Evidencias de confiabilidad

Índices de homogeneidad según correlación R corregido y confiabilidad según el coeficiente Alfa

Factor	Ítem	r_{itc}		α
		Ítem-factor	Ítem-test	
Postergación de actividades	PA1	.59	.63	.85
	PA6	.82	.73	
	PA7	.76	.64	
Autorregulación académica	PA2	.48	.47	.84
	PA3	.55	.54	
	PA4	.13	.11	
	PA5	.72	.75	
	PA8	.69	.70	
	PA9	.61	.63	
	PA10	.70	.70	
	PA11	.56	.57	
Procrastinación académica				.88

Nota: r_{itc} =coeficiente de correlación R corregido; α =coeficiente de consistencia interna Alfa

En la tabla 11 se reporta las evidencias de validez según el coeficiente de correlación R corregido, los cuales en correlación ítem-factor van de .48 a .82 a excepción del reactivo 4 que presenta un valor de .13, de modo similar en correlación ítem-test los valores van de .47 a .75 a excepción del reactivo 4 que presenta un valor de .11. En lo concerniente la confiabilidad los valores son de .85 para postergación de actividades y de .84 para autorregulación académica, y para el instrumento total el valor Alfa es de .88.

Anexo 6

Permiso de la institución



“Año del Bicentenario del Perú”

Nuevo Chimbote, 18 de octubre de 2021

Señor(a):

Ing.
JEFE

Asunto: Carta de Presentación

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a la Srta. YSENIA MARISOL OBEZO AVILA identificado con DNI No. 70180786 y código de matrícula No 5000077236, estudiante del Programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA** quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

PROPUESTA DE ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PARA REDUCIR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE HUARAZ, 2021

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar encuestas en las áreas correspondientes, así como facilitarle la información pertinente para el respectivo análisis documental que están relacionados al estudio de investigación.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para reiterar el testimonio de mi especial consideración, quedo de usted.

Atentamente,



Dra. Rosa María Salas Sánchez
JEFA DE LA ESCUELA DE POSGRADO
UCV CHIMBOTE

28/12/21 20:35

Correo: Ysenia Marisol Obezo Avila - Outlook

RV: Carta de presentación

[Redacted]

Para: Ysenia Marisol Obezo Avila

[Redacted]

📎 1 archivos adjuntos (157 KB)

Carta de Presentación.pdf;

Estimada Ysenia

Buenas tardes, Autorizado.

Atentamente,

[Redacted]

De: Ysenia Obezo <yseniaobezo@gmail.com>

Enviado el: lunes, 18 de octubre de 2021 01:17 a. m.

Para:

[Redacted]

Asunto: Carta de presentación

Estimada Ing. [Redacted]

Reciba un cordial saludo, la presente es enviar mi carta de presentación por la Universidad César Vallejo, para la autorización de la aplicación del instrumento de investigación de mi tesis PROPUESTA DE ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PARA REDUCIR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE HUARAZ, 2021

Gracias por su atención y apoyo.

Atentamente,

Ysenia Marisol Obezo Avila

*** En caso este correo llegue a tu bandeja de entrada, fuera de tu jornada diaria laboral, deberás revisarlo al día hábil siguiente. ***

Anexo 7

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UNA INVESTIGACIÓN

Título del estudio : Propuesta de estrategias de prevención para reducir la Procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, 2021.

Investigador : Ysenia Obezo Avila

Nombre del participante :

Propósito del estudio:

Te invitamos a participar en un estudio donde se pretende Proponer un programa de estrategias para prevenir la procrastinación académica, por ello es muy importante su participación, porque los resultados permitirán una mejor toma de decisiones dentro de tu institución.

Procedimientos:

Se explicará aspectos como anonimato, libre participación y beneficio a posterior de la investigación, aquellos que accedan a ser parte del estudio y cumplan los criterios, se les enviará un link de Google formularios, donde tipifica el consentimiento a ser llenado y los test a responder.

Riesgos:

La evaluación demora 15 minutos. Esto será coordinado con el jefe de la presenta institución para que no afecte en el horario académico.

Beneficios:

Los beneficios que trae consigo es que su información nos brindará datos que contribuyen a futuras investigaciones de procedimientos estadísticos, brindar hallazgos para generar actividades psicológicas.

Costo:

No deberás pagar nada. Igualmente, no recibirás ninguna compensación económica ni académica de parte de los investigadores.

Confidencialidad:

Será de manera anónima con la finalidad de no revelar tu identidad, de manera que contestes las preguntas de manera confiable, los datos obtenidos no serán revelados a los padres de familia, ni al personal de la Institución.

Derechos del participante:

Podrás omitir responder el cuestionario en cualquier momento si siente que te afecta emocionalmente. En el caso de tener otra consulta sobre la investigación, podrás escribir a los correos de los responsables de la investigación a yseniaobezo@gmail.com

Declaración y/o Consentimiento

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participaré si ingreso al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma:

Nombres:
.....
.....

Fecha y hora

Firma:

Nombres y apellidos del
responsable inmediato:
.....

Fecha y hora

Anexo 8

Evaluación por juicio de expertos



Certificado de validez de contenido del cuestionario

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EPA.

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo. No es redundante.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

(1) Muy en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) De acuerdo, (4) Muy de acuerdo

N o	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				SUGERENCIA
		MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	
	DIMENSIÓN 1: Postergación de actividades													
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.				X				X				X	
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.				X				X				X	
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.				X				X				X	
	DIMENSIÓN 2: Autorregulación académica													
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.				X				X				X	
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.				X				X				X	
4	Asisto regularmente a clases.				X				X				X	
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.				X				X				X	
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.				X				X				X	
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido				X				X				X	
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.				X				X				X	
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.				X				X				X	
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.				X				X				X	

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Gonzáles Sánchez, María del Carmen **DNI:** 18168378

Especialidad del validador: Psicología Educativa/Psicología Clínica

Certificado de validez de contenido del cuestionario
ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EPA.

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo. No es redundante.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

(1) Muy en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) De acuerdo, (4) Muy de acuerdo

N o	DIMENSIONS / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				SUGERENCIA
		MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	
	DIMENSIÓN 1: Postergación de actividades													
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.				X				X				X	
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.				X				X				X	
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.				X				X				X	
	DIMENSIÓN 2: Autorregulación académica													
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.				X				X				X	
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.				X				X			X		
4	Asisto regularmente a clases.				X				X			X		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.				X				X			X		
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.			X				X				X		
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido				X				X			X		
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.				X				X			X		
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.			X				X			X			Antes de la fecha de entrega
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.			X				X			X			

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Millones Alba Erica Lucy **DNI:** 32933005

Especialidad del validador: Doctor en Psicología



Certificado de validez de contenido del cuestionario

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EPA.

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo. No es redundante.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

(1) *Muy en desacuerdo*, (2) *En desacuerdo*, (3) *De acuerdo*, (4) *Muy de acuerdo*

N o	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				SUGERENCIA
		MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	
	DIMENSIÓN 1: Postergación de actividades													
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.				X				X					X
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.				X				X					X
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.				X				X					X
	DIMENSIÓN 2: Autorregulación académica													
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.				X				X					X
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.				X				X					X
4	Asisto regularmente a clases.				X				X					X
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.				X				X					X
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.				X				X					X
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido				X				X					X
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.				X				X					X
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.				X				X					X
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.				X				X					X

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Chacón Góngora Rut Isabel

DNI:

46895518

Especialidad del validador: Psicóloga