



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Programa de estrategias de afrontamiento en la
procrastinación académica en estudiantes de pre grado de
una universidad privada de Trujillo.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en intervención Psicológica

AUTORA:

Br. Cruz Gaytán, Deysi Azucena

0000-0002-1536-6772

ASESOR:

Ms. Merino Hidalgo, Richard

0000-0002-0215-9029

SECCION:

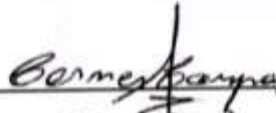
Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de Intervención Psicológica

PERÚ – 2019

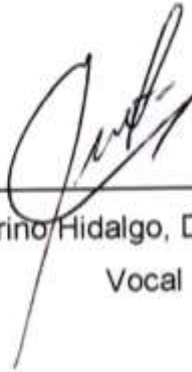
PÁGINA DEL JURADO



Dra. Campos Maza, Carmen Cristina
Presidente



Dra. Cruzado Vallejos, María Peregrina
Secretario



Ms. Merino Hidalgo, Darwin Richard
Vocal

DEDICATORIA

Dios por haberme acompañado y guiado cada paso, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

A mi hija Narayana, que es mi motivación, que libra mi mente de todas las adversidades que se presentan y me impulsa cada día a superarme.

AGRADECIMIENTO

A mis padres Isidro y Elisa por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes. Me formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos

A mis profesores por su dedicación, tiempo y apoyo en la culminación de la presente investigación.

La autora

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Deysi Azucena Cruz Gaytán, estudiante del programa de maestría de intervención psicología de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, identificada con DNI°47153619, con la tesis titulada " Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad de Trujillo"

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría.
2. He respetado las normas internacionales de citas referencias para las consultas. Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no sido falseado, ni duplicado, ni copiados y por los tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falsa de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Deysi Azucena, Cruz Gaytán

DNI. 47153619

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado, en cumplimiento del reglamento para la elaboración y la sustentación de la tesis de maestría de la escuela de posgrado de la Universidad Cesar Vallejo.

Presenta la tesis titulada “Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo”, para obtener el grado de Maestra en Intervención Psicológica.

Con la finalidad de determinar la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica, en cumplimiento del Reglamento de grados y títulos de la Universidad César Vallejo, para obtener el grado de Maestra en intervención psicológica.

En tal sentido, esperamos que esta cuente con los requisitos académicos necesarios y logre ser un aporte a nuestra educación, ponemos a vuestro criterio la evaluación de esta tesis.

Deysi Azucena Cruz Gaytán

ÍNDICE

CARATULA

PAGINAS PREMILINARES

Página del jurado	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento	v
Declaratoria de autenticidad.....	vi
Presentación.....	vii
Resumen	xi
Abstract.....	xii

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática	
1.2. Trabajos previos.....	
1.3. Teorías relacionadas al tema	
1.4. Formulación del problema	
1.5. Justificación del estudio	
1.6. Objetivos	
1.7. Hipótesis	

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación	
2.2. Variable, Operacionalización.....	
2.3. Población y muestra.....	
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	
2.5. Método de análisis de datos	
2.6. Aspectos éticos	

III. RESULTADOS

IV. DISCUSIÓN.....38

V. CONCLUSIONES.....41

VI. RECOMENDACIONES.....42

VII. REFERENCIAS

43

ANEXOS.....50

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo determinar la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en 40 estudiantes, de ambos sexos, desde los 16 a 19 años de edad, que cursan estudios de pre grado en una Universidad privada de Trujillo. Los resultados evidencian a nivel descriptivo en el pre test, el grupo control presenta un nivel bajo para el 70% de los estudiantes en autorregulación académica y postergación de actividades, en tanto el 30% es medio, en el grupo experimental el pre test caracteriza el 85% de la muestra en un nivel bajo de autorregulación y el 15% en medio, mientras que postergación de actividades el 45% está en medio, el mismo porcentaje en bajo y el 10% en alto, asimismo en el post test el grupo de control reporta que la autorregulación académica el 100% en un nivel bajo, en postergación de actividades el 70% en un nivel bajo y el 30% en un nivel medio, mientras que, en el grupo experimental, en autorregulación académica el 80% está en un nivel medio y el 20% en un nivel alto, en tanto, la postergación de actividades distingue un 100% para el nivel bajo, en las prueba de muestras relacionadas se reporta la influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa de estrategias de afrontamiento en la autorregulación académica, asimismo en la postergación de actividades también se observa la influencia estadísticamente significativa ($p < .05$), de aporte teórico, práctico, metodológico y social.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, procrastinación académica, universitarios.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the influence of the program of coping strategies on academic procrastination in 40 students, of both sexes, from 16 to 19 years old, who are studying undergraduate studies at a private University of Trujillo. The results show a descriptive level in the pretest, the control group presents a low level for 70% of the students in academic self-regulation and postponement of activities, while 30% is medium, in the experimental group the pretest characterizes the 85% of the sample in a low level of self-regulation and 15% in the middle, while postponement of activities 45% is in the middle, the same percentage in low and 10% in high, also in the post test the group of control reports that the academic self-regulation 100% in a low level, in postponement of activities 70% in a low level and 30% in a medium level, while, in the experimental group, in academic self-regulation 80% is in an average level and 20% at a high level, while the postponement of activities distinguishes 100% for the low level, in the test of related samples the statistically significant influence is reported ($p < .05$) of the strategy program d e confrontation in academic self-regulation, as well as in the postponement of activities, is also observed the statistically significant influence ($p < .05$), of theoretical, practical, methodological and social contribution.

Keywords: coping strategies, academic procrastination, university.

I. INTRODUCCIÓN

El desarrollo del ser humano a lo largo del ciclo vital comprende diversas áreas, entre estas, el ámbito educativo que es una de las principales, debido que la formación académica propicia en el ámbito profesional, a favor del posicionamiento laboral, el cual genera una retribución económica, que a largo plazo permite satisfacer las diversas necesidades vigentes (Papalia, Duskin y Martorell, 2012), sin embargo, es frecuente la presencia de diversas problemáticas psicosociales que dificultan este desarrollo normativo, tal es el caso de la procrastinación académica, definida por Domínguez, Villegas y Centro (2014) como la manifestación de aplazamiento continuo y reiterado de las responsabilidades de índole académico, que conlleva a un deterioro significativo del desempeño del estudiante, de tal manera, que su prevalencia genera altas probabilidades de estancamiento del proceso formativo, debido a una deserción inminente.

Problemática que se observa en la realidad psicosocial, a nivel internacional, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2013) publicó que la procrastinación en el ámbito académico es una realidad psicosocial que se incrementa en los adolescentes y adultos jóvenes, debido al desinterés por el futuro, ocasionado con frecuencia, por una confusa orientación del sistema socioeducativo y familiar, lo cual limita el desarrollo profesional de la población de jóvenes, que además sólo el 36% tiene un acceso a una formación académica de calidad, lo cual, para Garzón y Gil (2017) concierne a una de las principales causas de la deserción escolar y universitaria, tiene implicaciones a nivel familiar, social e individual, que al mantener un conducta transgrede el desarrollo del sistema educativo, que es probable que conlleve a otras manifestaciones disfuncionales, como el consumo de sustancias psicoactivas lícitas e ilícitas, asimismo, la disrupción de las normas culturales, y la pérdida del sentido de vida.

Escenario, también vigente a nivel nacional, según el estudio de Marquina, et al (2016) realizado a un grupo de universitarios, el 37.7% de esta población procrastina

de forma recurrente, al priorizar actividades de recreación, esparcimiento, e interacción social, ante las responsabilidades académicas, propias de la formación profesional en curso, de tal manera, sólo el 9.4% de los universitarios cumplen a cabalidad con las tareas y diversas actividades que favorecen a su propia carrera universitaria, los cuales se caracterizan por la capacidad de gestión del tiempo, para el desempeño académico, social, familiar, recreativo e individual, asimismo, esta práctica disfuncional, acorde a Carranza y Ramírez (2010) se manifiesta sin diferencias estadísticamente significativas según sexo, es decir tanto hombres como mujeres evidencian la misma tendencia por procrastinar, mientras que sí existe diferencias según edad, de tal manera, que entre los 16 a 19 años de edad, es más frecuente esta conducta, en contraste a los adultos jóvenes de 20 a 30 años, quienes disminuyen esta manifestación, probablemente ante la necesidad imperante de adaptación al medio social, en búsqueda de un trabajo, el cual prevea de una remuneración económica, para cubrir con las necesidades básicas, que posteriormente permita la realización de objetivos o metas de vida.

De esta manera, la procrastinación académica es una problemática que afecta al desarrollo del ser humano dentro del área educativa, debido al estancamiento que genera, que probablemente no evidencie consecuencias significativas a corto plazo, sin embargo, a largo plazo repercute en otras áreas, como la interacción familiar, la adaptación social, el crecimiento económico y la autorrealización, como problemáticas asociadas a esta práctica disfuncional (Alonso, 2012).

Por lo expuesto, es viable la realización del Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de la Universidad privada de Trujillo, por su aporte al contexto social de universitarios, además de contribuir a la práctica oportuna de los profesionales de la salud psicológica, asimismo al campo de investigación científica y al apartado académico por su aporte a las teóricas existentes, constituyendo un estudio relevante.

También cuenta con estudios anteriores, que a nivel Internacional, Cardona (2015) efectuó el estudio titulado estrés académico y la procrastinación académica en alumnos de una universidad de Antioquia, Colombia, con el objetivo de identificar y analizar la relación entre las variables en una muestra de 198 alumnos con edades entre los 17 y 34 años, pertenecientes a una universidad de Antioquia. Para la medición de las variables se utilizó la escala de procrastinación para estudiantes (PASS) y el inventario SISCO de estrés académico. Las evidencias reportadas indican que se halla relaciones significativas entre la procrastinación y algunas reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales que se relacionan con el estrés académico como la fatiga, dolor de cabeza, somnolencia, inquietud, sentimientos depresivos y tristeza, ansiedad, angustia, problemas de concentración e irritabilidad. Se considera la investigación porque constituye variables de interés, como lo es el estrés académico, que detona las estrategias de afrontamiento, y la procrastinación, como problemática que trata la tesis.

Asimismo Garzón y Gil (2016) en su investigación propusieron profundizar en el estudio de la procrastinación académica y lo que estas pueden ofrecer a la comprensión de la deserción universitaria. La procrastinación es aplazar aquello que debe ser hecho y está asociado con un fallo auto-regulatorio en el comportamiento de la gestión del tiempo. Inicialmente, se define qué es la deserción universitaria, las variables y modelos teóricos de los que se ha partido para su explicación y se presentan las principales cifras sobre deserción y cobertura universitarias. Posteriormente, se presentan los modelos de autorregulación académica desde los cuales se ha abordado el estudio de la procrastinación y, finalmente, se definen los principales hallazgos y perspectivas de intervención sobre la procrastinación. Para fomentar el aumento de la retención, es conveniente, además del estudio de las variables tradicionales asociadas a la deserción universitaria, incorporar nuevas variables que aporten elementos conceptuales a la explicación y prevención del fenómeno. Este es el caso de la procrastinación académica. Se muestra en este documento que hay evidencias de la asociación entre alta procrastinación y bajo

rendimiento académico de los estudiantes, que es una competencia que se puede evaluar en los procesos de entrada a la universidad, que es posible entrenarla con éxito y que su mejora, abordada dentro del contexto del aprendizaje autorregulado, acarrea no sólo beneficios académicos, sino que también ayuda a mejorar la calidad de vida de los estudiantes

De igual manera, a nivel nacional, Alegre (2014) realizó un estudio con el establecer la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La muestra se obtuvo por un procedimiento no probabilístico, incidental, evaluándose a 348 alumnos universitarios, siendo el 50.6% de sexo masculino y el 49.4% femenino, y de acuerdo con el tipo de gestión, el 70.1% pertenecía a universidades particulares, mientras que el 29.9% a universidades estatales. Se evaluó la muestra con la Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica, las cuales evidenciaron tener propiedades psicométricas de confiabilidad, según el método de consistencia interna, y validez de constructo, mediante el análisis factorial exploratorio. Se aceptó la hipótesis formulada debido a que el coeficiente de correlación obtenido entre ambas variables de estudio fue negativo (-.235) y significativo ($p < .000$) pero bajo.

Yarlequé, et al. (2016) realizaron un estudio sobre procrastinación académica, estrés y bienestar psicológico, con el objetivo de conocer la relación entre las variables en una muestra de 1006 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, en el Perú, a los cuales se les aplicó una escala de procrastinación académica, un cuestionario de modos de afrontamiento al estrés y la escala de bienestar psicológico de Ryff. El análisis de asociación de las variables se hizo por inferencias del análisis descriptivo, don las evidencias reportadas señalan que no hay presencia de relación significativa entre las variables de estudio, por lo cual en la muestra estudiada se indica que el afrontamiento al estrés no depende de la procrastinación, el bienestar psicológico no depende del afrontamiento al estrés, no obstante, si se halló relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico, de lo cual se concluye que los

menos procrastinadores presentan mejor bienestar psicológico. Estudio seleccionado porque utiliza las variables de interés, además de una población universitaria, como el estudio presentado.

Domínguez-Lara (2017) desarrolló un estudio titulado procrastinación académica, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico general, en la ciudad de Lima, Perú, con la finalidad de conocer la relación entre las dimensiones en una muestra compuesta por 178 alumnos de una universidad del primer al tercer año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, a quienes se les aplicó el Coping with Pre-Exam Anxiety and Uncertainty (COPEAU) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). En el análisis correlacional se aprecia que la postergación de actividades se relaciona negativamente de efecto pequeño y medio con orientación a la tarea y rendimiento académico general, y positivamente con evitación; en tanto, la autorregulación se relaciona negativamente con evitación, y directamente de efecto medio con orientación a la tarea y rendimiento académico general. Se seleccionó el estudio porque trata una de las variables de interés denominada estrategias de afrontamiento, mientras que la procrastinación académica es asumida en la denominación de rendimiento académico bajo.

Mamani (2017) realizó un estudio para determinar la correlación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en 200 estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. De igual manera, se determinó la correlación entre las dimensiones de la procrastinación académica; autorregulación académica y postergación de actividades con ansiedad-rasgo. Además, se realizó un análisis en relación a la edad, sexo, composición familiar, procedencia, facultad y cursos desaprobados, los resultados evidencian correlaciones de tipo muy débil entre: la procrastinación académica y ansiedad-rasgo (0,068); autorregulación académica y ansiedad rasgo (0,152); postergación de actividades y ansiedad-rasgo (0,158). No se encontró diferencias significativas entre las variables de comparación y la dimensión de

postergación de actividades. En la dimensión autorregulación académica se establece diferencias en cuanto al variable sexo.

Chigne (2017) realizó un estudio con el objetivo de establecer la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en dichos estudiantes, en una muestra fue no probabilística, llegándose a evaluar a 160 estudiantes de dicha escuela universitaria, siendo el 63.1% de sexo femenino y el 36.9% masculino, los resultados obtenidos evidencian una correlación significativa baja entre ambas, teniendo un coeficiente correlación de Spearman de -0,321. Lo que demuestra la presencia de una relación inversa y significativa ($p = 0,00$). Con grado de relación bajo entre la autoeficacia y la procrastinación. Entonces, se puede interferir que, a mayor nivel de autoeficacia, menor es el nivel de la procrastinación académica.

En cuanto a la realidad local, Hernández (2016) realizó un estudio para determinar la relación entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico en una muestra de 246 alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo. Se utilizaron los siguientes instrumentos, para procrastinación académica, la adaptación de Furlan, Heredia, Piemontesi, Illbele y Sánchez (2010) de la Escala de procrastinación de Tuckman; para motivos de procrastinación, el Test de diagnóstico motivacional (Steel, 2011); y para bienestar psicológico, la escala de bienestar psicológico de Ryff adaptado por Díaz et al. (2006). Los resultados muestran correlación negativa y una probabilidad altamente significativa entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico.

Bustos (2017) realizó un estudio con el objetivo de establecer la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes ingresantes de una Universidad Privada de Trujillo. La muestra se obtuvo por un procedimiento no probabilístico intencional o por conveniencia, evaluándose así a una muestra de 286 ingresantes de un total poblacional de 1092, siendo el 52.5% de sexo femenino y el 47.5% masculino. Los resultados muestran que no se evidencian diferencias

significativas según puntuación por género (autoeficacia: $Z = -0.73$; procrastinación: $Z = -1.55$); por otro lado, se niega la hipótesis formulada en el estudio pues se evidencia una correlación directa y altamente significativa ($p < .01$).

Yepes (2018) El presente estudio tuvo por objetivo estudiar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una Universidad Privada de Trujillo. Se seleccionó una muestra de 239 estudiantes, Los resultados obtenidos, muestran la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto pequeña, de la Procrastinación académica con la Ansiedad ($\rho = .25$) y con los factores Pensamientos negativos ($\rho = .30$), pensamientos irrelevantes ($\rho = .26$) y Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho = .13$). Así también encontramos que el factor “estudiar para los exámenes”, presenta una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, con el factor Pensamientos negativos ($\rho = .18$) de la Ansiedad.

A continuación, se debe considerar las teorías relacionadas al tema, la variable de estrategias de afrontamiento se define por Frydenberg y Lewis (1990) como la competencia para resolver conflictos propios de la interacción con el medio, además de ello, los relacionados con el propio individuo.

Posterior a ello, Parker y Endler (1996) señalan que las respuestas enmarcadas en las estrategias de afrontamiento, no solo constituyen manifestaciones funcionales que favorecen al desarrollo del sujeto, también incluye, aquellas respuestas de índole atípicas, que generan una notable disrupción en la conducta, y conllevan a la inadaptación social.

De forma concluyente, las estrategias de afrontamiento corresponden a un conjunto de mecanismos internos y recursos externos, que el ser humano utiliza para conllevar una adaptación funcional al ambiente, que corresponde a un desarrollo normativo, la resolución de conflictos psicoemocional (Frydenberg y Lewis, 2000).

En referente al modelo teórico, según los autores Lazarus y Folkman (1986) postulan que el modelo teórico bajo el cual de comprender la variable es el afrontamiento como proceso, es decir que las estrategias que el sujeto expresa en un determinado momento, es el resultado de un proceso de aprendizaje previo, el cual constituyo un conjunto de estímulos externos que ocasionaron un proceso cognitivo de adquisición de conocimiento mediante la experiencia y observación, para luego ejecutarlos en escenarios o situaciones similares.

Durante este proceso, es innegable la participación de las emociones, como atributos presentes en el desarrollo y manifestación de las estrategias, de esta manera, su presencia, se arraiga a los procesos cognitivos vigentes en el ser humano, que, en correlación con el afecto, caracterizan una determinada expresión emocional, la cual desencadenará un conjunto de conductas manifiestas hacia el (Lazarus, 1993).

De esta manera, las estrategias de afrontamiento es un proceso de continua adquisición, así como expresión, que de forma recíproca permiten su desarrollo en el sujeto, que, en concordancia a la experiencia y resultados, se mantendrá en el repertorio de mecanismos, así como recursos para la adaptación del individuo, que en cada situación corresponde a una nueva experiencia (Frydenberg y Lewis, 2000).

Por ello, como proceso, las estrategias de afrontamiento se encuentran en una continua adaptación a cada medio y experiencia, de tal manera, que brinden el soporte necesario para el ser humano, en cuanto a la adaptación que conlleva en las diversas etapas de su ciclo vital (Lazarus, 1999).

Por otro lado, los tipos de estrategias de afrontamiento, según Frydenberg y Lewis (2000) clasifica a las estrategias de afrontamiento en 18 tipos, los cuales no solamente incluye mecanismos y recursos positivos, también describe aquellos que se aproximan a la disfuncionalidad para el comportamiento humano.

Buscar apoyo social: se caracteriza por compartir la situación problemática con otras personas, como la familia, los amigos o la comunidad, quienes tiene una mayor probabilidad de ayudar a resolver el problema, que para el adolescente significa una gran dificultad (Frydenberg y Lewis, 2000).

Concentrarse en resolver el problema: consiste en analizar los diversos puntos de vista sobre un problema en particular, de tal manera, que permita generar alternativas de solución, mediante el análisis sistematizado de las alternativas y recursos disponibles para tal fin (Frydenberg y Lewis, 2000).

Esforzarse y tener éxito: hace referencia a la dedicación, compromiso y esfuerzo para la adaptación funcional, que además conlleva al éxito, definido según los supuestos de bienestar que cada sujeto establece (Frydenberg y Lewis, 2000).

Preocuparse: hace referencia a una manifestación de preocupación sobre lo que está sucediendo, es decir, en el presente, que puede repercutir en el futuro, lo cual permite tomar medidas oportunas para corregir dicha situación, a favor de una mejora (Frydenberg y Lewis, 2000).

Invertir en amigos íntimos: se refiere al establecimiento de relaciones sociales y afectivas de índole positivo, que permitan la conformación de círculos de apoyo social, que, frente a escenarios de presión, brinden el soporte necesario (Frydenberg y Lewis, 2000).

Búsqueda de pertenencia: hace referencia a sentimientos de integración hacia grupos de pares, es decir de pertenecer a un conjunto de personas que compartes intereses similares y afinidades (Frydenberg y Lewis, 2000).

Hacerse ilusiones: refiere la esperanza, que ocurra algo positivo o favorable, frente a la situación vivenciada, de esta manera corresponde a una estrategia que con frecuencia no permite un afrontar funcionalmente un contexto de presión (Frydenberg y Lewis, 2000).

Falta de afrontamiento: refiere la incapacidad de la persona para afrontar funcionalmente un determinado problema, de tal manera no sabe reconocer las fortalezas y oportunidades que cuenta para este fin, englobándose sólo en el problema (Frydenberg y Lewis, 2000).

Reducción de la tensión: consiste en buscar actividades, por lo general disfuncionales, para una disminución de estados anímicos y fisiológicos alterados, de esta manera se expresa una inclinación por el consumo de sustancias de índole psicoactiva que altera el estado de conciencia y la emoción (Frydenberg y Lewis, 2000).

Ignorar el problema: manifiesta la intención por negar la situación problemática, al punto de mantener una amnesia selectiva sobre la situación conflictiva, sin considerar que posteriormente se tornará más grave, dificultando su solución (Frydenberg y Lewis, 2000).

Autoinculparse: caracteriza una culpa atribuida a las propias acciones, pensamientos o emociones del sujeto, de tal manera que incide en el estado de homeostasis biopsicosocial del desarrollo (Frydenberg y Lewis, 2000).

Reservarlo para sí: hace referencia reprimir las emociones y pensamientos, de tal manera que las personas alrededor, familia, pares y sociedad, no se enteren de lo que está sucediendo, lo cual conlleva a notables dificultades para la solución del problema, más aún cuando no se cuenta con recursos internos (Frydenberg y Lewis, 2000).

Buscar apoyo espiritual: es la orientación por orientarse hacia grupos religiosos que brinden un soporte de índole espiritual, mediante el soporte de un líder o miembros del mismo grupo, promoviendo la fe, que estabiliza al ser humano (Frydenberg y Lewis, 2000).

Fijarse en lo positivo: hace mención en centrarse en aspectos favorables de la situación, a pesar que signifique un fracaso o frustración, atribuir connotaciones positivas, como el aprendizaje y adquisición de nuevo conocimiento para el futuro (Frydenberg y Lewis, 2000).

Buscar ayuda profesional: corresponde a una estrategia orientada a la consulta de profesionales relacionados con la problemática que se está vivenciando, de tal manera que se logre una solución efectiva de la situación de estrés (Frydenberg y Lewis, 2000).

Buscar diversiones relajantes: hace referencia a buscar pasatiempos funcionales, como la lectura, la pintura, entre otros, que generan un grado de distracción y relajación en el individuo, para que pueda afrontar una situación sin tensión (Frydenberg y Lewis, 2000).

Distracción física: hace referencia a la orientación por los deportes o cualquier actividad física, que signifique un acto de distracción para el sujeto, de tal manera, que permita la regulación del impulso disfuncional (Frydenberg y Lewis, 2000).

Procrastinación académica, se define como el acto consciente de postergar responsabilidades y actividades referidas al ámbito de formación académica, por anteponerlas a otras situaciones, por lo general distractoras, que significan el esparcimiento y ocio del individuo Dominguez, et al., 2014).

En tanto, Balkis y Duru (2007) mencionan que la conducta procrastinadora, evita el cumplimiento de las tareas, así como obligaciones dentro del sistema educativo, de tal manera, que inserta otras actividades de recreación en el tiempo que debe dedicarse a cumplir las funciones como estudiante.

En cuanto a su modelo teórico, acorde a Quant y Sánchez (2012) corresponde a un modelo cognitivo-conductual frente al estrés, el cual refiere que la procrastinación inicia en una situación que es atribuida como presión para el sujeto, de esta manera, se genera un proceso cognitivo por lo general distorsionado sobre este suceso o acontecimiento, que conlleva a la conducta procrastinadora, como resultado de todo el proceso, que frente a la ausencia de correctivos oportunos existe altas probabilidades que se mantenga en el repertorio conductual del sujeto, que al establecerse puede generar otros problemas, como el postergar actividades laborales, compromisos sociales, aspectos relacionados a la salud individual, entre otros.

De esta manera, una situación que significa el cumplimiento de una tarea académica, que por su complejidad o tiempo de realización genera estrés en el individuo, conlleva a atribuir pensamientos relacionados a postergar la actividad, priorizar actividades distractoras, que conlleve a evitar el estrés que puede significar la exposición a la situación, dándose de esta manera la conducta procrastinadora (Kolawole, Tella y Tella, 2007).

Specter y Ferrari (2000) concluyen que la procrastinación a pesar de caracterizarse a partir de un estímulo, su inicio corresponde al proceso cognitivo que el sujeto conlleva frente a esta situación, que redefine a su perspectiva, es cuando se generan actividades alternas, para evitar su confrontación, de esta manera genera actividades que sean gratificantes, como forma de remplazarlo, que en su ejecución se denomina conducta procrastinadora.

En su dimensionalidad Dominguez, et al (2014) señala dos dimensiones que caracterizan la procrastinación académica. La autorregulación académica: que tiene la función de evaluar patrones inversos a la conducta procrastinadora, debido a su atribución por regular, gestionar y ejecutar comportamientos que favorecen al cumplimiento de las normas y funciones del estudiante (Dominguez, et al., 2014).

La postergación de actividades: como segunda dimensión hace referencia al comportamiento procrastinador propiamente dicho, que se orienta a evitar el cumplimiento de responsabilidades académicas, mediante su continua postergación hasta que su realización ya no tenga ningún significado, por lo cual ya no se realiza, concluyendo en consecuencia en el desempeño y valoración académica del estudiante (Dominguez, et al., 2014).

Al tratar de su etiología, Ferrari, Johnson y McCown (1995) mencionan que la procrastinación se inicia por un carente aprendizaje orientado al trabajo, así como en la adquisición de responsabilidades, constituyendo un proceso que se inicia desde la niñez, donde la adquisición de las primeras funciones y responsabilidades, referidos a objetos personales, como los jugos lúdicos, soporte en actividades del hogar, asimismo asumir la responsabilidad y la corrección que la acompaña el haber cometido una conducta inadecuada, son evadidas o nulas por parte de los progenitores o cuidadores, de tal manera, que durante el proceso de crecimiento, conlleva a establecer una conducta desinteresada por las responsabilidades culminando en la manifestación de la conducta procrastinadora.

Por su parte, Chan (2011) menciona que la prevalencia de la procrastinación académica, se debe a una carente corrección por parte del sistema familiar y educativo, que no generan las consecuencias acordes a las irresponsabilidades cometidas, de tal manera que la conducta disfuncional se prolonga en frecuencia e intensidad, por lo cual se debe de considerar métodos disciplinarios ante este

escenario de forma preventiva, para que no requiera de una intervención que signifique un problema complejo.

Asimismo, Dilmac (2009) menciona que parte de la conducta procrastinadora, no solo se atribuye a la influencia del entorno, además tiene que ver con las propias disposiciones del adolescente por preferir actividades de ocio, que significa estímulos placenteros, sobre la realización de actividades académicas que se relacionan con el aburrimiento, la tensión y el cansancio.

En cualquiera de los casos la procrastinación académica sigue siendo una problemática vigente en la población de adolescentes y adultos jóvenes, que, a pesar de parecer una conducta inofensiva, sus consecuencias son notables (Chan, 2011).

En cuanto a la relación entre variables, el afrontamiento ante situaciones de estrés es una respuesta que permite al sujeto adaptarse a su entorno, de tal manera que gestione no solo la situación, además sus emociones, pensamientos y la conducta manifiesta, lo cual permite un grado de bienestar, que actúa de forma inversa con el estrés ante situaciones de presión, las cuales, con mayor frecuencia durante la adolescencia proviene del ámbito socioeducativo (Cárdenas, 2016).

En tal sentido, la procrastinación académica comprende a una conducta que es la respuesta ante las continuas presiones del entorno, las cuales el sujeto no sabe manejar de forma oportuna, lo cual conlleva a una manifestación de estrés hacia la actividad, desencadenando su huida o evitación, ello se atribuye la connotación conducta procrastinadora, que al existir una ausencia sea esta parcial o total en su intervención, conllevara a una continua falta de respuesta funcional, por lo cual es de suma relevancia el desarrollo de estrategias de afrontamiento funcional ante estos contextos (Córdova, 2018).

Además de ello, la conducta procrastinadora, tiene otras implicancias, que usualmente no se consideran, como lo constituye sus consecuencias en la salud mental, por el estrés que dispone, además de ello otras respuestas, tal es el caso de la ansiedad y hasta la depresión cuando existe un inadecuado manejo psicoemocional en el ámbito comportamental, lo cual conlleva con frecuencia a manifestaciones físicas, debido a la somatización que conlleva, deteriorando el estado de salud del adolescente (Chau y Vilela, 2017), junto a ello se considera un bajo rendimiento académica, e incluso la deserción académico como resultados alarmantes en el ámbito educativo (Herrera, 2016).

En tanto, Quant y Sánchez (2012) menciona que la procrastinación académica, no solo tiene implicancias en el entorno educativo, además su continua manifestación conlleva a una expresión en otros ámbitos, como la sociedad, familia, y a largo plazo en el entorno laboral, que estanca el desarrollo funcional del sujeto al medio próximo, por lo cual su abordaje debe comprender la utilización de recursos internos, más no externos, debido que no permite estos últimos, generar un empoderamiento en la conducta, dejando limitado el desarrollo funcional del ser humano, por el conjunto de consecuencias que conlleva-

En este sentido, Maldonado y Muñoz (2019) manifiestan que las principales estrategias de afrontamiento ante la procrastinación académica en adolescentes, se debe centrar en resolver directamente el problema, más no a posponerlo, aplazarlo o simplemente evitarlo, debido que estas últimas refuerzan la conducta procrastinadora, aún más, sino existe consecuencias correctivas, en este sentido, mecanismo que permite un afrotamiento funcional inicia con la toma de conciencia del problema, luego la búsqueda de las alternativas de solución, sea estas a través de recursos individuales, o inicialmente la búsqueda de soporte externo, para el aprendizaje de estos mecanismos de solución.

En esta visión, Monroy (2017) menciona que el aprendizaje de estrategias inicialmente de fuentes funcionales externas, favorece a una adaptación funcional, de esta manera el adolescente debe discernir, las fuentes de aprendizaje que favorecen a la gestión de la conducta procrastinadora, de aquellos modelos que conllevan a su práctica más frecuente o a otras manifestaciones socio conductuales, que irrumpen en la funcionalidad del desarrollo humano.

Es así, que un aprendizaje de modelos funcionales, asegura que se logre afrontar funcionalmente el problema, además de ello un desarrollo paulatino funcional, al saber que recursos utilizar para la solución de la procrastinación, como el cambiar hábitos de estudios, la gestión del tiempo, jerarquizar prioridades en la vida, seleccionar alternativas funcionales para la solución, buscar soporte en terceros adaptativos, entre otras (Rosales, 2016).

Por otro lado, el estrés que vivencian los adolescentes a partir de estímulos académicos, también se pueden deber a una ausencia parcial o total del sistema familiar, o a un clima disfuncional caracterizado por la violencia, consumo de sustancias, u otras prácticas disfuncionales, que deterioran significativamente el funcionamiento del sujeto, con implicaciones no solo en la conducta procrastinadora, sino en una total interrupción de la conducta, que atenta a la salud y al bienestar del sujeto (Condori, 2013).

En esta línea, Damian (2016) menciona que el sistema de pares, también juega un rol fundamental en la tipificación de esta conducta, debido a la búsqueda de integración social, que conlleva con frecuencia a disponer un riesgo para la conducta adaptativa e incluso a la salud, debido a sus consecuencias, por ello se requiere de otros sistemas de soporte funcional, como la familia y la comunidad, que brinde la orientación oportuna y funcionen como factores protectores.

Por todo ello, la procrastinación evidencia una relación inversa con las estrategias de repuesta funcional, y directo con aquellas que son disfuncionales, por lo cual su desarrollo debe ser oportuno en la población adolescente, debido que es un grupo vulnerable, ante esto, es de suma relevancia el desarrollo de programas, talleres y cualquier actividad psicológica que beneficia a este apartado de forma positiva (Kausar, 2010).

Por lo expuesto, se formula como pregunta ¿Cuál es la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo?

La misma que se justifica por su aporte a nivel metodológico, aporta al campo de investigación científica, referida a programas para la atención integral del adolescente, para su posterior revisión por otras investigaciones dentro de la psicología como ciencia, a nivel práctico, promueve una praxis profesional basada en la evidencia científica, que permite contar con programas para ser ejecutada en diversos contextos, con resultados favorables, a nivel teórico, contribuye con un marco teórico original y actualizado, de referencia a los estudiantes y profesional en continua formación académica, que tengan interés sobre las variables estrategias de afrontamiento y procrastinación académica, a nivel social, aporta a la realidad estudiada, al ejecutar actividades psicológicas que inciden en la procrastinación académica, a favor de un desarrollo académico funcional de la población objetivo, que en su réplica puede favorecer otros entornos (Hernández, et al., 2014).

De esta manera, se plantea como hipótesis:

H1: Tiene influencia el programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo

H0: No tiene influencia el programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo

De las cuales se desprende como objetivo general determinar la influencia de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo, de forma específica se propone reportar influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica, por último, se pauto establecer influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la postergación de actividades.

II. METODO

2.1. Diseño de investigación

El diseño es Cuasi-experimental, según Sánchez y Reyes (2015) las unidades de análisis se seleccionan de forma no aleatoria, debido a las particularidades del contexto, asimismo considera dos grupos, a quienes se le aplica un pre y post test, pero solo al grupo experimental se ejecuta un plan previamente elaborado, con la finalidad de valorar su influencia, mientras que, al grupo de control, no se aplica ninguna medida, esquema:

Grupo control : O1 - - O2

Grupo experimental : O1 - X - O2

Leyenda:

O1=>Pretest O2=>Post test

X=>Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado.

Variables, operacionalización

Independiente, estrategias de afrontamiento

Dependiente, Procrastinación académica

Tabla 1

Operacionalización de la variable procrastinación académica

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala medición
Procrastinación académica	Aplazar de forma continua la realización de las actividades, que a largo plazo conlleva a consecuencias escolares. (Dominguez, et al, 2014)	Sujeto que no realizado las tareas escolares, por lo cual prioriza otras actividades por lo general distractoras.	Autorregulación académica, Ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12 Postergación de actividades: Ítems 1, 6, 7	Intervalo

Tabla 2

Operacionalización del variable afrontamiento

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición
Afrontamiento	<p>Mecanismo conductuales y cognitivos por logara una transición y adaptación efectiva; teniendo así, como principal función reducir el malestar vivenciando y el impacto sobre la persona(Frydenberg y Lewis 2000)</p>	<p>Sujeto que es capaz de enfrentar cualquier adversidad, haciendo uso de los recursos individuales y de recursos del medio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Buscar apoyo social: Compartir el problema con otros. ❖ Concentrarse en resolver el problema: Analizar opciones. ❖ Esforzarse y tener éxito: Trabajar intensamente. ❖ Preocuparse: Temor por el futuro. ❖ Invertir en amigos íntimos: Búsqueda de relaciones interpersonales íntimas. ❖ Buscar pertenencia: Mejorar la relación con los demás. ❖ Hacerse ilusiones: Esperar que ocurra lo mejor. ❖ La estrategia de Falta de afrontamiento: No tener forma de afrontar. ❖ Reducción de la tensión: Intentar sentirse mejor. ❖ Acción social: Dejar que otros conozcan sobre el problema. ❖ Ignorar el problema. ❖ Auto inculparse: Sentirse culpable. ❖ Reservarlo para sí: Guardarse sus sentimientos. ❖ Buscar apoyo espiritual ❖ Fijarse en lo positivo. ❖ Buscar ayuda profesional. ❖ Buscar diversiones relajantes. ❖ Distracción física. 	Intervalo

2.3. Población y muestra

La población objetivo (Ventura-León, 2018) estuvo constituida por 40 alumnos del primer ciclo de una universidad privada de Trujillo de los cuales, 14 pertenecen a la carrera de ingeniería civil, 7 son de contabilidad, 2 de Marketing, 11 de derecho, y 6 de ingeniería de sistemas, de ambos sexos, entre los 16 a 19 años de edad.

En cuanto a la muestra, se consideró a un tamaño censal, de los cuales se dividió en dos grupos, de control constituido por las carreras de Ingeniería Civil e Ingeniería de sistemas, y el experimental constituido por contabilidad, marketing y derecho.

Acorde a Hernández, et al. (2014) la muestra censal corresponde a una recopilación de datos a partir de todas las unidades de análisis que conforman a la población, lo cual favorece a la generalización de los resultados, y es útil cuando el tamaño de la población no es extenso.

En cuanto al muestreo, se utilizó el no probabilístico por conveniencia (Otzen y Manterola, 2017), de tal manera que no utilizó la aleatoriedad para la selección de la muestra, debido a la utilización de la conveniencia estipulada por las características de la investigación, en tal sentido se planteó como criterios de selección:

Criterios de inclusión, universitarios que cursen el primer ciclo en la universidad privada selecciona como población objetivo, con edades entre los 16 a 19 años de edad, y que participen de forma voluntaria.

Criterios de exclusión, universitarios que realicen una doble marcación en algún ítem del test o llenado incompleto, asimismo que no cumplan con la asistencia a todas las sesiones del programa.

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

En cuanto a las técnicas utilizadas, se debe mencionar primero la encuesta, que constituye la utilización de uno o más instrumentos de medición, que permiten caracterizar un determinado atributo de interés, mientras que para la ejecución del programa se utilizó como técnicas, la exposición de conocimientos, el uso de dinámicas, la participación activa y la cohesión grupal, para culminar se utilizó técnicas estadísticas para el análisis de la información, para su posterior exposición (Ballesteros, 2013).

En cuanto al instrumento utilizado para el pre y post test, fue la Escala de Procrastinación Académica, test creado por Domínguez, et al. (2014) está constituido por 12 ítems, en una distribución de 2 dimensiones, que presentan una escala de respuesta Likert (Siempre, Casi Siempre, A veces, Casi nunca y Nunca), para un ámbito de sujetos desde los 16 a 40 años, con una aplicación tanto individual como colectiva, de 10 a 15 minutos en promedio, en cuanto al primer factor denominado Autorregulación académica está formada por los ítems 2,3,4,5,8,9,10,11,12; y postergación de actividades por los reactivos 1,6,7

Para la validez, Domínguez, et al. (2014) reporta la fuente basada en la estructura interna, por el análisis factorial exploratorio mediante el método de componentes principales y rotación varimax extrae 2 factores con pesos factoriales superiores a .30 y una varianza explicada de 49.55%, con una eliminación de cuatro ítems (3, 4, 15 y 16) culminando con un test de 12 reactivos, solución factorial sometida al análisis factorial confirmatorio que reporta el índice de bondad de ajuste (GFI) de .97, el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) de .078, el índice de bondad de ajuste estandarizado (AGFI) de .96, y los pesos factoriales de superior a .20.

En la confiabilidad se trabajó mediante el método de consistencia interna del coeficiente omega para autorregulación académica con 9 reactivos de .829 y postergación académica con 3 reactivos de .794 (Domínguez, et al., 2014).

2.5. Método de análisis de datos

Posterior a la recopilación de información en el pre test, se procedió a su vaciado en una base elaborada en el programa Excel 2016, a continuación, se ejecutó el programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica, mientras que al grupo de control solo se administró el pre test, posterior a ello se aplicó el post test, tanto al grupo experimental como al de control, conllevando nuevamente su vaciado en una base de datos elaborada en el programa Excel 2016, prosiguiendo, se exportaron las bases de datos al programa IBM SPSS Statistics 24.

En los estadísticos descriptivos, se obtuvo la una clasificación de niveles en cuanto al bajo, medio y alto, posterior a ello, se desarrolló la estadística inferencial, con la prueba Kolmogorov Smirnov para determinar la distribución de datos, en el $p > .05$ indica una distribución simétrica en la mayoría de las dimensiones por lo cual se procedió con el uso de la Prueba t student, tanto para la comparación de muestras relacionadas como independientes.

2.6. Aspectos éticos

Al inició, se coordinó con la universidad seleccionada como población objetivo, para realizar las coordinaciones pertinentes para ejecutar la tesis, luego a su aprobación, se procedió aplicar el pre y post test a los dos grupos. Dentro de cada salón se aplicó una carta de consentimiento informado a cada participante, como documento que expresa la modalidad de participación y los lineamientos, para contar con el consentimiento para hacer uso de los datos con fines de investigación, más no de divulgación de resultados individuales (Anexo 01), posterior a ello, acorde al

cumplimiento de los criterios se administró Escala de procrastinación académica (Anexo 02), en ambos grupos de control y experimental, tanto al inicio como al final del programa, considerando que sólo al grupo experimental se ejecutó la actividad psicológica, en tal sentido se siguió los lineamientos (Colegio de Psicólogos del Perú (2017)).

III. RESULTADOS

1.1. Análisis sobre la distribución según el nivel de la variable procrastinación académica

En la tabla 3, se presenta los niveles de la variable procrastinación académica del pretest y posttest en los dos grupos de estudio, en la dimensión autorregulación académica en el grupo control se aprecia que en el pretest los porcentajes se ubican en los niveles bajo (70%) y medio (30%) y en el post test en el nivel bajo (100%), no obstante, en el grupo experimental se observa que en el pretest predomina el nivel bajo (85%), y en el posttest predomina el nivel medio (80%). En la dimensión postergación de actividades se aprecia que en el grupo control predomina el nivel bajo (70%) y en el posttest los niveles se ubican solo en el nivel bajo (100%), y en el grupo experimental se aprecia que en el pretest las puntuaciones se ubican en los tres niveles (alto, medio y bajo), empero en el posttest las puntuaciones se ubican solo en el nivel bajo (100%).

Tabla 3

Distribución según el nivel de procrastinación académica antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes de pregrado de una universidad privada de Trujillo (n=40)

Variable	Nivel	Control (n=20)				Experimental (n=20)			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Autorregulación académica	Alto	-	-	-	-	-	-	4	20.0
	Medio	6	30.0	-	-	3	15.0	16	80.0
	Bajo	14	70.0	20	100.0	17	85.0	-	-
Postergación de actividades	Alto	-	-	-	-	2	10.0	-	-
	Medio	6	30.0	-	-	9	45.0	-	-
	Bajo	14	70.0	20	100.0	9	45.0	20	100.0
Total		20	100.0	20	100.0	20	100.0	20	100.0

3.2. Resultados sobre el contraste de la evaluación pre y post

En la tabla 4, se aprecia la distribución de las puntuaciones del instrumento de procrastinación académica, hallándose que presenta distribución simétrica ($p > .05$), no obstante, se aprecia distribución asimétrica ($p < .05$) en autorregulación académica del grupo control en el pretest, y en postergación de actividades del grupo experimental en el postest.

Tabla 4

Distribución de las puntuaciones derivadas de la aplicación del instrumento de procrastinación académica en una muestra de estudiantes de pregrado en una universidad privada de Trujillo (n=40)

Variable	Pretest			Postest			
	Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
Control (n=20)	Autorregulación académica	.868	20	.011	.935	20	.195
	Postergación de actividades	.918	20	.090	.926	20	.128
Experimental (n=20)	Autorregulación académica	.969	20	.724	.933	20	.175
	Postergación de actividades	.952	20	.405	.807	20	.001

Nota: gl=grados libertad; sig.=valor de significancia estadística

En la tabla 5, se presenta el análisis de muestras relacionadas e independientes de la dimensión de autorregulación académica, en el contraste de las puntuaciones según muestras relacionadas se muestra que en el grupo control no existe diferencias estadísticamente significativas, en tanto, en el grupo experimental si hay presencia de dichas diferencias; en el contraste según muestras independientes, se muestra que existe diferencias significativas en el pretest y posttest, sin embargo, se aprecia que en el pretest la puntuación promedio del grupo experimental se ubica por debajo del grupo control, sin embargo en el post test las puntuaciones promedio se ubican por encima del grupo control.

Tabla 5

Contraste de las puntuaciones de la dimensión autorregulación académica del grupo experimental y control, antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes de pre grado de una universidad de Trujillo (n=40)

Autorregulación académica	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=20)	Experimental (n=20)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	23.80	16.85	$t_{(40)}=4.178$
Desviación estándar	5.935	4.487	$p=.000^{**}$
Después de la aplicación del programa			
Media	25.60	31.55	$t_{(40)}=-4.341$
Desviación estándar	5.266	3.137	$p=.000^{**}$
Prueba t	$t_{(20)}=-1.335$ $p=.198$	$t_{(20)}=-13.752$ $p=.000^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^{*}$ =diferencia significativa; $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia significativa

En la tabla 6, se presenta el contraste de medias según muestras relacionadas e independientes, según el primer análisis se aprecia que en el grupo experimental se aprecia diferencias estadísticamente significativas, y en el segundo análisis se aprecia que hay evidencia de diferencias significativas en el pretest y no en el posttest, sin embargo, en análisis de las puntuaciones promedio señalan que del prest al post test del grupo control la reducción fu mínima, en tanto, en la comparación del pretest al posttest del grupo experimental hubo una reducción considerable.

Tabla 6

Contraste de las puntuaciones de la dimensión postergación de actividades del grupo experimental y control, antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes de pre grado de una universidad de Trujillo (n=40)

Postergación de actividades	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=20)	Experimental (n=20)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	4.55	7.70	$t_{(40)}=-3.286$
Desviación estándar	3.410	2.598	$p=.002^{**}$
Después de la aplicación del programa			
Media	4.40	3.50	$t_{(40)}=1.792$ $p=.081$
Desviación estándar	1.635	1.539	
Prueba t	$t_{(20)}=.219$ $p=.829$	$t_{(20)}=6.990$ $p=.000^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

IV. DISCUSIÓN

El objetivo general fue determinar la influencia de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en una muestra de 40 estudiantes, de ambos sexos, desde los 16 a 19 años de edad, que cursan estudios de pre grado en una Universidad privada de Trujillo, el cual se planteó a partir de la realidad problemática observada, a nivel nacional, donde se distingue que el 37.7% de esta población procrastina de forma recurrente, de tal manera, sólo el 9.4% de los universitarios cumplen a cabalidad con las tareas, y el restante cumple con sus responsabilidades moderadamente (Marquina, et al., 2016), este escenario que conlleva a la realización del estudio, que presenta los siguientes resultados.

Como primer objetivo específico se reportó la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la autorregulación académica, se halló para el grupo experimental diferencias estadísticamente significativas en el pre y post test ($p < .05$), esto conlleva a aceptar la hipótesis de investigación.

Este resultado significa que el desarrollo de las sesiones del programa, orientadas a potenciar la búsqueda de apoyo social, el concentrarse en encontrar soluciones, el esforzarse por tener éxito, el preocuparse ante las consecuencias de conductas disfuncionales, el generar redes sociales positivas, para generar pertenencia, manteniendo un grado de esperanza, además de impulsar el soporte espiritual, la visión positiva sobre la vida, la identificación de redes profesionales de apoyo, la tipificación de actividades relajantes y la actividad física; asimismo el desarrollar actividades para la reducción de estrategias disfuncionales, que ocasionan una falta de afrontamiento, como la reducción de tensión mediante actividades atípicas, el ignorar la gravedad del problema, el auto-culparse y reprimir las emociones, permitió promover la autorregulación académica, comprendida como el atribución de gestionar y ejecutar manifestaciones que favorecen al cumplimiento de las funciones escolares, sin que ello implique el incumplimiento de otras responsabilidades tanto sociales como individuales.

Estos hallazgos coinciden con algunos estudios previos, como Domínguez-Lara (2017) obtuvo que la autorregulación se relaciona negativamente con evitación, y directamente de efecto medio con orientación a la tarea y rendimiento académico general, asimismo Alegre (2014) realizó un estudio con el establecer la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, se aceptó la hipótesis formulada debido a que el coeficiente de correlación obtenido entre ambas variables de estudio fue negativo de efecto pequeño (-.235) y significativo ($p < .000$), además Yarlequé, et al. (2016) efectuaron en estudio procrastinación académica, estrés y bienestar psicológico, en una muestra de estudiantes universitarios de Lima, el análisis de asociación de las variables, se halló relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico, de lo cual se concluye que los menos procrastinadores presentan mejor bienestar psicológico y por último Chigne (2017) realizó un estudio con el objetivo de establecer la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en dichos estudiantes, en estudiantes universitarios, los resultados evidencian una correlación significativa, que demuestra la presencia de una relación inversa.

Lo antes mencionado, se logra respaldar con la teoría señalada por Lazarus (1999) quien pone en manifiesto que las estrategias de afrontamiento, las cuales disponen una regulación conductual, a partir de la estructuración cognitiva, en un proceso de aprendizaje de mecanismos funcionales para el abordaje de diversas problemáticas, asimismo permite la distinción de aquellas estrategias que agravan la situación de presión, permite de forma satisfactoria que se logre una la autorregulación académica, la cual se distingue por la gestión emocional y comportamental para el cumplimiento de las responsabilidades escolares, sin implicar un efecto adverso a otras áreas también esenciales para el desarrollo humano.

Como segundo objetivo específico, se estableció la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la postergación de actividades, para el grupo

experimental se observa diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) entre el pre y post test, resultado que permite aceptar la hipótesis alternativa.

Este resultado indica, que el programa desarrollado, a partir de las 10 sesiones para impulsar la búsqueda de apoyo social, el concentrarse en encontrar soluciones, el esforzarse por tener éxito, el generar redes sociales positivas, para generar pertenencia, manteniendo un grado de esperanza, promover el soporte espiritual, la visión positiva sobre la vida, la identificación de redes profesionales de apoyo, la tipificación de actividades relajantes y la actividad física, reduciendo así las estrategias negativas, logro disminuir de forma significativa la postergación de actividades, delimitada como el incumplimiento de responsabilidades académicas, por su postergación o evitación, atribuido a la referencia de otras actividades por lo general de recreación, que propicia a largo plazo a generar un desarrollo profesional del estudiante.

Resultados que concuerdan, con el estudio de Domínguez-Lara (2017) en el análisis correlacional se aprecia que la postergación de actividades se relaciona negativamente con orientación a la tarea y rendimiento académico general, y positivamente con evitación, al igual que Mamani (2017) realizó un estudio para determinar la correlación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios, los resultados evidencian correlaciones de directas con un efecto pequeño, y Yepes (2018) estudio la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Trujillo, los resultados obtenidos, muestran la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto pequeña, de la Procrastinación académica con la Ansiedad ($\rho = .25$) y con los factores Pensamientos negativos ($\rho = .30$), pensamientos irrelevantes ($\rho = .26$) y Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho = .13$), a nivel internacional se debe mencionar al estudio de Garzón y Gil (2016) quienes evidenciaron una asociación entre la alta procrastinación y el bajo rendimiento académico, por último, Cardona (2015) efectuó el estudio titulado estrés académico y la procrastinación académica en alumnos de

una universidad de Colombia, evidencia relaciones significativas entre la procrastinación y las reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales que se relacionan con el estrés académico como la fatiga, dolor de cabeza, somnolencia, inquietud, sentimientos depresivos y tristeza, ansiedad, angustia, problemas de concentración e irritabilidad.

En lo teórico, estos hallazgos son atribuidos a la caracterización de las estrategias, acorde a Cárdenas (2016) la funcionalidad de los mecanismos permite abordar un determinado problema teniendo en cuenta las consecuencias de las acciones a ejecutar, tanto los resultados positivos como negativos, como una valoración perenne en la conducta manifiesta, lo cual Córdova (2018) señala como el atributo que permite disminuir la postergación de actividades debido al retraso que ocasiona para el desarrollo de otras funciones, y al mismo tiempo el estancamiento en una determinada área, relacionada a este atributo, en esta medida también se debe de mencionar que un inadecuado de sarrillo de estrategias disfuncionales conllevaría a su exacerbación.

Por lo antes expuesto, se logra aceptar la hipótesis descrita como: Tiene influencia el programa de estrategias de afrontamiento en la disminución de la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo, por ello se genera de forma satisfactoria una contribución relevante al campo de la praxis psicológica, al estructurar un programa para la procrastinación académica de universitarios, que puede ser replicada en otros contextos donde se observe una realidad similar, asimismo aporta al campo académico al presentar su fundamentación acorde a las exigencias actuales, lo cual predispone su aporte metodológico como un antecedente relevante dentro del diseño cuasi-experimental en psicología, y por ultimo presenta un beneficio social, al permitir el desarrollo de estrategias funcionales y la disminución de las disfuncionales en el grupo experimental, de esta manera la investigación queda enmarcada como un estudio relevante y de impacto psicosocial.

V. CONCLUSIONES

Se determinó la influencia de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo, con evidencia que señala una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$).

La elaboración del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo, constituyendo un total de 10 sesiones.

Se aplicó el pre test del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica, en el grupo control presenta un nivel bajo para el 70% de los estudiantes en autorregulación académica y postergación de actividades, en tanto el 30% es medio, en el grupo experimental el pre test caracteriza el 85% de la muestra en un nivel bajo de autorregulación y el 15% en medio, mientras que postergación de actividades el 45% está en medio, el mismo porcentaje en bajo y el 10% en alto.

Se aplicó el post test del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica, en el grupo de control se observa en autorregulación académica el 100% en un nivel bajo, en postergación de actividades el 70% en un nivel bajo y el 30% en un nivel medio, mientras que, en el grupo experimental, en autorregulación académica el 80% está en un nivel medio y el 20% en un nivel alto, en tanto, la postergación de actividades distingue un 100% para el nivel bajo.

Se reportó la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la autorregulación académica, que señala una influencia significativa ($p < .05$).

Se estableció la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la postergación de actividades, que señala una influencia significativa ($p < .05$).

VI. RECOMENDACIONES

Replicar el estudio en otras muestras de universitarios, con rangos de edades diferentes, para verificar su efectividad en el abordaje de la conducta procrastinadora, como se evidencia en los hallazgos obtenidos.

Considerar la réplica del programa en el grupo de control, de tal manera que se generalice los resultados satisfactorios para toda la población accesible.

Someter el programa de estrategias de afrontamiento a otras variables dentro del entorno educativo, para verificar el grado de influencia, como en las metas de vida, rendimiento académico, solución de conflictos, entre otros.

Ejecutar el programa sobre otros grupos de universitarios donde se observe un bajo rendimiento académico debido a la procrastinación académica.

Replicar cada ciclo el programa de estrategias de afrontamiento, que permita prevenir durante el semestre académico la manifestación de la procrastinación académica.

Realizar el programa teniendo en cuenta sus sesiones y sistematización, para lograr obtener también resultados favorables.

REFERENCIAS

- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82. Recuperado de: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29/112>
- Alonso, J. (2012). *Psicología* (2da ed.). México D.F.: Mc Graw Hill.
- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376-385. Recuperado de: http://www.academia.edu/1456305/The_Evaluation_of_the_Major_Characteristics_and_Aspects_of_the_Procrastination_in_the_Framework_of_Psychological_Counseling_and_Guidance
- Ballesteros, F. (2013). *Evaluación Psicológica*. (2da. Ed.). Madrid: Pirámide
- Bustos, K. (2017). Autoeficacia y procrastinación académica en ingresantes de una universidad privada de Trujillo. (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología). Universidad Privada del Norte. Trujillo, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12102/Bustos%20Valdivia%20Kerly%20Jazmin%20-%20parcial.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carranza, R. & Ramírez, A. (2010). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes Universitarios. *Revista Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>

- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Antioquía, Medellín, Colombia.
- Cárdenas, M. (2016). Funcionamiento familiar, soporte social percibido y autoeficacia para el afrontamiento del estrés como factores asociados al bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo-La Libertad. *Revista de Psicología*, 18(1), 72-85. Recuperado de: http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/download/937/725/
- Condori, L. (2013). *Relación de: Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios*. (Tesis para optar el grado Académico de Doctor en Psicología). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3291/Condori_il%20282%29.pdf?sequence=1
- Córdova, C. (2018). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016. (Tesis para optar por el grado de Licenciado en Psicología). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Chau, C. & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*, 23(1), 89-102. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v23n1/a07v23n1.pdf>
- Colegio de psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano*. Recuperado de: https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Unifé*. 7(1), 54-55. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2017*. (Tesis para optar el grado académico de maestro en docencia universitaria). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8556/Chigne_MCO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7708/DAMIAN_CARMIN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dilmac, B. (2009). An analysis of teacher's general tendency to procrastinate, perception of professional efficiency/self-efficiency and altruism. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(3), 1323-1338. Recuperado de: http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/854/Art_19_355.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Domínguez-Lara, S. (2017). Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad pre-examen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis preliminar. *Cultura*, 31, 181-193.
- Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Nueva York: Plenum Press. Recuperado de: <https://www.springer.com/gp/book/9780306448423>
- Frydenberg, E. & Lewis, R (1990). *Adolescent Coping Scale*. Australia: ACER.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Madrid: TEA Ediciones.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6^{ta} ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, G. (2016). Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo. (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología). Universidad Privada del Norte. Trujillo, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10716/Hern%C3%A1ndez%20Malca%20Gabriel%20Fernando.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Herrera, H. (2016). *Relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del VI ciclo, de la escuela profesional de estomatología - Universidad Privada Antenor Orrego, 2014*. Universidad privada Antenor Orrego. Recuperado de: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2271/1/RE_MAESTRIA_EDU_HUBER.HERRERA_RELACION.ENTRE.EL.ESTRES_DATOS.pdf

- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workload and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioral Sciences*, 20(1), 31-45. Recuperado de: <https://www.questia.com/library/journal/1P3-2082682631/perceived-stress-academic-workloads-and-use-of-coping>
- Khan, T. (2017). Procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología). Universidad Privada del Norte. Trujillo, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/11419/Khan%20Castro%20Tania%20Aisha%20-%20parcial.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kolawole, M., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363-370. Recuperado de: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.599.9607&rep=rep1&type=pdf>
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf>
- Garzón, A. & Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1) 307-324. Recuperado de: <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/49682>

Dominguez, S., Villegas, G. & Centro, Sh. (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>

Lazarus, R. & Folkman, A. (1986). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca S.A.

Lazarus, R. (1993). Desde el estrés psicológico a las emociones: Una historia de cambio de perspectivas. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Lazarus, R. (1999). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Marquina, R., Gómez-Varas, L., Salas-Herrera, C., Santibañez-Gihua, S. & Rumiche-Prieto, R. (2016). Procrastinación en alumnos Universitarios de Lima metropolitana. *Revista peruana de Obstetricia y Enfermería*, 12(1), 1-7. Recuperado de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mamani, S. (2017). Relación Entre La Procrastinación Académica Y Ansiedad-Rasgo En Estudiantes Universitarios Pertenecientes Al Primer Año De Estudios De Una Universidad Privada De Lima Metropolitana. (Tesis par adoptar el título de licenciado en psicología) Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. Recuperado de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Maldonado, Sh. & Muñoz, M. (2019). Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este. (Tesis para optar el grado de licenciada en psicología). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1723/Sheyla_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Monroy, P. (2017). Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, con mención en Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9938/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2013). *Situación educativa de América Latina y el Caribe: hacia la educación de calidad para todos al 2015*. Santiago de Chile: Ediciones Salesianos Impresores S.A. Recuperado de: <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/images/SITIED-espanol.pdf>
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
- Papalia, Duskin y Martorell (2012). *Desarrollo humano* (12va Ed). México D.F.: McGrawHill.
- Parker, N. & Endler, S. (1996). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2) 275-286.

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-sur*. (Tesis para obtener el título de Licenciada en psicología). Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

Sánchez & Reyes (2015). *Metodología y diseño de la investigación científica*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Specter, M., & Ferrari, J. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 197-202. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/310018497_Specter_Ferrari_PROCRASTINATION_AND_TIME_ORIENTATION_197_Time_Orientations_of_Procrastinators_Focusing_on_the_Past_Present_or_Future

Ventura-León, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4), 648-649.

Williams, J., Stark, S., & Foster, E. (2008). Start Today or the Very Last Day? The Relationships Among Self-Compassion, Motivation, and Procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4(1), 37-44. Recuperado de: <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/scmotivationprocrastination.pdf>

Yarlequé, et al. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la ciencia*, 173-184.

Yepes, A. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de administración y marketing de una universidad privada de Trujillo. (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología). Universidad Privada del Norte. Trujillo, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/14026/Yepes%20Morante%20Ana%20Sof%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 01

Consentimiento informado

Consentimiento informado

Yo, _____ identificado
índico que se me ha explicado que formaré parte del trabajo de investigación:
Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en
estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo. Para ello, me
aplicarán 2 test psicológicos, mis resultados se juntarán con los obtenidos por los
demás alumnos y en ningún momento se revelará mi identidad.

Se respetará mi decisión de aceptar o no colaborar con la investigación, pudiendo
retirarme de ella en cualquier momento, sin que ello implique alguna consecuencia
desfavorable para mí.

Por lo expuesto, declaro que:

- He recibido información suficiente sobre el estudio.
- He tenido la oportunidad de efectuar preguntas sobre el estudio.
- Mi participación es voluntaria.
- Puedo retirarme del estudio, en cualquier momento, sin que ello me perjudique.

Por lo expuesto, acepto formar parte de la investigación.

Trujillo, ____ de _____ del 2019

Firma del Participante

Ps. Cruz Gaytán, Deysi Azucena
Responsable

Escala

Escala de Procrastinación Académica EPA

Edad		Sexo	
Carrera		Ciclo	

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°	ÍTEM	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 con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Gracias por completar el cuestionario.

Tabla 7

Puntos de corte del instrumento de procrastinación académica

Nivel	Factores					
	Autorregulación académica			Postergación de actividades		
Alto	34	-	45	12	-	15
Medio	22	-	33	8	-	11
Bajo	9	-	21	3	-	7

PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Dirigido a: Estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo
- N° de participantes máximo: 40
- Número de sesiones: 10
- Lugar: Salón de Clases

II. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

➤ SESIÓN N° 01:

TITULO: Aplicación de Pre test

OBJETIVO GENERAL: Recolectar los datos mediante la aplicación de la escala de procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.

Actividad	Objetivo Especifico	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Promover un clima de confianza con los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La facilitadora se presentará con el grupo de estudiantes, posterior a ello indicará que se realizará una dinámica de presentación denominada, “yo soy y a mí me gusta”, para ello se utilizará una pequeña pelota de trapo la cual se arrojará a otra persona dentro del grupo a quien se desee conocer, para que se mencione su nombre y diga que le gusta, al culminar la responsable tirara la pelota a cualquier estudiante y preguntará a los demás, como se llama y que le gusta a este estudiante, lo mismo se repetirá tres veces más, favoreciendo a un entorno de confianza.	Pequeña pelota de trapo	10 minutos
Desarrollo	Recopilación de información de los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable proseguirá con los lineamientos éticos correspondientes, en cuanto a la explicación del estudio, sus objetivos, justificación, beneficios y la modalidad de participación, para proceder a la aplicación inicial del consentimiento informado, posterior a ello se administrará el instrumento, teniendo en cuenta en este proceso, la libre participación de cada estudiante, y la respuesta oportuna ante cualquier interrogante.	Hoja de Registro (Anexo 01) 40 protocolos de consentimiento 40 protocolos del test	20 minutos
Cierre	Promover la integración de los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo	La responsable indicará que se realizará la dinámica “Mi reconocimiento”, por lo cual a cada participante se le entregara una hoja de 10 x 8 centímetros donde escribirá su nombre y pegará en la espalda, con la consigna que caminarán alrededor del salón para que otros estudiantes escriban en esa hoja las características positivas que les recuerda a su compañero(a)	Hojas de 10 x 8 centímetros 1 cinta adhesiva	10 minutos

➤ **SESIÓN N° 02:**

TITULO: Buscar apoyo Social

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar los grupos de apoyo funcional en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.

Actividad	Objetivo Especifico	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Promover la participación de los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable saluda al grupo, luego realiza la dinámica “Ayudo a cruzar la línea” se traza dos líneas a una distancia de 5 metros, atrás de la primera línea se coloca a los dos grupos en filas, atrás de la otra línea una vela y una caja de fósforos por grupo, el primer estudiante de la fila irá hasta donde está la vela y los fósforos para prenderla, luego volverá a su grupo, procurando que la vela no se apague, tomara de la mano a otro compañero y lo llevará hasta la línea donde se dejó los fósforos, se le brindará la vela encendida para que vaya por otro compañero, así sucesivamente, en el caso se apague la vela en el camino, tendrá que volver al inicio a encenderla, el grupo que primero termine gana, culminando con la retroalimentación sobre la confianza en los demás	2 velas 2 cajas de fosforo	10 minutos
Desarrollo	Identificar los grupos de apoyo social de los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable expone el tema, referido a la búsqueda de apoyo social, fundamentándose en el marco teórico de la tesis, posterior a ello, conlleva la dinámica “Identifico mis grupos de apoyo para una tarea”, se pegaran 4 papelotes en la pizarra, dejando en la parte inferior 10 plumones, se les indicará a los estudiantes que escriban en el papelote los grupos o personas con quienes pueden contar ante un problema, en el caso no se tenga nadie en mente, la responsable promueve esta búsqueda, incluso proponiéndose como parte de la red de apoyo social, al culminar se generará retroalimentación de la importancia de estos grupos	4 papelotes 10 plumones 1 cinta adhesiva	20 minutos
Cierre	Registrar los grupos de apoyo social de los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo	La responsable indicará que se realizará la dinámica “Registro mis grupos de apoyo social para una tarea” por lo cual se brindara un pequeña hoja donde se registrará, el nombre, dirección, entre otros datos, sobre la persona o personas que cuentan ante un problema, que incluye a cualquier familiar, amigo, o comunidad, teniendo en cuenta que durante todo el proceso la responsable supervisara la actividad, para que la lista tengan un grupo que de verdad brinde un soporte, al culminar la hoja se guardara en un lugar especial y ante un problema	20 hojas de registro de mis redes de apoyo (Anexo 02)	10 minutos

➤ **SESIÓN N° 03:**

TITULO: Esforzarse en Resolver el Problema

OBJETIVO GENERAL: Impulsar estrategias para la resolución de problemas en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.

Actividad	Objetivo Especifico	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Favorecer a la integración de los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	El responsable saluda al grupo, luego realiza la dinámica “Trabajamos en equipo en una tarea” se forma dos grupos, posterior a ello a cada grupo se le otorga tres globos y se les piden lo inflen, luego de ello se les indica que la consigna es mantener los tres globos en el aire la mayor parte del tiempo, usando cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos, el grupo ganador es que mantiene más tiempo los globos en el aire, al culminar la dinámica se realiza la retroalimentación de la importancia de esforzarse para lograr la meta, y todo esfuerzo tiene una satisfacción.	6 globos	10 minutos
Desarrollo	Promover el esfuerzo para resolver un problema en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable expone el tema, referido a Concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fundamentándose en el marco teórico de la tesis, posterior a ello, conlleva la dinámica, “Mis fortalezas y debilidades frente a una tarea”, a cada participante se reparte una hoja donde figura un formato para ser llenado en base a sus fortalezas, en que situaciones las ha utilizado o puede utilizar, y debilidades, para que mencione en que situaciones le ha afectado o le puede afectar, de tal manera la responsable promueve la identificación de por lo menos 3 fortalezas, con interacción y ejemplos claros, de esta manera se promueve los recursos para esforzarse en resolver un problema posterior.	20 hojas con el formato identico mis fortalezas y debilidades (Anexo 03)	20 minutos
Cierre	Promover el uso de las fortalezas en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable nuevamente forma dos grupos, a cada grupo se les brinda 1 papelote y 1 plumón, se solicita creen un problema lo más complejo posible referido al ámbito educativo, que si gustan pueden incluir problemas con la familia o sociedad, luego el problema se intercambia entre grupos, de tal manera que el grupo tiene que solucionarlo, desde una postura individual indique donde exprese sus fortalezas puestas en práctica, luego se solicita algunos voluntarios para que expongan la actividad y se genera la retroalimentación.	2 papelotes 2 plumones	10 minutos

➤ **SESIÓN N° 04:**

TITULO: Preocuparse

OBJETIVO GENERAL: Promover la valoración de consecuencias de la conducta en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.

Actividad	Objetivo Especifico	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Promover el dinamismo en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	El responsable saluda al grupo, luego realiza la dinámica “Tememos lo que no vemos”, se forma delimita un pequeño círculo con cinta Mastic blanca, que englobe a todos los participantes, luego se solicita formar parejas, uno de los miembros se ubicará detrás del otro y le tapará los ojos, luego pedirá que todos los participantes corran por el aula, manteniendo la formación, por parejas, uno adelante y el otro atrás tapándole los ojos con ambas manos, la consigna es que no colisionen con otra pareja mientras corren y no salen del círculo, al final se genera la retroalimentación referida al temor natural que podemos sentir ante una situación que no sabemos qué sucederá, pidiendo opiniones acerca de las emociones sentidas.	Cinta Mastic	10 minutos
Desarrollo	Promover la valoración de consecuencias frente a actos irresponsables en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable expone el tema, referido a Preocuparse, fundamentándose en el marco teórico de la tesis, posterior a ello, conlleva la dinámica, “Valoro las consecuencias de irresponsabilidades académicas”, a cada participante se le brinda un formato, donde escribirá las conductas irresponsables en el ámbito académico que ha manifestado, a un costado las consecuencias de las mismas, en la siguiente columna las consecuencias más graves que pudieron suceder, y en la última, que medidas pudo tomar para evitar las consecuencias que ocurrieron, conllevando la guía oportuna para su realización y la retroalimentación.	20 hojas con el formato Valoro las consecuencias de irresponsabilidades académicas (Anexo 04)	20 minutos
Cierre	Promover el uso de recursos ante consecuencias en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable pide a cada estudiante que recorte de la hoja brindada la columna “Medidas preventivas que se pudo realizar pero no se hizo”, luego se guarde en el mismo lugar donde se almaceno la hoja “Registro mis grupos de apoyo social para una tarea”, de tal manera que cuente con ambas anotaciones frente a una dificultad académica para que pueda poner en práctica las mismas o similares actividades favorables, las cuales previamente fueron valoradas por la responsable, para que sean funcionales	5 tijeras	10 minutos

➤ **SESIÓN N° 05:**

TITULO: Invertir en amigo íntimo para pertenencia

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la pertenencia a pares funcionales en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.

Actividad	Objetivo Especifico	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Promover la cohesión grupal de los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	El responsable saluda al grupo, luego realiza la dinámica “Todos colaboramos”, se formará dos grupos, a cada uno se le brindará un papelote, con la consigna que todos los integrantes tienen que entrar en dicho espacio, sin que ninguno o alguna parte de ello toque el piso afuera, al culminar la facilitadora solicita comentarios, y conlleva a la retroalimentación positiva, sobre la importancia de trabajar en equipo.	2 papelotes	10 minutos
Desarrollo	Impulsar a la inversión en amigos íntimos para la pertenencia en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable expone el tema, referido a Invertir en amigos íntimos y Búsqueda de pertenencia, fundamentándose en el marco teórico de la tesis, posterior a ello, conlleva la dinámica, “¿Que son buenas amistades?”, se pegara 4 papelotes en la pizarra, luego se indicará que en dos papelotes se colocaran las características de personas que pueden ser buenos amigos, mientras que en los otros dos papelotes se describirá las características de aquellas personas que no son buenos amigos, teniendo en cuenta la orientación de la facilitadora, y al finalizar su respectiva discusión en grupo.	4 papelotes Cinta Mastic 10 plumones	20 minutos
Cierre	Promover al establecimiento de amigos íntimos para la pertenencia en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	Para finalizar, la facilitadora promoverá el establecimiento de amigos, a partir del formato “Formo buenas amistades académicas”, donde se describirá Quien puede ser un buen compañero(a) académica, también incluye personas fuera del ámbito universitario, asimismo se describirá que actividades se comparten, que actividades son de agrado, cuales son desagradables y al final Como me puedo hacer su amigo o fortalecer la amistad, junto a la facilitadora seleccionar a la amistad más positiva para el entorno académico.	20 hojas con el formato Formo buenas amistades académicas (Anexo 05)	10 minutos

➤ **SESIÓN N° 06:**

TITULO: Buscar apoyo espiritual para ser positivo

OBJETIVO GENERAL: Promover el apoyo espiritual ante el estrés en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.

Actividad	Objetivo Especifico	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Promover un estado de humos positivo en os estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La facilitadora saluda al grupo luego procede con la dinámica “¿Qué es?”, formando dos grupos a cada uno le brindará la misma cantidad de imágenes, de cada grupo se mostrara la imagen solo a 4 participantes, quienes tendrán que hacer uso de gestos, movimientos y muecas para expresar el nombre del objeto/animal, mientras que los demás del mismo grupo tienen que acertar cual es, el grupo que tarde menos tiempo en terminar las imágenes es el ganador, posterior se comenta la importancia de mantener una actitud positiva.	Diversas imágenes (Anexo 06) Cronómetro	10 minutos
Desarrollo	Impulsar a la inversión en amigos íntimos para la pertenencia en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable expone el tema, referido a Buscar apoyo espiritual y Fijarse en lo positivo, fundamentándose en el marco teórico de la tesis, posterior a ello realiza la dinámica, “Ventajas versus desventajas del apoyo espiritual y ser positivo a nivel académico”, se pegarán cuatro papelotes, en dos se escribirán las ventajas y desventajas de recibir apoyo espiritual, y en los otros dos las ventajas y desventajas del ser positivo, y se solicitara que cada alumno brinde una opinión para cada papelote, de tal manera que permita luego generar una discusión y retroalimentación entre los participantes y la facilitadora, concluyendo con la importancia de contar con redes de apoyo espiritual, y de una actitud	4 papelotes 10 plumones Cinta Mastic	20 minutos
Cierre	Interiorizar los aprendizajes asimilados en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	Para culminar la facilitadora desarrollara la actividad “Que he aprendido hasta ahora”, pegara un papelote en un lugar visible del salón donde se pedirá a los participantes que coloquen ideas clave sobre que es aquello que han aprendida en la sesión realizada e incluso sesiones anteriores, de tal manera que cada vez que se encuentren dentro del salón lo recuerden y vuelvan a poner en práctica, favoreciendo a una manifestación positiva a largo plazo.	1 papelote 10 plumones Cinta Mastic	10 minutos

➤ **SESIÓN N° 07:**

TITULO: Buscar apoyo Profesional

OBJETIVO GENERAL: Impulsar la búsqueda de ayuda profesional ante situaciones de estrés en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.

Actividad	Objetivo Especifico	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Promover un estado de humos positivo en los estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo	La facilitadora saluda al grupo luego procede con la dinámica "Ruta ante un problema académico", se formará 2 grupos, a cada uno se le mencionará el siguiente problema "Tú tienes que presentar un trabajo el día de mañana, pero la persona que tanto te gusta te invito a salir el día de hoy, y no puedes avanzar antes el trabajo porque tiene un compromiso importante programado hace días con tu mamá durante algunas horas, ¿qué harías, descríbelo paso a paso?", posterior ello se pedirá por grupo que expongan lo realizado, mientras suque la facilitadora en otro papelote, arma cual sería la mejor ruta para la solución más factible.	3 papelotes 10 plumones	10 minutos
Desarrollo	Impulsar la búsqueda de apoyo profesional en los estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.	La responsable expone el tema, referido a Buscar apoyo profesional, fundamentándose en el marco teórico de la tesis, posterior a ello realiza la dinámica "Quien nos puede apoyar", para lo cual se brindará a cada participante un formato, para que sea llenado de forma individual, luego se pedirá voluntarios para que brinden sus comentarios, mientras que la facilitadora utilizando un papelote y plumón también genera apreciaciones precisas sobre esta temática, que favorece a la retroalimentación a cerca de quienes son las personas competentes que pueden brindar soporte ante una dificultad académica.	20 hojas del formato "Quien nos puede ayudar" (Anexo 07) 1 papelote Plumón Cinta Mastic	20 minutos
Cierre	Promover un óptimo desempeño académico en los estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.	Para culminar la facilitadora desarrollara la actividad "Actividades que yo puedo hacer", pegara un papelote en un lugar visible del salón donde se pedirá a los participantes que coloquen que pequeñas actividades son capaces de realizar durante la semana para mejorar su rendimiento académico, posterior a ello, la facilitadora promueve su realización bajo la consigna de un desarrollo educativo óptimo.	1 papelote 10 plumones Cinta Mastic	10 minutos

➤ **SESIÓN N° 08:**

TITULO: Buscar diversiones Relajantes

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar diversiones relajantes en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.

Actividad	Objetivo Especifico	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Promover un estado de humor positivo en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La facilitadora saluda al grupo luego procede con la dinámica "Como no me debo relajar", se formará 2 grupos, a cada grupo se le solicitara que arme una escena sobre cual una forma de relajarse negativamente, donde participen todos y por lo menos dure 3 minutos, posterior a ello se realizará la retroalimentación de cada caso, y se valorara las consecuencias de actos negativos como forma de relajamiento.	Ninguno	10 minutos
Desarrollo	Impulsar la búsqueda de diversiones relajantes en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable expone el tema, referido a Buscar diversiones relajantes, fundamentándose en el marco teórico de la tesis, posterior a ello realiza la dinámica "Organizado diversiones relajantes", para lo cual se brindará a cada participante un formato, que al culminar su llenado se debatirá junto a ala facilitadora, para seleccionar cual es la actividad relajante más adecuada para cada estudiante, que al mismo tiempo no interfiera con su formación académica.	20 hojas del formato "Organizado diversiones relajantes" (Anexo 08)	20 minutos
Cierre	Promover herramientas para el óptimo desempeño académico en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	Para culminar la facilitadora desarrollara la actividad "Elaboro mi caja de recursos", a cada estudiante se le brindará 1 caja pequeña, y material de oficina diverso, con la consiga que elabore su propia caja de recursos, donde guardara todos los formatos trabajaos durante las semanas e información adicional que cree conveniente, para ser utilizados ante una situación de conflicto o adversidad, sea académica o de cualquier índole, generando empoderamiento y competencia en los estudiantes en cuanto al manejo de los problemas	20 cajas pequeñas. 2 docenas de papeles de colores 2 gomas 1 caja de plumones	10 minutos

➤ **SESIÓN N° 09:**

TITULO: Distracción Física

OBJETIVO GENERAL: Promover la distracción física ante situaciones de estrés en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.

Actividad	Objetivo Especifico	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Promover la actividad física en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La facilitadora saluda al grupo luego procede con la dinámica “Ejercito mi cuerpo oxigeno mi mente”, se formara 2 grupos, a cada uno se le brindara 2 ligas que forman un círculo, la consigna será que la primera persona de la fila tendrá que pasar su cuerpo por dentro de la liga, para pasarla a la siguiente persona y así sucesivamente, y luego continuar con la segunda liga, el grupo que termine antes será el ganador, posterior a ello se promoverá los comentarios sobre la actividad y se resaltara la importancia de hacer ejercicio físico.	4 ligas de 1 metro	10 minutos
Desarrollo	Impulsar la búsqueda de diversiones relajantes en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La responsable expone el tema, referido a Distracción física, posterior a ello realiza la dinámica “Actividades físicas positivas”, se forma 4 grupos, a cada uno se les brinda un papelote, y se les pide que describan las ventajas y desventajas para el rendimiento académico de hacer ejercicio físicos, luego se les pide que en base a ello hagan una escenificación, done participen todos los integrantes, finalmente se hace una exposición y retroalimentación de cada papelote, impulsando la realización de actividad física, para mejorar el rendimiento académico.	4 papelotes 10 plumones Cinta Mastic	10 minutos
Cierre	Promover herramientas para el óptimo desempeño académico en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	Para culminar la facilitadora desarrollará la actividad “Elaboro mi horario”, a cada estudiante se le brindará 1 protocolo, donde tienen que elaborar un horario para la semana, donde les permita cumplir con sus responsabilidades académicas, familiares, sociales y de recreación, teniendo a la orientación de la facilitadora en todo momento, al culminar se solicita que este horario sea colocado en sus habitaciones de tal manera que favorezca a una organización optima del tiempo.	20 protocolos “Elaboro mi horario” Anexo 08	10 minutos

➤ **SESIÓN N° 10:**

TITULO: Recolección de Datos

OBJETIVO GENERAL: Recolectar los datos mediante la aplicación de la escala de procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo.

Actividad	Objetivo Especifico	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	Interiorizar los aprendizajes adquiridos en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	La facilitadora saluda al grupo luego procede con la dinámica “Carta para los días malos”, a cada participante se le brinda una hoja bond, y se orienta que se escriba hacia si mismo (a) una carta para los días malos, donde tenga más dificultad académica, brindándose ánimos y algunas soluciones, de tal manera, que frente a entornos similares pueda leer para afrontar funcionalmente los conflictos.	20 hojas bond	10 minutos
Desarrollo	Recolectar la información mediante el post test en los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	Aplicación del post test, respondiendo cualquier duda, asimismo teniendo en cuenta la libre participación, y el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión establecidos.	40 protocolos del test.	20 minutos
Cierre	Culminar el programa con los estudiantes de pre grado de una Universidad privada de Trujillo.	Se realizará un compartir entre los participantes, tanto del grupo de control como experimental, culminando con los comentarios finales y despedida.	40 jugos 40 galletas	10 minutos

ANEXOS DEL PROGRAMA

PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO				
Responsable:		Ps. Cruz Gaytán, Deysi Azucena		
LISTA DE PARTICIPANTES				
N°	Apellidos y nombres	Carrera profesional	Ciclo	Teléfono
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

Anexo 02

Hoja de registro de mis redes de apoyo

MIS REDES DE APOYO PARA UNA TAREA				
Nombre de la persona	Dirección de la persona	Teléfono de la persona	En que problemas me ha ayudado	En que problemas me puede ayudar

MIS REDES DE APOYO PARA UNA TAREA				
Nombre de la persona	Dirección de la persona	Teléfono de la persona	En que problemas me ha ayudado	En que problemas me puede ayudar

Anexo 03

Mis fortalezas y debilidades

MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES FRENTE A UNA TAREA			
Yo _____			
Fortalezas	Como las utilizo/o puedo utilizar	Debilidades	Como me han afectado/o me pueden afectar

MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES FRENTE A UNA TAREA			
Yo _____			
Fortalezas	Como las utilizo/o puedo utilizar	Debilidades	Como me han afectado/o me pueden afectar

Anexo 04

Valoro las consecuencias de irresponsabilidades académicas

VALORO LAS CONSECUENCIAS DE IRRESPONSABILIDADES ACADÉMICAS				
N°	Irresponsabilidad académica	Consecuencias que sucedieron	Consecuencias que también pudieron ocurrir	Medidas preventivas que se pudo realizar pero no se hizo
1				
2				
3				
4				
5				

VALORO LAS CONSECUENCIAS DE IRRESPONSABILIDADES ACADÉMICAS				
N°	Irresponsabilidad académica	Consecuencias que sucedieron	Consecuencias que también pudieron ocurrir	Medidas preventivas que se pudo realizar pero no se hizo
1				
2				
3				
4				
5				

Anexo 05

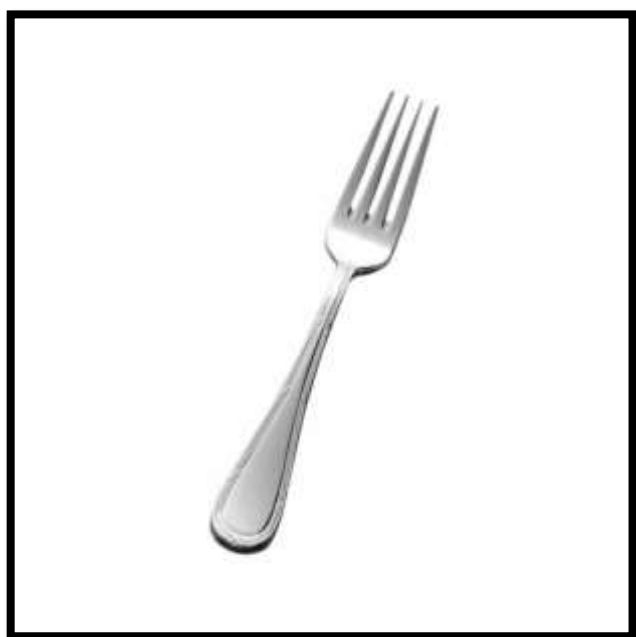
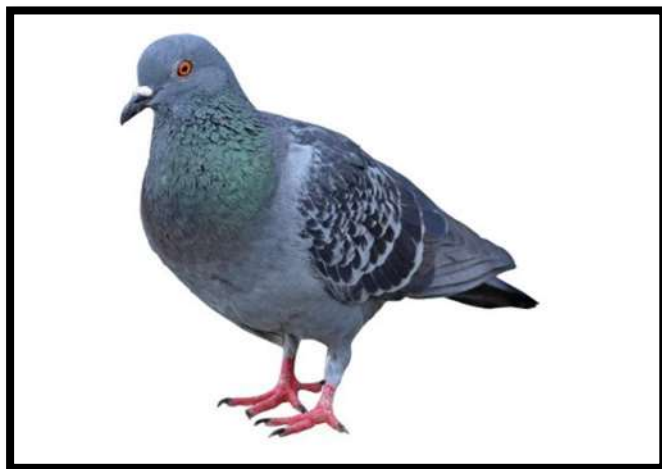
Formo buenas amistades académicas

FORMO BUENAS AMISTADES ACADÉMICAS					
N°	Quien puede ser un buen compañero(a) académica	Que actividades realiza que me agradan	Que preferencias académicas compartimos	Que actividades realiza que me desagradan	Como me puedo hacer su amigo o fortalecer la amistad
01					
02					
03					
01					

FORMO BUENAS AMISTADES ACADÉMICAS					
N°	Quien puede ser un buen compañero(a) académica	Que preferencias académicas compartimos	Que actividades realiza que me agradan	Que actividades realiza que me desagradan	Como me puedo hacer su amigo o fortalecer la amistad
01					
02					
03					
01					

Anexo 06

¿Qué es?







QUIEN NOS PUEDE AYUDAR
Cuando tenemos un problema académico:
Porque esa persona nos puede ayudar:
Cuáles son las ventajas que esa persona nos ayude:
Cuáles son las desventajas que esa persona nos ayude:
¿Quién no podría ayudarnos? ¿Por qué?

Anexo 08

Organizado diversiones relajantes

ORGANIZADO DIVERSIONES RELAJANTES						
N°	Actividad	Tiempo de duración	Quienes participan	Horario de realización	Es riesgoso para mi u otros	Interfiere con mis actividades académicas
1						
2						
3						
4						

ORGANIZADO DIVERSIONES RELAJANTES						
N°	Actividad	Tiempo de duración	Quienes participan	Horario de realización	Es riesgoso para mi u otros	Interfiere con mis actividades académicas
1						
2						
3						
4						

Anexo 09

Elaboro mi horario

MI HORARIO							
Hora/Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana							
Tarde							
Noche							

PRE TEST

N°DESUJETO	N° DE ITENS												GRUPO
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	0	4	4	4	3	0	0	4	4	2	4	3	CONTROL
2	3	2	2	4	1	3	4	2	2	2	1	2	
3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	1	1	
4	0	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	
5	1	2	2	4	1	3	4	2	2	2	2	2	
6	3	1	2	4	3	1	3	2	2	2	1	1	
7	3	2	1	4	3	2	3	3	1	2	2	1	
8	3	2	1	4	3	3	4	2	2	2	1	2	
9	2	2	3	3	3	0	1	2	3	2	2	4	
10	0	3	3	4	3	0	1	3	3	3	2	2	
11	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	
12	2	3	3	4	3	0	1	2	2	3	2	1	
13	0	3	3	4	3	2	2	2	1	2	3	2	
14	0	3	3	4	4	0	2	3	2	2	3	4	
15	0	2	2	4	2	2	3	2	1	2	1	2	
16	2	1	2	4	2	1	1	2	2	1	2	2	
17	1	3	4	3	4	0	0	4	4	4	4	3	
18	2	3	3	4	3	1	1	1	3	3	3	3	
19	0	4	4	4	3	0	0	4	4	3	4	3	
20	0	4	4	4	3	0	0	4	3	4	4	4	
21	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	EXPERIMENTAL
22	3	0	2	4	2	4	3	2	0	2	3	2	
23	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
24	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
25	0	3	3	4	3	1	1	1	1	3	3	3	
26	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
27	3	2	2	4	2	4	2	2	0	2	0	2	
28	2	0	2	4	2	4	4	2	2	2	2	1	
29	4	1	0	4	2	4	4	2	0	0	2	2	
30	4	1	2	2	2	4	4	2	1	2	2	0	
31	3	1	0	2	2	4	2	0	2	0	2	2	
32	3	1	0	2	1	2	2	2	1	2	2	1	
33	2	0	0	2	1	3	3	2	1	2	1	0	
34	3	3	0	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
35	3	3	1	1	2	3	3	2	1	2	3	2	
36	2	2	1	2	1	3	3	1	1	2	2	1	
37	1	3	3	3	4	1	1	2	2	3	2	2	
38	2	1	1	2	2	4	4	2	2	2	1	2	
39	2	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	3	
40	2	2	0	4	3	3	3	1	1	2	3	0	

POST TEST

N°DE SUJETO	N° DE ITENS												GRUPO
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	3	4	3	0	0	2	2	3	3	3	CONTROL
2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	
3	1	3	3	4	3	1	1	2	2	2	3	3	
4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
5	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	
6	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	
7	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	
8	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
9	0	4	4	3	4	0	1	2	3	3	3	3	
10	2	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	
11	1	2	2	4	4	1	1	2	2	2	2	2	
12	0	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	
13	1	1	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	
14	0	4	4	3	4	1	1	3	2	3	3	3	
15	1	3	3	3	3	0	0	4	4	4	4	4	
16	1	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	
17	3	3	2	4	4	0	0	4	3	4	4	4	
18	1	4	3	4	3	1	1	4	2	4	4	4	
19	0	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	
20	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	
21	1	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	EXPERIMENTAL
22	1	4	4	4	3	0	0	4	4	4	4	4	
23	0	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	
24	1	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	
25	0	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	
26	0	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	
27	1	4	3	4	3	2	2	3	3	4	4	4	
28	1	3	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	
29	0	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	
30	2	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	
31	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	
32	0	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	3	
33	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
34	0	2	3	4	3	2	2	4	4	4	3	3	
35	0	3	3	4	3	1	1	3	4	4	4	4	
36	0	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	
37	0	4	4	4	4	1	1	3	3	4	4	3	
38	0	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	
39	0	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	
40	0	3	4	4	3	1	1	3	3	4	4	4	

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académicas en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Candy Rosalyn Calderon Valderama		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional:	Universidad Cesar Vallejo		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

<p>SESION 10</p> <p>RECOLECCIÓN DE DATOS:</p> <p>OBJETIVO</p> <p>Recolectar los datos mediante la aplicación de la escala de procrastinación académica en pre-estudiantes de grado de una Universidad Privada de Trujillo.</p>	<p>INICIO La facilitadora saluda al grupo luego procede con la dinámica "Carta para los días malos", a cada participante se le brinda una hoja bond, y se orienta que se escriba hacia si mismo (a) una carta para los días malos, donde tenga más dificultad académica, brindándose ánimos y algunas soluciones, de tal manera, que frente a entornos similares pueda leer para afrontar funcionalmente los conflictos.</p> <p>DESARROLLO Aplicación del post test, respondiendo cualquier duda, asimismo teniendo en cuenta la libre participación, y el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión establecidos.</p> <p>CIERRE Se realizará un compartir entre los participantes, tanto del grupo de control como experimental, culminando con los comentarios finales y despedida.</p>			
---	---	--	--	--



 Firma del evaluador
 C.A. P. 13454

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académicas en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	<i>Edith Jacqueline Beltrine Rodríguez</i>		
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Secundaria ()	Educación Primaria ()
	Educación Secundaria ()		Psicólogo (<input checked="" type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	<i>Psicología Social</i> <i>Docente Universitaria</i>		
Institución donde labora:	<i>Ministerio de Mujer y Poblaciones Vulnerables y UCT</i>		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

<p>SESION 10</p> <p>RECOLECCIÓN DE DATOS</p> <p>OBJETIVO</p> <p>Recolectar los datos mediante la aplicación de escala de procrastinación académica en pre-estudiantes de un grado de una Universidad Privada de Trujillo.</p>	<p>INICIO La facilitadora saluda al grupo luego procede con la dinámica "Carta para los días malos", a cada participante se le brinda una hoja bond, y se orienta que se escriba hacia sí mismo (a) una carta para los días malos, donde tenga más dificultad académica, brindándose ánimos y algunas soluciones, de tal manera, que frente a entornos similares pueda leer para afrontar funcionalmente los conflictos.</p> <p>DESARROLLO Aplicación del post test, respondiendo cualquier duda, asimismo teniendo en cuenta la libre participación, y el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión establecidos.</p> <p>CIERRE Se realizará un compartir entre los participantes, tanto del grupo de control como experimental, culminando con los comentarios finales y despedida.</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	
--	---	----------------------------	----------------------------	----------------------------	--


 Firma del evaluador
 C.B. P. 2496

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académicas en estudiantes de pre grado de una Universidad Privada de Trujillo**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	SALPERRANA LABADA RICHARD JERUIN		
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria ()	Psicólogo (<input checked="" type="checkbox"/>)	
Áreas de experiencia profesional:	DOCENTE UNIVERSITARIO		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

<p>SESION 10</p> <p>RECOLECCIÓN DE DATOS</p> <p>OBJETIVO</p> <p>Recopilar los datos mediante la aplicación de la escala de procrastinación académica en estudiantes de pregrado de una Universidad Privada de Trujillo.</p>	<p>INICIO La facilitadora saluda al grupo luego procede con la dinámica "Carta para los días malos", a cada participante se le brinda una hoja bond, y se orienta que se escriba hacia sí mismo (a) una carta para los días malos, donde tenga más dificultad académica, brindándose ánimos y algunas soluciones, de tal manera, que frente a entornos similares pueda leer para afrontar funcionalmente los conflictos.</p> <p>DESARROLLO Aplicación del post test, respondiendo cualquier duda, asimismo teniendo en cuenta la libre participación, y el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión establecidos.</p> <p>CIERRE Se realizará un compartir entre los participantes, tanto del grupo de control como experimental, culminando con los comentarios finales y despedida.</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
--	---	----------	----------	----------



Mg. Richard Salazar
 PSYCOLOGO - C.P.S.P. 41110

Firma del evaluador