



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
EDUCATIVA**

Estrategias comunicativas para prevenir la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos, 2024

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA:**

García Aguilar, Diana Consuelo ([orcid.org/ 009-0004-4088-6077](https://orcid.org/009-0004-4088-6077))

**ASESORES:**

Mg. Merino Flores, Irene ([orcid.org/0000-0003-3026-5766](https://orcid.org/0000-0003-3026-5766))

Mg. Velez Sancarranco, Miguel Alberto ([orcid.org/0000-0002-5557-2378](https://orcid.org/0000-0002-5557-2378))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y Aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**PIURA – PERÚ**

**2024**



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

### Declaratoria de Autenticidad Del Asesor

Yo, VELEZ SANCARRANCO MIGUEL ALBERTO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS PARA PREVENIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CATACAOS, 2024", cuyo autor es GARCIA AGUILAR DIANA CONSUELO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 07 de Agosto del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
VELEZ SANCARRANCO MIGUEL ALBERTO DNI: 09862773 ORCID: 0000-0002-5557-2378	Firmado electrónicamente por: MVELEZS el 07-08- 2024 16:07:11

Código documento Trilce: TRI – 0853351



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

### Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, GARCIA AGUILAR DIANA CONSUELO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS PARA PREVENIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CATACAOS, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a los dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
DIANA CONSUELO GARCIA AGUILAR DNI: 02843012 ORCID: 0009-0004-4088-6077	Firmado electrónicamente por: DGARCIAAG12 el 09-06-2024 18:09:22

Código documento Trilce: TRI - 0757595

## **Dedicatoria**

A mis hijas Ale y Lupita que son mi motor para seguir adelante y lograr así mis metas trazadas.

## **Agradecimiento**

A Dios y a las estudiantes de la IE Juan de Mori que hicieron la realización de esta investigación.

## Índice de contenidos

Carátula .....	i
Declaratoria de Autenticidad Del Asesor.....	ii
Declaratoria de Originalidad del Autor .....	iii
Dedicatoria .....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen .....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. METODOLOGÍA .....	12
III. RESULTADOS .....	15
IV. DISCUSIÓN .....	24
V. CONCLUSIONES .....	29
VI. RECOMENDACIONES .....	30
REFERENCIAS:.....	31
ANEXOS.....	39

## Índice de tablas

Tabla 1. Nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria – Catacaos .....	15
Tabla 2. Nivel de autoestima en estudiantes de secundaria – Catacaos .....	16
Tabla 3. Nivel de ansiedad en estudiantes de secundaria – Catacaos .....	17
Tabla 4. Nivel de evaluación negativa en estudiantes de secundaria – Catacaos .....	18
Tabla 5. Prueba de normalidad nivel procrastinación .....	19
Tabla 6. Prueba de T – Student nivel de procrastinación .....	20
Tabla 7. Prueba de T – Student nivel de autoestima .....	21
Tabla 8. Prueba de T student nivel de ansiedad .....	22
Tabla 9. Prueba de T – Student nivel temor evaluación negativa .....	23

## Resumen

La procrastinación es un problema mundial, en nuestro país se evidencia más en estudiantes del nivel secundaria, siendo una de las causas que no se logre los aprendizajes esperados; tal como se precisa en el Objetivo de Desarrollo Sostenible Cuatro, el mismo que compromete a brindar una educación en entornos seguros, con aprendizajes significativos y contextualizados, evidenciándose el logro mínimo en habilidades comunicativas y matemáticas. La presente investigación de tipo aplicada, enfoque cuantitativo, pre experimental; tuvo por objetivo general: determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para prevenir la procrastinación. De igual forma, se utilizó un cuestionario conformado en tres dimensiones y 12 ítems; por otro lado, se demostró en el pre test el 66% estaban en una calificación siempre, seguido de un 28% casi siempre y un 5% a veces; sin embargo, aplicado la estrategia el 51% estaban en una calificación nunca, seguido de un 48% casi nunca y un 1% a veces; es decir una disminución en procrastinación. Por lo tanto, se concluyó, que la estrategia aplicada en el aula fue una herramienta de planificación que permitió a los estudiantes identificar el valor de aquellas acciones de emociones que pueden tratar de obviar. Dicho brevemente, se aceptó la hipótesis alternativa con T – Student ( $p = 0.000 < 0.05$ ); dicha estrategia permitió tomar acciones positivas estableciendo objetivos esclarecidos y ponderables.

Palabra clave: Ansiedad, autoestima, estrategias, procrastinación.

## Abstract

Procrastination is a global problem, in our country it is more evident in high school students, being one of the causes that the expected learning is not achieved; as specified in Sustainable Development Goal Four, which commits to providing education in safe environments, with meaningful and contextualized learning, evidencing the minimum achievement in communication and mathematical skills. The present applied research, quantitative, pre-experimental approach; had as its general objective: to determine the influence of a communication strategies program to prevent procrastination. Similarly, a questionnaire made up of three dimensions and 12 items was used; on the other hand, it was shown in the pre-test that 66% were in an always grade, followed by 28% almost always and 5% sometimes; however, applying the strategy 51% were in a never grade, followed by 48% almost never and 1% sometimes; that is, a decrease in procrastination. Therefore, it was concluded that the strategy applied in the classroom was a planning tool that allowed students to identify the value of those emotional actions that they may try to ignore. In short, the alternative hypothesis was accepted with T – Student ( $p = 0.000 < 0.05$ ); this strategy allowed taking positive actions by establishing clear and measurable objectives.

Keywords: Anxiety, self-esteem, strategies, procrastination.

## I. INTRODUCCIÓN

La procrastinación, es la rutina de posponer tareas consideradas primordiales en favor de actividades menos urgentes o incluso triviales, puede convertirse en un obstáculo en nuestra vida diaria. Para Ruíz y Cuzcano (2020) los estudiantes postergan sus actividades porque no saben cómo organizarse, son pocos los esfuerzos para cumplir con la actividad educativa o solo la posponen para cuando crean oportuno realizarla, generando retraso en el cumplimiento de sus tareas. Rodríguez et al. (2022) sostiene que en estados ingleses se aprecia que la mayor totalidad de los estudiantes superior adoptan en algún momento conductas procrastinadoras, y un 75% se consideran procrastinadores, mientras que el 50 % pospone regularmente la entrega de actividades, mientras, en Estados Unidos el 50% de universitarios se ven afectados también.

Según, Díaz (2019) manifiesta que en países Latinoamericanos las investigaciones demuestran que del 20% al 25% de la población de jóvenes estudiantes son procrastinadores crónicos por diversos motivos como obstáculo del cumplimiento de un horario, desempeños y competencias del estudiante y éstos influyen sobre el rendimiento académico. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) considera que, en nueve países de Latinoamérica, el 27% de los niños de 12 años tienen problemas de ansiedad, mientras que un 15% sufren de depresión, asimismo, el 36% manifiesta desinterés y desgano a la hora de realizar tareas escolares y otras actividades; todo ello a consecuencia del encierro y ausencias originadas por la pandemia, esto refleja porque los estudiantes retrasan sus tareas.

En el contexto nacional, Atalaya y García (2019) manifiesta que la procrastinación se ha convertido en un acto irresponsable por las personas que afectan el desempeño académico, teniendo el Perú el 32,3% de las categorías de procrastinación escolar alta en adolescentes del nivel secundario. Según Manchado y Hervías (2021) en su artículo consideran como una causa del bajo rendimiento académico en las aulas, es el dejar las actividades para después. El motivo, es que las tareas resultan poco significativas o no implican retos desafiantes para los estudiantes. De igual manera, Carbajal et.al. (2022) sostiene que la procrastinación ocasiona el bajo rendimiento académico, aumenta la deserción escolar, crea problemas psicológicos y de estrés, es por ello, que se

deben detectar esos comportamientos negativos involucrando a la comunidad educativa y a los aliados estratégicos.

En el contexto local, Ruesta (2023) en una entrevista realizada por la Universidad de Piura, manifiesta con mucha seguridad que la postergación de tareas es la “enfermedad” de la época, la padecen niños y jóvenes manifiesta que las redes sociales, el internet, la televisión son los principales distractores que hacen que los jóvenes procrastinen. Por ende, en el informe de Tutoría del año 2023 de una institución educativa estatal el distrito de Catacaos Piura se evidencia que el 60% de estudiantes del nivel secundario presentan áreas desaprobadas a consecuencia del incumplimiento de sus tareas y el poco uso de estrategias comunicativas a causa de los diferentes distractores como son las redes sociales, video juegos. En este sentido, de acuerdo con estos estudios recopilados y según los resultados expuestos, se plantea la siguiente formulación de problema: ¿Cómo influye un programa de estrategias comunicativas para prevenir la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos, 2024?

En cuanto a la justificación teórica se basa en conocimientos que explican por qué los estudiantes procrastinan y cómo un programa de estrategias comunicativas puede ayudar a realizar sus tareas a tiempo, el cual permite mejorar aprendizajes. En cuanto a la justificación metodológica, el estudio permitió investigar a través de fuentes confiables recoger una serie de datos estadísticos, los cuales fueron legitimados por juicio de expertos que quedará como aporte a la investigación científica. En la justificación práctica, está dado en la validación del mismo y éste pueda ser ejecutado en otros contextos fortaleciendo mejores indicadores de no procrastinación en los jóvenes. La relevancia social radica, en que el presente estudio se puede replicar o adecuar en futuras investigaciones. Por lo tanto, el objetivo general fue determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para prevenir la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos ,2024. Así también como objetivos específicos tenemos: Determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para mejorar la autoestima previniendo la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos, 2024 , como segundo objetivo específico determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para prevenir la ansiedad de desempeño

previniendo la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos, 2024 y el tercer objetivo determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para aminorar el temor de la evaluación negativa previniendo la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos, 2024.

De igual forma, la hipótesis general que se consideró fue la aplicación de un programa de estrategias comunicativas que disminuye los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos, 2024; y las hipótesis específicas fueron: La aplicación de un programa de estrategias comunicativas contribuye a mejorar la autoestima disminuyendo la procrastinación en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos, 2024, la aplicación de un programa de estrategias comunicativas contribuye a mejorar la ansiedad de desempeño en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos, 2024 y la aplicación de un programa de estrategias comunicativas contribuye a mejorar el temor de la evaluación negativa disminuyendo los niveles de procrastinación. en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos, 2024.

Del mismo modo, en el contexto internacional, en México, Cárdenas, et. al. (2020) en su investigación que tuvo como propósito evaluar el nivel de procrastinación escolar, con metodología cuantitativa de carácter transversal, con una muestra de 147 estudiantes, con resultados que muestran la existencia de conductas dilatorias con niveles moderados, la actividad en la que los estudiantes procrastinan más es en la realización de trabajos finales; concluyeron que se debe atender los resultados que se considerados como áreas de oportunidad afín de llevar a cabo futuras intervenciones pedagógicas con la finalidad de ayudar a los discentes en mejorar sus hábitos de estudios.

Además, en México, Ruíz et, al.(2023) en su trabajo llevado a cabo también en México, el cual señaló como objetivo analizar la predisposición hacia la procrastinación presentadas en discentes universitarios de una institución del Estado México, con metodología de tipo cuantitativo, con una muestra de 373 discentes; con resultados que muestran que los estudiantes encuestados presentan un nivel medio con una tendencia alta de procrastinación; concluyeron que a pesar de que la mayoría de la muestra de discentes cumple con sus quehaceres académicos, la presencia de la procrastinación es inevitable.

En Colombia, Gómez et.al. (2021) en su tesis con la finalidad establecer la relación de procrastinación académica con la gestión de tiempo y el malestar psicológico en discentes del programa de psicología, con metodología cuantitativa correlacional, con una muestra de 84 estudiantes, teniendo como resultado que el malestar psicológico y la procrastinación académica están vinculados especialmente con las tareas que requieren un compromiso prolongado. Además, se encontró que este fenómeno está ligado a la habilidad de los estudiantes para normalizar su propia conducta. Los motivos detrás de la procrastinación parecen extenderse más allá del ámbito educativo. Además, se identificaron discrepancias entre géneros y niveles académicos en términos de cómo se maneja el tiempo y el grado de deseo de superar la tendencia a procrastinar.

Por otro lado, en Perú Ojeda, (2019) en su trabajo de investigación llevado a cabo en Comas, teniendo como finalidad establecer relación entre la procrastinación académica y el nivel de logros de los aprendizajes, toma en cuenta un enfoque metodológico cuantitativo y un diseño de la investigación de tipo transversal no experimental, con una población de estudio de 110 estudiantes de secundaria y con resultados que señalaron que a mayor procrastinación menor son los niveles de logros de los aprendizajes; concluyó que existe una relación inversa relevante baja entre las variables antes mencionados.

Las conclusiones del antecedente en mención, nos conducen a la idea de que cuando más se posterguen la actividad menor serán los niveles de logro alcanzados por los discentes, de por sí, esta situación genera malestar, más aún cuando, no es novedad que obtener bajos niveles de logro de aprendizajes competitivos es cosa de todos los días en el sistema educativo peruano.

Leguía (2022) en su investigación realizada en la provincia de Andahuaylas, que tuvo como finalidad delimitar la relación que existe entre procrastinación académica y el desarrollo de habilidades comunicativas en 53 participantes de secundaria, con metodología de tipo básica, enfoque cuantitativo y de nivel correlacional con un diseño no experimental transversal, con una muestra de 53 estudiantes de educación secundaria seleccionados por el investigador y cuyos resultados expresaron que algo no está funcionando bien en las actividades académicas por lo que se debe considerar como un aspecto importante actuar para lograr mejores aprendizajes no solo en esta área curricular; concluyendo que la

procrastinación académica sí se relaciona significativamente con el desarrollo de las habilidades comunicativas en estudiantes de secundaria.

Rugel (2018) en su trabajo de investigación realizada en Lima, cuyo objetivo fue fortalecer las capacidades comunicativas para mejorar los resultados obtenidos en las pruebas estandarizadas, con el desarrollo de estrategias metodológicas del docente y un fortalecimiento del liderazgo directivo, con metodología cualitativa, cuyos resultados obtenidos existió un gran avance en un 75% en la aplicación de la estrategia metodológica; concluyó que un liderazgo pedagógico por parte del equipo directivo facilita el desarrollo de estrategias metodológicas en los docentes. Bahamonte y Camacho (2021) en su investigación llevada a cabo en Piura, que tuvo como objetivo general determinar la diferencia de la procrastinación académica entre estudiantes universitarios del primer y último año de psicología de una casa superior de estudios particular en Piura, con diseño de tipo descriptivo comparativo, con una muestra de 130 estudiantes de psicología de primer y último año, con resultado obtenido de una diferencia altamente significativa ( $U=1159.000$ ); teniendo los estudiantes de último año mayor puntaje; concluyó que existen diferencias significativas en la procrastinación entre estudiantes de primer y último año de psicología de una Universidad particular en Piura.

Dentro de este marco, Chávez et al. (2024) argumentan que la procrastinación es una acción voluntaria que retrasa injustificadamente una acción planificada, a pesar del conocimiento de sus consecuencias negativas. Así mismo, Li et al. (2022) lo definen como retrasar el inicio y el final de funciones relacionadas con el aprendizaje, como leer textos, prepararse para evaluaciones y completar tareas. Igual manera, Jin et al. (2020) aluden que se considera un fenómeno común en el nivel superior que va en detrimento del rendimiento de los estudiantes y el éxito académico.

Por otro lado, Villagómez et al. (2023) mencionan en el ámbito de la educación, la procrastinación se refiere a un retraso irracional en la realización de las actividades académicas, provocando ansiedad e intranquilidad subjetivo en los individuos.

A su vez, Torres et al., (2018) manifiesta que cuando las conductas procrastinadoras se hacen habituales pueden generar serias dificultades que comprometen aspectos como la calidad del aprendizaje, el rendimiento académico y la motivación. También, Barraza y Barraza (2018) definen a la procrastinación, como una deficiente gestión del tiempo para cumplir con el desarrollo de sus tareas

o subestiman el tiempo según los recursos que disponen para realizarla debiéndose esto a una falla en sus procesos de autorregulación que no permiten el manejo del tiempo de manera adecuada.

Según Burka y Yuen (1983) en la Teoría del Miedo al Fracaso y su relación con la procrastinación provienen de los estudios de John Atkinson y David McClelland, quienes han investigado ampliamente la motivación y el logro. Los autores sostienen que la procrastinación es una forma de evitar el fracaso y la evaluación negativa de los demás. Este enfoque está basado en la percepción de que algunas personas postergan sus tareas debido a un miedo interno de no cumplir con las expectativas, lo que conduciría a sentimientos de vergüenza, fracaso y discriminación de parte del entorno. Esta teoría se basa en el miedo como influyente en el comportamiento de las personas y la capacidad de tomar decisiones.

Señala como sus dimensiones a la autoestima, enfatizando la relación entre la procrastinación y la autovaloración. Las personas con baja autoestima temen que cualquier fracaso aflore sus sentimientos de incompetencia. En este caso la procrastinación actúa como un mecanismo de defensa para proteger la autoestima. En esa línea Libia (2021) sostiene que los estudiantes que procrastinan perjudican a sus diferentes zonas esenciales: En lo cognitivo, se ve afectada su autoestima, en lo conductual se da el auto sabotaje.

Así mismo la otra dimensión es ansiedad de desempeño, es decir el miedo a no cumplir con las expectativas propias o ajenas, lo que puede llevar a una inacción. Para Libia (2021) la ansiedad está relacionada a la carencia de habilidades blandas. En lo que concierne a las habilidades blandas o socio-emocionales, Cedeño (2022) sostiene que éstas son habilidades, destrezas y saberes que favorecen las relaciones interpersonales; toda vez, que las relaciones sociales están compuestas de emociones, tan es así que la escucha y la empatía pueden detener muchas veces actitudes xenófobas o racistas. Según Ríos (2023) las habilidades blandas más reconocidas en el sistema educativo son: el asertividad, la empatía, la escucha activa, y finalmente, la autorregulación de emociones y comportamientos.

Para Montagud, (2020) un concepto o figura que puede hacerle frente a la ansiedad es la autorregulación emocional, la cual es equivalente al manejo eficiente de las emociones, al punto de poder mantenerse de forma estoica ante un episodio de

ansiedad, traumático o desagradable. Cuando alguien tiene una buena autorregulación emocional, identifica aquello que le sucede, sea trágico o adverso, y monitorea el progreso, controlando en todo momento las emociones. La autorregulación emocional implicaría que, aunque estuviéramos con un estado anímico poco deseable para la situación en la que nos encontramos, supiéramos cómo gestionar esta emocionalidad.

Como última dimensión está el temor a la evaluación negativa, ésta considera el miedo a la percepción negativa que tienen los demás inhibiéndolos a accionar. Para Watson y Friend (2013) la evaluación negativa no es sino, un temor hacia el qué dirán de los demás, ya que la desaprobación puede ocasionar un enorme malestar en la persona, de manera que la hará asimilar estímulos negativos y claudicar en sus actividades. A decir de Ayala et. al (2020) cuanto menos agradable sea el nivel para realizar una actividad, menos tiempo y herramientas, se designarán para su logro.

Esta teoría señala que las consecuencias de la procrastinación relacionada con el miedo al fracaso llevan a un trabajo apresurado de menor calidad, generando frustración; provocando ansiedad y estrés, afectando la salud mental manteniéndolos en un círculo Vicioso de culpa y autocrítica llevándolos a más procrastinación. Antón et al., (2022) sugieren estrategias para superar la procrastinación: a) establecer metas realistas; b) dividir las tareas en objetivos más pequeños y manejables puede reducir el miedo y hacer que parezcan menos abrumadoras. c) reconocer el fracaso como parte natural del aprendizaje y d) percibir el fracaso, como una oportunidad para el crecimiento y el aprendizaje en lugar de una amenaza a la autoestima. Buscar ayuda especializada.

En opinión de Ayala et al., (2020), la procrastinación termina afectando a que tomen decisiones y resuelvan sus conflictos, durante el momento de decidir si culmina las tareas académicas o satisface las necesidades del contexto afectando los logros de aprendizaje. En esa línea Vargas (2017). sentencia que la procrastinación es un fenómeno que implica múltiples aspectos como los afectivos, cognitivos y conductuales, como una falta de motivación, muy relacionada con el fracaso de la autorregulación; en consecuencia, se perciben los bajos niveles de autoeficacia y autoestima académica y un alto nivel de estrés y enfermedad. Por su parte, Burka y Yuen (2008) sentencian que la procrastinación nace en la niñez y funciona como una suerte de auto protección frente a situaciones de tensión, donde, el individuo

tenga que demostrar sus habilidades. Se puede hacerle frente a la procrastinación creando un entorno propicio y una mentalidad enfocada en la productividad, algunas estrategias para hacerlo son: planificar el trabajo con antelación, programar el trabajo, utilizar la matriz de Eisenhower que es una herramienta para tomar decisiones, categorizando los quehaceres o tareas en 4 cuadrantes según su importancia y utilizar la regla 80/20 donde el 80% de los resultados provienen del 20% de los esfuerzos. Esto te puede permitir centrarte en tareas valiosas y no divagar en las redes sociales (Asana, 2024).

Respecto a la variable estrategias comunicativas: El Ministerio de Educación (MINEDU,2016) sostiene que el enfoque comunicativo tiene por finalidad desarrollar competencias que permiten interactuar a los individuos con sus pares mediante diversas estrategias comunicativas en la lectura, en la escritura y en la oralidad ; se hace uso de una variedad de textos, formatos y géneros ; impresos o audiovisuales permiten que comprendan y construyan la realidad para representarla de forma imaginaria; pues permite tomar conciencia del accionar, dándole sentido a nuestras vivencias y saberes comprendiendo el mundo actual, para tomar decisiones de manera ética en diferentes contextos de la vida. La comunicación no se da de manera aislada, se produce por la interacción en un contexto social y cultural donde es utilizado generando diferentes identidades.

Para Valdez y Pérez (2021), las estrategias comunicativas juegan un rol importante en el desarrollo de estos procesos y de una mediación eficaz para mejorar la coexistencia humana. Las competencias comunicativas se constituyen como medios importantes para transmitir conocimientos, habilidades, aptitudes y actitudes que ayudan a solucionar problemas mediante el desarrollo de la expresión oral (diálogo) y la escritura precisa.

Es por ello, que es necesario tomar medidas de aquellos aspectos que pueden incidir en las competencias comunicativas y el rendimiento académico estableciendo estrategias comunicativas que ayuden a resolver esta problemática existente.

Vásquez (2023), enfatiza las bondades que ofrecen las estrategias comunicativas, señala que éstas ayudan a fortalecer la comunicación oral en los niños desde edades tempranas a través de rimas, trabalenguas, dramatizaciones, juego de roles y juegos verbales; que mejoran las interrelaciones entre estudiantes y los enfrentan a diversas situaciones comunicativas.

En lo que concierne a la dimensión estrategias comunicativas de oralidad, para Delgado, et. al (2023), éstas desempeñan un rol relevante en nuestro sistema educativo básico al informar, fomentar la motivación, la emisión de juicios y por sobre todo la interacción entre estudiantes; en vista de ello es recomendable que los docentes adapten estas estrategias al entorno particular en el que se encuentran; a su vez Rivera et. al. (2021) argumentan que el uso correcto del lenguaje, amparado en correctas estrategias comunicativas de oralidad, propicia el logro de habilidades, a través de las cuales los seres humanos expresan sentimientos, pensamientos ideas.

Para, Romo (2017) las estrategias comunicativas para el desarrollo de la oralidad son a) Diálogo, dentro de esta estrategia figuran (escuchar las opiniones y puntos de vista de los demás, iniciar y terminar una intervención, dominar y respetar los turnos de la palabra, ser breve, mirar al interlocutor, concluir el discurso, b) la discusión, c) la exposición oral, d) el debate, e) la entrevista, f) el foro, g) la recitación, h) la dramatización.

Al aplicar la propuesta de estrategias comunicativas orales se fomenta la consecución de un aprendizaje significativo en los discentes, en esa línea, es relevante o necesario que todos los operadores comprometidos con la educación participen en la consecución del objetivo deseado a través de la puesta en marcha de estrategias comunicativas orales, influyendo de forma positiva en la obtención de competencias comunicativas de los discentes que el currículo les ofrece (Delgado et. al. 2023).

En cuanto al indicador referido a obtener información, para aplicar un programa de estrategias comunicativas, se puede empezar por un diagnóstico del grupo mediante la revisión de destrezas, conocimientos, logrado ello, se procede a la selección de estrategias, técnicas, habilidades e indicadores, como, por ejemplo, encuestas, test, etc. (Romo, 2017).

La falta de comunicación oral es observada en los estudiantes cuando se les dificulta a la hora de leer, comprender o de realizar alguna exposición o presentación personal, limitando la labor pedagógica del docente y la labor familiar, donde carecen de palabras para verbalizar sus problemas, conocerse mejor o intercambiar opiniones ;es por ello, que optan por no realizar actividades complejas, sino otras de menor importancia que no representen desafíos e impliquen el menor tiempo posible para ser realizadas (Instituto Peruano de

Evaluación Acreditación y Certificación de la Calidad de la Educación Básica [IPEBA]2013).

En lo que atañe a utilizar recursos no verbales y para verbales, como recursos no verbales, se pueden señalar a: 1. La Distancia, que está referida al uso que se le da al espacio físico donde se va desenvolver, 2) los gestos, los cuales representan canales de comunicación que se emplean en los discursos orales, haciendo uso del rostro, las manos y partes de nuestro cuerpo, y finalmente, 3) La postura, que se refiere a la exposición y orientación de nuestro torso que demuestra un grado de interés y apertura a los demás; en cuanto a los segundos, es decir a los recursos para verbales, se puede señalar a: 1) la entonación, que es el cambio de tono durante el discurso o lectura, 2) el ritmo, este tiene que ver con la velocidad con la que expresamos nuestro discurso; 3) el volumen, que es la fuerza sonora que utilizamos para llegar a nuestro auditorio o público. Un programa de estrategias comunicativas orales debe tener en cuenta los recursos en mención (Romero, 2021).

En lo referido a interactuar, la comunicación oral es aprendida mediante experiencias que tiene lugar en ámbito, familiar, social y en el aula (Delgado et. al, 2023). Señala que entre las principales estrategias comunicativas que pueden ser empleadas para evitar la procrastinación y mejorar la forma de interactuar figuran el debate, la declamación, canto, foro, panel, mesa redonda.

Respecto a reflexionar y evaluar, las estrategias comunicativas orales deben ser evaluadas desde el marco de los objetivos diseñados, del método de trabajo que se va a emplear de las actividades que se van a implementar a fin de que el discente consiga los resultados esperados. Lo que se busca a través de ello es saber qué y cómo aprenden los estudiantes. Es importante la construcción de un instrumento de evaluación de la lengua oral (Romo, 2017).

En lo que atañe a las estrategias comunicativas de escritura, Flores (2021) sostiene que la escritura no es sino, la habilidad comunicativa que el discente desarrollará durante su educación académica; escribir un texto es mucho más que trazar líneas, supone un esfuerzo intelectual, en esa línea, Flores (2021) señalaba que un buen texto escrito demanda de un arduo trabajo intelectual.

Ríos (2023) señala que dentro de las estrategias didácticas para fomentar la escritura y prevenir la procrastinación, destacan : el fomento de la lectura, desarrollar la creatividad (juegos de escritura, historias colaborativas y escritura

libre), enseñar técnicas literarias (estudio de géneros, análisis de textos y ejercicios de escritura específicos), fomentar la revisión y la retroalimentación (revisión, talleres de escritura y diario de escritura), celebrar y compartir el trabajo, integrar la tecnología de manera creativa (blogs literarios, plataformas de escritura colaborativa y generadores de palabras o imágenes), incorporar la escritura creativa en otras asignaturas, establecer metas y desafíos, modelar la escritura creativa, y finalmente, fomentar la autoevaluación y reflexión.

## II. METODOLOGÍA

**Tipo, enfoque y diseño de investigación:** El presente estudio es tipo aplicada, ya que se buscó la aplicación y la utilización de los conocimientos obtenidos a fin de conocer la problemática relevante en los estudiantes de secundaria. Según Concytec (2018) Se requiere una comprensión de las realidades sociales complejas y cambiantes. La base epistemológica de este término subyace a las distinciones de "saber y hacer", "discernimiento y experiencia". Por otro lado, esta investigación se realizó teniendo como paradigma el positivismo teniendo como enfoque dentro la investigación cuantitativa. porque a partir de la muestra se utilizó la recopilación y el análisis de datos para responder interrogantes de acuerdo a las preguntas formuladas en el instrumento y de esa manera probar hipótesis preestablecidas, que se basan en mediciones numéricas, conteos y, a menudo, el uso de estadísticas descriptivas e inferenciales para cumplir con el objetivo propuesto en el presente estudio. Según Hernández et al. (2006), se sigue una secuencia de pasos planificados que implican rigurosidad partiendo de los objetivos y preguntas formuladas en la hipótesis.

En cuanto al diseño de investigación según Sampieri et. al. (2006) se refiere al plan que se va a seguir para obtener la información necesaria que permita responder a las preguntas planteadas en la investigación, la cual es pre experimental donde se aplicará un pre test a un grupo para luego someterlo a un programa y medir si hubo algún efecto a través de un post test; se aplicó a las estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa.

**Variables:** En cuanto a estrategias comunicativas es un conjunto de saberes, capacidades, habilidades, destrezas, que influyen en la convivencia, en las interrelaciones personales y grupales, requieren de procesos de comunicación a través de una mediación eficaz para mejorar la coexistencia humana. Así mismo, está conformada por tres dimensiones entre ellas: Oralidad, lectura y escritura con escala ordinal (Valdez y Pérez, 2021). Por otro lado, la procrastinación se refiere a retrasar o dejar para última hora la toma de una decisión, que puede ser para realizar una tarea o cumplir una obligación. La misma que está estructurada en tres dimensiones: Autoestima, ansiedad de desempeño y el temor a la evaluación negativa correspondiente a una escala nominal (Garzón y Gil, 2017).

**Población y muestra:** La población se conoce como el total de los sujetos que conforman un grupo de estudio. En este caso, se consideran a 120 estudiantes de sexo femenino de quinto grado de secundaria de las secciones. A, B, C y D. Sin embargo, Arias (2018) expresó que la población es el conjunto determinado e indeterminado de componentes con peculiaridades comunes ya que fue interminables las conclusiones de la investigación. Los criterios de inclusión se consideran a estudiantes que pertenecen al quinto grado de educación secundaria de acuerdo a las secciones seleccionadas, que asistan el día de la aplicación de la encuesta y no tengan inconvenientes para resolver el cuestionario. Así mismo, los criterios de exclusión, aquellos estudiantes de otros grados y de quinto que no se encuentren seleccionadas para la muestra. Por consiguiente, la muestra corresponde a 92 estudiantes de quinto de secundaria de las secciones A, B, C y D; con las mismas características de la población de una institución educativa estatal. Siguiendo la opinión de Arias (2018), describe a la muestra como una parte de la población es representativa y se efectúa para ser un estudio de un grupo determinado. Por otro lado, corresponde a un muestreo probabilístico ya que es un método de muestreo en el que tienen la misma oportunidad de ser incluidos en la muestra de individuos.

**Técnicas e instrumentos de recolección de datos:** Se empleará la técnica de la encuesta para recoger los datos de la muestra que serán utilizados en la investigación siendo analizados e interpretados para emitir conclusiones. Por consiguiente, se utilizará como instrumento el cuestionario. Sin embargo, está compuesto por una relación de preguntas escritas para que las estudiantes del Quinto grado de secundaria de una institución educativa de Catacaos, las resolverán. Se aplicará en el aula a todas las estudiantes en un horario determinado, se utilizará la escala de Likert de cinco puntos, considerando 0 como nunca y cinco como siempre como parte de los ítems de respuesta. Además, Hernández et al, (2014) consideran que los cuestionarios presentan preguntas cerradas, con varios ítems, en las que se evita la ambigüedad o caer en la imprecisión considerando los indicadores de las variables estrategias comunicativas y procrastinación. En primer lugar, debe aplicarse una prueba piloto a una muestra con iguales características de una institución de Catacaos para validarlo, Ñaupás (2012).

El instrumento será sometido para la validación de tres expertos con maestría, la misma que esta conformada por 18 ítems y 3 dimensiones auto estima, ansiedad de

desempeño y valuación negativa. Para la confiabilidad las mediciones que se realizan no deben variar de manera significativa en las estudiantes ni en el tiempo, para ello, se ha seleccionado la prueba Alfa de Cronbach para que se determine la confiabilidad del instrumento, a través de la prueba piloto el coeficiente de confiabilidad es 1 y si oscilan entre 0,66 y 0,71 son aceptables

**Método de análisis de datos:** Una vez obtenidos los datos del cuestionario de la Escala de Procrastinación Académica (EP) se realizará la tabulación de datos utilizando una tabla de Excel, se elaborarán tablas de frecuencia para contrasta el pre test y el pos test y se dará interpretación a los cuadros estadísticos. Después, se procesarán los datos mediante el software estadístico SPSS versión 26. Asimismo, se empleará el procedimiento de análisis inferencial, probándose las hipótesis del estudio, utilizando la prueba de correlación de Spearman ya que las variables son cuantitativas con escala ordinal.

**Aspectos éticos:** La presente investigación se realizará dentro de los estatutos y protocolos de la Universidad Cesar Vallejo, sometida a los códigos de ética de respeto a la propiedad intelectual citando las fuentes que se van a utilizar; además de utilizar el TURNITIN de la UCV para evitar el plagio. Es necesario también contar con el permiso informado de la directora de la institución educativa de Catacaos y de las 92 estudiantes del Quinto grado de Educación Secundaria que se utilizarán como muestra, asimismo, se les hará conocer que el investigador guardará la confiabilidad de los datos que se obtengan.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Resultados descriptivos

Objetivo general: determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para prevenir la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos ,2024

**Tabla 1**

*Nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria – Catacaos*

Calificación	Procrastinación - Pre test		Procrastinación - Pos test	
	fi	%	fi	%
Siempre	26	28	0	0
Casi siempre	61	66	0	0
A veces	5	5	1	1
Casi nunca	0	0	44	48
Nunca	0	0	47	51
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

**Nota.** Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E. Pública de Catacaos

En la tabla 1, los datos procesados a través de la estadística descriptiva 92 cuestionarios acerca de la procrastinación, se obtuvo que el 66% estaban en calificación casi siempre en el pre test. Es decir, están dejando sus actividades para después. Como resultado acerca de la aplicación del programa “estrategias comunicativas”, se ha evidenciado una mejora en disminuir la procrastinación con el 51% estaban en calificación nunca. En otras palabras, estas estrategias ayudaron a disminuir la procrastinación en los estudiantes de quinto año.

Objetivo específico: Determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para mejorar la autoestima previniendo la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos, 2024

**Tabla 2**

*Nivel de autoestima en estudiantes de secundaria – Catacaos*

Calificación	Autoestima - Pre test		Autoestima - Pos test	
	fi	%	fi	%
Siempre	0	0	0	0
Casi siempre	34	37	0	0
A veces	58	63	0	0
Casi nunca	0	0	4	4
Nunca	0	0	88	96
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

**Nota.** Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E. Pública de Catacaos

En la tabla 2, los datos procesados a través de la estadística descriptiva 92 cuestionarios acerca de la dimensión autoestima, se obtuvo que el 63% estaban en calificación a veces en el pre test. Lo que significa tienen autoestima baja, el cual tienen temor exponer al público. Como resultado acerca de la aplicación del programa “estrategias comunicativas”, se ha evidenciado una mejora en cuanto al nivel autoestima con el 96% estaban en calificación nunca; lo que significó que perdieron el temor de presentarse al público.

Objetivo específico: determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para mejorar la ansiedad de desempeño previniendo la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos, 2024.

**Tabla 3**

*Nivel de ansiedad en estudiantes de secundaria – Catacaos*

Calificación	Ansiedad - Pre test		Ansiedad - Pos test	
	fi	%	fi	%
Siempre	0	0	0	0
Casi siempre	0	0	0	0
A veces	32	35	0	0
Casi nunca	60	65	14	15
Nunca	0	0	78	85
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

**Nota.** Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E. Pública de Catacaos

En la tabla 3, los datos procesados a través de la estadística descriptiva 92 cuestionarios acerca de la dimensión ansiedad, se obtuvo que el 65% estaban en calificación casi nunca en el pre test. Como resultado acerca de la aplicación del programa “estrategias comunicativas”, se ha evidenciado en prevenir la ansiedad, con el 85% en calificación nunca; es decir pudieron organizarse y tener confianza entre ellas mismas realizando actividades que se sintieron segura en cuanto a sus exposiciones.

Objetivo específico: determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para mejorar el temor de la evaluación negativa previniendo la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos, 2024.

**Tabla 4**

*Nivel de evaluación negativa en estudiantes de secundaria – Catacaos*

Calificación	Evaluación negativa - Pre test		Evaluación negativa- Pos test	
	fi	%	fi	%
Siempre	0	0	0	0
Casi siempre	35	38	0	0
A veces	57	62	10	11
Casi nunca	0	0	36	39
Nunca	0	0	46	50
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

**Nota.** Cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E. Pública de Catacaos

En la Tabla 4, los datos procesados a través de la estadística descriptiva 92 cuestionarios acerca de la dimensión evaluación negativa, se obtuvo que el 62% estaban en calificación a veces en el pre test, ya que tenían al temor al rechazo. Como resultado acerca de la aplicación del programa “estrategias comunicativas”, se ha evidenciado en aminorar con el 50% estaban en calificación casi nunca. Es decir, no hacen sus tareas porque tienden a pensar que el profesor les va a rechazar, esta estrategia permitió a tener una comunicación empoderada, activa y empática.

## 3.2. Estadística inferencial

### 3.2.1. Prueba de normalidad

En el presente trabajo, para determinar la influencia de la estrategia comunicativa se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorow – Smirnov, ya que la muestra es bastante superior el cual corresponde a 92 participantes. Según el Kolmogorov se aplica cuando la muestra es mayor a 50 encuestados. Los criterios se basan en el siguiente:

Sig. > & aceptar  $H_0$  = los datos proceden de una distribución normal

Sig. < & aceptar  $H_1$  = los datos no proceden de una distribución normal.

#### Resultado de la prueba de normalidad de la variable procrastinación

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad nivel procrastinación*

<b>Pruebas de normalidad</b>			
Kolmogorov – Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig
Diferencia	,064	92	,200

Respecto al programa SPSS se utilizó la prueba Kolgomogorov, ya que la muestra corresponde a un límite mayor a 50; así mismo el sig lateral es mayor del 0.05 (0.200 > 0.05), entonces sigue una distribución normal que es una prueba paramétrica. Por lo tanto, lo más recomendable y en esta investigación se utilizó la de T – Student.

### 3.2.1. Prueba de hipótesis

HG: Aplicación de un programa de estrategias comunicativas contribuye a disminuir los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos, 2024.

HG: Aplicación de un programa de estrategias comunicativas **NO** contribuye a disminuir los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública Catacaos, 2024.

#### Regla de decisión

Si ( $p > 0,05$ ) se acepta la hipótesis nula.

Si ( $p \leq 0,05$ ) se acepta la hipótesis alterna

**Tabla 6**

*Prueba de T – Student nivel de procrastinación.*

		Media	Desv.	Desv. Error	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilatera)
			Desviación	Promedio	Inferior	Superior			
Pa	Pretest_procrastinacion	-	13,935	1,453	-	-20,886	-	9	,000
r 1	n-	23,77			26,65		16,36	1	
	<u>Post Procrastinacion</u>	2			8		3		

Los resultados obtenidos y detallando que el valor de significancia bilateral es menor que el 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), se rechaza la hipótesis nula y es aceptada la hipótesis del investigador. Por lo tanto, la diferencia fue de 16,363. En otras palabras, las “estrategias comunicativas” tiene un impacto significativo en disminuir el nivel de procrastinación.

### Prueba de hipótesis específica 1: Nivel de autoestima.

HE1: Aplicación de un programa de estrategias comunicativas contribuye a mejorar la autoestima disminuyendo la procrastinación en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos, 2024.

HE1: Aplicación de un programa de estrategias comunicativas **NO** contribuye a mejorar la autoestima disminuyendo la procrastinación en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos, 2024

### Regla de decisión

Si ( $p > 0,05$ ) se acepta la hipótesis nula.

Si ( $p \leq 0,05$ ) se acepta la hipótesis alterna

**Tabla 7**

*Prueba de T – Student nivel de autoestima*

		Media	Desv.	Desv. Error	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
			Desviación	Promedio	Inferior	Superior			
Par 1	Pretest_Autoestima- Post_Autoestima	-8,467	4,958	,517	-9,494	-7,441	-16,381	91	,000

Con respecto a los resultados obtenidos y detallando que el valor de significancia bilateral es menor que el 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), se rechaza la hipótesis nula y es aceptada la hipótesis del investigador. Por lo tanto, la diferencia fue de 16,381. En otras palabras, las “estrategias comunicativas” tiene un impacto significativo en prevenir el nivel de autoestima.

## Prueba de hipótesis específica 2: Nivel de ansiedad

HE2: Aplicación de un programa de estrategias comunicativas contribuye a prevenir la ansiedad de desempeño en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos, 2024

HE2: Aplicación de un programa de estrategias comunicativas **NO** contribuye a prevenir la ansiedad de desempeño en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos, 2024

### Regla de decisión

Si ( $p > 0,05$ ) se acepta la hipótesis nula.

Si ( $p \leq 0,05$ ) se acepta la hipótesis alterna

**Tabla 8**

*Prueba de T student nivel de ansiedad*

		Media	Desv.	Desv.	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig.
			Desviación	Promedio	Inferior	Superior			(bilateral)
Par	Pretest_Ansiedad-	-7,120	5,451	,568	-8,248	-5,991	-	91	,000
1	<u>Post_Ansiedad</u>						12,528		

Los resultados obtenidos y detallando que el valor de significancia bilateral es menor que el 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), se rechaza la hipótesis nula y es aceptada la hipótesis del investigador. Por lo tanto, la diferencia fue de 12,528. En otras palabras, las “estrategias comunicativas” tiene un impacto significativo en prevenir el nivel de ansiedad.

### Prueba de hipótesis específica 3: Nivel temor evaluación negativa

HE3: Aplicación de un programa de estrategias comunicativas contribuye aminorar el temor de la evaluación negativa disminuyendo los niveles de procrastinación. en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos, 2024.

HE3: Aplicación de un programa de estrategias comunicativas **NO** contribuye aminorar el temor de la evaluación negativa disminuyendo los niveles de procrastinación. en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos, 2024.

#### Regla de decisión

Si ( $p > 0,05$ ) se acepta la hipótesis nula.

Si ( $p \leq 0,05$ ) se acepta la hipótesis alterna

**Tabla 9**

*Prueba de T – Student nivel temor evaluación negativa*

		Medi a	Desv. Desviación	Desv. Error Promedi o	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilater al)
					Inferio r	Superio r			
Pa r 1	Pretest_EvaluaciónNegati va-	- 8,196	4,712	,491	-9,171	-7,220	- 16,68 3	9 1	,000
	<u>Post_EvaluacionNegativa</u>								

Los resultados obtenidos y especificando que el valor de significancia bilateral es menor que el 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), se rechaza la hipótesis nula y es aceptada la hipótesis del investigador. Por lo tanto, la diferencia fue de 16,683. En otras palabras, las “estrategias comunicativas” tiene un impacto significativo en aminorar el nivel de temor evaluación negativa.

#### IV. DISCUSIÓN

En este apartado, se detalla los resultados de acuerdo al propósito de la investigación, en primera instancia discusión referido al objetivo general. Según la encuesta realizado arrojó como resultados conseguidos en la Tabla 3 en el pre test se observó que el 66% estaban en una calificación siempre, seguido de un 28% casi siempre y un 5% a veces. El cual significó que las estudiantes postergaban sus actividades. Sin embargo, después de aplicar el programa, se vio una reducción considerable con el 51% de calificación nunca, seguido del 48% casi siempre, y un 1% a veces. Esta estrategia permitió que disminuya la procrastinación en los estudiantes de quinto año de secundaria. Del mismo modo, en la prueba de hipótesis se realizó a través de T – Student el cual se obtuvo una significancia ( $p = 0.000$ ) siendo menor al margen de error aceptado (0,05). Por consiguiente, fue aceptado la hipótesis general. De ello se concluye que el programa estrategias comunicativas ayudó a disminuir la procrastinación en los adolescentes de quinto año de la institución educativa Juan de Mori.

Estos resultados, son similares con los encontrados por Cárdenas, et. al (2020) con el propósito de evaluar el nivel de procrastinación escolar, quien evidenció que la estrategia aplicada conforta la procrastinación que hace que los estudiantes tomen decisiones para impedir acciones que se deben realizar. En consecuencia, demostró que en el pre test el 54% estaban en inicio; es decir, los estudiantes al procrastinar vitan conmociones repulsivas; sin embargo, al aplicar el programa ya que en sus actividades se observó el 58% mejoraron en la aplicación de la estrategia. Por otro lado, se observó una muestra menor a lo que corresponde en este estudio, y el instrumento utilizado fue totalmente diferente a la investigación. Por lo tanto, se concluye que ambos autores centraron sus ideas en mejorar la procrastinación.

Así mismo, esta información se avala en lo explicado en la teoría de la motivación propuesta por Steel y König (2019) mencionan que para no procrastinar se debe esperar un alto grado de origen, seguido de la expectativa de victoria y petulante valor de la tarea, así como no ceder en el impulso, saludar y organizar pospuesta, si se cumple esta ecuación, la procrastinación no puede ocurrir.

Por otro lado, Chávez et al. (2024) argumentan que la procrastinación es una acción voluntaria que retrasa injustificadamente una acción planificada, a pesar del conocimiento de sus consecuencias negativas. Sin embargo, Valdez y Pérez (2021) añaden que las estrategias comunicativas juegan un rol importante en el desarrollo de estos procesos y de una mediación eficaz para mejorar la coexistencia humana.

Con respecto al objetivo específico, determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para mejorar la autoestima, se observó que antes de aplicar el programa un 96% estaban en una calificación nunca, seguido de un 4% casi nunca. Revelando que en los estudiantes tienen autoestima, llevándolos a tener temor a exponer en público. Sin embargo, después de la aplicación de “estrategias comunicativas” hubo una mejora relevante según los datos estadísticos se obtuvo que el 63% estaban en calificación a veces, y un 37% casi siempre. Del mismo modo, en la prueba de hipótesis se realizó a través de T – Student el cual se obtuvo una significancia ( $p = 0.000$ ) siendo menor al margen de error aceptado (0,05). Por consiguiente, fue aceptado la hipótesis específica del nivel de auto estima. De ello se concluye que el programa estrategias comunicativas ayudó a mejorar el nivel de autoestima, ayudándoles hacer más sociables y comunicativas entre ellas mismas.

Estos resultados son semejantes a los encontrados por Ojeda (2019) con la finalidad establecer relación entre la procrastinación académica y el nivel de logros de los aprendizajes. Sostuvo que al aplicar la estrategia en el aula sostuvo en posponer el desempeño de las actividades académicas. Por otro lado, estos hallazgos concuerdan con Leguía (2022), con la finalidad delimitar la relación que existe entre procrastinación académica y el desarrollo de habilidades comunicativas, quien concluyó que algo no está funcionando bien en las actividades académicas por lo que se debe considerar como un aspecto importante actuar para lograr mejores aprendizajes; así mismo, dio a conocer que después de la aplicación el 59% estaban en logrado, quienes mejoraron su nivel de autoestima.

De igual manera, se sustenta en el marco teórico la teoría psicodinámica representada por Ferrari y Steel (2019), quien afirmo que, la procrastinación es la imposibilidad de completar una tarea importante que provoca un malestar considerable y se percibe

como una advertencia de peligro. Antes de que te des cuenta, se activarán varios mecanismos de defensa para minimizar las molestias y evitar las tareas enumeradas anteriormente.

Sin embargo, tiene sustento teórico con lo hallado por Villagómez et al. (2023) mencionan en el ámbito de la educación, la procrastinación se refiere a un retraso irracional en la realización de las actividades académicas, provocando ansiedad e intranquilidad subjetivo en los individuos. Por otro lado, Libia (2021) añade que la autoestima es la evaluación que una persona hace de sí misma e incluye la totalidad de los sentimientos, pensamientos, sensaciones, experiencias y actitudes de una persona a lo largo de su vida.

Para el objetivo específico, determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para prevenir la ansiedad, se observó que antes de aplicar el programa un 85% estaban en una calificación nunca, seguido de un 15% casi nunca. Revelando que en los estudiantes existe desconfianza entre ellas mismas y esto les genera un desorden dentro del aula y su vida personal. Sin embargo, después de la aplicación de “estrategias comunicativas” se consiguió prevención llegando a realizar actividades muy seguras en cuanto a sus exposiciones; según los datos estadísticos se obtuvo que el 65% estaban en calificación casi nunca, y un 35% a veces. Del mismo modo, en la prueba de hipótesis se realizó a través de T – Student el cual se obtuvo una significancia ( $p = 0.000$ ) siendo menor al margen de error aceptado (0,05). Por consiguiente, fue aceptado la hipótesis específica del nivel de ansiedad. De ello se concluye que el programa estrategias comunicativas ayudó a prevenir el nivel de ansiedad, ayudándoles a tener confianza entre ellas mismas.

Estos resultados son semejantes, en los hallazgos de Rugel (2018), con el propósito de fortalecer las capacidades comunicativas para mejorar los resultados obtenidos en las pruebas estandarizadas; quién llegó a la conclusión que la implementación de programas orientados a la procrastinación conduce a los jóvenes a sentirse mejor, porque se proporcionan valores y conceptos éticos, así como también, ayudan a los universitarios a vencer su propio miedo. En tal sentido, dio a conocer en su pre test el 55% estaban en inicio, mientras que después de aplicar el programa la mayoría (60%) estaban en logrado, es decir la estrategia funciono adecuadamente, y al procrastinar mejoro los retrasos voluntarios de cursos de acciones previstos; ambos autores

llegaron a la misma conclusión ya que su propósito era mejorar la variable procrastinar, por lo tanto, se observó que sus ideas estaban completamente concordadas, además su muestra fue menor a la del estudio, su metodología fue totalmente igual a lo que se utilizó en esta investigación, y su instrumento fue igual a la de este estudio con la misma cantidad de ítems y sus dimensiones.

De eso se desprende, lo sustentado en el marco teórico la teoría funcionalista el principio de esta teoría es conseguir la argumentación a través de las subsiguientes interrogantes: quién dijo qué, por medio de qué mecanismo, a quién se dijo y con qué efecto; estas interrogantes incluyen en última instancia el poder político de los medios y el contenido (Lasswell, 2018).

Al respecto, tiene sustento teórico con lo hallado por Cedeño (2022) sostiene que el nivel de ansiedad son habilidades, destrezas y saberes que favorecen las relaciones interpersonales; toda vez, que las relaciones sociales están compuestas de emociones, tan es así que la escucha y la empatía pueden detener muchas veces actitudes xenófobas o racistas.

Respecto al objetivo específico, determinar la influencia de un programa de estrategias comunicativas para aminorar la evaluación negativa, se observó que antes de aplicar el programa un 50% estaban en una calificación nunca, seguido de un 39% casi nunca, y un 11% a veces. Por lo cual. se observó que los estudiantes no hacen sus tareas porque tienden a pensar que el profesor les va a rechazar. Sin embargo, después de la aplicación de “estrategias comunicativas” permitió a tener una comunicación empoderada, activa y empática; según los datos estadísticos se obtuvo que el 62% estaban en calificación a veces, y un 38% Casi siempre. Del mismo modo, en la prueba de hipótesis se realizó a través de T – Student el cual se obtuvo una significancia ( $p = 0.000$ ) siendo menor al margen de error aceptado (0,05). Por consiguiente, fue aceptado la hipótesis específica del nivel de evaluación negativa. De ello se concluye que el programa estrategias comunicativas ayudó a aminorar el nivel de temor evaluación negativa logrando efectos significativos en los estudiantes de quinto de secundaria.

Estos resultados son semejantes, en los hallazgos de Bahamonte y Camacho (2021) con el propósito determinar la diferencia de la procrastinación académica entre estudiantes universitarios; quién llegó a la conclusión que existen diferencias

significativas en la procrastinación entre estudiantes de primer y último año de psicología. También, dio a conocer en su pre test el 59% estaban en inicio, mientras que después de aplicar el programa la mayoría (79%) estaban en logrado; es decir la estrategia es un mecanismo que se utilizó para afrontar condiciones estresantes o dificultosas, a menudo con la finalidad de aminorar los efectos negativos del estrés en la salud física e intelectual. Estos métodos están delineados para ayudar a los sujetos a afrontar eficazmente las oposiciones de la vida y gestionar los sentimientos y razonamientos vinculados con el estrés. En ese mismo contexto, ambos autores, llegaron a la misma conclusión ya que su propósito fue prevenir la procrastinación, por lo tanto, se observó que sus ideas estaban totalmente orientadas al mismo propósito. Por otro lado, su muestra fue bastante menor a la del estudio, su metodología fue prácticamente igual a la que se utilizó en esta investigación, y su instrumento fue similar, la única diferencia que trabajo con mayores ítems.

De eso se desprende, lo sustentado en el marco teórico la teoría funcionalista de Lasswell (2018) quien añade que se presta exclusiva interés a la superficie del habla, en otras palabras, a qué información puede llegar en primer lugar. En cuanto a las funciones sociales de los medios de comunicación, incluye la supervisión y seguimiento del medio ambiente y la difusión del patrimonio social, lo que debe lograrse a través de la educación, así como la organización y formación del patrimonio social. Sin embargo, esta teoría apunta a la capacidad de los medios para crear rituales, transmitir un mensaje a la sociedad, así como la habilidad de generar temáticas en diversos campos y definir las identidades de consumo de sus audiencias.

Por consiguiente, tiene sustento teórico con lo hallado por Watson y Friend (2013) añaden la evaluación negativa no es sino, un temor hacia el qué dirán de los demás, ya que la desaprobación puede ocasionar un enorme malestar en la persona, de manera que la hará asimilar estímulos negativos y claudicar en sus actividades. Además, Vásquez (2023), enfatiza las bondades que ofrecen las estrategias comunicativas, señala que éstas ayudan a fortalecer la comunicación oral en los niños desde edades tempranas a través de rimas, trabalenguas, dramatizaciones, juego de roles y juegos verbales; que mejoran las interrelaciones entre estudiantes y los enfrentan a diversas situaciones comunicativas.

## V. CONCLUSIONES

1. El programa de estrategias comunicativas ha conseguido una significativa disminución y prevención de la procrastinación. Se puede deducir que existe una diferencia entre un antes y un después, evidenciando en una mejora de cumplimiento de responsabilidades.
2. En la dimensión autoestima después del programa estrategias comunicativas, se refleja un avance significativo en la autoconfianza de realizar tareas y lograr metas. Demostrando que, la “estrategia comunicativa” tuvo repercusión positiva en la mejora de la dimensión antes especificada
3. En el objetivo específico correspondiente a la ansiedad, la aplicación del programa estrategias comunicativas refleja una repercusión relevante en la dimensión ansiedad de un 85% se deduce una disminución de la misma.
4. En lo concerniente a evaluación negativa, el programa estrategias comunicativas ha logrado cambiar la percepción negativa que tenían las estudiantes antes de iniciar el programa, esto se puede ver en un 62% relevante de los resultados de la dimensión evaluación negativa.

## VI. RECOMENDACIONES

1. De acuerdo con el éxito del programa de estrategias comunicativas, se recomienda su implementación con todas las estudiantes de la institución educativa. Como lo sustenta Lacunza B (2011), son las escuelas, lugares privilegiados donde se proporcionan experiencias positivas allí se adquiere comportamientos sociales que marcarán su vida, Es por ello que la importancia de poner en práctica desde las instituciones educativas programas liderados por docentes que fortalezcan habilidades de los estudiantes.
2. Para mejorar la autoestima de las estudiantes se recomienda la continuidad de la aplicación de las sesiones del programa relacionadas en el resto de estudiantes lo que permitió disminuir los porcentajes de procrastinación. Vásquez R (2010) manifiesta que el docente debe ser reflexivo que debe tener en cuenta las metas educativas y para eso que debe determinación de las estrategias adecuadas y pertinentes para lograr los objetivos trazados.
3. La aplicación del programa estrategias comunicativas refleja una repercusión relevante en la dimensión ansiedad por lo que se recomienda su continuidad para prevenir la procrastinación. Lacunza B (2011), manifiesta que al igual que en las escuelas, también es en el hogar donde los jóvenes adquieren conductas y fortalecen sus habilidades sociales. Es por eso que se recomienda que los padres de familia controlen los distractores en casa, que hagan de su hogar un lugar donde se practique la comunicación asertiva, evitando así la procrastinación.
4. El programa estrategias comunicativas ha logrado cambiar la percepción negativa que tenían las estudiantes de sí mismas lo que les ha permitido fortalecer sus habilidades intrapersonales evitando procrastinar.

## REFERENCIAS

- Altamirano, C.E y Rodríguez, M.L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Álvarez, M. (2018). Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala. "[Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Atalaya, C. y García (2019) Procrastinación. Revisión teórica *Revista de Investigación en Psicología* Vol. 22 - N.º 2 - 2019, pp. 363 - 378 ISSN L: 1560 - 909X <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Atamari, J. y Alagón, M. (2020). "Procrastinación en estudiantes de segundo grado de una i.e. de Abancay- 2020" [tesis para obtener el título de licenciado en psicología, Universidad Autónoma de Ica] <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/856/1/Marleny%20Alagon%20Ricalde.pdf>
- Ayala, A. y Rodríguez, R. (2020). Relación de la procrastinación académica con la comprensión lectora, en estudiantes de 6° grado de nivel primaria de la Institución Educativa N°1199, Mariscal Ramón Castilla, Lima, Perú, 2019. [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación, Especialidad: Primaria, Universidad Peruana Unión] [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3343/Anthony\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3343/Anthony_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva W., Hernández, M., y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*. Vol (5). <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigacion/article/view/1324>
- Bahamonte, A. y Camacho, A. (2021) Procrastinación Académica entre estudiantes universitarios del primer y último año de psicología de una Universidad particular en Piura [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Peruana Antenor Orrego]

[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9328/REP\\_ANA.BAHAMODE ANA.CAMACHO PROCRASTINACION.ACADEMICA.pdf;jsessionid=49FD6740BA6652D3EF706BC6B460A81E?sequence=1](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9328/REP_ANA.BAHAMODE_ANA.CAMACHO_PROCRASTINACION.ACADEMICA.pdf;jsessionid=49FD6740BA6652D3EF706BC6B460A81E?sequence=1).

Barraza, A. y Barraza, S. (2018). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de investigación educativa* 28. <https://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n28/1870-5308-cpue-28-132.pdf>

Bembibre, M., Machado, R., y Pérez, T. (2016). Las competencias profesionales: un enfoque de formación y desarrollo de la expresión escrita en las universidades médicas. *Humanidades Médicas*, 16(3).

Burka, J.B, y Yuen, LM. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: AddisonWesley. DC: American Psychological Association.

Cárdenas, P. Hernández, G. y Cajigal, E. (2020). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista Red CA* ISSN: 2594-2824 Vol. 3 Núm. 9.

Castro, V. (2017). *Estilos de aprendizaje y autorregulación académica en estudiantes universitarios Lima 2017*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7720/Castro\\_AVF.pdf?se](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7720/Castro_AVF.pdf?se)

Chávez, JR, Peralta, RY, y Rodríguez, IS. (2021). Los hábitos de lectura reducen la procrastinación académica en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(4), e4436. Epub 10 de febrero de 2022. Recuperado en 26 de abril de 2024, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192021000400005&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192021000400005&lng=es&tlng=es).

Chavez, S. Haro, Y., Machaca, L., y Adriano, C. (2024). Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Perú. *Ciencias Psicológicas*, 18(1). [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212024000101214&lang=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212024000101214&lang=es)

Cruz, CE, Díaz, R., Oropeza, RE, Díaz, PE, Padilla, JA, y González, I. (2013). Temor a la evaluación social negativa: validez de constructo y criterio del instrumento de medición. *Universitas Psicológica*, 12 (2), 531-545. Recuperado el 02 de

junio de 2024, de  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672013000200019&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672013000200019&lng=en&tlng=es).

Delgado, S., Torres, H. Honores, S., Sigüenza, T., y Cerna, Jenny, I. (2023). Estrategias comunicativas orales en el aula. Una revisión sistemática. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(30), 1975-1988. Epub 25 de mayo de 2023. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.643>

Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 51(2), 43-60. <https://doi.org/10.21865/ridep51.2.04>

Dominguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16, 2738. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>.

Duda, M. (2018). Procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería de una universidad privada en Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/3794>.

Flores, C. (2021) Estrategias de escritura para fortalecer la redacción en alumnos de secundaria. México.

Garzón, A. y Gil, J. (2017). Academic procrastination in non-traditional college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(3), 510-532. [https://www.researchgate.net/publication/321502916\\_Academic\\_procrastination\\_in\\_non-traditional\\_college\\_students](https://www.researchgate.net/publication/321502916_Academic_procrastination_in_non-traditional_college_students)

Gómez, D., Moscoso, L. y Moreno, Y. (2021) Procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de la Universidad Santo Tomás-Bogotá [Tesis para optar por el título de Psicólogo de la Universidad Santo Tomás, Colombia] <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/32434/2021duvangomez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Gómez, J. (2018) La comprensión lectora en los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA N° 17 [Tesis para optar el título de Segunda Especialidad en Gestión Escolar con Liderazgo Pedagógico- Pontificia universidad Católica del Perú] <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/11674>
- González, L. (2019). La comprensión lectora y su importancia para estudiantes de la Universidad Mundo Maya, campus Campeche. *Revista Electrónica Gestión de las Personas y Tecnología*, vol. 12, núm. 36, pp. 33-45, 2019 <https://www.redalyc.org/journal/4778/477865646004/html/>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>.
- Jin, H., Wang, W., & Lan, X. (2020). Peer attachment and academic procrastination in Chinese college students: A moderated mediation model of future time perspective and grit. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-11. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02645>
- Li, C., Hu, Y., & Ren, K. (2022). Physical activity and academic procrastination among Chinese university students: A parallel Mediation Model of Self-Control and Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph19106017>
- Leguía, W. (2022). *Procrastinación académica y competencias comunicativas en estudiantes del nivel de educación secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru II de Puyhualla, 2021*. [Tesis de maestría, Facultad de Teología Pontificia y Civil de Lima]. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/FTPC\\_b10d510c4f23ff9ca4020d9eb7def3f8](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/FTPC_b10d510c4f23ff9ca4020d9eb7def3f8)
- Levy, D. M. (1979): «Communicative Goals and Strategies: Between Discourse and Syntax», en T. Givón (ed.), *Syntax and Semantics*, 12. *Discourse and Syntax*, New York, Academic Press, pags. 183-210.
- Libia, L. (2021). La procrastinación en estudiantes de sexto grado de la IE 1137 JAE distrito de Santa Anita, Lima – 2021. [Tesis de Maestría, Universidad César

Vallejo].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69487/Libia\\_ML\\_C-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69487/Libia_ML_C-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Librada, M., Pérez, C. y Zúñiga, M. (2018). Reflexiones teórico-metodológicas que sustentan el papel de la lectura y su comprensión en la renovación de los procesos de enseñanza y aprendizaje en el currículo universitario. *Revista Universidad y sociedad*.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202018000400110](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202018000400110)

Manchado y Hervías (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios.

<https://www.redalyc.org/journal/180/18066677016/html/>

Martín, L; Aramayo, K; Rodríguez, J., y Saiz, M. (2022). La procrastinación en la formación inicial del profesorado. El rol de las estrategias de aprendizaje y rendimiento académico.

<https://www.redalyc.org/journal/706/70672510004/html/>

Ministerio de Educación. (2014). Rutas del aprendizaje. Recuperado en:

<https://www.minedu.gob.pe/DelInteres/pdf/documentos-primaria-comunicacion-iii.pdf>

Monereo, C., y Pozo, J. (2014). Competencias para (con) vivir con el siglo XXI. Cuadernos pedagógicos, 370

Nava, J. (2018) Procrastinación en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad privada del cercado de Lima [ Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología-Universidad Inca Garcilazo de la Vega]

<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/339>

Ñaupas, H y otros (2012). Metodología de la Investigación Científica y Asesoramiento de Tesis. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Perú.

Ojeda, R. (2019) Procrastinación académica y Niveles de logro en el área de Ciencia Tecnología y Ambiente [ Tesis para obtener el título profesional de: maestra en

- educación con mención en docencia y gestión educativa- Universidad Cesar Vallejo]
- Pinzàs, J. (2001). Leer pensando. Introducción a la lectura. Introducción a la visión contemporánea de la lectura. (2da ed.) Asociación de Investigación Educativa y extensión pedagógica Sofía Pinzas. Lima
- Ramos, G. (2021). Comprensión lectora y procrastinación académica en estudiantes del sexto grado de la institución educativa primaria 72 723 Señor de Huanca Azángaro-Puno 2020. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.].  
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/20104?show=full>
- Ríos, R. (2023). Estrategias didácticas para promover la escritura creativa de textos literarios, Lima, Perú. <https://epperu.org/estrategias-didacticas-para-promover-la-escritura-creativa-de-textos-literarios/>
- Rivera Calderón, M., Ramos Cuadrado, C., Tapia Gonzales J., Pincay Rodríguez, G. (2021) Estrategias comunicativas para el desarrollo de habilidades orales. Revista Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas <http://publicaciones.uci.cu> Vol. 14, No. 3 Mes: Marzo, 2021, Pág. 94-105
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017) Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. Revista Colombiana de Psicología, vol. 26, núm. 1, pp. 45-60, 2017.  
<https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rojas, G. (2023) Procrastinación académica y logro de competencias comunicativas en escolares de una Institución Educativa rural de Lambayeque – 2023 [Tesis para obtener el grado académico de: maestra en psicología educativa. Universidad Cesar Vallejo]  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/132420/Rojas\\_R\\_GJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/132420/Rojas_R_GJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Romo, P. (2017). Estrategias didácticas y evaluación de la comunicación oral. [Tesis presentada para aspirar al grado de doctor por la universidad de Alicante]  
[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/82388/1/tesis\\_pablo\\_romo\\_maroto.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/82388/1/tesis_pablo_romo_maroto.pdf)

- Romo, P. (2019) La comprensión y la competencia lectora. <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/anales/article/view/2552>
- Rugel Suarez, T. A. (2018). *Estrategias Metodológicas para el Desarrollo de Capacidades Comunicativas*. (Tesis de posgrado, maestría de la Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú). [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP\\_a99bfddfa52a7187612f37d256ff7e4a](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP_a99bfddfa52a7187612f37d256ff7e4a)
- Ruiz Alva, C. M., y Cuzcano Zapata, A. (2017). El estudiante procrastinador. *Revista EDUCA UMCH*, (09), 23–33. <https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30>
- Ruíz, E., Gutiérrez, J., y Montiel, A. (2023) Tendencia a la procrastinación académica en estudiantes de nivel superior. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. Vol. 10 Núm. 19. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/908>
- Sánchez, M. (2021) Evidencias psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de 5to de secundaria de las I.E de la ciudad de Piura 2021 [Tesis para obtener el título profesional de licenciada en psicología] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68341/S%C3%A1nchez\\_LMI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68341/S%C3%A1nchez_LMI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Solé I. (1992) *Estrategias de lectura*. Barcelona, Graó/ICE.
- Torres, C., Duarte, J., y Hinojosa, M. (2018). Plagio, uso de internet y éxito académico en la universidad. *Journal New Approaches in Educational Research*, 7(02), 106-112. <https://doi.org/10.7821/naer.2018.7.324>
- Valdez, W., Pérez, M. (2021). Las competencias comunicativas como factor fundamental para el desarrollo social. *Revista polo del conocimiento*, 6(3), pp. 433-456.

- Vargas, M. A. P. (2017). Academic procrastination: the case of mexican researchers in psychology. *American journal of education and learning*, 2(2), 103–120.  
<https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Vasquez Guerrero, S. Y. (2023). *Programa de estrategias comunicativas para potenciar la expresión oral en los alumnos del segundo grado de educación primaria*. [Tesis de grado- Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]
- Villagómez, D., Moreano, L., & Chavez, D. (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3).  
[http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2661-67422023000300042&lang=es](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422023000300042&lang=es)
- Weyser, A. (1975): How not to Answer a Question: Purposive Devices in Conversational Strategy, *Chicago Linguistic Society*, 11, pags. 649-658  
<http://www.sel.edu.es/pdf/jul-dic-94/24-2-lqualada.pdf>
- Martín, L; Aramayo, K; Rodríguez, J y Saíz, M. (2022). La procrastinación en la formación inicial del profesorado. El rol de las estrategias de aprendizaje y rendimiento académico.  
<https://www.redalyc.org/journal/706/70672510004/html/>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala	Items
V.I ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS	Para Valdez & Pérez (2021), las competencias comunicativas son un conjunto de saberes, capacidades, habilidades, destrezas que influyen en la convivencia y las interrelaciones personales y grupales y requieren de procesos de comunicación y de una mediación eficaz para mejorar la coexistencia humano	Son habilidades y destrezas que influyen en la convivencia y las interrelaciones, para lo que se requiere desarrollar capacidades como obtener e inferir información, utilizar recursos no verbales y paraverbales, Interactuar, reflexionar y evaluar los contenidos de los textos.	Estrategias comunicativas de oralidad  Estrategias comunicativas de lectura  Estrategias comunicativas de escritura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtiene información</li> <li>• Infiere e interpreta información</li> <li>• Utiliza recursos no verbales y paraverbales</li> <li>• Interactúa, reflexiona y evalúa.</li> <li>• Obtiene información</li> <li>• Infiere y Reflexiona</li> <li>• Adecua el texto</li> <li>• Organiza información</li> <li>• Reflexiona y evalúa el contenido del texto</li> </ul>	Ordinal	

--	--	--	--	--	--	--

Variables	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala	items
V.D PROCRASTINACIÓN	Para Garzón y Gil (2017) se refiere a retrasar o dejar para última hora la toma de una decisión, que puede ser para realizar una tarea o cumplir una obligación.	La procrastinación es el acto de postergar las actividades, tiene que ver con el incumplimiento de tareas, se evidencia en la dificultad para autocontrolarse, para organizar el tiempo, adquirir hábitos de estudio dejándose influenciar por diferentes distractores	Autoestima  Ansiedad de desempeño  El temor a la evaluación negativa	Alta autoestima Baja autoestima  Eficacia del rendimiento  Incapacidad para enfrentar la tarea.  Miedo a las críticas	Ordinal Escala de Likert	

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos



### ESCUELA DE POSGRADO-UCV

#### ENCUESTA PARA ESTUDIANTE SOBRE EL TEMA DE PROCRASTINACIÓN

##### Estimado Estudiante:

La presente encuesta es parte del proyecto de investigación que tiene por finalidad la obtención de información acerca de “la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria. La presente encuesta es anónima. Para ello debe responder con la mayor sinceridad posible cada una de las preguntas según sea el caso.

La información que nos brinda tiene un carácter válido y confidencial.

Marca con un aspa (X) el recuadro que consideres pertinente de acuerdo a la pregunta.

	Siglas	Categoría	Valor numérico
<b>Escala Valorativa</b>	S	Siempre	5
	CS	Casi siempre	4
	AV	A veces	3
	CN	Casi nunca	2
	N	Nunca	1

N°	Ítems	1	2	3	4	5
	<b>DIMENSIÓN: AUTOESTIMA.</b>					
01	A veces siento que nada lo hago bien					
02	Estoy convencida que puedo conseguir mis metas					
03	Soy capaz de hacer mis tareas tan bien como los demás.					
04	Me preocupa lo que mis profesores y compañeras piensan de mí					

	<b>DIMENSIÓN. ANSIEDAD AL DESEMPEÑO</b>					
05	Me siento insegura o inquieta cuando expongo o realizo mis tareas.					
06	Me ruborizo con facilidad al exponer o hablar en clase.					
07	Me siento muy afectada cuando cometo un error.					
08	Siento temblor en las piernas cuando expongo.					
	<b>DIMENSIÓN: TEMOR A LA EVALUACIÓN NEGATIVA.</b>					
09	Me siento afectada cuando cometo un error trabajando en equipo.					
10	Las opiniones de los demás me son indiferentes.					
11	Me da miedo o temor hacer el ridículo en clase.					
12	Cuando me evalúan siempre espero el peor resultado.					

### Anexo 3. Evaluación por juicio de expertos

#### Evaluación por juicio de experto 1

Estimado juez:

Nos complace contar con su participación en la evaluación del instrumento de medición. Su experiencia y conocimientos son fundamentales para asegurar la validez del instrumento y garantizar que los resultados obtenidos sean utilizados de manera efectiva en el ámbito psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración, la cual será crucial para el desarrollo y mejora continua de este campo de estudio. Quedamos a disposición para cualquier consulta o detalle adicional que pueda requerir durante el proceso de evaluación.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	<b>JULIA ADELA CASTRO SANCHEZ</b>		
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor	( X )
Área de formación académica:	Clínica ( )	Social	( )
	Educativa ( )	Organizacional	( )
Áreas de experiencia profesional:	DIRECTORA DE UNA IE		
Institución donde labora:	IE SAN PEDRO PIURA		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	( )	
	Más de 5 años	( X )	25 años
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

#### 3. Datos de la escala

Nombre de la prueba:	Encuesta para medir la procrastinación
Autora:	García Aguilar Diana Consuelo
Procedencia:	Piura
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Ámbito de aplicación:	Estudiantes
Significación:	Esta encuesta está compuesto por 16 ítems que miden las dimensiones: autoestima, ansiedad al desempeño y temor a la evaluación negativa Las opciones de respuesta valoran cada una de las dimensiones con opinión de los estudiantes en una escala Likert.

#### 4. Soporte teórico

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
PROCRASTINACIÓN	Autoestima	Se refiere e refiere a la valoración, percepción o apreciación que una persona tiene de sí misma. Se trata de la evaluación subjetiva que una persona realiza sobre su valía, competencia, habilidades y características personales. La autoestima puede influir significativamente en cómo una persona se percibe a sí misma, en sus emociones, en sus comportamientos y en sus relaciones con los demás.
	Ansiedad al desempeño	Es un tipo de ansiedad que surge cuando una persona siente temor o preocupación excesiva relacionada con su rendimiento en una determinada tarea, actividad o situación. Esta ansiedad se caracteriza por un miedo intenso a cometer errores, a ser juzgado negativamente por otros, o a no cumplir con ciertas expectativas (propias o externas).
	Evaluación negativa	Se refiere al proceso mediante el cual se realiza un juicio crítico o desfavorable sobre algo o alguien. Este tipo de evaluación puede aplicarse a diferentes contextos y situaciones, desde la valoración de rendimiento en el trabajo hasta la opinión personal sobre un producto, servicio o comportamiento de una persona.

5. **Presentación de instrucciones para el juez:** Es cuando se elige una opción entre las tantas disponibles después de analizar los pros y los contras. En decir, por medio de la toma de decisiones se selecciona una profesión que se adapte a las características propias del individuo y a sacar provecho

A continuación, a usted le presento el cuestionario, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
-----------	--------------	-----------

<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. Bajo Nivel	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de Acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Modalidad Nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como se solicita que brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:** Primera dimensión: Autoestima,

- Objetivo de la Dimensión: Identificar el nivel de autoestima

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observancia/ Recomendaciones
Baja autoestima	1. A veces siento que nada lo hago bien	4	4	4	
	2. Me preocupa lo que mis profesores y compañeras piensan de mí.	4	3	4	
	3.-Soy capaz de hacer mis tareas tan	4	4	4	

Alta autoestima	bien como los demás.	4	4	4	
	4.- Estoy convencida que puedo conseguir mis metas	4	4	4	

- Segunda dimensión: ANSIEDAD AL DESEMPEÑO
- Objetivo de la Dimensión: Indagar sobre la ansiedad que genera las tareas y la exposiciones en clase.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observancia/ Recomendaciones
ansiedad	Me siento inseguro e inquieta cuando expongo o realizo mis tareas.	4	4	4	
	Me ruborizo con facilidad al exponer o hablar en clase.	4	4	4	
	Me siento muy afectada cuando cometo un error	4	4	4	
	Siento temblor en las piernas cuando expongo.	4	4	4	

- Tercera dimensión: Evaluación Negativa
- Objetivo de la Dimensión: Analizar el miedo y la percepción negativa que se tienen de ellas mismas.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observancia/ Recomendaciones
Distribución del tiempo.	Planifico mis tareas para presentarlas a tiempo.	3	3	3	
	Trato de terminar mis tareas con tiempo de sobra.	3	4	4	
	Me preocupa saber lo que la gente piensa de mí.	4	4	4	

Percepción negativa	Me siento afectada cuando cometo un error trabajando en equipo	4	4	4	
	Las opiniones de los demás me es indiferente.	4	4	4	
Miedo	Me da miedo o temor hacer el ridículo en clase	4	4	4	
	Cuando me evalúan siempre espero el peor resultado	4	4	4	
	Me da miedo recibir críticas de mis compañeras al realizar las tareas o a la hora de exponer	4	4	4	



Firma del evaluador(a)  
DRA JULIA ADELA CASTRO SANCHEZ  
DNI: 02834290

## Evaluación por juicio de experto 2

Estimado juez:

Nos complace contar con su participación en la evaluación del instrumento de medición. Su experiencia y conocimientos son fundamentales para asegurar la validez del instrumento y garantizar que los resultados obtenidos sean utilizados de manera efectiva en el ámbito psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración, la cual será crucial para el desarrollo y mejora continua de este campo de estudio. Quedamos a disposición para cualquier consulta o detalle adicional que pueda requerir durante el proceso de evaluación.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	<b>MARGOT SILVA MANRIQUE</b>
Grado profesional:	Maestría ( ) Doctor ( X )
Área de formación académica:	Clínica ( ) Social ( ) Educativa ( X ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	ESPECIALISTA EN LA DIRECCION REGIONAL DE PIURA
Institución donde labora:	DIRECCION REGIONAL DE PIURA
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( X ) 25 años
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Titulo del estudio realizado.

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

### 3. Datos de la escala

Nombre de la prueba:	Encuesta para medir la procrastinación
Autora:	García Aguilar Diana Consuelo
Procedencia:	Piura
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Ámbito de aplicación:	Estudiantes
Significación:	Esta encuesta está compuesto por 16 ítems que miden las dimensiones: autoestima, ansiedad al desempeño y temor a la evaluación negativa Las opciones de respuesta valoran cada una de las dimensiones con opinión de los estudiantes en una escala Likert.

### 4. Soporte teórico

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
PROCRASTINACIÓN	Autoestima	Se refiere e refiere a la valoración, percepción o apreciación que una persona tiene de sí misma. Se trata de la evaluación subjetiva que una persona realiza sobre su valía, competencia, habilidades y características personales. La autoestima puede influir significativamente en cómo una persona se percibe a sí misma, en sus emociones, en sus comportamientos y en sus relaciones con los demás.
	Ansiedad al desempeño	Es un tipo de ansiedad que surge cuando una persona siente temor o preocupación excesiva relacionada con su rendimiento en una determinada tarea, actividad o situación. Esta ansiedad se caracteriza por un miedo intenso a cometer errores, a ser juzgado negativamente por otros, o a no cumplir con ciertas expectativas (propias o externas).
	Evaluación negativa	Se refiere al proceso mediante el cual se realiza un juicio crítico o desfavorable sobre algo o alguien. Este tipo de evaluación puede aplicarse a diferentes contextos y situaciones, desde la valoración de rendimiento en el trabajo hasta la opinión personal sobre un producto, servicio o comportamiento de una persona.

5. **Presentación de instrucciones para el juez:** Es cuando se elige una opción entre las tantas disponibles después de analizar los pros y los contras. En decir, por medio de la toma de decisiones se selecciona una profesión que se adapte a las características propias del individuo y a sacar provecho

A continuación, a usted le presento el cuestionario, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
-----------	--------------	-----------

<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. Bajo Nivel	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de Acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Modalidad Nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como se solicita que brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:** Primera dimensión: Autoestima,

- Objetivo de la Dimensión: Identificar el nivel de autoestima

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observancia/ Recomendaciones
Baja autoestima	1 A veces siento que nada lo hago bien	4	3	3	
	2. Me preocupa lo que mis profesores y compañeras piensan de mí.	3	3	4	
	3.-Soy capaz de hacer mis tareas tan	4	4	4	

Alta autoestima	bien como los demás.	4	4	4	
	4.- Estoy convencida que puedo conseguir mis metas	4	4	4	

- Segunda dimensión: ANSIEDAD AL DESEMPEÑO
- Objetivo de la Dimensión: Indagar sobre la ansiedad que genera las tareas y la exposiciones en clase.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observancia/ Recomendaciones
ansiedad	Me siento inseguro e inquieta cuando expongo o realizo mis tareas.	4	4	4	
	Me ruborizo con facilidad al exponer o hablar en clase.	4	4	4	
	Me siento muy afectada cuando cometo un error	4	4	4	
	Siento temblor en las piernas cuando expongo.	4	4	4	

- Tercera dimensión: Evaluación Negativa
- Objetivo de la Dimensión: Analizar el miedo y la percepción negativa que se tienen de ellas mismas.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observancia/ Recomendaciones
Distribución del tiempo.	Planifico mis tareas para presentarlas a tiempo.	4	3	3	
	Trato de terminar mis tareas con tiempo de sobra.	4	4	4	
	Me preocupa saber lo que la gente piensa de mi.	4	4	4	

Percepción negativa	error trabajando en equipo				
	Las opiniones de los demás me es indiferente.	3	4	4	
Miedo	Me da miedo o temor hacer el ridículo en clase	4	4	4	
	Cuando me evalúan siempre espero el peor resultado	4	4	3	
	Me da miedo recibir críticas de mis compañeras al realizar las tareas o a la hora de exponer	4	4	4	

Firma del evaluador

DRA MARGOT SILVA MANRIQUE  
DNI: 02 810 384

### Evaluación por juicio de experto 3

Estimado juez:

Nos complace contar con su participación en la evaluación del instrumento de medición. Su experiencia y conocimientos son fundamentales para asegurar la validez del instrumento y garantizar que los resultados obtenidos sean utilizados de manera efectiva en el ámbito psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración, la cual será crucial para el desarrollo y mejora continua de este campo de estudio. Quedamos a disposición para cualquier consulta o detalle adicional que pueda requerir durante el proceso de evaluación.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	FLOR DE MARIA CHUNGA COVENAS	
Grado profesional:	Maestría ( X )	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clínica ( )	Social ( )
	Educativa ( X )	Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	DOCENTE DE UNA IE	
Institución donde labora:	IE JUAN DE MORI .CATACAOS PIURA	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( X ) 25 años
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

#### 3. Datos de la escala

Nombre de la prueba:	Cuestionario Para medir la procrastinación
Autora:	García Aguilar Diana Consuelo
Procedencia:	Piura
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Ámbito de aplicación:	Estudiantes
Significación:	Esta encuesta está compuesto por 16 ítems que miden las dimensiones: autoestima, ansiedad al desempeño y temor a la evaluación negativa Las opciones de respuesta valoran cada una de las dimensiones con opinión de los estudiantes en una escala Likert.

#### 4. Soporte teórico

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
PROCRASTINACIÓN	Autoestima	Se refiere e refiere a la valoración, percepción o apreciación que una persona tiene de sí misma. Se trata de la evaluación subjetiva que una persona realiza sobre su valía, competencia, habilidades y características personales. La autoestima puede influir significativamente en cómo una persona se percibe a sí misma, en sus emociones, en sus comportamientos y en sus relaciones con los demás.
	Ansiedad al desempeño	Es un tipo de ansiedad que surge cuando una persona siente temor o preocupación excesiva relacionada con su rendimiento en una determinada tarea, actividad o situación. Esta ansiedad se caracteriza por un miedo intenso a cometer errores, a ser juzgado negativamente por otros, o a no cumplir con ciertas expectativas (propias o externas).
	Evaluación negativa	Se refiere al proceso mediante el cual se realiza un juicio crítico o desfavorable sobre algo o alguien. Este tipo de evaluación puede aplicarse a diferentes contextos y situaciones, desde la valoración de rendimiento en el trabajo hasta la opinión personal sobre un producto, servicio o comportamiento de una persona.

5. **Presentación de instrucciones para el juez:** Es cuando se elige una opción entre las tantas disponibles después de analizar los pros y los contras. En decir, por medio de la toma de decisiones se selecciona una profesión que se adapte a las características propias del individuo y a sacar provecho

A continuación, a usted le presento el cuestionario, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
-----------	--------------	-----------

<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. Bajo Nivel	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de Acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Modalidad Nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como se solicita que brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:** Primera dimensión: Autoestima,

- Objetivo de la Dimensión: Identificar el nivel de autoestima

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observancia/ Recomendaciones
Baja autoestima	1 A veces siento que nada lo hago bien	4	4	3	
	2. Me preocupa lo que mis profesores y compañeras piensan de mí.	4	3	3	
	3.-Soy capaz de hacer mis tareas tan	4	4	4	

Alta autoestima	bien como los demás.	4	4	4	
	4.- Estoy convencida que puedo conseguir mis metas	4	4	4	

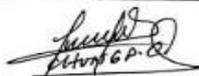
- Segunda dimensión: ANSIEDAD AL DESEMPEÑO
- Objetivo de la Dimensión: Indagar sobre la ansiedad que genera las tareas y la exposiciones en clase.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observancia/ Recomendaciones
ansiedad	Me siento inseguro e inquieta cuando expongo o realizo mis tareas.	4	4	4	
	Me ruborizo con facilidad al exponer o hablar en clase.	4	4	4	
	Me siento muy afectada cuando cometo un error	4	4	4	
	Siento temblor en las piernas cuando expongo.	4	4	4	

- Tercera dimensión: Evaluación Negativa
- Objetivo de la Dimensión: Analizar el miedo y la percepción negativa que se tienen de ellas mismas.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observancia/ Recomendaciones
Distribución del tiempo.	Planifico mis tareas para presentarlas a tiempo.	3	4	4	
	Trato de terminar mis tareas con tiempo de sobra.	3	4	4	
	Me preocupa saber lo que la gente piensa de mí.	4	4	4	

Percepción negativa	error trabajando en equipo				
	Las opiniones de los demás me es indiferente.	4	4	4	
Miedo	Me da miedo o temor hacer el ridículo en clase	4	4	4	
	Cuando me evalúan siempre espero el peor resultado	4	4	4	
	Me da miedo recibir críticas de mis compañeras al realizar las tareas o a la hora de exponer	4	4	4	



Firma del evaluador(a)

MAG.FLOR DE MARIA CHUNGA COVEÑAS  
DNI: 02876457.

## Anexo 4. Resultados del análisis de consistencia interna

### PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS PARA PREVENIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CATACAOS, 2024 DATOS GENERALES:

Título de la propuesta: **“SOY CAPAZ DE LOGRAR MIS METAS  
PROPUESTAS”**

Responsable: Diana Consuelo Gracia Aguilar:

E beneficiarios: Estudiantes del quinto de secundaria

Número de sesiones: 12 sesiones

Duración: 03 meses

#### **FUNDAMENTACIÓN**

La procrastinación, consiste en posponer o retrasar las actividades diarias, es un comportamiento frecuente entre los adolescentes, especialmente en entornos académicos. Este comportamiento representa un problema significativo para muchos estudiantes en todo el mundo, con consecuencias como bajo rendimiento académico, abandono escolar, niveles elevados de ansiedad, reducción de logros en la vida y baja tolerancia a la frustración (Manchado & Hervías, 2021). Aunque no se ha identificado un único factor causal para este fenómeno en el ámbito académico, se ha observado que está influenciado por diversos aspectos, como la falta de motivación, percepciones negativas sobre las tareas, miedo al fracaso, deficiencias en habilidades organizativas, estilos de afrontamiento y factores sociodemográficos, como bajos niveles socioeconómicos. En América Latina, aproximadamente el 89.6% de los estudiantes en diferentes niveles educativos tienden a procrastinar habitualmente, influenciados por una variedad de razones, como dificultades para cumplir con horarios establecidos, bajo desempeño y competencias estudiantiles, y la preferencia por otras actividades gratificantes, como salidas, paseos y videojuegos. En el Perú, estudios muestran que entre el 20% y el 36% de los estudiantes de secundaria procrastinan regularmente, independientemente de su sexo o edad. (Rajesh & Poonam, 2019) Estos comportamientos están asociados con la falta de un plan de vida definido, el uso excesivo de Internet, la escasa apoyo familiar y la falta de autocontrol, influenciados también por la personalidad individual. Es importante destacar que los programas y planes de intervención desde la escuela para abordar este problema son poco frecuentes, dejando la responsabilidad principalmente en

manos de la familia y del estudiante. Si hablamos de la IE Juan de Mori que pertenece a la provincia de Piura específicamente del distrito de Catacaos, se reporta un alto índice de procrastinación, tal como lo demuestran en los informes presentados a su UGEL PIURA. dicha institución no cuenta con un plan o programa de intervención para hacer frente a la problemática. Por tal motivo, se propuso un programa preventivo conductual para tratar la procrastinación en estudiantes adolescentes de una institución educativa ubicada en Catacaos. Para ello se diseñaron 10 sesiones estructuradas, con técnicas basadas en la terapia cognitiva conductual como la autorregulación emocional, la planificación del tiempo, la psicoeducación, las estrategias de aceptación y compromiso, y la autoeficacia percibida, mostrando ser una manera novedosa de abordar el problema, mediante una metodología participativa, expositiva y de carácter vivencial

#### OBJETIVOS

##### Objetivo General –

Disminuir las conductas procrastinadoras en estudiantes del quinto año de secundaria pertenecientes a una Institución Educativa de Catacaos-Piura.

##### Objetivos específicos

- Brindar estrategias para la prevención sobre los procesos y acciones que involucran la procrastinación mediante el fortalecimiento de estrategias comunicativas en los participantes del programa "SOY CAPAZ DE LOGRAR MIS METAS PROPUESTAS"
- Mejorar la capacidad de regulación emocional en los participantes a través de estrategias psicoeducativas desarrolladas en el programa "SOY CAPAZ DE LOGRAR MIS METAS PROPUESTAS"

#### *Estructura del programa SOY CAPAZ DE LOGRAR MIS METAS PROPUESTAS*

## Estructura del programa SOY CAPAZ DE LOGRAR MIS METAS PROPUESTAS

<i>sesiones</i>	<i>objetivo</i>	<i>descripción</i>	<i>materiales</i>	<i>duración</i>	<i>responsable</i>
<b>1.-Aprendo sobre la procrastinación</b>	Conocer sobre la procrastinación y la repercusión que tiene en el ámbito académico	mediante la dinámica la pelotita saltarina Se comenzará la sesión por un saludo fraterno por parte de la docente, para posteriormente dejar que los participantes se, De igual manera, se presentarán el propósito y los objetivos del programa. A continuación, se llevará a cabo el pre test para establecer una línea base y poder evaluar el programa posteriormente	Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías	90 "	Diana garcia
<b>2.- ¿procrastinas?</b>	Reconocer conductas y hábitos que llevan a la procrastinación	En esta sesión, comenzaremos utilizando la técnica del hilo conductor para recordar lo que se abordó en la sesión anterior. Luego, se presentarán a los estudiantes dos videos que tratan sobre las conductas que conducen a la procrastinación. Se les animará a prestar atención durante la proyección para que luego puedan compartir sus reflexiones al finalizar los videos. Después, se expondrá el tema de manera explicativa, utilizando ejemplos situacionales relacionados con el entorno educativo.	Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías	90"	

3.-Reconozco mis conductas y emociones en la procrastinación"	Reconocer conductas y hábitos que llevan a la	Se proyectará un video denominado el autocontrol, que dará un preámbulo a la temática para luego ejemplificar situaciones estudiantiles inmersas del autoconocimiento. Posterior a ellos se trabajará la introducción del modelo ABC, de la terapia cognitivo conductual, para la modificación de los pensamientos.	Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías	90"	
4.Las creencias irracionales y el autoconocimiento en la procrastinación	Promover la capacidad para reconocer las creencias irracionales inmersas en la procrastinación	En esta sesión, el facilitador dividirá a los estudiantes en grupos pequeños para que trabajen juntos en identificar las creencias irracionales en una situación común del ámbito educativo, como por ejemplo, el desarrollo de un trabajo final de un curso. Después de esta actividad, se presentará el tema sobre la importancia de reconocer las creencias irracionales y el autoconocimiento para abordar los hábitos procrastinadores en el día a día en el entorno educativo. Se enfatizará en la reestructuración cognitiva como una	Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías	90"	

## DESARROLLO DE SESIONES:

### SESIÓN 01: "APRENDO SOBRE PROCRASTINACIÓN!"

#### I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** "Aprendo sobre la procrastinación"
- **Población:** Estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

#### II. DESCRIPCIÓN:

Se comenzará la sesión por un saludo fraterno por parte de la facilitadora, para posteriormente dejar que los participantes se presenten mediante la dinámica la pelotita saltarina, así mismo se dará a conocer el propósito y los objetivos del programa. De manera seguida se aplicará el pre test para tener una línea base y poder evaluar posteriormente el programa. En esta sesión se utilizarán técnicas de psicoeducación, integración, trabajo en equipo, técnicas expositivas y de autoanálisis, la sesión culminará con una mesa redonda, y despedida.

#### III. OBJETIVO:

Conocer sobre la procrastinación y la repercusión que tiene en el ámbito académico.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	<b>Dinámica de presentación "la pelotita saltarina"</b> Los participantes forman un círculo y se le entrega a uno de ellos la pelotita; el cual tiene que decir su nombre y que le agrada hacer. Luego, éste toma y así con los demás. Luego regresar al inicio y decir lo que dijo su compañero.	Dinámica de presentación	Ovillo de lana	15 minutos
Identificar los niveles de procrastinación presentes en los participantes	Se realizará la aplicación del pre –prueba, explicándoles en que consiste el programa y el carácter de la investigación, los cuales se les dará las instrucciones para continuar en el programa y todo el proceso que amerita la investigación.	pre – test	Copias Lapiceros Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)	20 minutos
Reconocemos la procrastinación y las consecuencias que trae consigo.	Se les explica a los participantes mediante un video ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uzOyKRYQSGs">https://www.youtube.com/watch?v=uzOyKRYQSGs</a> ) interactivo, sobre lo que consiste la procrastinación. Posteriormente se invita a una reflexión en cuanto a los obstáculos que impiden realizar nuestras metas,	Lluvia de ideas	video	15 minutos

	nos enfocamos en la conducta procrastinada (se brinda información de la temática)			
Identifico mis actitudes procrastinadoras.	Se realizará una dinámica por el facilitador el cual buscará encontrar las actitudes procrastinadoras de ellos estudiantes. Los juntara en grupos de 5 participantes, para que puedan representar una actitud procrastinadora. Lugo se realizará una reflexión con todos los participantes.	Dinámica de Representación	Ninguna	10 minutos
Consolidación de la información	<b>Conclusiones:</b> Con ayuda de las participantes se hará un resumen de las ideas centrales del tema de la sesión. Finalizar la sesión y dar las pautas para la próxima reunión e indicar que utilicen ropa cómoda para trabajar las dinámicas de la sesión.	lluvia de ideas	ninguna	10 minutos

## Anexo 6. Autorizaciones



"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra independencia y de la  
Commemoración de las heroicas batallas de Junino y Ayacucho"

Piura, 09 de junio del 2024

SEÑOR

**Luis Inga Ruiz**

**DIRECTOR(€) DE LA IE JUAN DE MORI DE CATACAOS**

ASUNTO Solicita autorización para realizar investigación

REFERENCIA: Solicitud de autorización de fecha: 09 de junio 2024

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Piura, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: GARCIA AGUILAR DIANA CONSUELO
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Administración de la educación
- 4) Ciclo de estudios : III ciclo
- 5).-Título de la investigación :  
**ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS PARA PREVENIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CATACAOS, 2024**
- 6).-Asesor : Mg. Vélez San Carranco, Miguel Alberto (<https://orcid.org/0000-0001-9564-6936>)

Mg. Merino Flores, Irene (<https://orcid.org/0000-0003-3026-5766>)

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



**Dr. Edwin Martín García Ramírez**  
**Jefe Unidad de Posgrado - Piura**



“AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO”

FECHA: Catacaos, 25 de Mayo 2024.

OFICIO N° 54-2024.GOB.REG.PIURA-D.I.E. JUAN DE MORI-C.

DEL : MAG. LUIS INGA RUIZ  
DIRECTOR (€) DE LA IE JUAN DE MORI DE CATACAOS

A: DIANA GARCIA AGUILAR  
MAESTRANTE DE LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

ASUNTO: AUTORIZACION PARA LA APLICACIÓN INSTRUMENTOS.

Tengo el agrado de dirigirme a usted con la finalidad de expresarle nuestros cordiales saludos a nombre de la I.E. Juan de Mori de Catacaos. A la vez informarle que tiene AUTORIZACIÓN para la aplicación de los instrumentos del proyecto de tesis :ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS PARA PREVENIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CATACAOS, 2024

Aprovecho la oportunidad para expresarle muestras de especial consideración y estima

Atentamente.

  
Luis Alberto Inga Ruiz  
SUB DIRECTOR  
I.E. "JUAN DE MORI" - CATACAOS

## Anexo 7. Análisis complementario

### 3.2. Estadística inferencial

#### 3.2.1. Prueba de normalidad

En el presente trabajo, para determinar la influencia de la estrategia comunicativa se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorow – Smirnov, ya que la muestra es bastante superior el cual corresponde a 92 participantes. Según el Kolmogorov se aplica cuando la muestra es mayor a 50 encuestados. Los criterios se basan en el siguiente:

Sig. > & aceptar  $H_0$  = los datos proceden de una distribución normal

Sig. < & aceptar  $H_1$  = los datos no proceden de una distribución normal.

#### Resultado de la prueba de normalidad de la variable procrastinación

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad nivel procrastinación*

Pruebas de normalidad			
Kolmogorov – Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig
Diferencia	,064	92	,200

Respecto al programa SPSS se utilizó la prueba Kolgomogorov, ya que la muestra corresponde a un límite mayor a 50; así mismo el sig lateral es mayor del 0.05 (0.200 > 0.05), entonces sigue una distribución normal que es una prueba paramétrica. Por lo tanto, lo más recomendable y en esta investigación se utilizó la de T – Student.

Anexo 8. Base de datos.

Pre test

ESTUDIANTE	A veces siento que nada lo hago bien	Estoy convencida que puedo conseguir mis metas	Soy capaz de hacer mis tareas tan bien como los demás.	Me preocupa lo que mis profesores y compañeros piensan de mí	PUNTAJE DIMENSION AUTOESTIMA	Me siento insegura o inquieta cuando expongo o realizo mis tareas.	Me ruborizo con facilidad al exponer o hablar en clase	Me siento muy afectada cuando cometo un error.	Siento temblor en las piernas cuando expongo.	PUNTAJE DIMENSION ANSIEDAD AL DESEMPEÑO	Me siento afectada cuando cometo un error trabajando en equipo	Las opiniones de los demás me es indiferente	Me da miedo o temor hacer el ridículo en clase	Cuando me evalúan siempre espero el peor resultado	PUNTAJE DIMENSION TEMOR A LA EVALUACION	PUNTAJE GENERAL PROCRASTINACION
E1	4	5	4	4	17	4	5	4	4	17	3	3	3	4	13	47
E2	4	4	3	4	15	4	4	3	4	15	2	4	3	4	13	43
E3	2	2	5	5	14	3	5	3	3	14	4	4	2	4	14	42
E4	3	5	4	3	15	3	5	4	3	15	3	5	5	3	16	46
E5	3	5	2	3	13	3	5	4	3	13	3	5	5	3	16	44
E6	3	3	3	5	14	5	2	4	4	15	4	4	5	4	17	46
E7	2	3	5	4	14	4	3	5	2	14	4	3	5	2	14	42
E8	2	3	5	4	14	2	3	4	5	14	4	3	4	3	14	42
E9	5	2	5	2	14	3	1	5	5	14	4	4	4	4	16	44
E10	3	2	3	5	13	3	5	3	4	13	3	2	3	5	13	41
E11	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	5	4	4	4	17	49
E12	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E13	1	4	3	5	13	5	1	5	5	16	4	4	4	4	16	48
E14	5	3	5	5	18	5	3	5	5	18	5	3	5	3	18	54
E15	5	2	5	4	13	5	2	4	5	16	4	4	4	5	16	45
E16	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	4	4	4	5	17	57
E17	5	2	4	5	16	5	2	4	5	16	5	2	4	5	16	48
E18	5	2	5	5	17	5	2	5	5	17	4	2	5	5	16	50
E19	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E20	3	5	4	5	17	5	5	4	1	15	5	3	5	4	17	49
E21	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E22	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E23	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E24	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E25	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E26	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	2	5	2	5	14	46
E27	1	5	3	5	14	5	3	3	5	16	5	5	5	5	20	50
E28	5	3	3	3	14	3	3	4	3	13	3	3	5	3	14	41
E29	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E30	4	4	4	3	15	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	47
E31	4	5	4	4	17	4	5	4	4	17	4	5	4	4	17	51
E32	4	4	3	3	14	4	4	3	4	15	4	4	3	4	15	44
E33	4	4	2	4	14	4	4	2	4	14	4	4	2	4	14	42
E34	3	5	1	5	14	3	5	5	3	16	3	5	5	3	16	46
E35	3	5	1	4	13	3	5	5	3	16	3	5	4	3	15	44
E36	4	4	5	4	17	4	4	5	4	17	4	4	5	4	17	51
E37	2	3	5	5	15	2	3	5	5	15	2	3	5	4	14	44
E38	5	3	5	4	17	2	3	4	4	13	4	3	5	2	14	44
E39	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E40	3	2	3	5	13	3	4	3	3	13	3	2	3	5	13	39
E41	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E42	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E43	5	1	5	4	15	5	5	4	1	15	5	5	3	1	14	44
E44	5	3	5	4	17	5	3	5	5	18	5	3	5	5	18	53
E45	5	2	4	4	15	5	2	4	5	16	5	2	4	5	16	47
E46	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E47	5	2	4	3	14	5	2	4	5	16	5	2	4	5	16	46
E48	5	2	5	5	17	2	4	4	4	14	5	2	5	5	17	48
E49	3	3	5	3	16	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	56
E50	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	5	3	5	5	20	60
E51	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E52	5	5	3	5	20	5	3	5	5	20	5	3	5	5	20	60
E53	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E54	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E55	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E56	4	4	4	4	16	4	2	5	3	14	4	4	4	4	16	46
E57	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E58	3	3	5	3	14	3	3	3	4	13	3	5	4	3	15	42
E59	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E60	4	4	3	4	15	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	47
E61	4	5	4	4	17	5	5	4	4	18	4	5	4	4	17	52
E62	4	4	3	4	15	4	4	3	4	15	4	4	3	4	15	45
E63	4	4	2	4	14	3	4	2	4	13	4	4	2	4	14	41
E64	3	5	4	3	15	3	5	1	4	13	3	5	1	5	14	42
E65	3	5	5	3	16	3	5	1	4	13	3	5	1	4	13	42
E66	4	4	5	4	17	4	4	5	4	17	4	4	5	4	17	51
E67	2	3	5	4	14	5	3	5	2	15	4	3	5	2	14	43
E68	5	3	4	2	14	5	3	4	2	14	4	3	5	2	14	42
E69	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E70	3	2	3	5	13	3	2	3	5	13	3	4	3	3	13	39
E71	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E72	4	4	4	4	16	4	5	1	5	16	4	4	4	4	16	48
E73	1	5	5	4	15	5	4	1	3	13	3	4	4	5	16	44
E74	5	3	5	5	18	5	3	5	5	18	5	3	5	5	18	54
E75	5	2	4	5	16	5	2	4	4	15	5	2	4	5	16	47
E76	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	59
E77	4	2	4	4	14	5	2	4	5	16	5	2	4	5	16	46
E78	5	2	5	5	17	3	2	5	5	15	5	2	5	5	17	49
E79	4	5	5	5	19	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	59
E80	4	5	5	5	19	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	59
E81	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E82	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E83	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	48
E84	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E85	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	5	5	5	5	20	60
E86	4	4	3	4	15	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	47
E87	5	4	5	5	19	5	5	4	5	19	5	5	5	5	20	58
E88	3	5	3	3	14	3	3	3	5	14	3	3	5	3	14	42
E89	5	5	5	5	20	4	5	5	5	19	5	5	5	5	20	59
E90	3	4	4	4	15	4	5	5	4	18	4	4	4	4	16	49
E91	5	5	4	2	16	5	3	4	2	14	5	5	4	2	16	46
E92	4	5	2	4	15	3	5	4	4	16	4	4	2	4	14	45

## BAREMO PRE TEST

### Nivel de procrastinación

Nivel	rango	f	%
Siempre	[52 - 60]	26	28
Casi siempre	[42 - 52]	61	66
Aveces	[32 - 42]	5	5
Casi nunca	[22 - 32]	0	0
Nunca	[12 - 22]	0	0
Total		92	100

### Nivel de ansiedad

Nivel	rango	f	%
Siempre	[21 - 25]	0	0
Casi siempre	[17 - 21]	0	0
Aveces	[13 - 17]	32	35
Casi nunca	[9 - 13]	60	65
Nunca	[5 - 9]	0	0
Total		92	100

### Nivel autoestima

Nivel	rango	f	%
Siempre	[21 - 25]	0	0
Casi siempre	[17 - 21]	34	37
Aveces	[13 - 17]	58	63
Casi nunca	[9 - 13]	0	0
Nunca	[5 - 9]	0	0
Total		92	100

### Nivel de temor evaluación negativa

Nivel	rango	f	%
Siempre	[21 - 25]	0	0
Casi siempre	[17 - 21]	35	38
Aveces	[13 - 17]	57	62
Casi nunca	[9 - 13]	0	0
Nunca	[5 - 9]	0	0
Total		92	100

## Base de datos Post test

ESTUDIANTE	A veces siento que nada lo hago bien	Estoy convencida que puedo conseguir mis metas	Soy capaz de hacer mis tareas tan bien como los demás	Me preocupa lo que mis profesores y compañeras piensan de mí	PUNTAJE DIMENSION AUTOSTIMA	Me siento inseguro o inquieto cuando expongo o realizo mis tareas.	Me ruborizo con facilidad al exponer o hablar en clase	Me siento muy afectado cuando cometo un error.	¿Siento temblor en las piernas cuando expongo.	PUNTAJE DIMENSION ANSIEDAD AL DSEMPEÑO	Me siento afectado cuando cometo un error trabajando en equipo	Las opiniones de lo demás me es indiferente.	Me da miedo o temor hacer el ridículo en clase	Cuando me evalúan siempre espero el peor resultado.	PUNTAJE DIMENSION TEMOR A LA EVALUACION NEGATIVA	PUNTAJE GENERAL PROCRASTACION	
E1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	5	1	1	1	1	4	13	
E2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	12	
E3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	12	
E4	1	1	1	1	4	1	2	1	1	5	1	1	1	1	4	13	
E5	1	1	1	1	4	1	2	1	1	5	1	1	1	1	4	13	
E6	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	12	
E7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	12	
E8	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	12	
E9	1	1	2	2	6	1	2	1	1	5	1	1	1	2	5	16	
E10	1	1	2	3	7	2	3	1	1	7	2	2	1	2	7	21	
E11	1	1	1	1	5	1	2	1	1	5	1	1	1	2	5	15	
E12	1	1	1	1	4	1	1	2	3	7	2	1	2	2	7	18	
E13	1	2	1	1	5	1	2	1	1	5	1	1	1	2	5	15	
E14	2	1	1	1	3	7	1	1	1	4	1	1	1	4	7	18	
E15	2	1	1	1	2	6	1	2	2	1	6	1	2	1	4	8	20
E16	1	1	2	3	7	1	1	2	3	7	1	1	2	4	8	22	
E17	1	1	1	1	2	5	1	2	2	1	6	2	2	2	4	11	22
E18	1	1	1	1	4	1	3	1	1	6	1	1	1	2	5	15	
E19	1	1	2	1	5	2	3	1	1	7	2	1	1	2	6	18	
E20	1	1	2	3	7	1	2	1	1	5	1	2	1	2	6	18	
E21	1	1	2	1	5	1	2	1	1	5	1	1	1	2	5	15	
E22	1	3	1	1	6	3	2	1	1	7	3	2	1	2	8	21	
E23	1	1	1	1	4	3	2	3	1	9	3	2	3	5	13	26	
E24	1	1	1	1	4	1	2	2	2	7	1	1	2	4	8	19	
E25	1	1	1	1	4	2	1	1	2	6	2	2	1	5	10	20	
E26	3	2	1	1	7	1	2	1	2	6	1	2	1	1	5	18	
E27	1	2	3	1	7	2	2	3	1	8	2	2	3	5	12	27	
E28	1	1	2	2	6	2	2	3	1	8	2	1	3	5	11	25	
E29	2	1	1	1	2	6	1	2	1	5	1	1	1	5	8	19	
E30	1	1	1	1	4	1	2	3	2	8	1	1	1	5	8	20	
E31	1	2	2	1	6	2	3	1	1	7	1	1	1	2	5	8	24
E32	1	1	1	1	4	2	3	1	1	6	1	1	1	5	8	18	
E33	1	2	1	1	2	6	1	2	3	1	7	1	1	1	5	8	21
E34	1	1	3	2	7	1	1	4	2	8	1	2	3	5	11	26	
E35	1	3	1	3	8	1	1	2	1	5	2	1	1	5	9	22	
E36	1	1	1	1	4	1	1	3	4	9	2	1	1	5	9	22	
E37	1	1	3	3	8	1	2	4	1	8	3	2	3	5	13	29	
E38	1	1	4	2	8	1	2	1	4	8	3	1	4	5	13	29	
E39	1	1	2	3	7	2	2	1	1	6	4	1	2	5	12	25	
E40	1	1	3	2	7	1	2	3	2	8	1	1	3	5	10	25	
E41	1	1	4	1	7	2	2	2	1	7	1	1	4	5	11	25	
E42	1	2	1	1	5	1	2	1	4	8	1	2	1	5	9	22	
E43	1	1	1	3	6	1	1	1	1	4	2	1	1	5	9	19	
E44	2	2	1	2	7	1	1	4	1	7	3	2	3	5	13	27	
E45	1	4	2	3	10	1	4	4	3	12	4	4	2	5	15	37	
E46	1	1	1	4	7	3	3	2	1	9	1	1	1	5	8	24	
E47	1	1	1	1	4	1	3	1	1	6	1	1	1	5	8	18	
E48	1	1	1	1	4	1	2	1	1	5	1	1	4	5	11	20	
E49	1	2	1	3	7	1	1	1	1	4	1	4	4	5	14	25	
E50	3	1	2	1	7	1	1	1	1	4	3	1	2	5	11	28	
E51	1	3	1	1	6	2	2	2	1	6	1	1	1	5	8	20	
E52	1	3	1	1	6	2	2	3	1	8	4	3	1	5	13	27	
E53	1	1	1	1	4	1	1	2	1	5	1	1	1	5	8	17	
E54	1	1	1	1	4	2	1	1	2	6	1	1	1	5	8	18	
E55	3	2	1	1	7	1	2	1	2	6	3	1	1	5	10	23	
E56	3	2	3	1	9	2	2	3	1	8	3	1	3	5	12	29	
E57	1	1	2	2	6	2	2	3	1	8	1	1	2	5	9	23	
E58	2	1	1	2	6	1	2	1	1	5	2	1	1	5	9	20	
E59	1	1	1	1	4	1	4	3	2	10	1	1	1	5	8	22	
E60	1	2	2	1	6	2	2	1	3	8	1	1	2	5	9	23	
E61	1	3	1	1	7	2	2	1	4	9	1	3	1	5	10	25	
E62	1	2	1	2	6	1	2	3	1	7	1	2	1	5	9	21	
E63	1	1	3	2	7	1	2	1	2	6	1	1	3	5	10	23	
E64	2	3	1	3	9	2	2	2	3	9	2	3	1	5	11	28	
E65	2	1	1	1	5	1	1	3	4	9	2	1	1	5	9	23	
E66	3	1	1	2	7	1	2	4	1	8	3	1	3	5	12	27	
E67	1	1	1	2	5	1	2	1	1	5	3	1	1	5	10	20	
E68	2	1	2	1	6	2	3	1	1	7	4	1	2	5	12	25	
E69	1	1	3	2	7	3	2	3	2	10	1	1	3	5	10	27	
E70	1	1	4	1	7	1	2	2	3	8	1	1	4	5	11	26	
E71	1	2	1	1	5	1	2	1	1	5	1	2	1	5	9	19	
E72	2	3	1	3	6	1	2	2	1	5	2	1	1	5	9	23	
E73	3	2	1	2	8	1	1	4	1	7	3	2	3	5	13	28	
E74	1	1	2	3	7	1	2	4	3	10	4	1	2	5	12	29	
E75	1	1	1	1	4	3	2	2	1	8	1	1	1	5	8	20	
E76	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	5	8	16	
E77	1	1	1	1	4	4	3	1	1	9	1	1	4	5	11	24	
E78	1	1	1	1	4	1	2	1	1	5	1	4	1	5	11	20	
E79	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	3	1	2	5	11	19	
E80	1	1	1	1	4	3	1	1	4	9	1	3	1	5	10	23	
E81	1	1	1	1	4	3	3	3	1	10	1	1	1	5	8	22	
E82	1	1	1	1	4	1	1	2	2	6	1	1	1	5	8	18	
E83	1	1	1	1	4	2	3	1	2	8	1	1	1	1	4	16	
E84	1	1	1	1	4	1	1	1	2	5	1	2	1	5	14	14	
E85	1	1	1	1	4	1	3	3	1	8	1	1	1	1	4	16	
E86	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	5	8	16	
E87	2	1	1	1	5	1	2	1	1	5	1	1	1	5	8	18	
E88	1	1	1	1	4	1	1	1	2	5	1	1	1	5	8	17	
E89	1	1	1	1	4	1	2	1	1	5	1	2	1	1	5	14	
E90	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	3	1	1	6	14	
E91	1	1	1	1	4	1	2	1	1	5	1	1	1	1	4	13	
E92	1	1	1	1	4	1	2	1	1	5	1	4	3	1	9	18	

## BAREMO POSTEST

### Nivel de procrastinación

Nivel	Rango	f	%
Siempre	[52 - 62]	0	0
Casi siempre	[41 - 52]	0	0
Ávces	[32 - 42]	1	1
Casi Nunca	[22 - 32]	44	48
Nunca	[12 - 22]	47	51
Total		92	100

### Nivel de ansiedad

Nivel	Rango	f	%
Siempre	[21 - 25]	0	0
Casi siempre	[17 - 21]	0	0
Ávces	[13 - 17]	0	0
Casi Nunca	[9 - 13]	14	15
Nunca	[5 - 9]	78	85
Total		92	100

### Nivel autoestima

Nivel	Rango	f	%
Siempre	[21 - 25]	0	0
Casi siempre	[17 - 21]	0	0
Ávces	[13 - 17]	0	0
Casi Nunca	[9 - 13]	4	4
Nunca	[5 - 9]	88	96
Total		92	100

### Nivel de temor evaluación negativa

Nivel	Rango	f	%
Siempre	[21 - 25]	0	0
Casi siempre	[17 - 21]	0	0
Ávces	[13 - 17]	10	11
Casi Nunca	[9 - 13]	36	39
Nunca	[5 - 9]	46	50
Total		92	100