



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
ESPECIALIDAD DE NEUROEDUCACIÓN**

Regulación emocional y procrastinación académica en  
adolescentes de una institución educativa en Chimbote, 2024

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

**AUTOR:**

Calderon Escobedo, Julio Fernando (orcid.org/0009-0003-5806-420X)

**ASESOR:**

Mg. De la Cruz Torres, Jose Luis (orcid.org/0009-0000-6570-7443)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

**TRUJILLO – PERÚ**

**2024**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo académico está dedicado a mi esposa, por su amor y apoyo constante, en los altibajos de esta travesía académica; a mis padres, por su amor incondicional y motivación constante; a mis hermanos, por siempre creer en mí. También quiero agradecer a mis amistades, por su comprensión y ánimo a lo largo de este camino.

Por último, a todos aquellos que buscan conocimiento y crecimiento, que este trabajo sirva como testimonio del poder de la perseverancia y dedicación.

"La alegría de alcanzar este logro junto a quienes más amo."

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron de manera significativa a la realización de este estudio. Agradezco a mi asesor, y mis docentes, por su orientación experta, paciencia y apoyo continuo a lo largo de este proceso. Sus conocimientos y consejos fueron fundamentales para dar forma a este trabajo y mejorar su calidad. Agradezco especialmente a mi esposa y mi familia por su constante apoyo emocional y comprensión durante los momentos intensos de investigación. Su aliento incondicional ha sido mi motivación para seguir adelante.

Finalmente, agradezco a todas las instituciones y personas que facilitaron el acceso a recursos y datos necesarios para llevar a cabo esta investigación.

Su colaboración y apoyo han sido fundamentales para el éxito de este proyecto.

"Su apoyo fue crucial para el éxito alcanzado."



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, DE LA CRUZ TORRES JOSE LUIS, docente de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Regulación Emocional y Procrastinación Académica en adolescentes de una institución educativa en Chimbote, 2024", cuyo autor es CALDERON ESCOBEDO JULIO FERNANDO, 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 el Trabajo Académico II 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.

TRUJILLO, 16 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
DE LA CRUZ TORRES JOSE LUIS <b>DNI:</b> 18028940 <b>ORCID:</b> 0009-0000-6570-7443	Firmado electrónicamente por: JLDELACRUZ el 26- 07-2024 06:01:28

Código documento Trilce: TRI - 0818388



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

### **Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, CALDERON ESCOBEDO JULIO FERNANDO estudiante de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Regulación Emocional y Procrastinación Académica en adolescentes de una institución educativa en Chimbote, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado 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 publicado, ni presentado 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 lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
JULIO FERNANDO CALDERON ESCOBEDO <b>DNI:</b> 44690706 <b>ORCID:</b> 0009-0003-5806-420X	Firmado electrónicamente por: JCALDERONES87 el 16-07-2024 23:29:01

Código documento Trilce: TRI - 0818389

## ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE.....	ii
RESUMEN.....	iii
ABSTRACT.....	iv
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. MÉTODO.....	7
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	7
3.2. Variable y Operacionalización .....	7
3.3. Población, muestra y muestreo .....	8
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	9
3.5. Procedimientos.....	10
3.6 Método de análisis de datos .....	10
3.7 Aspectos éticos .....	10
IV. RESULTADOS .....	11
V. DISCUSIÓN.....	16
VI. CONCLUSIONES.....	18
VII. RECOMENDACIONES.....	19
REFERENCIAS .....	20
ANEXOS.....	25

## RESUMEN

El presente trabajo académico investigó la relación entre la regulación emocional y la procrastinación en adolescentes de una institución educativa en Chimbote, Perú, durante 2024. El objetivo fue determinar si existía una correlación significativa entre ambas variables. La investigación fue de tipo correlacional y transversal. Se realizaron encuestas en la población de adolescentes, utilizando escalas estandarizadas para medir la regulación emocional y la procrastinación. Los resultados de la correlación de Spearman mostraron una correlación negativa moderada ( $Rho = -0.555$ ,  $p < 0.001$ ) entre la regulación emocional y la procrastinación, indicando que niveles más altos de regulación emocional estuvieron asociados con menores niveles de procrastinación. El análisis reveló que el 31.1% de los jóvenes presentaron un bajo nivel de regulación emocional, el 56.5% un nivel medio y solo el 12.4% un alto nivel. Estos hallazgos respaldaron la teoría cognitivo-conductual de Ellis y Knaus (1977), que sugiere que la procrastinación se utiliza como mecanismo para evitar el fracaso en objetivos elevados e inalcanzables. Además, Mustaca et al. (2022) encontraron una asociación entre la intolerancia a la frustración y la postergación académica. La teoría holística de Gross (1998) sobre la administración de las emociones también se reflejó en estos resultados, destacando la importancia de las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión de sentimientos. Se exhorta implementar programas para el ámbito pedagógico los cuales fortalezcan estas habilidades.

**Palabras clave:** regulación emocional, procrastinación, adolescentes, correlación, teoría cognitivo-conductual.

## ABSTRACT

This academic work investigated the relationship between emotional regulation and procrastination in adolescents from an educational institution in Chimbote, Peru, during 2024. The aim was to determine whether there was a significant correlation between these two variables. The research was correlational and cross-sectional. Surveys were conducted in the adolescent population, using standardized scales to measure emotional regulation and procrastination. The Spearman correlation results showed a moderate negative correlation ( $Rho = -0.555$ ,  $p < 0.001$ ) between emotional regulation and procrastination, indicating that higher levels of emotional regulation were associated with lower levels of procrastination. The analysis revealed that 31.1% of the youths had a low level of emotional regulation, 56.5% had a medium level, and only 12.4% had a high level. These findings supported Ellis and Knaus's (1977) cognitive-behavioral theory, which suggests that procrastination is used as a mechanism to avoid failure in high and unattainable goals. Additionally, Mustaca et al. (2022) found an association between intolerance to frustration and academic procrastination. Gross's (1998) holistic theory of emotion management was also reflected in these results, highlighting the importance of cognitive reappraisal and emotion suppression strategies. It is recommended to implement programs in the educational field to strengthen these skills.

**Keywords:** emotional regulation, procrastination, adolescents, correlation, cognitive-behavioral theory.



## I. INTRODUCCIÓN

La procrastinación, un fenómeno complejo y creciente, especialmente en el contexto de educación, se manifiesta como el aplazamiento deliberado y reiterado de tareas a pesar de anticipar peores resultados (Steel, 2007). En contextos educativos, la procrastinación puede desencadenar un rendimiento académico reducido, incremento del estrés y deterioro del bienestar (Kim & Seo, 2015). Este problema se torna más severo durante la adolescencia, una etapa de la vida marcada por cambios substanciales y desarrollo en varios aspectos, como la regulación emocional (Zimmermann & Iwanski, 2014).

Estudios realizados en América, Europa, Asia y Latinoamérica arrojan resultados acerca de este comportamiento, que no solo afecta en el rendimiento académico, sino que también se asocia con consecuencias como el estrés, la ansiedad, la baja autoestima y dificultades en las relaciones interpersonales. Estos estudios internacionales ayudan a comprender y desarrollar estrategias efectivas para ayudar a los jóvenes a superar estos desafíos.

En Perú, la situación de los adolescentes, según datos oficiales de la Enaho en 2024, el 80% de los jóvenes entre 17 y 18 años concluyen la educación secundaria, mientras que el 5% interrumpe esta etapa. En términos de educación alcanzada por jóvenes de 15 a 29 años, el 4.77% tiene primaria incompleta, el 14.92% ha completado la primaria, el 51.37% ha concluido la secundaria.

El INSM en el 2023 reveló que el 22.6% de los adolescentes se sienten “siempre o casi siempre” preocupados, el 16% irritables, el 14.6% aburridos, y el 13.4% tristes. Estos estados anímicos, aunque no patológicos, pueden afectar la calidad de vida y el rendimiento académico. La Encuesta Global de Salud Escolar 2010 encontró que el 20% de los escolares de secundaria había considerado seriamente el suicidio en el último año, con el 15.3% haciendo un plan y el 17.4% intentando suicidarse al menos una vez. Adicionalmente, hasta 2023, se reportaron 12,099 casos de violencia escolar en la plataforma SISEVE

En el contexto de Chimbote, la procrastinación en adolescentes se ha encontrado que la procrastinación está asociada con un impacto negativo tanto en

el desempeño del contexto académico como en la salud mental y física de los individuos (Cerquin & Hoyos, 2022).

Por lo mencionado, este trabajo propuso examinar la correlación entre la procrastinación y la regulación de las emociones en adolescentes de una institución educativa en Chimbote, Perú. Por tanto, surge una pregunta crucial: ¿Qué relación existe entre la regulación emocional y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa en Chimbote, Perú 2024?

La justificación de este estudio se puede delinear desde tres perspectivas primordiales: teórica, práctica y metodológica. Desde una perspectiva teórica, el análisis de esta investigación en adolescentes contribuye a la literatura existente en varios sentidos. Primero, proporciona una comprensión más profunda de cómo estas dos variables interactúan mutuamente en una etapa crítica del desarrollo humano. Lo que, a su vez, enriquece el entendimiento teórico de la procrastinación y la regulación emocional.

En el ámbito práctico, los hallazgos de esta investigación podrían tener implicancias significativas. La comprensión de cómo la regulación emocional puede influir en la procrastinación y viceversa, puede ser instrumental para diseñar intervenciones educativas que promuevan la regulación emocional y reduzcan la procrastinación. Metodológicamente, este estudio propuso una oportunidad para aplicar y evaluar métodos de investigación robustos en un contexto educativo real. La selección de métodos apropiados para evaluar la relación entre la procrastinación y la regulación emocional, y cómo estas variables interactúan en un contexto específico, contribuirá a la validez y confiabilidad de los hallazgos.

Con el horizonte puesto en desentrañar esta relación, el objetivo principal fue identificar la relación entre la regulación emocional y la procrastinación en adolescentes de una institución educativa en Chimbote, Perú 2024. Esta meta se desglosa en varios objetivos específicos que permiten una exploración multidimensional y contextual de la problemática. Primero, se buscó describir los niveles de regulación emocional en los adolescentes de la mencionada institución educativa. En segundo lugar, se pretende describir los niveles de procrastinación académica en los adolescentes del mismo entorno educativo. Posteriormente, se

enfocará en establecer la relación entre la reevaluación cognitiva y la procrastinación académica, así como la supresión emocional y la procrastinación académica. Estas correlaciones podrían revelar cómo diferentes aspectos de la regulación emocional interactúan con diversas manifestaciones de procrastinación, proporcionando una comprensión más matizada de la dinámica en juego.

En consonancia con los objetivos delineados para esta investigación, las hipótesis se presentan como suposiciones fundamentales que guiarán el análisis de la relación entre las variables. La hipótesis general se centra en la expectativa de que existe una correlación significativa entre la regulación emocional y la procrastinación en este grupo demográfico. Esta suposición subyace en los objetivos específicos que buscaron describir los niveles de regulación emocional y la procrastinación, y determinar las interacciones específicas entre diferentes manifestaciones de la reevaluación cognitiva y la procrastinación académica y la supresión emocional con la procrastinación académica.

Por otro lado, la hipótesis nula se postula desde una perspectiva de neutralidad estadística, sugiriendo que no hay una relación significativa entre la regulación emocional y la procrastinación en los adolescentes de la institución educativa en cuestión. Esta hipótesis servirá como una referencia para comparar los hallazgos obtenidos y determinar si los datos recolectados respaldan o refutan la hipótesis general.

En contraposición, la hipótesis alternativa se orienta hacia la posibilidad de que la relación entre la regulación emocional y la procrastinación en los adolescentes de Chimbote no solo existe, sino que puede manifestarse de manera particular, tal como se explorará a través de los objetivos específicos que buscaron entender las correlaciones entre distintas facetas de la regulación emocional y la procrastinación. Este conjunto de hipótesis proporciona un marco estructurado que permite explorar y analizar esta relación desde múltiples ángulos, contribuyendo de manera significativa al entendimiento teórico y práctico de la regulación emocional y la procrastinación en el contexto educativo.

## II. MARCO TEÓRICO

El contexto de esta investigación, se ha elaborado un exhaustivo estudio de la literatura existente para establecer un marco teórico sólido y contextualizar adecuadamente el estudio.

El estudio realizado por Mustaca et al. (2022) en Argentina, examina la procrastinación en el entorno académico, y su relación con la intolerancia a la frustración. Llevada a cabo con una representación de 200 estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. Los datos obtenidos revelaron que un 69% de los estudiantes universitarios exhibían niveles significativos de postergación de tareas, siendo este fenómeno más frecuente en los primeros años de carrera. Asimismo, se evidenció una positiva relación entre la postergación y la dificultad para tolerar la frustración, así como una correlación negativa entre la postergación y el rendimiento académico.

Por otro lado, Toaza (2023) en Ecuador revelaron los datos del estudio. Y se advierte una relación positiva leve y la autorregulación académica y la reevaluación cognitiva, y a mayor capacidad de autocontrol académico por parte de los estudiantes universitarios, mayor tendencia a contener o reprimir sus emociones.

Araoz et al. (2020) en Perú, abordaron el estudio acerca de relación entre Procrastinación del ámbito Académico y la Ansiedad. Se concluyó que hay una directa y significativa correlación entre dichas variables en los estudiantes de una universidad. El 48.2% de los estudiantes presenta un alto nivel de procrastinación académica, mientras que el 39% tiene un moderado nivel de ansiedad.

El estudio realizado por Delgado et al. (2021) tuvo como objetivo examinar cómo el estrés en el ambiente académico y la procrastinación afectan el bienestar en el contexto psicológico de 391 estudiantes de una universidad de pregrado en Lima, Perú. Los datos revelaron una relación negativa entre la procrastinación, el estrés académico y el bienestar psicológico. Se determinó que tanto la presencia de factores estresantes como los indicadores relacionados con el estrés académico, incluyendo la procrastinación, predicen el bienestar psicológico. Por ello, se argumenta que la procrastinación sí modera la relación entre la presencia de estresores y el desarrollo de síntomas de estrés académico.

Altamirano y Rodríguez (2021) en Ecuador estudiaron la procrastinación en contextos académicos y correlación con la ansiedad. Los datos de la investigación revelan que en las dimensiones de procrastinación académica prevaleció el nivel medio, con un 52% en postergación de actividades y un 48% en relación a la autorregulación en el ámbito académico. Además, se evidenció un predominio leve de ansiedad (54%), con diferentes características según el sexo, donde las mujeres mostraron una mayor incidencia del nivel grave en comparación con los hombres.

El estudio realizado por Kanwar, C. (2023) en el *International Journal of Indian Psychology*, titulado "Procrastinación académica y regulación emocional cognitiva en adultos jóvenes", investiga la relación entre la dilación académica y la regulación emocional en personas de 18 a 25 años. Se halló una correlación negativa significativa entre la procrastinación y la regulación emocional cognitiva, lo que sugiere que, a mayor dilación, menor capacidad de regulación emocional.

Dentro de las bases conceptuales, la teoría de la regulación emocional de Gross, como se describe en varios trabajos de investigación, enfatiza el proceso por el cual los individuos logran influir en las emociones que experimentan, cuándo las tienen y la forma de expresarlas (Gross, 1998). El trabajo de Gross ha sido fundamental para comprender cómo se regulan las emociones, ya sea de forma automática o mediante un esfuerzo consciente, y ha sentado las bases para tratamientos con respaldo empírico para diversos problemas clínicos.

Así también propuso que la reevaluación es una estrategia enfocada en los antecedentes que ocurre tempranamente en el proceso de generación emocional, puede cambiar efectivamente todo el curso de las emociones posteriores antes de que la respuesta emocional haya sido completamente producida (Gross y John, 2003). Con respecto a la supresión emocional, propone que es una forma de modificación de la respuesta destinada a evitar o finalizar una situación en curso de comportamiento expresivo de emociones (Gross, 1998a).

Nabarro y Ilizarbe (2020) en el contexto educativo, en Perú, investigó acerca de la procrastinación y la ansiedad, puede tener efectos perjudiciales en el desempeño académico. La población de estudiantes que procrastinan consistentemente suelen presentar notas más bajas y pueden percibir estrés

incrementado debido a plazos ajustados y preparación insuficiente. La gestión del tiempo y la organización se ven afectadas negativamente, lo que puede llevar a un ciclo de estrés y evitación. La procrastinación también impacta la calidad del aprendizaje, ya que la prisa por completar tareas a último momento puede llevar a una comprensión superficial de los temas (Pardo, Perilla y Salinas, 2014).

Para Valle et al. (2020) los adolescentes son particularmente susceptibles a la procrastinación debido a los cambios en su desarrollo cerebral y social. En esta etapa, están desarrollando habilidades de autogestión y enfrentan presiones académicas y sociales crecientes. La procrastinación en adolescentes puede tener consecuencias a largo plazo, como hábitos de estudio pobres y bajo rendimiento académico, que pueden persistir en la adultez.

La teoría de la procrastinación desde una mirada cognitivo-conductual de Ellis y Knaus (1977), fundamenta que ésta se debe a creencias irracionales sobre lo que conl finalizar una tarea de manera apropiada, que conduce a establecer metas elevadas y poco realistas. Con el fin de apaciguar las consecuencias emocionales de este fracaso, las personas retrasan el dar inicio a sus tareas hasta que ya no es factible terminarlas de forma adecuada, omitiendo así poder hacer una reflexión acerca de sus capacidades y a la vez habilidades.

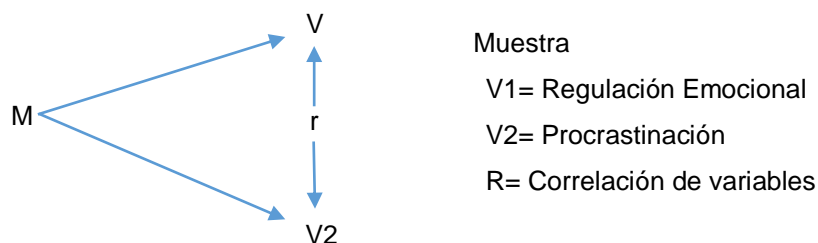
La relación entre la procrastinación y la autorregulación emocional según Toaza y Valencia (2023) es significativa y compleja. Una deficiente autorregulación emocional puede ser un factor que contribuye a la procrastinación. Los estudiantes que luchan por manejar sus emociones pueden recurrir a la procrastinación como una forma de evitar tareas estresantes o emocionalmente desafiantes. Por otro lado, la procrastinación en sí misma puede exacerbar problemas de autorregulación emocional, ya que posponer tareas puede aumentar el estrés y la ansiedad, haciendo más difícil para los estudiantes manejar sus emociones de manera efectiva.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

**3.1.1. Tipo de investigación:** El estudio es de tipo básica, ya que su objetivo principal es ampliar la comprensión y aprendizaje de los aspectos fundamentales de los fenómenos, sin tener necesariamente una aplicación práctica o comercial inmediata (CONCYTEC, 2018).

**Diseño de investigación:** El enfoque es cuantitativo, Mediante este enfoque, las variables de interés se determinan por el grado y naturaleza de la vinculación entre ellas (Rodríguez y Cabrera2018). El estudio se desarrolla a nivel descriptivo-correlacional y adopta un diseño no experimental y transversal. Este enfoque permitirá obtener una imagen más clara de la dinámica entre estas variables entre los jóvenes en contextos educativos seleccionados (Gallardo y Calderón, 2017).



#### 3.2. Variable y Operacionalización

##### 3.2.1. Regulación Emocional

**Definición conceptual:** La regulación de las emociones es el proceso por el que los individuos tienen influencia en sus diversas emociones, su intensidad, su duración y su expresión mediante el uso de diversas estrategias cognitivas y conductuales (Garnevsy, Kraij & Spenhoven, 2001).

**Definición operacional:** para la medición de la variable, se utilizó el Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ), compuesto por 18 ítems que evalúan nueve estrategias (autoculpabilización, rumiación, catastrofización, aceptación, centrarse en los planes, reinterpretación positiva, enfoque positivo, poner en perspectiva y culpar a los demás). Para cada ítem se utiliza una calificación de 1 (casi nunca) a 5 (siempre) (Domínguez-Lara y Merino-Soto, 2015).

**Indicadores:** Interpretación alternativa de situaciones, Temporalidad de las emociones, Comparación social, Enfoque en lo positivo, Búsqueda del lado positivo, Fortalecimiento personal, Evitación del pensamiento emocional, Control emocional, Silencio emocional, Mantenimiento de la calma.

**Escala de medición:** ordinal.

### **3.2.2. Procrastinación académica:**

**Definición conceptual:** Es el fenómeno de postergar las actividades o tareas relacionadas con el ámbito escolar, como estudiar, hacer trabajos, leer o preparar exámenes, a pesar de anticipar consecuencias negativas por la demora. de creencias irracionales, ansiedad, perfeccionismo y miedo al fracaso (Quant y Sánchez, 2012).

**Definición operacional:** Se midió dicha variable mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA), creada en 1998 por Busko y adaptada al idioma español por Álvarez (2010). Este instrumento posee 16 ítems con cinco alternativas de contestación tipo Likert. La puntuación total se obtiene sumando las respuestas de los ítems, siendo el rango posible de 16 a 80.

**Indicadores:** Posponer las tareas, Planificación, Gestión del tiempo, Resolución de problemas, Responsabilidad.

**Escala de medición:** ordinal.

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

**3.3.1 Población:** Estuvo compuesta por estudiantes de escuelas secundarias en Chimbote. En el diseño de estudios, la población es un conjunto de casos que cumplen ciertos criterios específicos, de los cuales se selecciona una muestra (Arias-Gómez et al., 2016). La población son los adolescentes de 3ero, 4to y 5to del nivel secundaria

**Criterios de Inclusión:** Los estudiantes elegibles para el estudio serán aquellos matriculados en una escuela secundaria en Chimbote, con edades comprendidas entre los 15 y 18 años, matriculados en el VII ciclo de EBR, que



asistieron el día requerido y que otorgaron la autorización de sus padres o tutores legales.

**Criterios de exclusión:** Se excluyó del estudio aquellos alumnos que el día de la aplicación no asistieron, asimismo a estudiantes del VI Ciclo de EBR, de primero y segundo año de secundaria, con motivo que estaban participando de un estudio, en las mismas fechas.

**3.3.2. Muestra:** Es la unidad de análisis representativo para la obtención de resultados que sean generalizados. (Arias et al., 2022). Está representada por 283 estudiantes.

**3.3.3 Muestreo:** El muestreo no probabilístico por conveniencia es un método no aleatorio en el que los participantes se seleccionan en función de la facilidad de acceso (Andrade, 2020).

#### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Se efectuó la encuesta, para examinar variables psicológicas afines con la regulación de las emociones y la procrastinación en adolescentes. La técnica de la encuesta es una herramienta fundamental en la investigación cuantitativa, respaldándose en la estadística matemática y en las bases de la teoría de la comunicación (Aignerén Aburto & Miguel, 2005)

**Procrastinación académica:** Para medir la variable, se usará la escala de Procrastinación Académica (EPA). Fue creada en 1998 por Busko y acondicionada al español por Álvarez (2010). El instrumento consta de una sola dimensión y presenta una consistencia interna de .86 mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

**Propiedades de validez y confiabilidad:** En cuanto a la validez de la estructura interna del Modelo 1 (M1), los indicadores de ajuste alcanzados fueron adecuados (CFI = .960, RMSEA = .054 [IC90% .041-.067], SRMR = .060), y todas las saturaciones factoriales resultaron estadísticamente demostrativas y de intensidad moderada.

### **3.5. Procedimientos**

El proceso de recopilación de datos se realizará de manera presencial, y se aplicará una herramienta psicométrica específica, adecuada para medir esta variable en adolescentes. Asimismo, para medir la procrastinación, se utilizará los instrumentos validados tendrá lugar en la institución educativa seleccionada. Los estudiantes serán convocados a sesiones organizadas para completar las encuestas, proporcionándoles instrucciones claras sobre cómo proceder y enfatizando la importancia de responder con sinceridad y reflexión. Una vez recopilados, los datos de estas encuestas serán analizados para explorar la relación entre la regulación emocional y la procrastinación en los adolescentes, contribuyendo a una mejor comprensión de estas variables en el contexto educativo.

### **3.6 Método de análisis de datos**

Los datos recogidos a través de las herramientas psicométricas específicas y clarificaron inicialmente en el programa Microsoft Excel 216, y posteriormente se realizó el análisis estadístico en el programa IBM SPSS v25. Así mismo se realizó análisis descriptivos para determinar tendencias, variabilidad y distribución de los datos, incluyendo cálculos de frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar. Para evaluar la relación de las variables, se empleó técnicas de correlación, utilizando métodos estadísticos adecuados como el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados se interpretaron en el marco de la teoría existente y la literatura relacionada.

### **3.7 Aspectos éticos**

La investigación priorizó la ética mediante el consentimiento informado de los participantes, salvaguardando sus datos conforme a lo estipulado en el Código de Ética y Deontología Psicólogos del Perú. Se aseguró la confidencialidad de los resultados y se siguieron las normas APA (2020) para la integridad científica y el respeto a la autoría. Además, se garantizó el bienestar de los participantes y la transparencia en el proceso de investigación (Marília et al., 2021).

#### IV. RESULTADOS

Tabla 1:

***Correlación de variables Regulación Emocional y Procrastinación Académica***

VARIABLES		Regulación Emocional
Rho de Spearman	Procrastinación Académica	-,555**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	283

Fuente: Elaboración en SPSS en base a las encuestas

De acuerdo al objetivo general, se determinó que el coeficiente de correlación de Spearman entre la procrastinación y la regulación emocional es de -0.555. El valor de significancia (Sig.) asociado a esta correlación es 0.000, lo que es menor que el nivel de significancia de 0.01 en la muestra de los 283 estudiantes. En tal sentido con las evidencias obtenidas, se señala la existencia de una correlación negativa moderada entre estas dos variables, a medida que la capacidad de regulación emocional aumenta, la tendencia a procrastinar disminuye, y viceversa. El valor de significancia indica que la probabilidad de que esta correlación haya ocurrido por azar es extremadamente baja.

**Tabla 2:**

***Niveles de porcentaje de la variable Regulación Emocional***

<b>VARIABLE</b>	<b>NIVEL</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
	BAJO	88	31,1%
Regulación	MEDIA	160	56,5%
Emocional	ALTO	35	12,4%
	TOTAL	283	100%

Fuente: Elaboración en SPSS en base a las encuestas

La finalidad del objetivo específico segundo, fue determinar el nivel de la regulación emocional en adolescentes de una institución educativa, por lo que se observa que el 31.1% de los adolescentes presentaban un nivel BAJO. Esto indica que casi un tercio de los estudiantes tienen dificultades significativas para gestionar sus emociones. Así mismo el 56.5%, mostraron un nivel MEDIO de regulación emocional, siendo este el grupo más grande. Y solo el 12.4% de los adolescentes presentó un nivel ALTO de regulación emocional.

**Tabla 3*****Niveles de porcentaje de la variable Procrastinación Académica***

<b>VARIABLE</b>	<b>NIVEL</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Procrastinación Académica	BAJO	14	4,9%
	MEDIO	129	45,6%
	ALTO	140	49,5%
	TOTAL	283	100%

Fuente: SPSS en base a las encuestas

La finalidad del objetivo específico 3, fue determinar el nivel de la procrastinación en los adolescentes, por lo que se observa que el 4.9% de los adolescentes presentaban un nivel BAJO. Así mismo el 45.6%, mostraron un nivel MEDIO de procrastinación, siendo este casi la mitad del grupo de estudiantes. Y el 49.5% de los adolescentes presentó un nivel ALTO de procrastinación, este es el grupo más grande, indicando que casi la mitad de los estudiantes tienen una alta tendencia a procrastinar en sus actividades académicas.

**Tabla 4**

***Correlación de las variables Reevaluación Cognitiva y la Procrastinación***

<b>VARIABLES</b>		<b>Reevaluación Cognitiva</b>
Rho de Spearman	<b>Procrastinación</b>	Coeficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N

Fuente: Elaboración en SPSS en base a las encuestas

La finalidad del objetivo específico cuarto, fue establecer la correlación de la Reevaluación Cognitiva y la Procrastinación en los adolescentes. Por lo que los resultados muestran que el coeficiente de correlación de Spearman de -0.521 indica que a medida que existe una correlación negativa y moderada entre la reevaluación cognitiva y la procrastinación académica en la muestra de 283 estudiantes. Así mismo la correlación es altamente significativa ( $p < 0.01$ ). Por lo tanto, podemos confiar en que la relación observada en el estudio.

**Tabla 5**

***Correlación de las variables Supresión Emocional y la Procrastinación***

<b>VARIABLES</b>		<b>Supresión Emocional</b>
Rho de Spearman	<b>Procrastinación</b>	Coeficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N
		-,178**
		,000
		283

Fuente: Elaboración en SPSS en base a las encuestas

La finalidad del objetivo específico 5, se interesó en buscar la correlación de la Supresión Emocional y la Procrastinación en adolescentes de una institución educativa, por lo que se evidencia que el coeficiente de correlación de -0.178 indica la fuerza y la dirección de la relación entre la supresión emocional y la procrastinación. Lo que indica una correlación débil y negativa entre las dos variables. El nivel de significancia es de 0.01, lo que indica que la probabilidad de que esta correlación se haya dado por azar sea extremadamente baja.

## V. DISCUSIÓN

El objetivo principal de este trabajo fue determinar la conexión del control de las emociones y la procrastinación o postergación de actividades de los adolescentes que asisten a una institución educativa de Chimbote, Perú, en el año 2024. La hipótesis nula proponía que no existe una asociación sustancial entre la procrastinación o postergación de actividades y la regulación de las emociones, mientras que la hipótesis general afirmaba que existe una fuerte correlación entre ambas.

La idea general de que la procrastinación y la regulación emocional están significativamente correlacionadas se apoya en los resultados de la correlación de Spearman. Los resultados del estudio indican una correlación moderadamente negativa (Rho de Spearman = -0,555,  $p < 0,01$ ) entre la regulación emocional y la procrastinación, lo que apoya la teoría cognitivo-conductual de Ellis y Knaus (1977) de que las personas se fijan objetivos elevados e inalcanzables y utilizan la procrastinación como mecanismo de afrontamiento para evitar fracasar en esos objetivos.

Mustaca et al. (2022) igualmente hallaron una asociación entre la intolerancia a la frustración y la postergación académica, lo que sugiere que al no controlar las emociones negativas lleva a la dilación en las tareas escolares. En el presente análisis, se evidenció que el 31.1% de los jóvenes poseen un bajo nivel de regulación emocional, el 56.5% muestra un nivel medio y solo el 12.4% alcanza un alto nivel. Estos descubrimientos reflejan la teoría holística de la administración de las emociones (1998), que resalta la relevancia de las estrategias de reevaluación cognitiva y de supresión de los sentimientos en la regulación de las emociones. Adicionalmente, Delgado et al. (2021) demostraron cómo el estrés académico y la falta de regulación emocional pueden afectar negativamente el bienestar psicológico de los educandos. De manera similar, se observó que el 4.9% de los jóvenes presentaban un bajo nivel de dilación, un 45.6% un nivel medio y un 49.5% un alto nivel. Estos resultados concuerdan con lo anteriormente expuesto.

Las evidencias de este trabajo mostraron una relación negativa y significativa entre la reevaluación seria y el retraso al examinar el cuarto objetivo específico, el



cual se centró en analizar este vínculo (Coeficiente de correlación de Spearman  $r=-0,521$ ,  $p<0,000$ ). Este hallazgo respalda la teoría de Gross y John (2003), la cual sugiere que la reevaluación cognitiva es una estrategia eficaz para administrar las emociones y reducir la procrastinación. Incluso, Kanwar (2023) encontró una relación negativa significativa entre la procrastinación y la regulación cognitiva de las emociones, apoyando la idea de que una capacidad mejorada para volver a valorar críticamente las situaciones reduce la tendencia a posponer.

En relación con el quinto objetivo específico, en el análisis de la vinculación entre la supresión de las emociones y procrastinación, los hallazgos exhiben que el coeficiente de correlación de Spearman es de  $-0,178$  con un nivel de significación (p) de  $0,000$ . indica una significativa relación negativa entre estas variables. Estos resultados sugieren que, aun cuando la supresión emocional puede tener algún efecto en la reducción de la latencia, su repercusión es menor que el de la reevaluación cognitiva. Gross (1998a) describe la supresión emocional como una forma de modificación de la respuesta que puede evitar o eliminar una situación emocional en curso, sin embargo, su eficacia para hacer frente a la procrastinación parece ser limitada.

Las evidencias de este trabajo exponen la relevancia de la regulación de las emociones para reducir el retraso académico. Las estrategias de reevaluación cognitiva parecen ser especialmente efectivas, al tanto que la supresión emocional tiene menos efecto.

## VI. CONCLUSIONES

Primero: Los hallazgos obtenidos respaldan la noción central. La correlación negativa significativa entre la regulación o el control emocional y la demora o retraso de las tareas escolares, confirma que los jóvenes con mayor capacidad de manejo de sentimientos postergaban sus labores en menor medida. Este resultado sustenta la hipótesis alternativa de que existe un vínculo considerable entre dichos elementos y desestima la hipótesis nula.

Segundo: En lo que concierne al objetivo específico primero, el nivel de regulación emocional, los hallazgos ponen de manifiesto que más del 50 % de los adolescentes tienen una capacidad moderada para gestionar sus emociones, sin embargo, todavía existe una proporción significativa que no tiene éstas habilidades.

Tercero: En relación al segundo objetivo específico, en cuanto al nivel de procrastinación, los hallazgos mostraron que casi la mitad de los jóvenes tenía una alta tendencia a aplazar sus actividades educativas.

Cuarto: En relación al tercer objetivo específico, las evidencias reflejan una correlación negativa significativa entre la reevaluación cognitiva y la procrastinación académica. Esto sugiere que los adolescentes que utilizan más la reevaluación cognitiva como una estrategia prioritaria de regulación emocional tienden a procrastinar menos.

Quinto: En lo que concierne al cuarto objetivo específico, se evidenció una correlación negativa y significativa entre la supresión emocional y la procrastinación académica ( $r = -0,178$ ,  $p < 0,01$ ). Lo cual confirma la relevancia estadística de la relación inversa detectada entre la regulación o control emocional a través de la supresión de las emociones y la inclinación a posponer obligaciones educativas.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Primera: Se recomienda que el MINEDU en coordinación con las Unidades de Gestión educativa locales organicen capacitaciones periódicas y talleres prácticos sobre regulación emocional y estrategias para reducir la procrastinación, asegurando que todos los docentes y directivos estén equipados con las herramientas necesarias para apoyar a sus estudiantes. Además, se recomienda implementar programas de evaluación y seguimiento donde se incluya la recopilación de datos y la implementación de intervenciones basadas en evidencias.

Segunda: Los docentes deben integrar ejercicios y actividades que fomenten la regulación emocional en sus prácticas diarias. Esto puede incluir técnicas de mindfulness, sesiones de reflexión y discusiones sobre la importancia de manejar adecuadamente las emociones. Es esencial que los docentes motiven a los estudiantes a establecer metas realistas y desarrollen su autoeficacia académica.

Tercera: Los padres deben crear un ambiente en el hogar donde los adolescentes se sientan seguros para expresar sus emociones. Esto incluye fomentar la comunicación abierta y apoyar emocionalmente a los hijos en sus desafíos académicos. Además, los padres pueden ayudar a sus hijos a establecer rutinas de estudio y hábitos de gestión del tiempo eficaces, supervisando y orientando en la planificación y priorización de tareas. Es importante que los padres sirvan como modelos de regulación emocional y manejo adecuado del tiempo, demostrando estas habilidades en su vida diaria.

Cuarto: A los investigadores se aconseja emprender estudios semejantes en distintos escenarios académicos y culturales para ratificar y dilatar los resultados de esta investigación. Es trascendente tomar en cuenta variables complementarias que podrían afectar la vinculación entre el control emocional y la dilación. Asimismo, realizar estudios de largo plazo para observar cómo evoluciona la relación entre la regulación emotiva y la postergación a través del tiempo otorgará una comprensión más profunda de las transformaciones.

## REFERENCIAS

- Aignerren Aburto, J. M. (2005). El cuestionario: el instrumento de recolección de información de la técnica de la encuesta social. *La Sociología en sus Escenarios*, (11), 1–79. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/2628>
- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), Artículo 3. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, 13, 159-177. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Andrade, C. (2021). The inconvenient truth about convenience and purposive samples. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(1), 86-88. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.191466>
- APA. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337.
- Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta. Edición. F. G. Arias Odón. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T., & Vasquez, M. (2022). Metodología de la investigación: El método ARIAS para desarrollar un proyecto de tesis. *Inudi Perú eBooks*. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.016>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda-Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Deleted Journal*, 63(2), 201-206. <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
- Busko, D. A. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model (Doctoral dissertation, University of Guelph). <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Cerquin Vargas, G. T., & Hoyos de la Cruz, Y. N. (2022). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de

- secundaria de una institución educativa de Chimbote. *Revista de Investigación Educativa*, 22(3), 218-231.  
<https://doi.org/10.37135/rie.08.12.03>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). Código de Ética y Deontología. Resolución N° 190-2018-CDN.PsP. del 16.07.2018.  
[https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Concytec. (2018). COMUNICADO N.o 001-CONCYTEC-2018. Recuperado de  
<https://portal.concytec.gob.pe/index.php/contacto/8-noticias/1223-el-concytec-informa-sobre-plataformas-dina-y-regina>
- Del Valle, M. V., Zamora, E. V., Andrés, M. L., Iruiria, M. J., & Urquijo, S. (2020). Difficulties in emotional regulation and intolerance of uncertainty in university students. *Quaderns de Psicologia*, 22(2), 1594.  
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1594>
- Delgado-Tenorio, A., Oyanguren-Casas, N., Reyes-González, I., Zegarra, Á., & Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3)  
<https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Domínguez-Lara, S., & Merino-Soto, C. (2015). Una versión breve del Cognitive Emotional Regulation Questionnaire: Análisis estructural del CERQ-18 en estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 4(1), 25-36. <https://doi.org/10.21865/RIDEP47.2.12>
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming Procrastination*. Institute for Rational Living: New York. <https://acortar.link/l5rbpl>
- Examining the Role of Mindfulness Meditation and Other Techniques to Enhance Emotional Regulation and Resilience in Teenagers. (2024). *Journal of Informatics Education and Research*.  
<https://doi.org/10.52783/jier.v4i2.1142>
- Gallardo Echenique, E. E., & Calderon Sedano, C. A. (2017). Metodología de Investigación: manuales autoformativos interactivos.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/4278>

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Heward, E. (n.d.). An examination of the relations between emotional intelligence and procrastination. <https://doi.org/10.22215/etd/2010-09038>
- Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). (2023). Estudio sobre estados anímicos en adolescentes. Recuperado de: [Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú. Documento técnico - Informes y publicaciones - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano \(www.gob.pe\)](http://www.gob.pe)
- Juventud.gob.pe. (2024). *Día Internacional de la Educación: Solo el 30.9% de jóvenes peruanos logró transitar a la educación superior*. Recuperado de <https://juventud.gob.pe/2024/01/dia-internacional-de-la-educacion-solo-el-30-9-de-jovenes-peruanos-logro-transitar-a-la-educacion-superior/>
- Kanwar, C. (2023). Academic Procrastination and Cognitive Emotional Regulation among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 11(1). <https://doi:10.25215/1101.141>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Lin, B., Chen, S., & Ma, J. (2020). The Future Education of Teenagers: The Emotional Intelligence and Multidimensional Anxiety Symptoms Based on Meta-analysis of Regulation. 2020 International Conference on Information Science and Education (ICISE-IE). <https://doi.org/10.1109/icise51755.2020.00033>

- Macklem, G. L. (n.d.). The Importance of Emotional Regulation in Child and Adolescent Functioning and School Success. *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children*, 1–12. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-73851-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-0-387-73851-2_1)
- Marília, Prada., Cristina, Camilo., Margarida, Garrido., David, L., Rodrigues. (2021). O diabo está nos pormenores: Introdução às normas para escrita científica da American Psychological Association (7ª edição). *Psicologica*, 35(1):95-146 <https://doi.org/10.17575/psicologia.v35i1.1727>
- Navarro-Loli, J., Dominguez-Lara, S., & Medrano, L. (2020). Estructura Interna del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18) en una Muestra de Adolescentes Peruanos. *Revista Iberoamerica de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 54(1). <https://doi.org/10.21865/ridep54.1.13>
- Mustaca, A., Arroyo, M., & Franco, P. (2022). Procrastinación Académica e Intolerancia a la Frustración en estudiantes universitarios argentinos. *Revista ConCiencia EPG*, 7(2), 30-47. <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.7-2.3>
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59. <https://acortar.link/AUxakH>
- Querevalú Nabarro, F., & Echabaudes Ilizarbe, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 13(1), 79–87. <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350>
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. <https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. *Procrastination, Health, and Well-Being*, 163–188. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-802862-9.00008-6>
- Rodríguez, M. C. M., V., & Cabrera, I. P. (2018). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitaria*, 4(1).

<https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2007.1.469>

- SISEVE. (2023). *Reporte de casos de violencia escolar*. Recuperado de <https://acortar.link/jJMAtP>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Toza Navia, V. E., & Valencia Cepeda, M. C. (2023). Procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.794>
- Trujillo-Chumán, K., & Noé-Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. *Revista de Psicología y Educación/Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 98. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Regulación de las emociones desde la adolescencia temprana hasta la edad adulta emergente y la edad adulta media: diferencias de edad, diferencias de género y variaciones de desarrollo específicas de las emociones. *Revista Internacional de Desarrollo Conductual*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>



## ANEXOS

### ANEXO 01: Tabla de operacionalización de variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA</b>	Pocrastinación académica; Según Ellis y Knaus (1977) en su teoría cognitiva - conductual nos expone que la Procrastinación es la respuesta a ideas irracionales del individuo	Está definido por un instrumento de escala tipo Likert, estableciendo 16 Ítems, con elecciones de contestación que puntúan del 1 al 5, Nunca Casi nunca A veces casi siempre y siempre exponiendo ítems invertidos El instrumento posee 2 dimensiones.	Autorregulación Académica      Postergación de actividades	2,3,5,6,  7,10,11,  12,13,14,  15 y 16  1,4,8 y 9	Ordinal: <b>intervalo:</b> para los ítems 2,3,5,6,7,10,11,12,13, 14,15 y 16 Nunca = 5 Casi nunca=4 a veces= 3 Casi siempre=2 Siempre = 1 para los ítems 1,4, 8 y 9 Nunca = 1 Casi nunca= 2 a veces= 3 Casi siempre=4 Siempre = 5

**Tabla de operacionalización de variables**

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA</b>	<p>Pocrastinación académica; Según Ellis y Knaus (1977) en su teoría cognitiva - conductual nos expone que la Procrastinación es la respuesta a ideas irracionales del individuo</p>	<p>Está definido por un instrumento de escala tipo Likert, estableciendo 16 ítems, con elecciones de contestación que puntúan del 1 al 5, Nunca Casi nunca A veces casi siempre y siempre exponiendo ítems invertidos</p> <p>El instrumento posee 2 dimensiones.</p>	<p>Autorregulación Académica</p>	<p>2,3,5,6, 7,10,11, 12,13,14, 15 y 16</p> <p>1,4,8 y 9</p>	<p>Ordinal: <b>intervalo:</b> para los ítems 2,3,5,6,7,10,11,12,13, 14,15 y 16 Nunca = 5 Casi nunca=4 a veces= 3 Casi siempre=2 Siempre = 1 para los ítems 1,4, 8 y 9 Nunca = 1 Casi nunca= 2 a veces= 3 Casi siempre=4 Siempre = 5</p>
		<p>Postergación de actividades</p>			

## Anexo 02

### Escala de procrastinación académica (EPA)

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación: Óscar Álvarez

Sexo:

Edad:

Grado:

#### Instrucciones

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

S	SIEMPRE	(Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE	(Me ocurre mucho)
A	A VECES	(Me ocurre alguna vez)
PV	POCAS VECES	(Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUNCA	(No me ocurre nunca)

Nº	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					

**Validación del Instrumento:**

Se realizó la adaptación de la Escala de Procrastinación Académica en una muestra de estudiantes peruanos de 12 a 17 años. El modelo final reespecificado mostró un ajuste aceptable con varias medidas de bondad de ajuste que indican confiabilidad y validez. La consistencia interna de la escala se evaluó mediante el coeficiente Omega, resultando en un nivel aceptable de confiabilidad. La escala demostró evidencia de validez y confiabilidad, haciéndola adecuada para su uso en psicología educativa y de investigación en la población peruana.<sup>1</sup>

**Autores**

Los autores del estudio sobre la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes peruanos son Kimberly Trujillo-Chumán y Martín Noé-Grijalva Cardona (Trujillo-Chumán & Noé-Grijalva, 2020)

## Escala CERQ-18

Generalmente todos hemos tenido que afrontar ahora o en el pasado sucesos negativos o displacenteros. Cada persona responde de una forma característica y propia antes estas situaciones. Por medio de las siguientes preguntas tratamos de conocer en qué piensas cuando experimentas sucesos negativos o desagradables.

N=“Nunca” P= “Poco” AV= “A veces”, F=“Frecuentemente”, S=“Siempre”

1.- Pienso que tengo que aceptar lo que pasó	N	P	AV	F	S
2.- Pienso que otros son culpables de lo que me pasó	N	P	AV	F	S
3.- Sigo pensando en lo terrible que es lo que me ha pasado	N	P	AV	F	S
4.- Pienso que otras personas pasan por experiencias mucho peores	N	P	AV	F	S
5.- Pienso cómo puedo afrontar mejor la situación	N	P	AV	F	S
6.- Pienso en cosas positivas que no tienen nada que ver con lo que he vivido	N	P	AV	F	S
7.- Estoy preocupado por lo que siento y pienso acerca de lo que me ha pasado	N	P	AV	F	S
8.- Pienso que tengo que aceptar la situación	N	P	AV	F	S
9.- Siento que soy el responsable de lo que ha pasado	N	P	AV	F	S
10.- Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas	N	P	AV	F	S
11.- Pienso que esa situación tiene también partes positivas	N	P	AV	F	S
12.- Pienso en algo agradable en lugar de lo que ha ocurrido	N	P	AV	F	S
13.- Me sumerjo en los sentimientos que la situación me ha producido	N	P	AV	F	S
14.- Pienso que otros son responsables de lo que ha ocurrido	N	P	AV	F	S
15.- Pienso un plan para que en un futuro me vaya mejor	N	P	AV	F	S
16.- Miro las partes positivas del problema	N	P	AV	F	S
17.- Pienso que fundamentalmente la causa recae en mí mismo	N	P	AV	F	S
18.- Continuamente pienso en lo horrible que ha sido la situación	N	P	AV	F	S

N	P	AV	F	S
1	2	3	4	5

### **Baremos**

<b>Variable</b>	<b>Rango</b>	<b>Categoría</b>
Procrastinación	12 a 25	Muy baja
	25 a 29	Baja
	29 a 32	Promedio
	32 a 36	Alta
	36 a 51	Muy alta

### **Validación del Instrumento:**

Los resultados obtenidos en la validación del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18) en adolescentes peruanos mostraron que el modelo evolutivo representado por las estrategias automáticas y deliberadas del CERQ-18 presentó indicadores satisfactorios, favoreciendo su interpretación y mostrando relaciones significativas con el afecto positivo y negativo.

### **Autores**

Jhonatan S. Navarro-Loli, Sergio Dominguez-Lara y Leonardo A. Medrano (Navarro-Loli et al., 2020)



**“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”**

Trujillo, 21 de mayo de 2024

**CARTA N° 292-2024-UCV-VA-EPG-F01/M**

Mag. Haydee Sánchez Portal De Tapia  
Directora de la I.E. “Fe y Alegría N°16” – Chimbote

**Presente.** –

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL  
DESARROLLO DE TRABAJO ACADÉMICO**

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar al estudiante **JULIO FERNANDO CALDERÓN ESCOBEDO**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

El estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **“Regulación Emocional y Procrastinación Académica en adolescentes de una Institución Educativa, Chimbote 2024.”**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar la relación entre la procrastinación y la regulación emocional en adolescentes de una institución educativa en Chimbote, Perú 2024.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

**Atentamente.** –



Mg. Ricardo Benites Allaga  
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo  
Universidad César Vallejo

**ADJUNTO:**

- Instrumentos de recolección de datos.

**FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**

FECHA:

Responde con total sinceridad las siguientes preguntas:

- ✓ Edad: \_\_\_\_
- ✓ Sexo: F  M
- ✓ Grado de instrucción: 1°  2°  3°  4°  5°
- ✓ Lugar de residencia: \_\_\_\_\_
- ✓ Institución Educativa a la que Pertenece: \_\_\_\_\_
- ✓ ¿Vives con ambos padres?: Si  No

Fuente: Elaboración Propia



## **Consentimiento Informado del Apoderado**

Título de la investigación:

**“Regulación Emocional y Procrastinación Académica en adolescentes de una institución educativa en Chimbote, 2024”**

Investigador (a): Calderón Escobedo, Julio Fernando

### **1. Propósito del estudio**

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación, cuyo objetivo es Determinar la influencia de la autoeficacia y el engagement académico en la salud mental en adolescentes de una institución educativa de Chimbote, 2023.

Esta investigación es desarrollada por el **PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE NEUROEDUCACIÓN**, de la Universidad César Vallejo del Campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución “Experimental” de la Universidad del Santa.

### **Impacto del problema de la investigación.**

Hay evidencia que una baja autoeficacia está relacionada con la depresión, la ansiedad y el sentimiento de desamparo. Y pueden tener un impacto significativo en la asistencia a la escuela. Así mismo hay estudios que muestran que los estudiantes que tienen una baja autoeficacia académica están menos comprometidos y dedicados a sus tareas escolares, lo que puede llevar a un déficit académico.

### **2. Procedimiento**

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:

Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 minutos se realizará en el mismo salón de clases de su menor hijo(a) en la institución “Fe y Alegría 16”.

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

\* Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.

### **Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

### **Riesgo (principio de No maleficencia):**

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

### **Beneficios (principio de beneficencia):**

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

### **Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán

bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador Calderón Escobedo, Julio Fernando email: [Fernando.caldes@gmail.com](mailto:Fernando.caldes@gmail.com) y Docente asesor Mg. De la Cruz, Torres José Luis.

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

.....

Fecha y hora: .....

## Asentimiento Informado

Título de la investigación:

**“Regulación Emocional y Procrastinación Académica en adolescentes de una institución educativa en Chimbote, 2024”**, Investigador Calderón Escobedo, Julio Fernando.

Le invitamos a participar en la investigación titulada **“Regulación Emocional y Procrastinación Académica en adolescentes de una institución educativa en Chimbote, 2024”**.

Esta investigación es desarrollada por el **PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE NEUROEDUCACIÓN**, de la Universidad César Vallejo del Campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución “Fe y Alegría 16”.

### **Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 minutos y se realizará en el mismo salón de clases de su menor hijo(a) en la institución “Fe y Alegría 16”. Las respuestas al cuestionario o entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.