



ESCUELA DE POSTGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSTGRADO

TESIS

PROGRAMA “HAZLO AHORA” PARA REDUCIR LA
PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO, CAMPUS CHICLAYO

PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO
EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

AUTOR:

BACH. OSCAR IVAN ALFARO BUSTAMANTE

ASESOR:

DRA. BERTILA HERNÁNDEZ FERNÁNDEZ

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PERÚ - 2018

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a la persona que me dio la vida, mi madre, quien desde el cielo guía cada uno de mis pasos, a mi familia que siempre está presente en los momentos importantes y a todos los que me brindaron su guía sin condición para poder lograr este objetivo.

Oscar Ivan Alfaro Bustamante

AGRADECIMIENTO

Agradecer en primer lugar a Dios por la oportunidad de concretar este trabajo y a mis asesores, quienes estuvieron presentes en cada paso. Finalmente a mi familia quienes nunca me dejaron solo y me ayudaron a cumplir mis metas.

El Autor

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Oscar Ivan Alfaro Bustamante egresado del Programa de Maestría en Docencia Universitaria de la Universidad César Vallejo SAC. Chiclayo, identificado con DNI N° 45628715

DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

Soy autor (a) de la tesis titulada: PROGRAMA “HAZLO AHORA” PARA REDUCIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO, CAMPUS CHICLAYO. La misma que presento para optar el grado de: Maestría en Docencia Universitaria

1. La tesis presentada es auténtica, siguiendo un adecuado proceso de investigación, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
2. La tesis presentada no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Así mismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis.

De identificarse algún tipo de falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo S.A.C. Chiclayo; por lo que, LA UNIVERSIDAD podrá suspender el grado y denunciar tal hecho ante las autoridades competentes, ello conforme a la Ley 27444 del Procedimiento Administrativo General.

Pimentel, 27 de febrero del de 2018

OSCAR IVAN ALFARO BUSTAMANTE
DNI: 45628715

PRESENTACIÓN

Estimados miembros del Jurado Calificador:

Conforme a lo escrito en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, pongo a vuestra consideración la tesis: Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo, campus Chiclayo, elaborada con el propósito de obtener el Grado Académico de Magister en Docencia Universitaria.

En el presente trabajo se estudia la problemática de la procrastinación como un factor perjudicial en los jóvenes estudiantes de nivel superior, debido a las diferentes evidencias de conductas procrastinada en diversos entornos de nuestro país que apuntan a la misma problemática que abarco en este estudio. Es por ello, que en la universidad no es ajena a dicha problemática entre sus estudiantes y con ello nace la necesidad de crear una herramienta capaz de mejorar eficazmente la conducta procrastinada.

La investigación está estructurada en tres capítulos:

En el primero se abordan aspectos referidos al planteamiento del problema, formulación del problema, justificación, limitaciones, antecedentes, objetivos, generales y específicos, además algunas referencias teóricas del tema son tratados en este apartado. El segundo capítulo contiene el marco metodológico y en el tercero, se dan a conocer los resultados de la investigación; finalmente se precisan las conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos respectivos.

Esperando que la investigación sea evaluada y merezca su aprobación se expone el presente trabajo con la certeza de que este, cumple con el sustento científico adecuado y los requisitos metodológicos convenientes y pertinentes

ÍNDICE

	Pág.
PAGINA DE JURADO	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DECLARACIÓN JURADA.....	v
PRESENTACIÓN.....	vi
INDICE.....	vii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Realidad Problemática.....	11
1.2. Trabajos Previos.....	13
1.3. Teorías Relacionadas al tema.....	14
1.3.1. Características de la procrastinación.....	17
1.3.2. Modelos que explican la conducta procrastinada.....	18
1.3.3. Efectos de la Conducta Procrastinada.....	21
1.3.4. Tipos de Procrastinación.....	22
1.3.5. Procrastinación Académica en Universitarios.....	25
1.3.6. Tipos de procrastinadores.....	26
1.4. Formulación al Problema.....	29
1.5. Justificación del estudio.....	30
1.6. Hipótesis.....	31
1.7. Objetivo.....	31

1.7.1. General.....	31
1.7.2. Específicos.....	31
II. MÉTODO.....	32
2.1. Diseño de investigación.....	32
2.2. Variables, operacionalización.....	32
2.3. Población y muestra.....	34
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, Validez y confiabilidad.....	36
2.5. Métodos de análisis de datos.....	37
2.6. Aspectos éticos.....	38
III. RESULTADOS.....	39
IV. DISCUSIÓN.....	45
V. PROGRAMA.....	48
VI. CONCLUSIONES.....	88
VII. RECOMENDACIONES.....	88
VIII. REFERENCIAS.....	89
IX. ANEXOS.....	93

RESUMEN

La presente investigación de tipo cuasiexperimental tuvo como fin demostrar la eficacia del programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo. Las edades de las participantes oscilaban entre los 17 a 20 años de edad. Se trabajó con una muestra de 20 estudiantes, diez en el grupo experimental y diez en el grupo control. Se recurrió a la “Escala de procrastinación en adolescentes - EPA”, creada por Arévalo, E. (2011) como pre test y post test para determinar si existen o no diferencias significativas entre las mediciones, tanto en el grupo experimental como en el grupo control. Se encontraron diferencias significativas entre el pre y post test del grupo experimental, no siendo así para el grupo control. Es así como se demostró la efectividad del programa “Hazlo ahora” para la reducción de la procrastinación en estudiantes universitarios.

Palabras claves: Procrastinación, grupo control y grupo experimental

ABSTRACT

The present research of the quasi-experimental type had the purpose of demonstrating the effectiveness of the program "Do it now" to reduce the procrastination in students of the César Vallejo University Chiclayo campus. The ages of the participants ranged from 17 to 20 years of age. We worked with a sample of 20 students, ten in the experimental group and ten in the control group. The "Adolescent Procrastination Scale - EPA", created by Arévalo, E. (2011), was used as a pre-test and post-test to determine whether or not there are significant differences between the measurements, both in the experimental group and in the group control. Significant differences were found between the pre and post test of the experimental group, but not for the control group. This is how the effectiveness of the "Do it now" program was demonstrated for the reduction of procrastination in university students.

Keywords: Procrastination, control group and experimental group

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática

Desde los primeros pasos de la humanidad hasta nuestra actualidad encontramos vestigios de comportamientos que inducen a la procrastinación, es decir postergación de acciones importantes que debe sí o sí realizar un ser humano. Además es sorprendente, cómo, a pesar del paso del tiempo, esta conducta sigue representando una de las debilidades humanas menos comprendidas. El psicólogo Tim Pychlyl de la universidad de Carleton en Canadá, hace mención que la procrastinación es el problema más grave actualmente en la educación (Pickles, 2017). El mismo artículo señala que un 95 % de la población cotidiana posterga la mayoría de sus actividades que debe realizar a diario, mientras que, otro 37 % ha postergado actividades o metas importantes debido a la procrastinación.

Como se observa anterioremente, la procrastinación tiene como consecuencia dejar actividades importantes de lado, incluso en la formación educativa de los jóvenes en la cual se viene afectando el proceso de aprendizaje en los distintos niveles educativos tanto básico como superior, por otro lado, nuestro medio no es ajeno a ello; en los últimos años se ha venido dando énfasis al tema de la conducta procrastinada en diversas investigaciones con el fin de acrecentar los conocimientos y dar solución dicha problemática.

Por ejemplo, a nivel nacional encontramos diversos autores que señalan a la procrastinación como un problema de envergadura académica que repercute considerablemente en la vida de los adolescentes y perdura en el tiempo, tal y como lo refiere Marquina, Gómez, Salas, Santibañes y Rumiche en el 2015. Otros estudiosos del tema y preocupados por el aumento de esta conducta en nuestros jóvenes estudiantes han encontrado índices elevados de procrastinación en los sectores públicos y privados de la educación en nuestro país (Álvarez, 2010).

En nuestro medio local, observamos evidencias de conductas procrastinadas en nuestros estudiantes universitarios encontrando como signo principal de ello una falta de planificación de sus labores en congruencia con el tiempo de entrega de las mismos, es decir, dejan las cosas para último minuto teniendo como consecuencia bajas calificaciones o notas desaprobatorias que en el transcurso de su formación profesional con llevan al abandono del curso o en otros casos de los mismos estudios (Marquina, Gómez, Salas, Santibañes y Rumiche; 2015). Así también, la consecuencia de los avances tecnológicos y su crecimiento en los últimos años viene acarrear consigo una tentación a procrastinar refiriéndonos a la variable de estudio y con fuerza estos hechos sucede en el ámbito académico (Ferrari, 1991), el mismo autor hace mención a que la procrastinación en lo académico se manifiesta como una demora voluntaria de los trabajos académicos y que puede deberse a que estudiantes tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa esta; o como lo explica Rothblum (1990), le tienen miedo al fracaso y aversión a la tarea; o se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007).

En la Universidad César Vallejo filial Chiclayo, no es la excepción a esta problemática que acarrear otras casas de estudio superior, nuestros estudiantes, los cuales provienen de diferentes zonas de nuestro país, vienen cargados de costumbres que refuerzan una conducta procrastinada que en algunos casos repercute fuertemente en su rendimiento académico. Las principales manifestaciones de la conducta procrastinada son: Demora innecesaria e injustificada de las tareas relacionadas con los estudios, aplazar las tareas y buscar con el convencimiento de que consigue mejores resultados cuando trabaja bajo presión, evasión de la responsabilidad académica u otra.

1.2. Trabajos Previos

A pesar que la procrastinación es una variable estudiada desde hace muchos años, los esfuerzos por prevenirla son escasos, siendo esto una limitación para este estudio, ya que las fuentes que preceden al estudio realizado son pocas, sin embargo se encontró algunas que pueden sustentar este trabajo.

Internacionales

Ezatolah, G.; Hasanali, V. & Hosain, V. (2017). En una investigación titulada "The Effects of Teaching Motivation and Self-Esteem Strategies on Reducing Academic Procrastination: Evidence from Universities in Iran" cuyo propósito fue determinar la efectividad de la enseñanza de la autoestima y estrategias motivadoras para la disminución de la postergación académica entre los estudiantes de la Universidad Farhangian en Tabriz. El presente estudio fue de tipo experimental con un diseño pretest-post acompañado de un grupo control. Por lo tanto, después de haber examinado a los estudiantes con escala académica de procrastinación, se seleccionaron 36 estudiantes con alta postergación académica y fueron aleatoriamente asignados en dos grupos experimental y control. La escala de procrastinación de Savari se usó como la prueba previa en la fase de selección. Los datos obtenidos se analizaron usando covarianza multivariada (MANCOVA), y los resultados mostraron que: hay una diferencia significativa entre las medias de los grupos experimentales y de control en la procrastinación académica intencional, la procrastinación académica del agotamiento físico-psicológico, y la procrastinación resultante de la falta de planificación.

Toker, B & Avci, R. (2010) En un estudio denominado "Effect of Cognitive-Behavioral-Theory-based Skill Training on Academic Procrastination Behaviors of University Students", en el cual tuvo como objetivo reducir la procrastinación académica en estudiantes universitarios, para lo cual trabajó mediante un programa de grupo psicoeducativo de la teoría cognitivo-

conductual (TCC). Esta fue una investigación cuasi-experimental basada en una preprueba y postprueba, en dicho trabajo participaron veintiséis estudiantes 13 en el control y experimental. Mediante la Escala de Procrastinación Académica se logró evaluar a los estudiantes, sometiendo al grupo experimental a un programa cognitivo – conductual, luego de ello los resultados se procesaron mediante un análisis de covariancia y prueba t, obteniendo como resultado la disminución significativa de la procrastinación.

Locales

Hoyos, J. (2015). En una investigación denominada “Efectos de un programa ¡Empieza ya!, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada – Chiclayo”. La cual tuvo como objeto reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada de Chiclayo. Dicho estudio se realizó con una población de 70 ingresantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil, la cual finalmente se redujo a una muestra de 20 participantes de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre 16 a 19 años. Para realizar el estudio se tuvo en cuenta un grupo control y uno experimental, los cuales fueron sometidos a la Escala de Procrastinación en Adolescentes (Arévalo, 2011). Se encontró que en antes de la aplicación del programa “Empieza Ya”, los niveles de procrastinación oscilaban entre medio y alto grado de procrastinación en los ingresantes tanto del grupo de control y experimental. Posterior a la aplicación del programa, se observó una diferencia significativa en la reducción de los indicadores de procrastinación.

Nacionales

Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). En el estudio denominado “Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios”, el cual tuvo como objeto determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto. Para ello se contó con una muestra de 302 sujetos de ambos sexos entre 16 y 25 años. Mediante un diseño no experimental de tipo descriptivo en conjunto con un cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y

Vásquez (2013) se logró encontrar evidencias en las que un 44% de estudiantes universitarios ubicados entre las edades de 16 y 20 años de edad presentan mayores niveles de procrastinación. Asimismo, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%).

1.3. Teorías Relacionadas al tema

Definiciones de la Procrastinación

En el 2005, Schouwenburg define el termino y comenta en cuanto al origen del término que “proviene del verbo inglés “procrastinate”, en la cual el adverbio común “pro” significa “hacia adelante” y la terminación “cras” o “crastinus” significa “para mañana”; por ende la interpretación dada por el autor es aquello que aplazamos y lo debimos haber realizado antes” (como se citó en Angarita, L. 2012).

De esta manera entendemos por procrastinación como un problema con el orden y la evasión de tareas sin tomar en cuenta el tiempo ni el tipo de actividad a realizar. Éste hábito, trae consigo emociones negativas, ya que, al no realizar acciones importantes en el momento correcto generan sentimientos de culpabilidad, impresión de perder el control y baja autoestima; las cuales generan un impacto en su vida profesional y personal.

Steel en 2007, comenta que “la procrastinación es un fenómeno muy típico en las sociedades industrializadas; tanto, que se le considera un mal moderno”. Éste fenómeno con lleva a desarrollar una predisposición en las personas para presentar un comportamiento de posponer cualquier actividad dejando de lado la importancia que ésta tenga. El mismo autor señala que es un hábito que se encuentra presente en la humanidad desde muchos años atrás, datándose inclusive desde más de 3000 a.C. ; la cual inclusive, desde su punto de vista, se encuentra presente en nuestra genética.

Otros autores como Natividad, L. (2014) señala que “la procrastinación consiste en hacer cualquier cosa diferente de aquello que el sujeto sabe que debería estar haciendo, lo cual puede convertirse en un problema cuando se persigue algún objetivo o alguna meta”.

Por otra parte un individuo procrastinador tiene preferencia a realizar acciones que no le benefician en lo absoluto y sin embargo quitan tiempo, ya sea de manera parcial o en algunos casos extremos de manera total; y a pesar de que se disponga de tiempo para realizar lo importante no se le da la seriedad al tema y se sigue postergando de manera involuntaria donde la pérdida del tiempo es irreparable.

Para Quant D. & Sánchez A. (2012), mencionan que la procrastinación o también llamada dilación se podría observar como un rasgo de personalidad perdurable e inalterable. Es decir, evitar desarrollar una actividad importante es una conducta que puede generalizarse y acostumbrarse, dando paso a sucesos de conductas procrastinadas reiteradas que conllevan a tener en cuenta la dilación como un rasgo de personalidad.

Otros autores en el campo como Alexander y Onwuegbuzie en el 2007, establecen que éste hábito se produce en las todas las tareas diarias, sin ningún tipo de distinción; a la vez resaltan que la procrastinación se presenta con gran frecuencia en estudiantes, siendo ésta denominada: procrastinación académica, la cual es considerada perjudicial para que la persona involucrada progrese académicamente y pueda conseguir el éxito. Para Milagram en 2007 considera que es un aspecto dominante que tiene influencia en la vida, denotando cinco categorías: procrastinación de la vida diaria, procrastinación decisional, procrastinación neurótica, procrastinación compulsiva y, la que tiene mayor protagonismo en la presente investigación, procrastinación académica (como se citó en Durand, C. & Cucho N. 2015).

Chan, L. (2011), menciona que si un sujeto, ya sea niño o joven, se inicia en la procrastinación, se debe tomar en cuenta que no solo está inmerso en la influencia que tiene en su entorno, en lo que le es específico, sino que también tenderá a generalizar “el dejar para mañana”. La postergación de otras actividades ya no solo académicas sino familiares, sociales, laborales, entre otras, será cada vez más repetitivo.

Finalmente tomamos en cuenta lo expresado por Sobalvarro, C. (2008), quien define de manera general a la procrastinación como la posposición intencional por descuido o pereza; retrasándolo innecesariamente a pesar de que se debe realizar. Quizás porque no les parece agradable y lo ven aburrido, siendo una particularidad innecesaria; donde el proceso de la realización de la actividad es desarrollada con lentitud y no en el momento preciso. Esto conlleva a que esté propenso a que sea una “práctica constante de la personalidad”.

1.3.1. Características de la procrastinación

Existen diversas particularidades individuales propias de aquellas personas que desarrollan el hábito de la postergación; según Knaus en su investigación realizada en 1997, son las siguientes (como se citó en Durand, C. & Cucho, N., 2015):

Creencias irracionales, originadas por pensamiento que se tiene de uno mismo, en la manifestación de autoimagen y auto concepto, de manera negativa, donde el individuo se considera incompetente.

Perfeccionismo y miedo al fracaso, la acción de postergación y la espontaneidad al explicar el resultado final porque el tiempo no lo abasteció,

siendo generalmente la base de una excusa constante para mantener alejado el temor a fracasar en situaciones donde alcanzar el éxito no sea factible.

Ansiedad y catastrofismo, la acumulación de acciones a realizar es originaria de ansiedad, por esta razón el procrastinador se concibe con falta de capacidad de elección para poder escoger entre todas las actividades y culminarlas exitosamente, debiéndose a que existen pensamientos negativos, de amenazas alejadas a la realidad y de concepciones atroces sobre su futuro.

Rabia e impaciencia, generadas por las exigencias que se presentan con el paso de los días, donde se priorizan las personas perfeccionistas. Las mencionadas emociones son producidas porque no llegan a culminar las metas trazadas y los sujetos tienden a ser agresivos con las personas de su alrededor y hasta con ellos mismos.

Necesidad de sentirse querida, esa conceptualización donde las personas realizan lo que se les encomienda por la razón de que suponen que al concretarlas sean recompensadas con muestras de afecto, amor y sobre todo por la aceptación de su entorno.

Sentirse saturado, las personas se muestran confundidas y agobiadas por la demanda de obligaciones que se encuentran sin realizar y sin saber cómo priorizarlas, demostrando sentimientos de la incapacidad al ejecutar la tarea y generan que esta conducta se repita reiteradas veces.

1.3.2. Modelos que explican la conducta procrastinada

Modelo psicodinámico

Estudios de Baker en 1979, donde se explica la procrastinación como pánico a fallar, priorizando el interés a comprender los motivos de las personas que tienden a fracasar o suelen retirarse de las labores a realizar sin tomar en cuenta que son capaces de concluir las, por otra parte explicaría también que el temor a fracasar se debe a que a las relaciones familiares patológicas, donde muchas veces el vínculo con los padres facilita el aumento de las frustraciones y la disminución de la autoestima del niño. Por ende, éste modelo se convirtió en uno de los primeros en investigar los comportamientos que se relacionan con la acción de postergar las tareas (citado en Carranza & Ramírez, 2013). El mismo Freud en el año 1926 (Citado en Arévalo, E.; 2011) explica como la conducta procrastinada denota como la ansiedad de evadir una determinada tarea.

Posteriormente, los aportes desde el enfoque psicoanalítico han dado pie a señalar que el desempeño incorrecto de la formación de los hijos, según Ferrare en 1995, está ligado a la influencia de las vivencias de la temprana infancia acerca del desarrollo de la identidad. Desde el punto de vista de Birner en 1993, la génesis de la procrastinación del presente las localizamos en sucesos del pasado; es decir, que el origen de la procrastinación vendría a ser un inconveniente que tiene relación con un asunto de crecimiento y madurez, que no ha llegado a culminarse (citado en Natividad, 2014).

Modelo motivacional

Investigación de McCown, Ferrari y Johnson en 1991, donde señala que la estimulación de éxito es un rasgo inalterable, donde una persona dedica diversas conductas orientadas a obtener la culminación de las actividades en cualquier momento que ésta se presente. Donde esta persona tiene dos posturas: la esperanza de conseguir el éxito o el terror a fracasar; la primera es acerca del triunfo emocional y la segunda menciona el impulso para eludir una situación valorada como negativa. En las situaciones que el terror a fracasar supera la esperanza de conseguir el éxito, se suele preferir desarrollar actividades en donde se sienta uno seguro de obtener el éxito a corto plazo y

se procede así a postergar las actividades que sean consideradas más complejas y realmente importantes, donde aquellas personas asumen y pronostican erróneamente el fracaso garantizado (citado en Carranza & Ramírez, 2013).

Modelo conductual

Arévalo, E. (2011) menciona que Skinner hace referencia a que una conducta se mantiene constante cuando ésta es reforzada, es decir, las conductas perduran por sus resultados. Es por esta razón que la procrastinación sigue presente, debido a que las conductas que generan la posposición han sido reforzadas y han dado paso al éxito por medio de diversas circunstancias presentes en el ambiente que acceden a continuar con las mismas acciones. Sin embargo para Natividad, L. (2014) quien difiere de lo mencionado anteriormente, concluye que el enfoque conductista no puede demostrar la razón de que no todos los estudiantes prefieren mayormente la compensación a corto plazo que a la del largo plazo, es decir, “por qué no todos los sujetos son procrastinadores crónicos o presentan la dilación como rasgo”.

Modelo cognitivo conductual

Natividad, (2014). El modelo cognitivo conductual está basado en la manera de como las personas se sienten e interactúan con sus pensamientos, actitudes y creencias sobre ellos mismos, sin dejar de lado las concepciones que tienen acerca del mundo. Se pone en manifiesto el protagonismo principal de los procesos cognitivos disfuncionales; como son: distorsiones cognitivas, creencias irracionales entre otros. En algunos casos se puede dar conductas desadaptativas.

Según Stainton, Lay & Flett, 2000, este modelo plantea que la procrastinación trata de la manera en cómo se procesa la información disfuncional donde está involucrado esquemas desadaptativos vinculados con la falta de capacidad y el temor a la exclusión social. También menciona que los procrastinadores mayormente toman conciencia sobre su conducta de

retrasar sus actividades; lo que quiere decir que éstos están más predispuestos a percibir maneras de pensamiento obsesivo en el momento en el que no realiza una actividad o cuando llega el plazo establecido para presentar una tarea (citado en Quant & Sánchez, 2012).

Mediante la visión cognitivo conductual, Ellis y Knaus en 1977 refieren que la procrastinación se debe a que la persona posee pensamientos sin sentido que se vuelven creencias irracionales acerca de lo que significa culminar una tarea de forma satisfactoria, lo que genera que esa persona tienda a trazarse metas altas y lejanas a la realidad que generalmente dan como resultado el fracaso asegurado. Entonces, mientras que se busca como apaciguar las consecuencias emocionales que podrían generarse, se demora en comenzar las tareas para que no se puedan completar apropiadamente, para evitar de esta manera cuestionarse las habilidades y capacidades que tiene (citado en Arévalo, 2011).

Se considera importante recalcar que enfoques como las que plantea el modelo psicodinámico y el modelo motivacional carecen de evidencia empírica que abarque la evaluación de la procrastinación.

1.3.3. Efectos de la Conducta Procrastinada

Estudios realizados en el 2007 por Balkis & Duru, afirman que los procrastinadores no logran completar una tarea a tiempo, ya sea, una responsabilidad necesaria o una toma de decisión; tienden a aplazarlo sin tomar en cuenta los resultados negativos, e inconvenientes que vienen consigo (como se citó en Angarita L., 2012).

Por otro lado, Furlan en el 2014, donde menciona que entre las principales consecuencias del hábito llamado procrastinación se tiene:

manifestaciones de estrés, falta de energía, irritabilidad y perfeccionismo, una visión negativa de sí mismo, sentimientos de inferioridad y la dificultad para tomar decisiones, depresión, autoestima baja y ansiedad, e insuficiente motivación”.

En estudios realizados por Özer, 2011; Tice y Baumeister, 1997; Wang y Englander, 2010, determinan que en cualquier dimensión donde se presente una actividad por realizar, la procrastinación se considera como una predisposición que limita. Se puede decir que, va de la mano con la pérdida de tiempo, el aumento de los niveles de estrés y sin dejar de lado en la dimensión académica dará paso a un rendimiento bajo (como se citó en Natividad L., 2014).

Stainton, Lay y Flett (2000) en sus investigaciones plantean que si una persona manifiesta las características de la dilación y se compromete a finalizar una tarea de manera correcta, después empieza a tener pensamientos rumiativos que se relacionan con el éxito de concretar la actividad y con la falta de capacidad para llevarla a cabo, por lo cual espontáneamente se evidencian pensamientos negativos directamente vinculados con la baja autoeficacia, el temor a los resultados y la idea de fracaso; estos pensamientos generan que los sujetos prefieran posponer o desasistir la tarea, (como se citó en Quant, D. & Sánchez, A., 2012).

1.3.4. Tipos de Procrastinación

Después de haber determinado los modelos explicativos de la procrastinación y puntualizar concepciones consideradas importantes, se dará paso a definir los escenarios donde se encuentra este hábito considerado como un fenómeno presente en la humanidad desde tiempos incontables.

Procrastinación familiar

Estudios realizados por Klassen, Krawch, Lynch y Rajan lo describen como la postergación voluntaria para efectuar los deberes y los roles familiares asignados a alguien en un momento establecido, asumen que las personas tienen la voluntad de realizarlo dentro del tiempo estimado sin embargo no tienen la motivación o no sienten el deseo para hacerlo por la aversión causada por el quehacer (como se citó en Carranza & Ramírez, 2013).

Procrastinación emocional

Realzando este ámbito, Ferrari (1991), define la procrastinación como un patrón de conducta de origen emocionalmente profundo del cual no se tiene un conocimiento. Es decir, el sujeto experimenta una emoción peculiar al posponer una labor debido a la acumulación de la energía que sienten. Demuestran una dependencia por esa emoción contenida producto a la búsqueda de información a corto plazo, ordenarla y culminarla en el tiempo establecido, donde al entregarlo sienten deleite y se elogian por haberlo logrado (como se citó en Carranza & Ramírez, 2013).

Ferrari también afirma que “la procrastinación es una conducta cargada de emociones, es decir, las personas encuentran específicas emociones al momento de procrastinar debido al exceso de energía que experimentan” (como se citó en Durand, P. & Cucho, N., 2016, p. 15).

A la vez, Parisi y Paredes mencionan que, “la dilación académica es un dilema esencialmente de administración del tiempo, la cual viene acompañada de componentes afectivos, cognoscitivos y conductuales” (como se citó en Durand, P. & Cucho, N., 2016, p. 15).

Procrastinación Académica

En investigaciones que datan desde 1995 desarrolladas por Ferrari, y también en 2007 realizadas por Klasse, Krawch, Lynch y Rajani, se explica que se trata del retraso espontáneo para realizar sus compromisos académicos, y mencionan que esto podría deberse a que los estudiantes pretenden desarrollar una actividad académica en el plazo establecido, pero ellos no sienten motivación o no tienen el deseo de ejecutarlo por la aversión que ésta les genera; aunque también se puede identificar en ellos un alto nivel de ansiedad al cumplimiento. “La ansiedad ante los exámenes desarrollan un comportamiento que usualmente se presenta en los estudiantes y ésta es la procrastinación académica” (Furlan, L.; Heredia, D.; Piemontesi, S. & Tuckman, B.W., 2012).

Sommer en 1990 determinó que la procrastinación era un comportamiento que reflejaba la rebelión constante hacia las figuras paterna/materna (o de autoridad). En su perspectiva la procrastinación académica se puede apreciar en términos de transferencia inconsciente en el vínculo padre-hijos o la de profesores-alumnos, para la cual la teoría citada carece de evidencia empírica que la avale en su totalidad, sino solo de forma parcial, fundamentándose en la teoría psicodinámicas (citado en Natividad, 2014).

Para Furlan, et al G. (2014) “la Procrastinación académica no es solamente la no finalización de las tareas académicas, sino a la experiencia de retrasarlas, que en algunos casos da paso a no culminarlas y en otros a desarrollarlas con un intenso grado de tensión”.

Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas D., Espinoza, E. Torrejón, E. & Conspira, C. (2011) en su investigación evidenciaron mediante sus resultados que este fenómeno se origina por un nivel bajo de apoyo familiar, malos hábitos del uso de internet y acciones procrastinantes, sin dejar de lado la salud mental del participante.

Según Chu y Choi, suele estar vinculada con comportamientos de confusión para que pueda realizar el desarrollo de la actividad en un tiempo determinado o puede estar enlazado con la posposición de la tarea hasta que se incrementen los niveles de estrés que posibilite la disposición para terminarla (citado en Durand & Cucho, 2016).

Schouwenburg menciona que existen diversas definiciones de la procrastinación académica que señala que el estudiante procrastinador “no cumple con determinados estándares” sociales, incluyendo los morales vinculados con una gestión del tiempo o con la autodisciplina. Dirigidas al fracaso del sujeto al obtener algo de la figura en la que se supone debería realizar, dentro del tiempo estimado o deseado y la tendencia de dejar las cosas que se pudieron realizar en el presente para el futuro (citado en Natividad, 2014).

1.3.5. Procrastinación Académica en Universitarios

Natividad, L. (2014), en su investigación señala que la procrastinación académica tiene sus inicios desde la Educación Secundaria y permanece en la Universidad, donde toma en cuenta el estudio realizado por Steel y menciona que más del 50% de estudiantes tienen aplazamientos latentes y problemáticos en el desarrollo de sus responsabilidades. También menciona a Onwuegbuzie, quien señala que un aproximado de 40% a 60% de estudiantes universitarios constantemente retrasa la elaboración de sus trabajos escritos, el repaso para los exámenes o el realizar sus lecturas semanales. Por otra parte, estudios realizados por Rothblum, explicó que un 40% de universitarios piensan que procrastinan de manera muy frecuente y principalmente cuando es tiempo de exámenes, y ello les generaba malestar emocional. Por ello, es necesario resaltar que las personas que procrastinan, un gran número desea cambiar sus hábitos y disminuir sus niveles de procrastinación, por ejemplo, Ferrari, ha demostrado que los retrasos de tareas académicas son parte de un hábito que no suele mejorarse o corregirse a través del tiempo, sino que ocurre lo opuesto, generando que se interprete como una conducta aprendida, es

decir, la frecuencia de dilación aumenta con el tiempo en el que el estudiante se encuentra en la universidad. En conclusión los estudiantes más veteranos tienden a ser procrastinadores más que los que inician la vida universitaria, y los que ya están graduados más que los que aún están por graduarse.

Se debe tomar en cuenta que la procrastinación no siempre va de la mano con situaciones o resultados observados como negativos o perjudiciales. Chun & Choi, defienden la idea de que puede resultar positiva y de manera específica explican de las posibles consecuencias beneficiosas para la conducta y el cumplimiento de las personas (citado por Angarita, L. 2012).

Factores de la Procrastinación Académica

Existen diversos estudios donde se relaciona a la procrastinación académica de manera positiva y negativa con diversos factores, dentro de las negativas se encuentran las relaciones con el rendimiento académico, la responsabilidad y la autoeficacia general, y en lo que respecta a positivas están las relaciones con la impuntualidad y dificultad en seguir instrucciones, el perfeccionismo y el neuroticismo. (Furlan, L., et al, 2014).

Actualmente, según Steel en 2011, quien entiende la conducta procrastinada como consecuencia de diversos factores definitivos para el comportamiento intencional del procrastinador ante el otorgamiento de una tarea. Entre estos factores se encuentran: la perspectiva del sujeto respecto del resultado a conseguir, la estimación del sujeto respecto a lo importante o significativa que es la tarea, el retraso en la satisfacción o lapso estimado para conseguir los resultados reforzantes y el nerviosismo del sujeto (como se citó en Angarita, 2012).

1.3.6. Tipos de procrastinadores

Antes de mencionar los tipos de procrastinadores es necesario definir el término “procrastinador”. Definido por Bustinza, C., García, M. & Ferrari (2005), los procrastinadores habitualmente sufren estrés psicológicos en sus esfuerzos frenéticos para cumplir con los plazos inminentes y experimentan el dolor asociado al fracaso y las críticas que sobrevienen cuando no logran hacerlo; es decir, son aquellas personas que dejan de realizar cosas importantes en el momento preciso y esperan al último momento para realizarlas, en algunos casos no logran concretarlas, experimentando una serie de sentimientos negativos que lo alejan del éxito en sus tareas.

Se puede denotar que existen dos tipos de individuos que ejecutan esta acción: procrastinadores eventuales y procrastinadores crónicos. Los crónicos constantemente demuestran desórdenes en sus comportamientos.

Los procrastinadores crónicos, según Specter & Ferrari, son aquellos que manifiestan baja autoestima, y suelen centrarse en el pasado sin darle importancia a justificar después la razón sobre sus acciones no realizadas en el presente (citado por Angarita, L. 2012).

Por otra parte, Chan, L. (2011) menciona que mediante sus resultados se ha observado mayormente dos tipologías que se marcan notoriamente, éstos son: procrastinadores ocasionales y procrastinadores cotidianos, donde los cotidianos son los que presentan dificultades personales y sociales.

También se ha descrito con otras terminologías los tipos de procrastinadores, según Hsin y Nam, describen éstos dos: procrastinadores activos y procrastinadores pasivos. Entre los pasivos, son conocidos como “tradicionales”, el perfil de estas personas es que son indecisas y principalmente, la no culminación de actividades en el plazo determinado. Los procrastinadores activos, son aquellos que sienten mayor preferencia para trabajar bajo presión y deciden dejar las cosas para después y no concretarlas

a tiempo. A través de las investigaciones realizadas por los autores mencionados, explican que en los dos casos mencionados, se procrastina de la misma manera, a la vez hacen mención que entre los que no practican la procrastinación y los que sí existen ciertas particularidades en común que tienen relación con la gestión del tiempo, la percepción de autoeficacia y los estilos de afrontamiento (citado por Quant, D. & Sánchez A. 2012).

Continuando con las mencionadas tipologías, es necesario tomar en cuenta el enfoque de Chun y Choi, quien refiere que los procrastinadores pasivos típicos son los que retrasan el cumplimiento de sus compromisos, sin embargo, los procrastinadores activos son los que aun aplazando con la misma o mayor intensidad que los primeros trabajan bajo presión y posponen el desarrollo de sus actividades constantemente. A raíz de esa investigación determinan que en la procrastinación activa estaría mejor relacionada con el desarrollo de las actividades a último minuto ya que obtienen mejores resultados en la culminación, en comparación a los procrastinadores pasivos (citado por Angarita, L. 2012).

Sin embargo, más allá de clasificarlos en dos tipologías, según la Dra. Sapadyn en 1996 fue más allá, determinándolos en seis (como se citó en Arévalo, E. 2011):

Perfeccionistas: Quieren que cada proyecto sea excelente, a través de la realización de la tarea de manera minuciosa, lo que conlleva a que ellos posterguen el desarrollo de ésta por el temor a no lograr satisfactoriamente este objetivo irrealista, pese a que hayan sido ellos mismos los que se hayan trazado esa meta.

Soñadores: Tienen la mentalidad de que todo saldrá bien, basándose en una concepción mágica e irreal, donde pretenden mantenerse alejados de la

realidad para así eludir confrontarse consigo mismos y obviar disputar sus habilidades y capacidades y no sentirse inferiores.

Generadores de Crisis: Suelen decir que trabajarían mejor si se encuentran bajo presión, creándose conflictos con su yo interno para reprocharse, indignarse y ocasionar crisis para no realizar absolutamente ninguna tarea. Es relacionado con el enfoque psicodinámico, el cual se puntualiza en la evasión de la realización de actividades específicas, donde el sujeto pretende hacerse notar a través de su yo de una manera desafiante y esta conducta no ha sido frenada cuando se presentó por primera vez lo que conlleva a que se siga presentando y cada vez con mayor intensidad.

Atormentados: Los temores que tienen agotan el desarrollo de su razonamiento y obstaculizan que las actividades a realizar sean concretadas, tienden a trastornarse con situaciones donde ellos fracasan o donde generan algún tipo de desastre. Usualmente ésta característica aparece desde la niñez del individuo donde se relaciona la incapacidad de retener o el distanciamiento de la meta.

Desafiantes: Evadir las responsabilidades de manera voluntaria debido al rechazo a los compromisos, es una de las características de éstas personas, manifestando la toma de control de sus decisiones rechazando el trabajo en su totalidad, sin tomar conciencia de lo necesaria que es su ejecución.

Sobrecargados: Una de las características más resaltantes es que quieren complacer a las personas de su entorno, llamados también “complacientes”, debido a que no pueden decir que no cuando alguien necesita su ayuda para la realización de una tarea, por lo tanto acumula muchas responsabilidades sin tomar conciencia de la capacidad que tienen para poder cumplir satisfactoriamente todas las acciones a realizar.

1.4. Formulación al Problema

¿Cuál es el efecto del programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo?

1.5. Justificación del estudio

En esta época el ser estudiante con lleva una serie de desafíos que se debe afrontar que inicia o finaliza los estudios superiores en nuestro país, y no olvidemos que estas se presentan igualmente, a lo largo de toda la formación profesional y se asocian a circunstancias de diversa índole: familiar, social, económica, entre otras; sin dejar de lado los desafíos personales que traen consigo un conjunto de aspectos emocionales que en la mayoría de casos no llegan a resolverse y que por ende repercuten sobre todo en el rendimiento del sujeto, especialmente el académico, base de la formación del futuro profesional (Chan, L. 2011).

A pesar de encontrar diversos estudios en cuanto a la procrastinación y sus efectos en nuestra población estudiantil, poco se ha hecho por intervenir en dicha problemática, siendo esto una motivación y a la vez una limitación de nuestra investigación, ya que abordaremos la procrastinación desde un proceso de intervención a través de un programa denominado “Hazlo ahora” el cual buscara mejorar las conductas procrastinadas de un grupo de estudiantes líderes de la Universidad César Vallejo a través de 6 sesiones que se enfocaran en se enfocan en trabajar tres aspectos: cognoscitivo (creencias), afectivo (sentimiento) e instrumental (comportamiento manifiesto). De esta

manera se lograra un cambio significativo en el grupo experimental con el cual trabajaremos durante esta investigación.

Cabe señalar que esta investigación será una herramienta útil para el trabajo con adolescentes y estudiantes de educación superior que evidencian conductas de esta índole y así trabajar por el desarrollo integral de ellos, llevándose a niveles de educación tanto superior como secundario.

Finalmente el programa “Hazlo ahora” será una herramienta de efectividad comprobada y una fuente de información teórica para futuras investigaciones de esta índole.

1.6. Hipótesis

H1: Si se aplica el programa “Hazlo ahora” en estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo, entonces se reducirán los niveles de procrastinación.

Ho: Si se aplica el programa “Hazlo ahora” en estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo, entonces no se reducirá el nivel de procrastinación.

1.7. Objetivo

1.7.1. General

Determinar la efectividad del programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo.

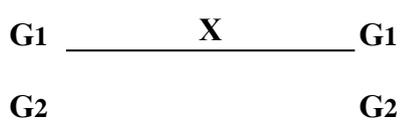
1.7.2. Específicos

1. Identificar el nivel de procrastinación presente en estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo.
2. Ejecutar el programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en los estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo.
3. Comprobar la disminución del nivel de procrastinación en estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo, mediante la aplicación del programa “hazlo ahora”.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

El diseño que se utilizó fue el de una preprueba – posprueba, y además en se trabajará con un grupo experimental, el cual recibe el tratamiento; y el grupo control, el cual no lo recibe. Todo ello será medido con una evaluación previa y final (Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P; 2014).



Dónde:

G1: Grupo Experimental

G2: Grupo Control

X: Aplicación del programa

2.2. Variables, operacionalización

Procrastinación.- Se entiende como la acción voluntaria de postergar actividades prioritarias, alegando cualquier distracción o excusa para no llevarlas a cabo.

Programa de intervención.- Herramienta que involucra una serie de procedimientos psicológicos y psicopedagógicos para crear un impacto positivo en el sujeto al cual se aplica.

Grupo control.- Entendido como un grupo de sujetos dentro de una experimentación a los cuales no se aplica ningún estímulo y sirven referencias para la contratación de resultados en el experimento.

Grupo experimental.- Se entiende como el grupo de sujetos dentro de una experimentación a los cuales se aplica un estímulo externo el cual influye en su comportamiento, actitud y pensamiento.

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	ITEMS	INSTRUMENTO
PROCRASTINACIÓN	Escasa motivación	Carencia de iniciativa, falta de interés y responsabilidad para realizar sus responsabilidades; falta de determinación en la consecución de metas y objetivos.	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46	PRE TEST: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

	Dependencia	Necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades, con la ayuda y compañía de alguien.	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47	
	Baja autoestima	Posponer las actividades por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48	
	Desorganización	Consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades.	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49	
	Evasión de la responsabilidad	Deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes.	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50	
VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES	SESIONES	INSTRUMENTO
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN "HAZLO AHORA"	Cognoscitivo	Motivación	Sesión 01	ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPAA)
		Autonomía	Sesión 02	
	Afectivo	Autoestima	Sesión 03	
		Autoestima	Sesión 04	
	Instrumental	Dominio del	Sesión 05	

		tiempo		
		Responsabilidad	Sesión 06	

2.3. Población y muestra

La población abarcada en nuestra investigación fueron estudiantes del I al X ciclo de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo. Se tuvo en cuenta los siguientes criterios:

Inclusión

- ✓ Ser estudiante de nivel superior debidamente matriculado en la Universidad César Vallejo en el periodo 2017 - II.
- ✓ Firmar el consentimiento informado para participar en el programa.

Exclusión

- ✓ Aquellos participantes que no están matriculados correctamente la Universidad César Vallejo campus Chiclayo.
- ✓ Aquellos participantes que no deseen firmar el consentimiento informado.
- ✓ Participantes que falten a una sesión del programa.

Cuadro 1: Distribución de la muestra

Ciclo	Frecuencia	Porcentaje
I	25	81%
II	2	6%
III	2	6%
IV	1	3%
VI	1	3%
Total	31	100%

Fuente: Datos alcanzados UCV 2017 - I

Para determinar la muestra, se utilizó el muestreo no probabilístico o dirigido, sin embargo al delimitar nuestro grupo control y experimental se tendrá en cuenta un muestreo intencional o de conveniencia, a fin de homogenizar los grupos reduciendo los grupos con 10 participantes cada uno.

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

La técnica utilizada en la investigación fue el psicométrico, el cual a través de un instrumento válido y confiable se recolectó la información necesaria para cumplir con los objetivos señalados en este trabajo. La Escala de Procrastinación en adolescentes, elaborado por el Dr. Edmundo Arévalo en el 2011, la cual describimos a continuación:

Dicha escala denominada Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) cuyo origen es en la ciudad de Trujillo fue diseñada para el trabajo en orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educacionales. Su rango de aplicación oscila para adolescentes entre 12 a 19 años (Arévalo, 2011).

Según Arévalo, señala que la EPA tiene como objeto Identificar el grado de evitación o postergación de las actividades y responsabilidades académicas, familiares y sociales-recreativas, es decir, evalúa la conducta procrastinadora la

cual se entiende como la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social - recreativo.

En lo concerniente a la estructura del instrumento se elaboró a través del método de escalamiento de Likert, además, está conformada por 50 reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos cada uno, los cuales son: Falta de motivación; Dependencia; Baja autoestima, Desorganización, y evasión de la responsabilidad. Estos factores mencionados constituyen comportamientos que expresan la conducta de procrastinación, y se han seleccionado sobre la base de un análisis factorial.

En lo referente a los reactivos para la construcción de la EPA, se tomó en cuenta la direccionalidad de los reactivos y se adecuo reactivos de veracidad; existen diez pares diferentes de números y para considerar los resultados como veraces debe haber como mínimo 6 coincidencias. La calificación de resultados se transforma a puntajes percentiles para luego interpretarlos y asignar una categoría obtenida que finalmente será interpretada por el evaluador usando su manual del instrumento.

Para la fiabilidad y validez de la escala se determinó el tamaño muestral a través del muestreo aleatorio simple, aplicando así la prueba a 200 adolescentes de la ciudad de Trujillo. De esta manera, se sometió el instrumento a dos métodos de validez: Interpretación, a través del criterio de expertos y la validez de criterio, mediante el uso del método ítem – test obteniendo como resultados coeficientes que oscilan entre el 0.305 y 0.713, el cual para determinar que el instrumento es válido sus reactivos deben tener un coeficiente de validez por encima del 0.3 (Hernández, et. al, 2010). El proceso de confiabilidad fue un poco distinto, debido a que se sometió el instrumento al método de dos mitades para hallar dicho coeficiente obteniendo puntajes por encima del 0.9 (estadístico de Pearson) y siendo sometidos posteriormente al

estadístico de Spearman - Brown para obtener un coeficiente de confiabilidad final > 0.99 para cada factor de la EPA (Arévalo, 2011).

2.5. Métodos de análisis de datos

La información que se obtuvo en la recolección de datos fueron procesados a través del software estadístico SPSS versión 21 en el cual se procedió a realizar el análisis respectivo para obtener los resultados que nos permitió contrastar las hipótesis, utilizando el estadístico “t de student”, como refiere Hernández & Otros (2010), ya que dicho estadístico permite comparar dos grupos diferentes entre sí de manera significativa respecto a sus medias en una variable como por ejemplo, un experimento con dos grupos, donde a uno se le aplica el estímulo experimental y al otro no (es de control). Es por ello que se utilizó la prueba t para comparar los resultados de una pre prueba (pre test) con los resultados de una post prueba (post test) en un contexto experimental (Alfaro y Alcántara, 2015).

2.6. Aspectos éticos

No se dejó de lado los criterios éticos propios del código de ética del psicólogo peruano, lo que implicó evitar en todo lo posible algún tipo de riesgo o daño a los estudiantes que colaboraron voluntariamente en la investigación.

Finalmente los resultados obtenidos fueron exclusivamente confidenciales y anónimos, es decir, se guardó cualquier información del participante con el fin de salvaguardar su integridad, siendo esto detallado y firmado a través de un consentimiento informado entregado a cada participante.

III. RESULTADOS

A continuación se exponen los hallazgos sobre la base de los objetivos propuestos en el estudio:

Tabla 1

Niveles de procrastinación predominantes en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo experimental al aplicar el pre test

Niveles	F	%
Alto	0	0 %
Medio	9	90 %
Bajo	1	10 %
TOTAL	10	100%

Fuente: datos alcanzados en el estudio

Se aprecia en la tabla 1 que el nivel de procrastinación predominante en

los estudiantes pertenecientes al grupo experimental es el nivel medio con un 90% (09 participantes), en menor proporción encontramos el nivel bajo con un 10% (1 participante).

Tabla 2

Niveles de procrastinación predominantes en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo control al aplicar el pre test

Niveles	F	%
Alto	0	0 %
Medio	5	50 %
Bajo	5	50 %
TOTAL	10	100%

Fuente: datos alcanzados en el estudio

Se aprecia en la tabla 2 que los niveles predominantes en los estudiantes pertenecientes al grupo control es de nivel medio con un 50% (05 participantes), al igual que el nivel bajo.

Tabla 3

Niveles de procrastinación predominantes en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo experimental al aplicar el post test

Niveles	F	%
Alto	0	0 %
Medio	0	0 %
Bajo	10	100 %
TOTAL	10	100%

Fuente: datos alcanzados en el estudio

Se aprecia en la tabla 3 que el nivel de procrastinación predominante en estudiantes pertenecientes al grupo experimental después de haber aplicado el post test es el nivel bajo con el 100% (10 participantes).

Tabla 4

Niveles de procrastinación predominantes en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo control al aplicar el post test

Niveles	F	%
Alto	0	0 %
Medio	6	60 %
Bajo	4	40 %
TOTAL	10	100%

Fuente: datos alcanzados en el estudio

Se aprecia en la tabla 4 que el nivel de procrastinación predominante en estudiantes pertenecientes al grupo control después de haber aplicado el post test es el nivel medio con el 60% (6 participantes), seguido del nivel bajo con el 40 % (4 participantes).

Tabla 5

Análisis comparativo de la procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo Campus Chiclayo entre el Pretest y Posttest del grupo experimental

	Pre test		Post test		t	p
	Media	DE	Media	DE		
Procrastinación	136.1	9.92	93.5	11.86	10.45	.000

P < .01

Con respecto al nivel de procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo experimental, el análisis comparativo al aplicar el pre test y post test, nos muestra que existen diferencias estadísticamente significativas ($p < .01$). Demostrando que el promedio del post test es menor que del pre test.

De esta forma se muestra la efectividad del programa “Hazlo ahora” para mejorar la procrastinación en estudiantes universitarios.

Tabla 6

Análisis comparativo de los niveles de procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo Campus Chiclayo entre el Pretest y Posttest del grupo control

	Pre test		Post test		t	p
	Media	DE	Media	DE		
Procrastinación	120.5	15.38	122.1	14.39	-1.395	.196

P > .05

Con respecto al nivel de procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo control, el análisis comparativo al aplicar el pre test y post test, no evidencia diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$).

Tabla 7

Análisis comparativo de los indicadores de la procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo Campus Chiclayo entre el Pretest y Postest del grupo experimental

Indicadores	Pre test		Post test		t	p
	Media	DE	Media	DE		
Falta de motivación	27.5	2.92	20.5	2.84	6.849	.000
Dependencia	29.4	4.77	19.5	1.96	6.348	.000
Baja autoestima	23.1	3.03	15.3	3.30	4.927	.001*
Desorganización	29.6	2.91	20.1	4.36	7.446	.000
Evasión de la responsabilidad	26.5	4.12	18.1	4.28	8.116	.000

p < .01

Con respecto a los indicadores de procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo experimental, el análisis comparativo al aplicar el pre test y post test, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas en los siguientes indicadores: Falta de motivación (t=6.849, p < .01), dependencia (t=6.348, p < .01), baja autoestima (t=4.927, p < .01), desorganización (t=7.446, p < .01) y evasión de la responsabilidad (t=8.116, p < .01). Es por ello que la media en el post test es menor que en el pre test.

Estos hallazgos se visualizan en el siguiente gráfico:

Figura 1

Análisis comparativo de los indicadores de la procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo Campus Chiclayo entre el Pretest y Postest del grupo experimental

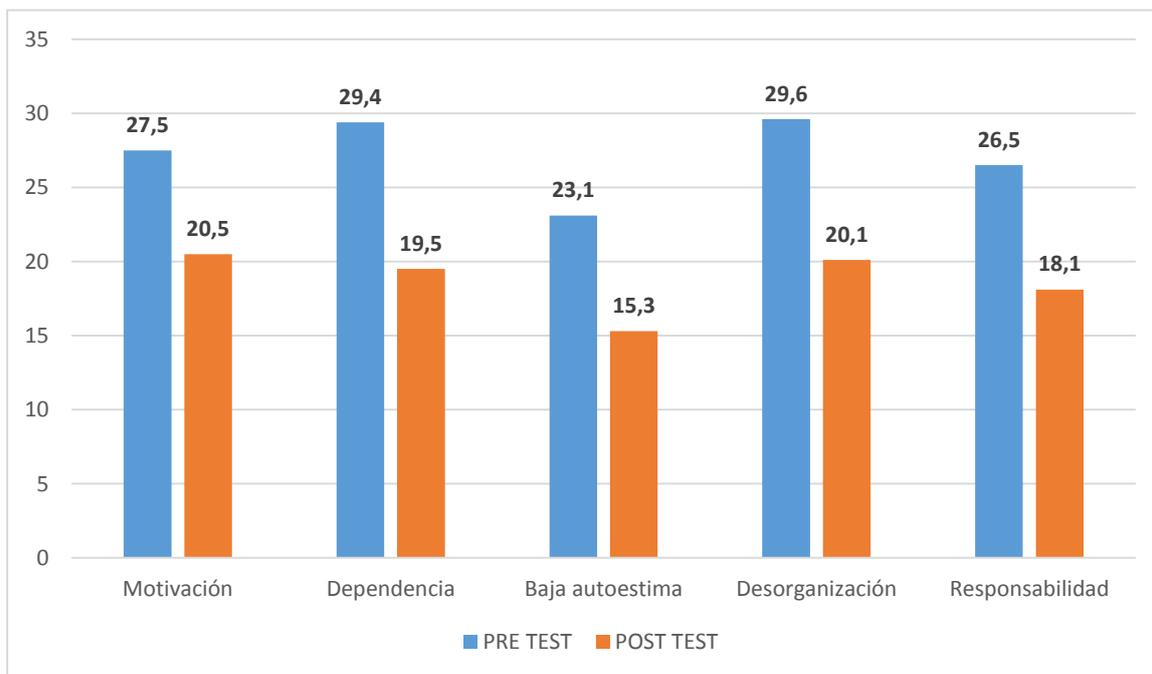


Tabla 8

Análisis comparativo de los indicadores de la procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo Campus Chiclayo entre el Pretest y Postest del grupo control

Indicadores	Pre test		Post test		t	p
	Media	DE	Media	DE		
Falta de motivación	25.9	5.76	26.5	4.53	-1.108	.297
Dependencia	25.4	4.35	25	4.00	1.177	.269
Baja autoestima	17.1	4.38	18.9	4.51	-2.714	.024*
Desorganización	25.8	5.53	25.3	4.88	.921	.381
Evasión de la responsabilidad	26.3	4.88	26.4	4.81	-.231	.823

$p > .05$ * $p < .05$

Con respecto a los indicadores de procrastinación en estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo pertenecientes al grupo control, el análisis comparativo al aplicar el pre test y post test, encontramos que no existen diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los indicadores existentes como falta de motivación ($t=-1.108$, $p> .05$), dependencia ($t=1.177$, $p> .05$), desorganización ($t=0.921$, $p> .05$) y evasión de la responsabilidad ($t=-0.231$, $p> .05$). Sin embargo se encontró una diferencia significativa en el indicador baja autoestima ($t=-2.714$, $p< .05$).

IV. DISCUSIÓN

En el 2007 Steel define la procrastinación como una predisposición en las personas para presentar un comportamiento de posponer cualquier actividad dejando de lado la importancia que ésta tenga, dicho comportamiento se viene desarrollando a lo largo de la vida del individuo manifestándose en la evasión de tareas domésticas o académicas ya sea por diversos factores. El programa “Hazlo ahora”, tuvo como finalidad reducir la conducta procrastinada en los estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo, resultados que fueron satisfactorios al encontrar diferencias significativas ($t=10.45$, $p> .01$) en el grupo experimental después de aplicar el programa, tal y como se aprecia en la tabla n° 05. De esta manera corrobora los hallazgos encontrados por Hoyos en el 2015, quien al aplicar un programa para reducir la procrastinación logro diferencias significativas, es decir, redujo los factores involucrados en la conducta procrastinada similar al trabajo realizado en esta investigación.

La falta de motivación para realizar diversas actividades se presentó en niveles medios lo que señala que en los estudiantes carecen de un impulso que les con lleve a realizar las diferentes tareas que se le presentan, es por ello, que en el programa “Hazlo ahora”, se trabajó la motivación en los estudiantes, logrando reducir los niveles de dicho indicador como se aprecia en la tabla n° 07, en donde el grupo experimental (Quienes recibieron el programa) disminuyeron significativamente los puntajes del indicador falta de motivación ($t= 6.849$, $p < .01$), mientras que el el grupo control no hubo cambios significativos en este factor como se aprecia en la tabla n° 08. De esta forma corrobora los hallazgos de Hoyos en el 2015 y a la vez sustenta lo mencionado por Arévalo (2011), en que a través de la motivación brindamos un sentido de acción a los sueños que tiene el sujeto e invitamos a mantener vivo el deseo de lograr algo y sentirse satisfechos, combatiendo el conformismo cultural.

Por otra parte, el factor dependencia se encontraba en niveles medios y altos en los participantes, es decir que la mayoría de los participantes buscan apoyo en un tercero ya sea para realizar las actividades juntos o tener la compañía solamente. Arévalo señala que a raíz del miedo a fracasar dudamos de nuestra capacidad de ejecutar o tomar decisiones solos es por ello que buscamos siempre de un tercero. A través de nuestras sesiones programadas buscamos disminuir esa idea errónea rescatando las habilidades de cada estudiante y realizando una reestructuración de su pensamiento. Los resultados encontrados evidencian la disminución de este factor después de aplicar el programa en el grupo experimental ($t=6.348$, $p < .01$) como lo indica la tabla n° 07, hallazgo que corrobora lo encontrado por Hoyos (2015) quien obtuvo diferencias significativas.

Un factor importante que acompaña a la procrastinación es la baja autoestima manifestada según Arévalo (2011) como el miedo del individuo a realizar de manera equivocada sus actividades. En la tabla n° 07 se aprecia la reducción significativa del indicador ($t=4.927$, $p < .01$) en el grupo experimental, el cual no sucede en el grupo control (véase tabla n° 08), quienes no recibieron el programa, demostrando así la efectividad del programa al trabajar el indicador baja autoestima.

La desorganización es un factor clave presente en la procrastinación y se mostró en niveles medios y altos dentro de nuestro grupo experimental, ya que como señalan los diversos autores no hay un control adecuado del tiempo por parte del sujeto, por ello, el programa “Hazlo ahora” trabajó dicho factor logrando reducir significativamente los niveles de desorganización en los estudiantes como se observa en la tabla n° 07 ($t=7.446$, $p< .01$), sin embargo no se encontró el mismo resultado en el grupo control. De esta forma se corrobora los datos encontrados por Hoyos en el 2015.

Otro factor presente en la procrastinación es la evasión de la responsabilidad acompaña a nuestros estudiantes y se encontró niveles medios por lo que se trabajó este factor dentro del programa “Hazlo ahora” y como resultado se disminuyó significativamente dicho factor ($t=8.116$, $p< .01$) como se aprecia en la tabla n° 07, corroborando los hallazgos de Hoyos quien realizó un estudio en estudiantes de educación superior.

Finalmente cabe señalar que la efectividad del programa “Hazlo ahora” se demostró estadísticamente, logrando reducir la procrastinación en los estudiantes de la universidad César Vallejo campus Chiclayo ($t=10.45$, $p< .01$) como se aprecia en la tabla n° 05. Sin embargo, en el grupo control no se hallaron diferencias significativas ($t= -1.395$, $p> .05$) como se aprecia en la tabla n° 06.

V. PROGRAMA

PROGRAMA: “HAZLO AHORA”

I. Datos informativos

- 1.1. Lugar** : Pimentel
1.2. Institución : Universidad César Vallejo
1.3. Investigador : Bach. Oscar Ivan Alfaro Bustamante

II. Justificación

En estos días, ser estudiante conlleva una serie de desafíos que debe afrontar el joven que inicia o finaliza los estudios superiores en nuestro país, y no olvidemos que estas se presentan igualmente, a lo largo de toda su formación profesional y se asocian a circunstancias de diversa índole: familiar, social, económica, entre otras; sin dejar de lado los desafíos personales que traen consigo un conjunto de aspectos emocionales que en la mayoría de casos no llegan a resolverse y que por ende repercuten sobre todo en el rendimiento del sujeto, especialmente el académico, base de la formación del futuro profesional (Chan, L. 2011).

Es por ello que a pesar de encontrar diversos estudios en cuanto a la procrastinación y sus efectos en nuestra población estudiantil, poco se ha hecho por intervenir en dicha problemática, siendo este motivo una limitación de nuestra investigación, ya que abordaremos la procrastinación desde un proceso de intervención a través de un programa denominado “Hazlo ahora” el cual buscara mejorar las conductas procrastinadas de un grupo de estudiantes líderes de la Universidad César Vallejo a través de 6 sesiones que se enfocaran en se enfocan en trabajar tres aspectos: cognoscitivo (creencias), afectivo (sentimiento) e instrumental (comportamiento manifiesto). De esta manera se lograra un cambio significativo en el grupo experimental con el cual trabajaremos durante esta investigación.

También señalar que esta investigación será una herramienta útil para el trabajo con adolescentes y estudiantes de educación superior que evidencian conductas de esta índole y así trabajar por el desarrollo integral de ellos, llevándose a niveles de educación tanto superior como secundario.

Finalmente el programa “Hazlo ahora” será una herramienta de efectividad comprobada y una fuente de información teórica para futuras investigaciones de esta índole.

III. Fundamentos:

El fin de todo programa es buscar el bienestar de los participantes sea cual fuera el área o el ámbito en el que se encuentren. Sin embargo al hablar de “Intervención” en el contexto educativo, nos referimos a involucrar una gama de tratamientos educativos o terapéuticos para la atención del adolescente, con la finalidad de prevenir o mejorar posibles alteraciones o reducir los efectos de conductas procrastinadas

3.1. Pedagógico

En la parte psicopedagógica utilizaremos diversas estrategias para el afianzamiento del conocimiento y la reestructuración cognitiva para desarrollar conductas apropiadas que permitan erradicar y/o disminuir los niveles de procrastinación en los participantes. Tenemos las siguientes técnicas:

Role-playing o representación:

En la búsqueda de mejorar la conducta procrastinada, puede inicialmente ensayarlas en situaciones simuladas. De esta forma, los participantes ensayan en un contexto simulado, más controlado y estructurado que le permite adquirir confianza y seguridad sin ningún riesgo de fracaso.

Material Audiovisual

Una de las maneras didácticas que permitirán transmitir conocimientos y lograr llevar a la reflexión a nuestros participantes es a través de videos, es por ello, que algunas de nuestras sesiones incluyen videos que contribuyen a los objetivos de la sesión.

3.2. Psicológico

Las técnicas Conductuales serán utilizadas para el mejoramiento del comportamiento, además, la forma de trabajar a través de dinámicas y la meditación de cada contenido aprendido serán importantes en este programa. Por medio de estas técnicas, el sujeto puede adquirir información que le permita romper prejuicios en contextos controlados y estructurados para posteriormente generalizarlos a otros espacios y situaciones más difíciles (Alfaro & Alcántara, 2015)

IV. Objetivos

4.1. Objetivo General

Mejorar la conducta procrastinada en estudiantes líderes de la universidad César Vallejo.

4.2. Objetivo específicos

- Aumentar la automotivación en los participantes del programa “Hazlo ahora”.
- Desarrollar la capacidad de autonomía en los participantes del programa “Hazlo ahora”.
- Explorar el autoconcepto de los participantes e identificar las falencias del mismo con miras al cambio positivo.
- Fortalecer la autoestima a través de la construcción del autoconcepto en los participantes del programa “Hazlo ahora”.
- Inculcar hábitos positivos respecto a la organización del tiempo en los participantes del programa “Hazlo ahora”.
- Fomentar el trabajo en equipo y la capacidad de análisis en los participantes del programa “Hazlo ahora”.

V. Contenidos a desarrollar.

SESIONES	TÍTULO
SESIÓN 01:	RECURRIENDO A NUESTRA FUERZA INTERIOR
SESIÓN 02:	MI PROCESO DE AUTONOMÍA
SESIÓN 03:	LA AUTOESTIMA EN MI VIDA
SESIÓN 04:	CORAZÓN DE CABALLERO
SESIÓN 05:	EL TIEMPO VALE ORO
SESIÓN 06:	TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS

VI. Sesiones

SESIÓN 1: RECURRIENDO A NUESTRA FUERZA INTERIOR

Fundamentación

La motivación es el combustible de la vida para lograr muchos de los objetivos que nos trazamos a diario, es por ello la importancia de trabajar este aspecto con los participantes del programa “Hazlo ahora”. Por otra parte en el proceso de aprendizaje, la motivación cumple un rol fundamental para que el estudiante adquiera las herramientas, conocimiento etc. que se le brinda. De este modo, el aprendizaje no sólo depende de que los docentes atiendan los aspectos intelectuales del alumnado sino también, los aspectos motivacionales y emocionales permitiéndoles reconocer y controlar las emociones, el grado de motivación y de voluntad del alumnado (Rodríguez, Valles, González, Núñez; 2010).

El mayor legado que podríamos dejar a los estudiantes es desarrollar la capacidad de automotivación que genere comportamientos proactivos capaces de mejorar el proceso de aprendizaje y evitar la deserción en los diversos niveles educativos. También de esta forma buscamos afianzar hábitos adecuados para la vida a través de este trabajo emocional en la motivación.

Objetivo

Aumentar la automotivación en los participantes del programa “Hazlo ahora”.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
<p>Establecer empatía entre el facilitador y los participantes</p>	<p>Saludo de Bienvenida a los participantes</p> <p>Se pedirá a los participantes formar un círculo y empezaremos a presentar a cada uno de la siguiente manera: <i>Hola, mi nombre es JUAN y el tuyo es ROSA, mucho gusto ROSA.</i> El siguiente participante tiene que presentar a su compañero anterior y él/ella misma de la siguiente manera: <i>Hola mi nombre es ROSA, mi compañero es JUAN. ¿Cuál es tu nombre? JULIO. Mucho gusto Julio.</i> Así se presentaran sucesivamente hasta haber concluido todos.</p>	<p>Dinámica de presentación</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10 min</p>
<p>Identificar los niveles de procrastinación presentes en los participantes</p>	<p>Aplicación de la pre –prueba</p> <p>Se les explicara en que consiste el programa y el carácter de la investigación y que se determinara dos grupos (Control y experimental), los cuales se les dará las instrucciones para continuar en el programa y todo el proceso que amerita la investigación.</p> <p>Finalmente se les explicara que los que desean formar parte del</p>	<p>Pre - prueba</p>	<p>Copias</p> <p>Lapiceros</p> <p>Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)</p>	<p>20 min</p>

	<p>estudio deberán firmar un consentimiento por escrito para tener la autorización respectiva y se explicara la importancia de dicho documento.</p> <p>A estas alturas de la sesión se dividió a los participantes en grupo control y grupo experimental, siendo este último el que continúa con la sesión.</p>			
<p>Reconocer la problemática de la procrastinación y las consecuencias que puede traer consigo</p>	<p>El enemigo del estudiante: La procrastinación</p> <p>Se comienza con una dinámica denominada: Cuida el globo, el cual representara lo más importante que quieren alcanzar como meta. Luego se les pedirá que recorran todo el ambiente lanzando su globo y tratando de reventar el del compañero. La dinámica termina cuando uno sobrevive o según considere el facilitador.</p> <p>Posteriormente se invita a una reflexión en cuanto a los obstáculos que impiden realizar nuestras metas, nos enfocamos en la conducta procrastinada (se brinda información de la temática)</p>	<p>Dinámica grupal</p> <p>Expositiva</p> <p>Técnicas de participación: Lluvia de ideas</p>	<p>Globos de colores</p>	<p>30 min</p>
<p>Es capaz de confiar en sus</p>	<p>Confiando en mis capacidades</p>	<p>Dinámica grupal</p>	<p>Silla</p>	<p>20 min</p>

capacidades para tomar decisiones	Se realizara una dinámica por el facilitador el cual buscara desarrollar la autoconfianza en los participantes. Un voluntario se pondrá delante encima de una silla y el facilitador le pedirá que se deja caer de espalda. Luego se hará una reflexión en cuanto al poder interior y el confiar en uno mismo para luego dar pase a cada participante a pasar por dicha situación.			
Consolida la información obtenida	<p>Conclusiones:</p> <p>Con ayuda de las participantes se hará un resumen de las ideas centrales del tema de la sesión.</p> <p>Finalizar la sesión y dar las pautas para la próxima reunión e indicar que utilicen ropa cómoda para trabajar las dinámicas de la sesión</p>	Lluvia de ideas	Ficha de trabajo n° 01	10 min

SESIÓN 2: MI PROCESO DE AUTONOMÍA

Fundamentación

La autonomía permite al individuo actuar y hacer lo que uno cree que debe hacer en base a un análisis de lo que creemos que debemos hacer y considerar si de verdad debe hacerse o si nos estamos engañando. Por otra parte, Arévalo (2011) señala que en nuestros estudiantes que evidencian una conducta procrastinada generalmente tienden a contar con ayuda de otros para realizar sus actividades de cualquier índole e incluso dependen de un tercero que les recuerde lo que deben hacer ya sea en el ámbito personal, académico, etc.

Por tal motivo, vemos la necesidad de que nuestros participantes logren darse cuenta por uno mismo de lo que deben realizar, es decir, obtener la capacidad de darse normas a uno mismo sin influencia de presiones externas (Hoyos, 2015).

Objetivo

Desarrollar la capacidad de autonomía en los participantes del programa “Hazlo ahora”.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establece	Saludo de Bienvenida a los participantes	Dinámica de	Pañoletas	20 min

<p>empatía con el facilitador y los demás participantes</p>	<p>El facilitador dará la bienvenida a los participantes y los invitara a realizar la siguiente dinámica: Se juntaran en parejas y se denominaran A y B. El sujeto A se vendara los ojos y el sujeto B pondrá su mano izquierda en el hombro derecho del sujeto A y será quien lo lleve caminando según las instrucciones del facilitador.</p>	<p>presentación</p>		
<p>Reconoce la importancia de practicar la autonomía en nuestra vida cotidiana</p>	<p>Caminando a ciegas La dinámica anterior sirve no solo de inicio a los participantes, sino también se trabajara en esta parte con las siguientes preguntas ¿De qué te das cuenta? ¿Te fue fácil ser guiado? ¿Cómo te sentiste? ¿Prefieres ser guiado o guiar? El facilitador lanzara las preguntas al aire y luego repartirá la ficha de trabajo n° 2 en la cual cada participante plasmara sus impresiones de la dinámica anterior.</p>	<p>Expositiva</p>	<p>Ficha de trabajo n° 02</p>	<p>20 min</p>
<p>Aplica en situaciones cotidianas los principios de la autonomía</p>	<p>Autonomía = Tomar decisiones El facilitador dará una breve explicación de conceptos básicos sobre autonomía y la importancia de esta en las decisiones importantes para la vida.</p>	<p>Expositiva</p>	<p>Laptop Cañón multimedia Parlante</p>	<p>35 min</p>

	<p>Posteriormente se mostrara el video denominado: TOMA DE DECISIONES (https://www.youtube.com/watch?v=Rj6UtCq-8-8)</p> <p>Luego del video, realizaremos ejercicios de Role Playing para aplicar lo aprendido en situaciones simuladas. Se les pedirá a los participantes que se unan en equipos y un representante tomara uno de los casos para representarlos y en conjunto con el equipo darán vida a la situación y aplicaran sus decisiones para continuar con la representación.</p>	Técnicas de participación: Role Playing	Anexo n° 04	
Consolida la información obtenida	<p>Conclusiones:</p> <p>Con ayuda de las participantes se hará un resumen de las ideas centrales del tema de la sesión y en una ronda cada participante tomará un cojín y se sentado responderá la siguiente pregunta: ¿Qué me llevo de esta sesión?, el participante responderá: Yo me llevo el día de hoy.....</p>	Preguntas abiertas	10 Cojines	15 min

SESIÓN 3: LA AUTOESTIMA EN MI VIDA

Fundamentación

Ser capaz de tomar decisiones correctas en nuestra vida va más allá de solo reconocer que estamos inmersos de un mal social como la procrastinación, es por ello que en esta sesión tendremos en cuenta que la mejor herramienta que puede tener el ser humano es el autocontrol o dominio propio de las situaciones adversas, para ello, la autoestima juega un papel importante el cual debe ser la motivación principal que induzca al participante a la toma de decisiones adecuadas y que no con lleven a la postergación de actividades, etc.

En esta sesión buscaremos que el participante explore más allá del razonamiento y que se responda la pregunta ¿Quién soy en realidad?, de esta manera a través de la técnica de imaginación se incluirá principios de la reestructuración cognitiva que consiste en un conjunto de estrategias que ayudan al sujeto a percibir e interpretar el mundo que le rodea de una manera más adaptada. Se intenta que el sujeto sea consciente de los errores y distorsiones cognitivas que comete induciendo al cambio positivo durante el proceso (Alfaro y Alcántara, 2015).

Objetivo

Explorar el autoconcepto de los participantes e identificar las falencias del mismo con miras al cambio positivo.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
--------------------	------------------	-------------------	------------------------------	---------------

<p>Establece empatía con el facilitador y los demás participantes</p>	<p>Saludo de Bienvenida a los participantes</p> <p>El facilitador da la bienvenida a una nueva sesión e invita a los participantes a prestar atención al siguiente video denominado AUTOESTIMA (https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g)</p>	<p>Audiovisual</p>	<p>Laptop Cañón multimedia Parlante</p>	<p>10 min</p>
<p>Reconoce y acepta a sí mismo en todos los aspectos</p>	<p>Reconociéndome</p> <p>El facilitador buscara los saberes previos de los participantes y sus impresiones del video</p> <p>Posteriormente hará una breve reflexión reforzando los conocimientos previos de los participantes y luego invitara a cada participante a llenar una ficha de trabajo.</p> <p>Posteriormente el facilitador hará unos comentarios en cuanto al ejercicio realizado anteriormente e invitara a los participantes a guardar sus hojas de trabajo para usarlas más adelantes.</p>	<p>Expositiva y participativa</p>	<p>Plumones Pizarra Ficha de trabajo n° 03 Lapiceros</p>	<p>30 min</p>
<p>Aplica y decide ejercer los nuevos conceptos de la autoestima</p>	<p>Renovación</p> <p>El facilitador invitara a los participantes a prestar atención al siguiente video: EL AGUILA</p>	<p>Dinámica</p>	<p>Pañoletas Parlante</p>	<p>30 min</p>

<p>en su vida</p>	<p>(https://www.youtube.com/watch?v=YwGSJq0HbhY)</p> <p>El facilitador invitara a los participantes a usar pañuelos para cubrirse los ojos y a desplazarse lentamente por el ambiente caminando con cuidado. Posteriormente el facilitador pondrá una música relajante e invitara a los participantes a realizar un ejercicio de respiración profunda y trabajara imaginación con ellos. Durante el proceso de meditación de los participantes el facilitador lanzara preguntas claves como: ¿Quién soy en realidad?, ¿Me gusta como soy?, ¿Quiero ser así toda la vida? ¿Puedo mejorar quién soy? y ¿Estoy dispuesto a dar más por ser mejor? En base a todas estas preguntas los participantes harán una exploración de su YO interior con el fin de reconocer realmente quienes son.</p>			
<p>Consolida la información obtenida</p>	<p>Conclusiones</p> <p>El facilitador pedirá que desarrollen nuevamente la ficha de trabajo n° 03 y anoten las impresiones descubiertas en el ejercicio anterior.</p> <p>Luego harán una comparación entre la primera ficha que</p>	<p>Participativa</p>	<p>Ficha de trabajo n° 03 Lapiceros</p>	<p>20 min</p>

	llenaron y la última. Finalmente se hará una reflexión cada participante al mostrar lo que se dio cuenta al ver las dos fichas y se concluye con las palabras de reflexión del facilitador.			
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

SESIÓN 4: CORAZÓN DE CABALLERO

Fundamentación

La autoestima es el motor que alimenta el deseo del ser humano al confiar en las capacidades de uno mismo estamos listo para enfrentar las pruebas de la vida y aprender de los errores sin quedarse en el suelo una vez caído por ello, al contrario

nos alienta a seguir, es decir, levantarse del polvo y sacudirse para seguir creciendo en esta escuela de la vida (Arévalo, 2011).

Los participantes deben reconocer sus virtudes y debilidades a fin de tomarlas como herramientas que les ayuden a adquirir experiencia y pulir las imperfecciones naturales que acompañan a cada uno, de esta manera estarán prestos a adquirir conocimientos de toda experiencia positiva o negativa que encuentren en su vida.

Objetivo

Fortalecer la autoestima a través de la construcción del autoconcepto en los participantes del programa “Hazlo ahora”.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establece empatía con el	<p>Saludo de Bienvenida a los participantes</p> <p>El facilitador da la bienvenida a una nueva sesión e invita a los</p>	Audiovisual	Laptop Cañón	10 min

<p>facilitador y los demás participantes</p>	<p>participantes a prestar atención al siguiente video denominado APRENDIZAJE DE LA VIDA (https://www.youtube.com/watch?v=x5XTG6LE-O8)</p>		<p>multimedia Parlante</p>	
<p>Reconoce quien es en verdad y decide ser agente de cambio para su crecimiento personal</p>	<p>Empezando de cero</p> <p>El facilitador luego del video hará una ronda de preguntas dando el espacio a que los participantes mencionen de que se dieron cuenta y que parecido encuentran del video con su vida diaria. Posteriormente hará una exposición breve teniendo en cuenta la importancia de la actitud y como esta influye en nuestra vida, la actitud influye en nuestro autoconcepto y determina lo que queremos lograr.</p> <p>El escudo de armas</p> <p>El escudo de armas no solo era un instrumento usado en la antigüedad para defenderse en combate sino también se usaba para representar un linaje en el cual se representaba lo mejor de una familia, ciudad o nación. El facilitador enseñara algunos</p>	<p>Expositiva Participativa</p>	<p>Laptop Cañón multimedia</p>	<p>30 min</p>

	<p>ejemplos de escudos e indicara que cada uno debe tener su escudo de armas y que esa será una herramienta para nuestra vida y que según como lo fabricamos será fuerte o débil.</p> <p>El facilitador hará mención breve de lo trabajado la sesión pasada y les pedirá que tengan en cuenta dicho trabajo para realizar la ficha que se les dará (Se les dará un tiempo de 10 min para llenarlo).</p>		Ficha de trabajo n° 04	
<p>Reconoce y pone en práctica valores emprendedores</p>	<p>¿Qué hace diferente a estos hombres?</p> <p>El facilitador invitara a prestar atención al siguiente video (https://www.youtube.com/watch?v=B4urrifb6O4). Posteriormente el facilitador lanzara una pregunta ¿Qué tienen estos hombres en común? Buscará el análisis de los participantes buscando destaquen los valores empleados por ellos para lograr ser grandes emprendedores.</p> <p>Luego de encontrar los valores requeridos el facilitador hará una exposición hablando de los valores: PERSEVERANCIA, DEDICACIÓN, SACRIFICIO Y ESPERANZA. Con ello se buscara que los participantes internalicen estos valores y sean</p>	<p>Audiovisual</p> <p>Expositiva</p> <p>Participativa</p>	<p>Laptop</p> <p>Cañón multimedia</p> <p>Parlante</p>	<p>30 min</p>

	agentes de cambio en sus vidas, ya que a través de la práctica de los mismos podemos dar el salto a cumplir nuestros sueños, dejando así conductas como: Procrastinación, ociosidad, etc.			
Consolida la información obtenida	<p>Cierre</p> <p>El facilitador hará una reflexión final e invitara a realizar a los participantes una carta de compromiso invitando al cambio, es decir, a partir de hoy empezar una nueva practica en la vida de cada uno.</p>	Participativa	<p>Carta de compromiso (Anexo n°07)</p> <p>Lapiceros</p>	20 min

SESIÓN 5: EL TIEMPO VALE ORO

Fundamentación

Uno de los comportamientos de la procrastinación es la falta de organización del individuo en las tareas del día, por ende el no ordenarse con lleva a postergar tareas que son importantes e incluso de carácter urgente. En esta sesión buscaremos mejorar dichos comportamientos de manera que se vuelvan hábitos en los participantes y les permita mejorar las conductas

procrastinadas en ellos, a través de herramientas didácticas que favorezcan el aprendizaje de este apartado (Rabuffetti, M.; 2015)

Objetivo

Inculcar hábitos positivos respecto a la organización del tiempo en los participantes del programa “Hazlo ahora”.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establece empatía con el facilitador y los demás	Saludo de Bienvenida a los participantes El facilitador da la bienvenida a una nueva sesión e invita a los	Audiovisual	Laptop Cañón	10 min

participantes	participantes a prestar atención al siguiente video denominado: DEMASIADO TARDE (https://www.youtube.com/watch?v=lwqa-57AjxU)		multimedia Parlante	
Reconoce la importancia del tiempo y prioriza las tareas cotidianas	<p>El tiempo vale</p> <p>El facilitador tomara algunas reflexiones de José Mujica en cuanto al dinero y el tiempo, luego de ello pedirá la intervención de los participantes sobre el video con la pregunta ¿De qué te das cuenta?</p> <p>Posterior a la intervención de los participantes el facilitador hará una serie de reflexiones invitando al darse cuenta de la importancia del tiempo en nuestra vida diaria.</p> <p>El facilitador hará un ejemplo de las cosas importantes que debemos hacer y las cosas prioritarias en nuestro quehacer diario, de esta manera los participantes verán la diferencia entre estos dos grupos de acciones. Posteriormente en pareja los participantes harán un listado en papelote separando lo importante de lo prioritario</p>	Expositiva Participativa	Laptop Cañón multimedia Parlante Papelotes Plumones	20 min

			Cinta	
Utiliza sus propios recursos para organizar sus tiempos y actividades importantes y prioritarias	<p>Organización la clave del éxito</p> <p>El facilitador invitara a cada participante a exponer los papelotes realizados y se harán preguntas al aire buscando el darse cuenta de las actividades que postergamos y que son prioritarias.</p> <p>Posterior a ello cada participante se le dará una hoja para que plasmen sus horas y actividades para esta semana.</p> <p>En conjunto con la ficha de trabajo n° 05, encontraran el anexo n°09, el cual les servirá de auto evaluación y el facilitador evaluara el progreso de cada participante.</p>	Expositiva Participativa	Lapiceros Ficha de trabajo n° 05 (Anexo 08) Anexo n° 9	45 min
Consolida la información obtenida	<p>Cierre</p> <p>El facilitador indicara algunas pautas y a través de una lluvia de ideas realizara una retroalimentación de la sesión e indicara que se realizarán llamadas durante la semana a cada uno para ver su progreso y ayudarles con alguna duda</p>	Participativa	Anexo n°10	15 min

SESIÓN 6: TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS

Fundamentación

Dice una vieja frase “La unión, hace la fuerza” y más si hablamos de un trabajo en equipo en el cual sus participantes puedan ser proactivos para llegar a un fin común. La influencia de un grupo hacia un sujeto es muy poderosa e interviene en varias esferas del individuo y con ello influencia en su comportamiento llegando a inculcar malos hábitos (Baron, R & Byrnnne, D.;

2014). Al desarrollar una capacidad de análisis y trabajo en equipo democrático y proactivo ayudamos a disminuir la influencia que puede tener el grupo en el sujeto.

Objetivo

Fomentar el trabajo en equipo y la capacidad de análisis en los participantes del programa “Hazlo ahora”.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establece empatía con el facilitador y los demás participantes	<p>Saludo de Bienvenida a los participantes</p> <p>Se les da la bienvenida a cada participante y se les agradece por su perseverancia y como última sesión rescataremos lo mejor llevado hasta ahora. Empezara</p>	Dinámica e integración	Sorbetes Cinta	20 min

	<p>mediante una dinámica llamada “La torre más alta”, para ello se formaran en equipos y el facilitador repartirá el material (sorbetes y cinta), luego de ello la consigna será la siguiente: “Van a construir la torre más alta y sólida que puedan en 10 min con el material que se les dio”.</p> <p>Al final, la torre que se sostenga un min y sea la más alta ganara.</p>			
<p>Reconoce la importancia del trabajo en equipo y de cómo elegir personas que aporten al logro del objetivo</p>	<p>Saber observar y sabrás como actuar</p> <p>El facilitador hará unas preguntas en cuanto a la dinámica anterior como: ¿De qué te das cuenta? ¿Por qué fracaso el equipo o por qué gano? ¿Falto algo en tu equipo, más personas o un líder?</p> <p>A continuación veremos el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=mOt3YPt61oY</p> <p>El facilitador hablara de la importancia de un equipo de trabajo y como cada miembro es vital para lograr los objetivos. Sin embargo también enfocara otro punto de vista cuando los miembros no ayudan a alcanzar un</p>	<p>Participativo</p> <p>Audiovisual</p> <p>Expositivo</p>	<p>Laptop</p> <p>Cañón multimedia</p> <p>Parlante</p> <p>Papelotes</p> <p>Plumones</p>	<p>30 min</p>

	<p>objetivo y son tóxicos. ¿Qué hago en ese entorno?, ¿Cómo ayudo al equipo? Al procrastinar generalmente hay influencia del grupo ya que te invitan a realizar otras acciones dejando las prioritarias de lado para otro momento.</p> <p>En papelotes, los equipos escribirán diversas situaciones cotidianas que sucede y lo plasmaran en el papelote. Posteriormente lo representaran por grupos una situación que ellos elijan.</p>			
<p>Consolida la información obtenida</p>	<p>Despedida</p> <p>De lo anterior ¿De qué te das cuenta? ¿Cómo evitar estas situaciones? ¿Qué harías? ¿Cómo lo harás? ¿Cuándo lo harás?</p> <p>Finalmente veremos este video antes de terminar la sesión: https://www.youtube.com/watch?v=ZNenFUaEv1o</p> <p>El facilitador recalcará en cuanto al poder que puede tener un grupo de personas en uno y como sedemos</p>			<p>20 min</p>

	<p>muchas veces a esa presión ejercida por ellos.</p> <p>Hasta este punto concluye el programa en los participantes, se les agradece su participación y la pregunta final es ¿Qué me llevo de esta experiencia?</p>			
<p>Evaluó mi aprendizaje</p>	<p>Cierre</p> <p>En este apartado se aplicara el test de procrastinación y se unirán el grupo control y el experimental.</p>	<p>Post prueba</p>	<p>Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)</p>	<p>20 min</p>

VII. Evaluación

Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA).

Ficha de autoevaluación y de observación.

Encuesta de satisfacción de los participantes (Anexo n° 11)

VIII. Bibliografía

Alfaro, O. y Alcántara, R. (2015). Efectividad del programa “Nace una mamita especial” para mejorar las actitudes maternas en madres de un Centro de Educación Básica Especial de Pimentel (Tesis de Licenciatura). Universidad Señor de Sipán. Lambayeque – Perú.

Arévalo, E. (2011). Construcción y validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). Universidad Privada Antenor Orrego. La libertad – Perú.

Baron, R & Byrnnne, D. (2014) Psicología social, 8va edición, editorial Prentice Hall, Madrid, España

Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. Revista temática de psicología. Universidad femenina del sagrado corazón. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf

Hoyos, J. (2015). Efectos de un programa ¡Empieza ya!, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada – Chiclayo (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Lambayeque - Perú.

Rodríguez Martínez, S. Valles Arias, A. González Cabanach, R. y Núñez Pérez, J, C. (2010). Motivar enseñando. La integración de estrategias motivadoras en el currículo escolar. Madrid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7269/1/TFG-G%20732.pdf>

Rabuffetti, M. (2015). José Mujica – La revolución tranquila. Editorial Aguilar

ANEXOS

Anexo n° 01

REGISTRO DE OBSERVACIÓN

Participante: _____ Fecha: _____

ASPECTOS	SÍ (2)	A VECES (1)	NO (0)
1. Asiste puntualmente a la sesión.			
2. Participa con entusiasmo en las dinámicas realizadas durante la sesión.			
3. Proporciona ideas que aporta al desarrollo de la sesión.			
4. Interactúa y trabaja en equipo con las demás participantes.			
5. Desarrolla las actividades dadas en la sesión			

Anexo n° 02

FICHA DE TRABAJO N°01

Menciona 3 ideas importantes que te hayan impactado sobre la sesión y lo trabajado el día de hoy



FICHA DE TRABAJO N°02

En base las preguntas realizadas por el facilitador, anota las impresiones que te vienen a tu mente en este instante.

SIENTES

PIENSAS

HACES

SIENTES

PIENSAS

HACES

¡NO PIENSES MUCHO, SOLO ANOTALO YA!

Anexo n° 04

ROLE PLAYING SESIÓN N° 2

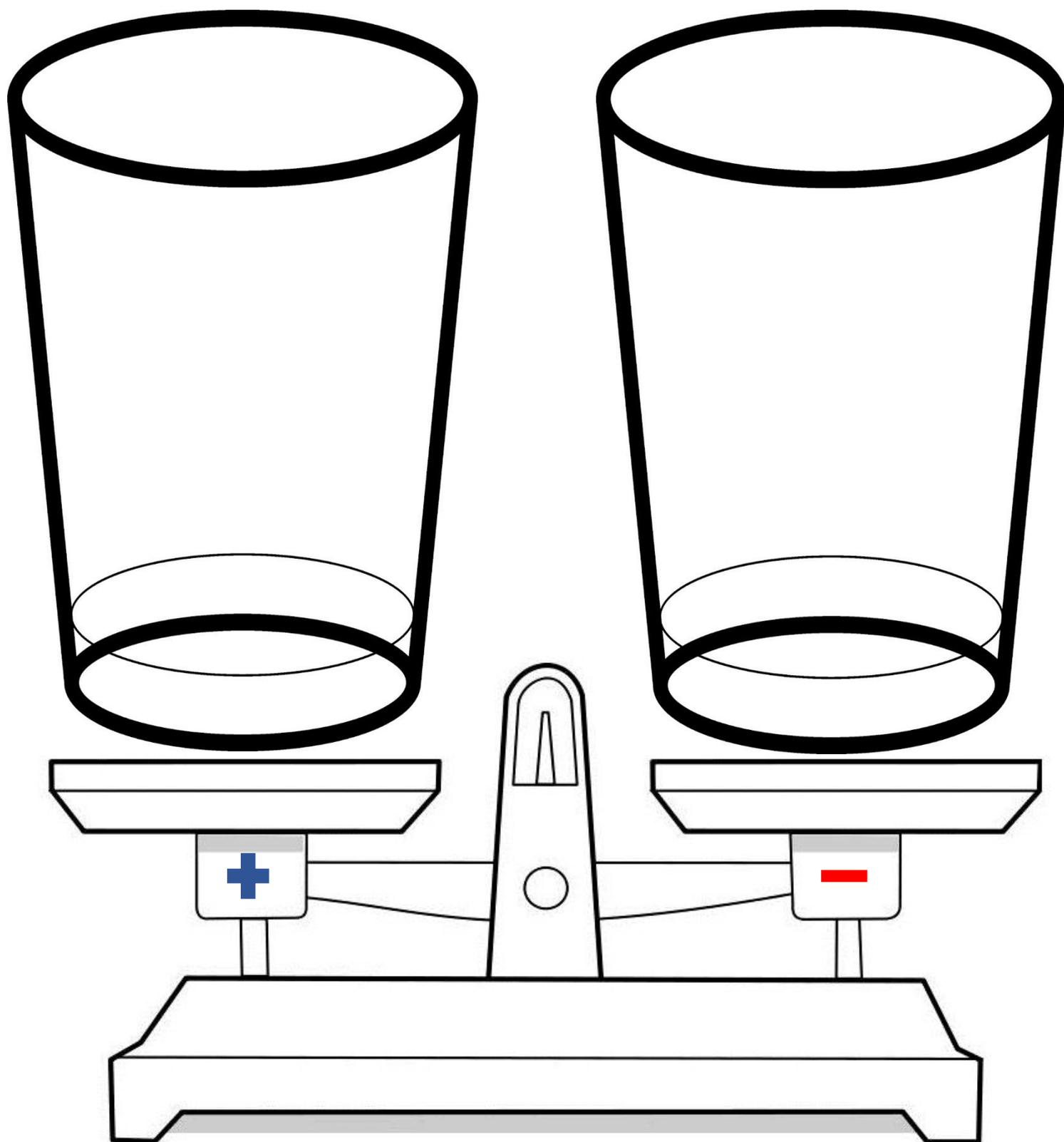
QUIERES ESTUDIAR LA CARRERA DE PSICOLPGÍA, PERO TUS PADRES DESEAN QUE ESTUDIES MEDICINA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA

ENCUENTRAS A TUS MEJORES AMIGOS DE LA UNIVERSIDAD EN EL BAÑO DEL 5TO PISO INHALANDO MARIHUANA Y TE LLAMAN PARA QUE LES ACOMPAÑES

TE TOCA EXAMEN DE COMPETENCIAS MATEMATICAS Y HAS PEDIDO AYUDA A UN COMPAÑERO MUY CHANCON PARA REALIZAR UNA AMANECIDA, PERO TAMBIEN TUS AMIGOS TE HAN LLAMADO PARA HACER UNA AMANECIDA CON TUS COMPAÑERAS. ¿A DONDE IRIAS?

FICHA DE TRABAJO N°03

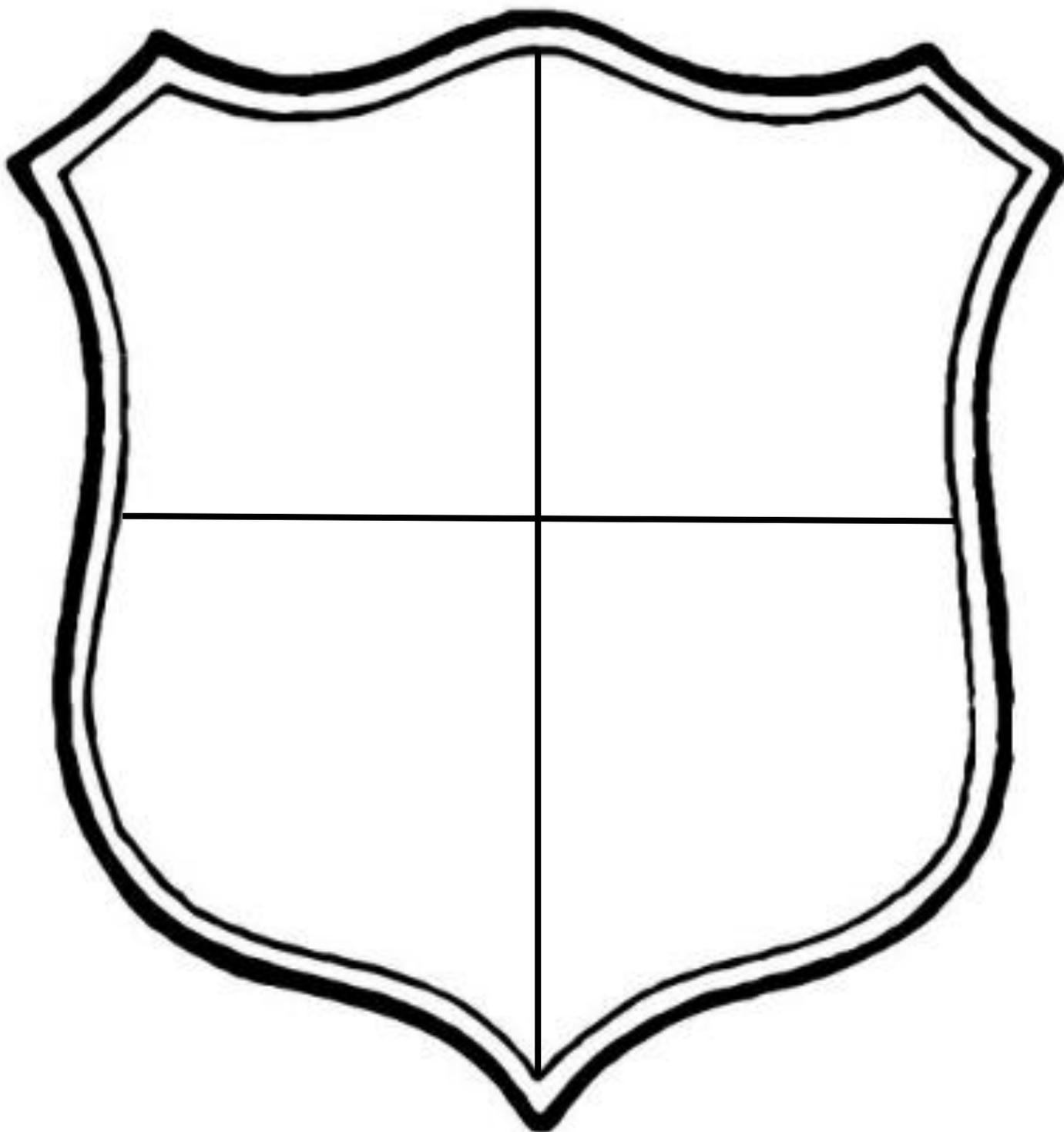
Es hora de saber quiénes somos. Nos costara un poco, pero es importante plasmar en el siguiente grafico nuestras impresiones sobre ti mismo, tanto positivas como negativas.



Anexo n° 06

FICHA DE TRABAJO N°04

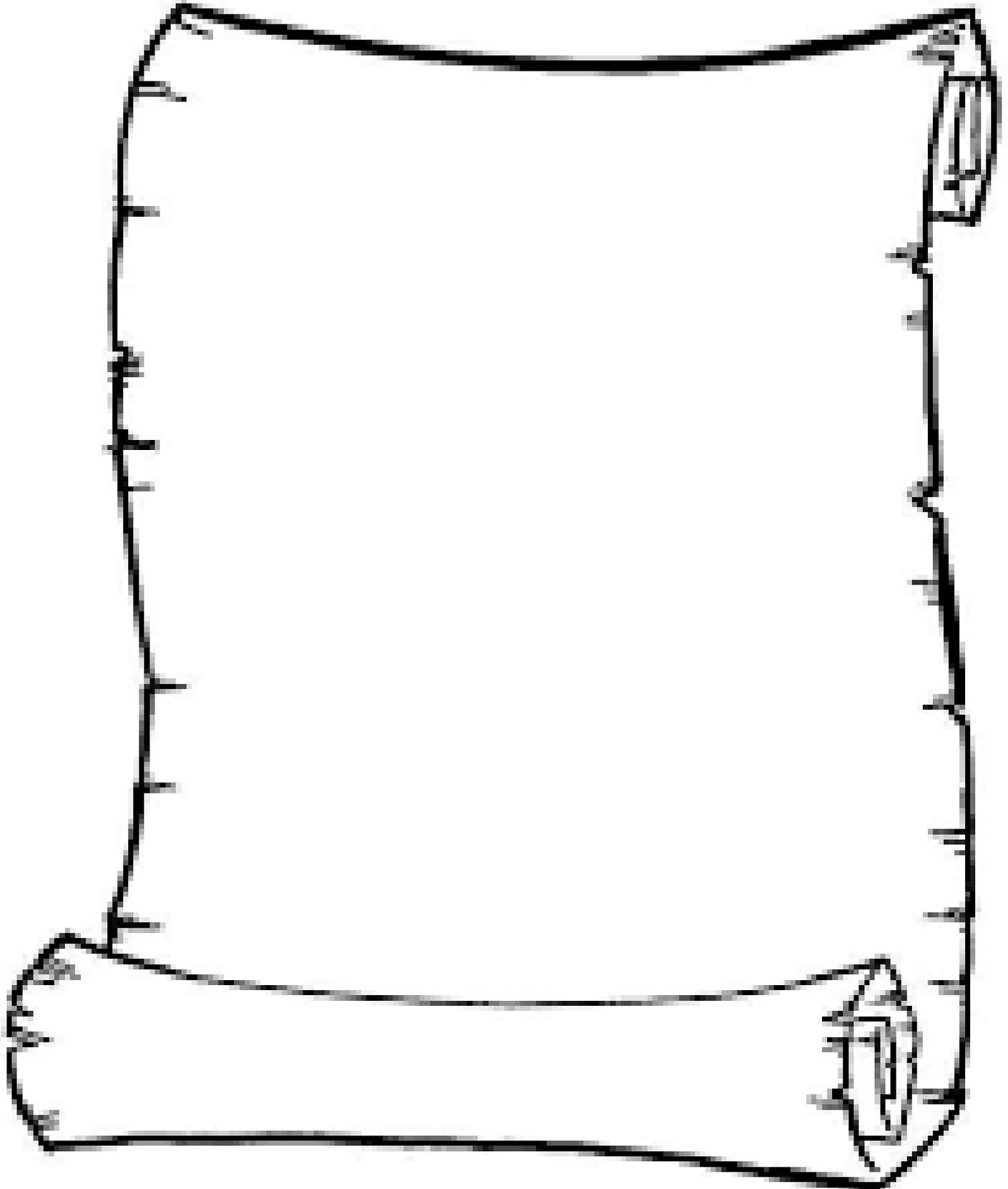
Es hora de plasmar tu FODA, teniendo en cuenta lo que trabajamos la sesión anterior. No tengas miedo, es hora de empezar de cero.



Anexo n° 07

CARTA DE COMPROMISO

Es hora de empezar el cambio, aquí plasma una carta a ti mismo y describe lo que harás aquí y ahora para ser mejor y aprovechar lo aprendido hasta el momento



MONITOREANDO MIS ACTIVIDADES

En la siguiente hoja, calificaras tus acciones diarias teniendo en cuenta lo siguiente:

Marca según lo realizado diario en tu ficha de trabajo n° 05



Primer día



Segundo día



Tercer día



Cuarto día



Quinto día



100%



75%



50%



> al 30%

Sexto día



100%



75%



50%



> al 30%

Séptimo día



100%



75%



50%



> al 30%

Anexo n° 11

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Lee con atención y responde con una x según la percepción que tienes respecto al trabajo realizado por el facilitador. Tienes que tener cuenta lo siguiente

Muy satisfecha (MS)	Satisfecha (S)	Insatisfecha (I)	Muy insatisfecha (MI)
----------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------------

ITEMS	MS	S	I	MI
1. Utiliza material de apoyo (papelotes, plumones, fichas de trabajo, etc.)				
2. Domina el tema presentado.				
3. Utiliza un lenguaje sencillo y claro.				
4. Utiliza una voz adecuada.				
5. Atiende las dudas planteadas por las participantes.				

VI. CONCLUSIONES

1. La aplicación del programa “Hazlo ahora” logro reducir la procrastinación en estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo, es decir disminuyo los factores como: falta de motivación, baja autoestima, dependencia, desorganización y evasión de la responsabilidad.
2. Los niveles encontrados de procrastinación en el grupo experimental estaban en el rango medio, por otra parte en el grupo control se encontró niveles medios y bajos.
3. Luego de la aplicación del programa se encontró en el grupo experimental que el nivel de procrastinación predominante es el bajo, mientras que el grupo control se halló el nivel medio como predominante al aplicar el pos test

VII. RECOMENDACIONES

1. Realizar otras investigaciones a partir de este trabajó, verificando en otras poblaciones la efectividad del programa “Hazlo ahora”.
2. Debido a la escasez de programas abocados a trabajar la procrastinación, es conveniente seguir desarrollando programas de esta índole.
3. La procrastinación está presente en los estudiantes universitarios, el cual debe ser abordado a través del área de tutoría y generar un trabajo más riguroso con otras áreas pertinentes.

VIII. REFERENCIAS

- Angarita, L. (2012). Aproximación a un Concepto Actualizado de la Procrastinación. Vol. 5, N°2. Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia Y Tecnología. Recuperado el 01 de agosto de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905094.pdf>. ISSN-e 2027-1786
- Alfaro, O. y Alcántara, R. (2015). Efectividad del programa “Nace una mamita especial” para mejorar las actitudes maternas en madres de un Centro de Educación Básica Especial de Pimentel (Tesis de Licenciatura). Universidad Señor de Sipán. Lambayeque – Perú.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. Universidad de Lima. Lima – Perú. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3646976>
- Arévalo, E. (2011). Construcción y validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). Universidad Privada Antenor Orrego. La libertad – Perú.
- Bustanza, Cerna, García, Morales & Ferrari, (2005). Evaluación de la Confiabilidad y la Estructura Factorial de Tres Escalas de Procrastinación Crónica. Revista de Psicología de la PUCP, Vol XXIII, N° 1. Recuperado el 15 de agosto de 2017 de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/985>.

Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista de investigación: Apuntes Universitarios*. Vol III, pág. 95 – 108. Universidad Peruana Unión. Tarapoto – Perú. Recuperado de http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/ra_universitarios/article/viewFile/75/78

Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista temática de psicología*. Universidad femenina del sagrado corazón. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf

Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinojosa, W., Rojas D., Espinoza, E., Torrejón, E. & Conspira, C. (2011). Procrastinación en el Estudio: Exploración del Fenómeno en Adolescentes Escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. . Vol. 15, N° 3. *Revista Peruana de Epidemiología*. Recuperado el 14 de agosto de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3994750>. ISSN-e 1609-7211

Durand, C. & Cucho, N. (2016). Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este, 2015 (tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado el 1 de agosto de 2017 de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/143>

Ezatolah, G.; Hasanali, V. & Hosain, V. (2017). The Effects of Teaching Motivation and Self-Esteem Strategies on Reducing Academic Procrastination: Evidence from Universities in Iran. *International Journal of Economic Perspectives*, 2017, Volume 11, Issue 1, 489-498. Iran.

Ferrari, J. (1991). Cogniciones perfeccionismo con no clínica y clínica de comportamiento social y de la personalidad. *Revista de la Salud*, 4 (10), 143-156.

Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S. & Tuckman, B.W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). Vol. 9, N° 3. *Revista de Psicología y Ciencias Afines - Perspectivas en Psicología*. Recuperado el 14 de agosto de 2017 de: <http://www.seadpsi.com.ar/revistas/index.php/pep/article/view/111>. ISSN 1853-8800

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial Mac Graw Hill. Sexta edición. México.

Hoyos, J. (2015). Efectos de un programa ¡Empieza ya!, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada – Chiclayo (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Lambayeque - Perú.

Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L., y Rajan, S. (2007). Procrastinación académica de los estudiantes: baja autoeficacia para autorregularse predice los niveles más altos de la dilación: *Psicología de la Educación Contemporánea*, 5 (08), 165-169.

Marquina, R., Gómez, L., Salas C., Santibañes S. y Rumiche, R. (2015). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima metropolitana. *Revista peruana de obstetricia y enfermería*. Vol. 12 – 1. Recuperado de <http://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/747/585>

Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. España.

Pickles, M. (2017). Procrastinación, “el problema más grave en la educación” (y cómo vencerlo). BBC News. Recuperado de <http://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>

Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación Académica: Concepto e Implicaciones. Vol. 3, N° 1. Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica. Recuperado el 14 de agosto de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf>. ISSN-e 2216-0701

Rothblum, E. (1990). El miedo al fracaso. La psicodinámica, necesidad logro, miedo al éxito, y la dilación models. Handbook de la ansiedad social y la evaluación. PlenumPress: Nueva York

Sobalvarro, C. (2008). La Toma de Decisión y la Procrastinación - Estudio Comparativo en Ejecutivos de Empresas (tesis Grado de Licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_1557.pdf

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 2007, Vol. 33, N° 1, pp. 65-85. ISSN 0033-2909.

Toker, B & Avci, R. (2010) “Effect of Cognitive-Behavioral-Theory-based Skill Training on Academic Procrastination Behaviors of University Students. Educational Sciences: Theory & Practice. Doi: 10.12738/estp.2015.5.0077

IX. ANEXOS

9.1 Cuestionario EPA

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN DOLESCENTES (EPA) (Dr. Edmundo Arévalo Luna – Trujillo-Perú)

CUADERNILLO DE PREGUNTAS

INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- ✓ Marca debajo de MA, cuando estés MUY DE ACUERDO con la afirmación
- ✓ Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación
- ✓ Marca debajo de I, cuando estés INDECISO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de MD, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.

**NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO, TUS RESPUESTAS
DEBES HACERLAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS.**

1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.
2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.
3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.
4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.
5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.
6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.

7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
 8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.
 9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
 10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
 11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
 12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
 13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
 14. Ocupo mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
 15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.
 16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
 17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
- Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
 20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
 21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
 22. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
 23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
 24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
 25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
 26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
 27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
 28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
 29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
 30. Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.
 31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.
 32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.
 33. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.

34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
 35. Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.
 36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
 37. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.
 38. Evito responsabilidades por temor al fracaso.
 39. Programo mis actividades con anticipación.
 40. No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.
 41. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.
 42. No necesito de otros para cumplir mis actividades.
 43. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.
 44. No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.
 45. Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades.
 46. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.
 47. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.
 48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
 49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.
 50. No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.
-

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN Y VERIFICA TUS RESPUESTAS ANTES DE ENTREGAR.

9.2 Hoja de respuestas de la EPA

ESCALA DE PROCRASTINACION EN ADOLESCENTES (EPA) HOJA DE RESPUESTAS

Nombres y apellidos:..... Edad:..... sexo: M () F ()

Centro de estudios:..... Grado o ciclo:..... Fecha de aplicación:.....

INSTRUCCIONES: Marca con una X la opción que mejor te describa, en la columna correspondiente. No hay respuestas buenas ni malas, solo responde la opinión que a ti te parezca. Cuida que las preguntas coincidan con el número de respuestas.

ITEM (A)	M A A	M I D	ITEM (B)	M A A	M I D	ITEM (C)	M A A	M I D	ITEM (D)	M A A	M I D	ITEM (E)	M A A	M I D	P.D.
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
*6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
26	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*27	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*28	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	29	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*32	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*33	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*34	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	35	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
*36	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*37	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	38	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*39	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	40	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
*41	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*42	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	43	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	44	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	45	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
*46	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	47	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	48	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	49	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	50	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
P.D.	P.D.			P.D.			P.D.			P.D.			P.D.		
1-46	2-47	3-48	5-50	6-41	7-42	8-43	9-44	10-25	19-34	VERACIDAD					
											SI				
											NO				
	MOTIVACION	DEPENDENCIA	AUTOESTIMA	DESORGANIZACION	RESPONSABILIDAD	TOTAL									
PD															
PC															
EN															
NIVEL															

9.3 Baremos

Normas de la Escala de Procrastinación en Adolescentes Varones de 15 a 19 años de la ciudad de Trujillo-Perú

(Edmundo Arévalo -2011)

Falta de Motivación		Dependencia		Baja Autoestima		Desorganización		Evasión de la Responsabilidad		Escala General	
PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC
44	99	39	99	36	98-99	44	99	43	99	197-250	99
42	99	38	98	35	94	43	95	42	98	191-196	97
41	97	37	96	34	89	42	91	41	96	185-190	94
40	96	36	94	33	83	41	85	40	91	179-184	90
39	93	35	92	32	79	40	81	39	85	173-178	86
38	89	34	87	31	76	39	80	38	81	167-172	83
37	85	33	82	30	72	38	79	37	77	161-166	80
36	79	32	78	29	68	37	78	36	75	155-160	76
35	73	31	73	28	65	36	76	35	71	149-154	69
34	69	30	67	27	59	35	75	34	67	143-148	61
33	64	29	60	26	54	34	74	33	65	137-142	56
32	60	28	55	25	51	33	70	32	63	131-136	51
31	56	27	49	24	45	32	68	31	61	125-130	46
30	51	26	43	23	40	31	67	30	58	119-124	40
29	44	25	38	22	35	30	65	29	55	113-118	33
28	35	24	34	21	29	29	62	28	51	107-112	28
27	28	23	29	20	24	28	56	27	48	101-106	24
26	23	22	25	19	19	27	51	26	45	95-100	19
25	17	21	20	18	16	26	47	25	41	89-94	14
24	14	20	15	17	11	25	44	24	38	83-88	10
23	10	19	11	16	7	24	39	23	34	77-82	7
22	6	18	7	15	5	23	35	22	27	71-76	4
21	3	17	4	14	3	22	30	21	22	65-70	2
20	2	16	2	13-11	1	21	24	20	18	59-64	2
19-17	1	15	1			20	20	19	15	53-58	1
						19	16	18	13		
						18	13	17	12		
						17	11	16	10		
						16	7	15	7		
						15	5	14	4		
						14	3	13	2		
						12-13	2	10	1		
						10	1				

Normas de la Escala de Procrastinación en Adolescentes Mujeres de 15 a 19 años de la ciudad de Trujillo-Perú

(Edmundo Arévalo -2011)

Falta de Motivación		Dependencia		Baja Autoestima		Desorganización		Evasión de la Responsabilidad		Escala General	
PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC
45	99	40	98	37	97	45	99	43	98	197-250	99
41	99	38	95	36	90	44	97	42	94	191-196	93
40	97	37	91	35	82	43	90	41	90	185-190	86
39	93	36	87	34	76	42	84	40	82	179-184	81
38	88	35	82	33	71	40	80	39	77	173-178	78
37	82	34	76	32	68	39	77	38	74	167-172	75
36	71	33	67	31	64	38	74	37	71	161-166	70
35	62	32	60	30	58	37	73	36	68	155-160	63
34	59	31	55	29	52	34	70	35	66	149-154	55
33	54	30	50	28	48	33	66	34	64	143-148	47
32	48	29	46	27	43	32	62	33	61	137-142	39
31	43	28	41	26	39	31	57	32	58	131-136	34
30	38	27	36	25	36	30	52	31	55	125-130	30
29	33	26	31	24	34	29	48	30	52	119-124	27
28	28	25	28	23	29	28	44	29	49	113-118	24
27	23	24	24	22	24	27	39	28	46	107-112	20
26	19	23	20	21	21	26	33	27	42	101-106	17
25	17	22	16	20	17	25	29	26	38	95-100	13
24	14	21	12	19	14	24	27	25	35	89-94	9
23	10	20	8	18	13	23	24	24	31	83-88	6
22	7	19	5	17	11	22	21	23	28	77-82	5
21	4	18	4	16	8	21	18	22	24	71-76	3
17-20	1	17	2	15	6	20	15	21	21	65-70	2
		16	1	14	4	19	13	20	19	53-64	1
				13	2	18	10	19	16		
				12	1	17	7	18	14		
						15	4	17	12		
						14	3	16	9		
						12	1	15	8		
						10	1	14	6		
								13	4		
								11	2		
								10	1		

9.4 Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada:

Efectividad del programa "Hazlo ahora" para mejorar la procrastinación en estudiantes líderes de la universidad César Vallejo Chiclayo 2017.

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- ✓ Se me plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares o de diversa índole. Pero todo *lo que responda a los investigadores, será confidencial.*
- ✓ Durante el desarrollo del presente programa se me pedirá participar en una serie de técnicas, dinámicas y ejercicios.
- ✓ Entiendo *que debo responder con la verdad* y que la información que brinden mis compañeros, también debe ser confidencial.
- ✓ Se me ha explicado que, si decido participar en la investigación, puedo retirarme de él en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio.
- ✓ Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo qué cosas voy a hacer durante la misma.

Fecha: _____

Nombre del Participante: _____



Oscar I. Alfaro Bustamante

DNI:

Investigador

Participante

DNI: